

Anak (3 tahun+)

Article

Radang Tenggorokan pada Anak: Penyebab, Pantangan, dan Cara Mengatasinya

JUL 22, 2026

4 MINS

Radang tenggorokan pada anak adalah kondisi yang umum terjadi dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari infeksi virus atau bakteri, alergi, hingga paparan polusi dan asap rokok.

Mengenali penyebabnya sejak awal penting agar Mams bisa mengambil langkah yang tepat saat Si Kecil mulai rewel, kurang nafsu makan, atau mengeluh sakit saat menelan.

Selain itu, Mam juga perlu mengetahui cara mengatasinya, misalnya dengan memastikan anak cukup istirahat, memberikan makanan lembut dan hangat, menjaga asupan cairan, serta berkonsultasi ke dokter jika gejala tidak membaik.

Penyebab Radang Tenggorokan pada Anak

Pada anak usia balita dan prasekolah, penyebab radang tenggorokan pada anak yang paling umum adalah infeksi virus. Virus ini dapat dengan mudah menyebar melalui udara, terutama saat seseorang batuk atau bersin.

Selain virus, beberapa faktor lain juga dapat memicu kondisi ini, seperti infeksi bakteri, infeksi jamur, alergi, paparan iritan seperti asap rokok dan polusi udara, serta refluks asam lambung. Berbagai kondisi tersebut dapat menyebabkan peradangan di area tenggorokan, sehingga Si Kecil merasa tidak nyaman saat makan maupun menelan.

Durasi Pemulihan Radang Tenggorokan

Pada kasus ringan tanpa komplikasi, radang tenggorokan pada anak umumnya dapat membaik dalam waktu sekitar 5-7 hari dengan perawatan di rumah. Jika penyebabnya adalah infeksi bakteri, kondisi biasanya mulai membaik dalam 2-3 hari setelah mendapatkan penanganan medis yang sesuai.

Selama masa pemulihan, Mam bisa membantu dengan memastikan Si Kecil cukup istirahat, tetap terhidrasi, dan mengonsumsi makanan yang lembut agar tenggorokan tidak semakin teriritasi.

Makan Es Krim Saat Radang: Benarkah Membantu atau Justru Memperburuk Kondisi?

Banyak yang menganggap es krim termasuk dalam makanan dilarang saat radang tenggorokan. Namun, anggapan ini tidak sepenuhnya tepat. Pada kondisi tertentu, es krim dapat membantu meredakan rasa nyeri sementara karena sensasi dinginnya yang dapat memberikan efek menenangkan pada tenggorokan Si Kecil.

Meski demikian, kandungan gula yang cukup tinggi tetap perlu diperhatikan. Jika dikonsumsi berlebihan, gula dapat berkontribusi pada kondisi peradangan. Oleh karena itu, es krim boleh saja diberikan sesekali dalam porsi kecil. Mam juga bisa memilih es krim dengan kadar gula lebih rendah sebagai alternatif yang lebih baik.

Untuk membantu kenyamanan Si Kecil, Mam dapat menerapkan cara meredakan sakit tenggorokan alami, seperti memberikan makanan hangat dengan tekstur lembut serta memastikan asupan cairan tetap terpenuhi dengan baik.

Baca Juga : **Cara Mengatasi Batuk pada Anak saat Tidur: Tips Nyaman dan Efektif**

Kapan Harus Waspada? Kenali Ciri dan Tandanya

Mam perlu lebih waspada jika Si Kecil menunjukkan ciri radang tenggorokan anak yang lebih berat atau tidak membaik. Segera konsultasikan ke dokter jika muncul tanda berikut:

- **Kesulitan bernapas**

Kondisi ini dapat menandakan adanya gangguan pada saluran napas yang tidak boleh diabaikan dan perlu segera mendapatkan penanganan medis.

- **Kesulitan menelan**

Jika Si Kecil tampak kesulitan menelan, menolak makan, atau mengeluarkan air liur berlebihan, hal ini bisa menjadi tanda adanya peradangan yang cukup serius sehingga perlu diperiksa lebih lanjut.

- **Anak demam radang tinggi**

Terjadi anak demam radang dengan suhu tubuh tinggi ($\geq 38,8^{\circ}\text{C}$) yang tidak kunjung turun meski sudah diberikan perawatan dasar di rumah.

- **Nyeri yang parah**

Rasa sakit yang sangat mengganggu hingga Si Kecil tampak tidak nyaman, rewel terus-menerus, atau sulit beraktivitas seperti biasanya.

Jika salah satu atau beberapa tanda tersebut muncul, jangan menunda untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan agar Si Kecil mendapatkan penanganan yang tepat.

Untuk mendukung kesehatan Si Kecil, Mam memerlukan panduan dan dukungan terpercaya dalam perjalanan tumbuh kembangnya. S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil.

Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Baca Juga : **Batuk Alergi pada Anak : Gejala, Penyebab, dan Tips Penanganan yang Efektif**

Pertanyaan Seputar Radang Tenggorokan pada Anak

1. **Berapa lama radang tenggorokan pada anak biasanya sembuh?**
Umumnya 5-7 hari untuk kasus ringan, dan bisa membaik lebih cepat (2-3 hari) setelah penanganan medis.
2. **Bolehkah anak makan es krim saat sedang radang tenggorokan?**
Boleh sesekali dalam porsi kecil. Es krim bisa meredakan nyeri sementara,

tetapi tetap perlu dibatasi karena kandungan gulanya cukup tinggi.

3. Kapan anak dengan sakit tenggorokan harus diperiksa?

Jika ada kesulitan bernapas, sulit menelan, demam tinggi $\geq 38,8^{\circ}\text{C}$, atau nyeri yang sangat parah dan tidak membaik.

Referensi

Johns Hopkins Medicine. (n.d.). Pharyngitis and Tonsillitis in Children. Johns Hopkins Medicine. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/pharyngi...>

LeWine, H. E. (2026). Sore Throat (Pharyngitis). Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/ear-nose-and-throat/sore-throat-pharyngi...>

Aaronson, N. L., & Pedersen, T. (2023). Does Ice Cream Help with a Sore Throat? Healthline. <https://www.healthline.com/health/does-ice-cream-help-sore-throat>

McCarthy, C. (2021). The sore throat checklist: What parents need to know. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/the-sore-throat-checklist-what-pare...>

Bagikan sekarang