

Anak (1-3 tahun)
Article

Penyebab Diare pada Anak dan Cara Mengatasinya dengan Aman

AGU 11, 2026

4 MINS

Diare pada anak adalah kondisi yang umum terjadi dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari infeksi virus atau bakteri, gangguan pencernaan, hingga reaksi terhadap makanan tertentu.

Karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami penyebab diare pada anak, seperti infeksi rotavirus, konsumsi makanan yang terkontaminasi, alergi atau intoleransi makanan, serta penggunaan antibiotik yang dapat mengganggu keseimbangan bakteri baik di usus.

Dengan mengetahui penyebabnya sejak dini, Mam dapat lebih cepat menentukan langkah penanganan yang tepat agar kondisi Si Kecil tidak semakin parah.

Apa Itu Diare?

Diare adalah penyakit yang ditandai dengan buang air besar lembek atau cair yang berlangsung selama beberapa hari hingga seminggu, serta frekuensi yang lebih sering yaitu lebih dari 3 kali dalam sehari. Diare sering diikuti demam, mual, muntah, kram, dan dehidrasi.

Bagaimana Kita Bisa Tahu saat Si Kecil Mengalami Diare?

Ketika Mam menyadari ada gejala yang tidak beres pada Si Kecil, Mam perlu waspada. Contohnya ia mulai buang air besar dengan kondisi berair dan frekuensinya [1] lebih sering daripada biasanya. Ada kemungkinan Si Kecil sedang diare.

7 Penyebab Diare pada Anak

Ada banyak kemungkinan penyebab diare pada anak, termasuk infeksi virus, bakteri, parasit, antibiotik, atau sesuatu yang dimakan Si Kecil. Beberapa penyebab diare yang biasa terjadi antara lain:

1. Infeksi virus

Salah satu penyebab diare pada anak adalah virus. Rotavirus, adenovirus, norovirus, dan astrovirus dapat menyebabkan diare selain muntah, sakit perut, demam, menggigil, dan rasa sakit. Inilah mengapa si Kecil butuh imunisasi rotavirus Mam sebagai tindakan pencegahan.

2. Infeksi bakteri

Bakteri seperti salmonella, E.coli, campylobacter, atau staphylococcus, juga dapat menjadi penyebab diare pada anak. Jika si Kecil terkena infeksi bakteri, ia mungkin mengalami diare berat yang ditandai dengan kram pada perut, terdapat darah di tinja, dan demam. Pada beberapa anak mungkin akan menyebabkan muntah.

Sebagian besar infeksi bakteri hilang dengan sendirinya. Beberapa bakteri, seperti infeksi E.coli dari daging setengah matang atau sumber makanan lain bisa menjadi sangat serius. Jika si Kecil memiliki gejala infeksi bakteri, Segera bawa ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Selain itu, penyebaran bakteri, virus, dan parasit dapat menjadi penyebab diare pada anak 2 tahun. Faktor penyebab lainnya adalah menurunnya daya tahan tubuh yang disebabkan kurangnya asupan ASI kepada bayi sampai 2 tahun atau lebih.¹

3. Parasit

Infeksi parasit juga bisa menyebabkan diare. Giardiasis, misalnya, disebabkan parasit mikroskopis yang hidup di usus. Jika si Kecil mengalami diare akibat infeksi parasit, ia bisa buang air besar yang berisi cairan, kembung, gas, mual, dan kram. Jenis infeksi ini mudah menyebar dari satu anak ke anak lain, misalnya di sekolah atau saat si Kecil sedang di taman bermain.

4. Antibiotik

Salah satu penyebab diare pada anak juga bisa disebabkan antibiotik. Antibiotik bisa membunuh bakteri baik di usus sehingga menyebabkan bakteri jahat penyebab diare berkembang.

5. Alergi makanan

Alergi makanan juga merupakan salah satu penyebab diare. Jika alergi terhadap makanan tertentu, sistem kekebalan si Kecil merespons protein makanan dengan cara yang dapat menyebabkan reaksi ringan atau berat, baik segera atau dalam beberapa jam. Alergen makan yang paling umum adalah protein susu sapi, telur, kacang, kedelai, gandum, kacang, ikan, dan kerang.

Gejala alergi makanan biasanya berupa diare, perut kembung, dan sakit perut. Dalam kasus lebih parah, alergi dapat menyebabkan muntah, gatal-gatal, ruam, bengkak, dan kesulitan bernapas.

6. Intoleransi makanan

Tidak seperti alergi makanan, intoleransi makanan (kadang-kadang disebut sensitivitas makanan) adalah reaksi abnormal yang tidak melibatkan sistem kekebalan tubuh. Salah satu contohnya adalah intoleransi laktosa.

Jika si kecil mengalami intoleransi laktosa, itu berarti tubuhnya tidak menghasilkan cukup laktase. Ini adalah enzim yang diperlukan untuk mencerna laktosa (gula dalam susu sapi dan produk susu lainnya). Ketika laktosa tidak dicerna dengan baik di usus dapat menyebabkan diare, kram perut, kembung, dan gas. Gejala biasanya terlihat mulai 30 menit hingga dua jam setelah mengonsumsi produk susu.

7. Keracunan

Diare pada anak juga dapat disebabkan oleh keracunan makanan.

Baca Juga : **Ciri-Ciri Anak Alergi Susu Sapi: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya**

Gejala Diare

Mam sudah mengetahui apa saja penyebab diare yang bisa menyerang si Kecil. Mam juga harus tahu gejala-gejala diare sehingga bisa waspada dan cepat melakukan tindakan.

Diare biasanya hilang dalam beberapa hari, tetapi dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera ditangani dengan tepat. Gejala-gejala diare pada anak antara lain:

- Feses lembek dan cair
- Sakit perut
- Kram perut

- Mual dan muntah
- Sakit kepala
- Kehilangan nafsu makan
- Haus terus menerus, yang merupakan tanda mulai dehidrasi
- Demam, merupakan tanda mulai dehidrasi, juga waspada penyebab diare karena infeksi
- Dehidrasi
- Darah pada feses, merupakan tanda bahaya pada diare
- Feses yang dihasilkan banyak
- Terus menerus ke toilet bisa jadi ciri-ciri diare pada anak.

Jika Si Kecil Terkena Diare

Berikan cairan

Jika si Kecil menunjukkan gejala-gejala di atas, Mam bisa berkonsultasi dengan dokter untuk memberikan pertolongan pertama. Salah satu pertolongan pertama adalah dengan memberikan larutan elektrolit untuk anak. Larutan ini tersedia di toko obat dalam berbagai rasa yang akan disukai si Kecil. Jika si Kecil masih menyusui, tetap berikan ASI selama ia diare. Untuk anak di atas usia 6 bulan, larutan elektrolit bisa diberikan sebagai penyelamat pertama untuk diare.

Jika gejala diare sudah terlihat, untuk sementara sebaiknya hindari memberikan minuman manis kepada si Kecil, termasuk soda, jus buah murni, dan air gula. Ini karena gula dapat menarik air ke usus yang membuat kondisi si Kecil lebih buruk lagi.

Sebaiknya mam tidak memberikan obat anti diare tanpa rekomendasi dari dokter. Obat-obatan antidiare dewasa bisa saja berbahaya bagi si Kecil karena dosisnya kurang sesuai.

Tetap berikan makanan padat

Kebanyakan dokter menyarankan untuk terus memberi makan makanan padat kepada si Kecil, bahkan ketika ia mengalami diare. Makanan yang disarankan adalah yang mengandung karbohidrat kompleks seperti roti, sereal, dan nasi.

Saat diare, Si Kecil sebaiknya menghindari makanan berserat tinggi karena justru akan memperburuk kondisi diare .

Biasanya si Kecil akan enggan makan saat sakit, bahkan cenderung menolak makanan. Jangan khawatir, Mam. selama ia tetap terhidrasi atau mendapat cukup cairan, Mam tidak perlu cemas. Nafsu makannya akan kembali dalam satu atau dua hari.

Perhatikan popoknya

Untuk si kecil yang masih batita dan masih menggunakan popok, pastikan pantatnya tetap kering. Sering cek popoknya, ganti jika basah dan gunakan krim popok saat mengganti popoknya. Ini untuk menghindari si Kecil mengalami iritasi karena pup yang encer dan sering.

Pencegahan

Agar si kecil tidak terkena diare, Mam bisa melakukan tindakan pencegahan sejak dini. Mencuci tangan secara teratur adalah pencegahan terbaik dari penularan mikroorganisme penyebab diare dari tangan ke mulut. Hal ini karena mikroorganisme yang menyebabkan diare dapat dengan mudah berpindah dari tangan ke mulut. Si kecil dapat terkena infeksi dengan memasukkan jarinya ke mulut setelah menyentuh mainan, atau benda lain yang telah terkontaminasi.

Ajarkan si Kecil mencuci tangan setidaknya 15 detik dengan sabun dan air hangat sebelum makan atau menyiapkan makanan, serta setelah menggunakan kamar mandi. Pastikan juga Mam menggunakan peralatan memasak yang bersih.

Baca Juga : **Penyebab Anak Sembelit dan Cara Mengatasinya Tanpa Obat**

Cara Mengatasi Sakit Perut pada Anak

Berikut beberapa langkah penanganan yang bisa Mam lakukan untuk mengatasi sakit perut pada anak.

1. Perawatan medis

Perawatan medis diberikan sesuai dengan diagnosis yang dialami anak. Mam dan Pap dapat mengetahui apa penyebab diare pada anak seperti dijelaskan di atas untuk mengetahui apakah memerlukan perawatan medis.

Bawa anak ke dokter untuk mendapatkan penanganan segera. Dokter akan memberikan obat sesuai diagnosa.

2. Penanganan di rumah

Selain mendapatkan perawatan medis, Mam dan Pap dapat mengobati sakit perut dan diare si Kecil dengan dengan memperbanyak minum banyak cairan bening, seperti air dan kuah kaldu.

Ketika buang air besar menjadi lebih sering makanlah makanan rendah serat dan ringan, seperti roti bakar, nasi, dan telur.

Hindari makanan pedas, tinggi lemak, dan tinggi serat karena dapat memperburuk peradangan pada sistem pencernaan.

Kapan Diare pada Anak Dianggap Berbahaya?

Mam mungkin bertanya-tanya, kapan kondisi perut anak tidak nyaman ini harus segera ditangani secara medis? Mam dan Pap wajib segera membawa si Kecil ke dokter jika kondisinya sebagai berikut:

- Diare makin sering dan tidak membaik setelah 24 jam.
- Tanda dehidrasi misalnya , tidak ada produksi urin selama tiga jam atau lebih.
- Demam lebih dari 39°C.
- Tinja berdarah atau berwarna hitam.
- Mulut kering atau menangis tanpa air mata.
- Tampak sangat mengantuk, lesu, lemah, tidak responsif, atau rewel berlebihan.
- Perut, mata, atau pipi tampak cekung.
- Kulit tidak kembali rata setelah dicubit dan dilepas.

Makanan yang Harus Dihindari untuk Mencegah Diare

Mengingat salah satu penyebab diare adalah intoleransi dan alergi makanan, Mam dan Pap perlu menghindari memberikan makanan yang dapat memicunya.

Meskipun berguna untuk kesehatan pencernaan, makanan tinggi serat kasar, seperti biji-bijian utuh dapat meningkatkan iritasi dan memperburuk diare.

Untuk itu, hindari buah-buahan dan sayuran yang dapat menyebabkan gas, seperti brokoli, kacang-kacangan, jagung, beri, plum, buncis, dan sayuran berdaun hijau.

Hindari juga minuman berkafein atau berkarbonasi. Kurangi atau hindari susu dan produk olahan susu jika membuat diare semakin parah.

Di samping itu, ada lima jenis makanan yang sebaiknya Mam jauhkan dulu dari piring

si Kecil, yaitu:

1. **Makanan tinggi gula:** Berbagai jenis gula (karbohidrat) atau FODAMPs yang tidak dicerna dengan baik dapat memicu kembung hingga diare.
2. **Makanan pedas:** Dapat merangsang saluran cerna yang sedang sensitif untuk bekerja, khususnya yang memiliki gangguan pencernaan IBS.
3. **Gorengan atau makanan berlemak tinggi:** Sangat sulit dicerna dan memicu kontraksi usus.
4. **Sayuran pembentuk gas:** Sayuran memang menyehatkan, tetapi kandungan seratnya bisa membangunkan sistem pencernaan saat diare.
5. **Minuman berkafein:** Minuman seperti kopi bertindak sebagai diuretik yang dapat mempercepat proses dehidrasi sekaligus menstimulasi pergerakan usus.

5 Pilihan Makanan Saat si Kecil Diare

Setelah menghindari makanan penyebab diare pada anak, apa saja makanan yang tepat sebagai cara mengatasi diare anak di rumah? Yuk, simak!

1. **Nasi putih:** Salah satu kategori BRAT atau makanan yang direkomendasikan untuk mengatasi diare. Nasi merupakan karbohidrat sederhana yang sangat mudah dicerna oleh usus.
2. **Pisang:** Golongan BRAT yang akan kalium yang sangat baik untuk mengganti elektrolit yang hilang ketika diare.
3. **Roti panggang:** Seperti nasi, roti panggang merupakan sumber karbohidrat yang hambar dan rendah serat sehingga tidak mengganggu pencernaan.
4. Tetap mengonsumsi lauk pauk protein hewani
5. ASI dilanjutkan
6. **Kuah kaldu hangat:** Selain nyaman di perut, kaldu dengan sodium baik tingkat elektrolit agar si Kecil tetap terhidrasi.

Mitos vs Fakta: Peran Susu Selama Diare

Banyak yang menganggap susu pantang diberikan saat anak sedang diare. Faktanya, Mam bisa memberikan ASI, susu formula, hingga susu sapi untuk anak yang diare. Namun, jika si Kecil mengalami kembung setelah meminum susu, Mam bisa berkonsultasi ke dokter.

Di sisi lain, kondisi diare dapat memicu intoleransi laktosa sementara karena terganggunya produksi enzim laktase sehingga anak tidak bisa mencerna susu dengan baik.

Untuk menyiasatinya, periksa apakah si Kecil menunjukkan gejala intoleransi susu saat diare. Jika kondisinya semakin parah, hentikan atau ganti dengan susu rendah laktosa.

Perhatikan Asupan Nutrisi untuk Cegah Diare

Asupan nutrisi yang seimbang perlu diberikan pada Si Kecil untuk mencegah diare lho, Mam. Salah satunya dengan memberikan susu yang aman bagi pencernaan, seperti produk susu dari sapi A2.

Penelitian menunjukkan bahwa susu A2 mengurangi gejala seperti intoleransi laktosa yang berhubungan dengan sistem pencernaan. Riset lain juga berkesimpulan bahwa susu A2 dikaitkan dengan daya cerna yang lebih baik untuk fisiologi usus. Susu dengan protein A2 dapat menjadi alternatif susu untuk pencernaan anak yang sensitif pada protein A1.

Jadi, selain menjaga dari penyebab diare pada anak, jangan lupa berikan Si Kecil asupan nutrisi yang seimbang ya Mam!

Pertanyaan Seputar Diare pada Anak

1. Kapan diare pada anak dianggap berbahaya?

Diare berbahaya jika si Kecil menunjukkan tanda dehidrasi berat, demam tinggi, feses berdarah, atau berlangsung lebih dari 24 jam. Ketika si Kecil mengalami ini, segera konsultasikan ke dokter, Mam.

2. Makanan apa yang harus dihindari saat anak diare?

Mam sebaiknya menghindari makanan pedas, tinggi lemak, tinggi gula, serta tinggi serat atau pemicu gas agar pencernaan si Kecil tidak semakin iritasi.

3. Apakah boleh memberikan susu saat anak sedang diare?

Boleh, Mam. Jika si Kecil tidak memiliki intoleransi laktosa, susu tetap bisa diberikan untuk menjaga asupan nutrisi, selama tidak memperburuk gejala diarenya.

Referensi

Mayo Clinic. Diarrhea When to see a doctor. Dari: <https://www.mayoclinic.org/symptoms/diarrhea/basics/when-to-see-doctor/sym-20050926>. Diakses pada 10/06/2026

Healthy Children. The Low-FODMAP Diet for Children. Dari: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/abdomi....> Diakses pada 10/06/2026

Esmailzadeh, A., Keshteli, A. H., Hajishafiee, M., Feizi, A., Feinle-Bisset, C., & Adibi, P. (2013). Consumption of spicy foods and the prevalence of irritable bowel syndrome. World journal of gastroenterology, 19(38), 6465-6471. <https://doi.org/10.3748/wjg.v19.i38.6465>

Johns Hopkins Medicine Health Library. 5 Foods to Improve Your Digestion. Dari: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-foods-....> Diakses pada 10/06/2026

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Hal Penting Tentang Diare pada Anak yang Patut Orangtua Ketahui. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/493/hal-penting-tentang-diare-.... Diakses pada 10/06/2026

Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Amankah Konsumsi Minuman Berenergi. Dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1048/amankah-konsumsi-minuman-.... Diakses pada 10/06/2026

Mayo Clinic. Diarrhea - Diagnosis and treatment. Dari: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diarrhea/diagnosis-treat....> Diakses pada 10/06/2026

Healthy Children. Diarrhea. Dari:

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/abdomi...> Diakses pada 10/06/2026

IDAI. Intoleransi Laktosa. Dari:

<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/intoleransi-lakto...> Diakses pada 10/06/2026

Bagikan sekarang

The image displays two identical promotional banners for Wyeth Nutrition S26 and ParentTeam. Each banner features three children (Ashton, Aleesya, Dazelin) and the text "Optimalkan Potensi Hebat si Kecil" and "BERSAMA S26 ParentTeam. JOIN SEKARANG >".

Top Banner:

- Children: Ashton (Science Olympiad Medalist), Aleesya (Ice Skating Medalist), Dazelin (Tech Science Medalist).
- Text: **Optimalkan Potensi Hebat si Kecil**
- Logos: Wyeth Nutrition, S26, ParentTeam.
- Button: **JOIN SEKARANG >**

Bottom Banner:

- Children: Ashton (Science Olympiad Medalist), Aleesya (Ice Skating Medalist), Dazelin (Tech Science Medalist).
- Text: **Optimalkan Potensi Hebat si Kecil**
- Logos: Wyeth Nutrition, S26, ParentTeam.
- Button: **JOIN SEKARANG >**