Anak (1-3 tahun)
Article

Gangguan Pencernaan pada Anak: Jenis, Penyebab, dan Tanda Bahaya

SEP 13, 2026

4 MINS

Apakah Si Kecil pernah mengalami diare, sembelit, muntah, atau sakit perut? Beberapa kondisi tersebut merupakan gangguan pencernaan pada anak yang sering dialami anak. Sebagian besar kondisi ini bersifat ringan dan dapat membaik dengan perawatan di rumah.

Namun, beberapa gangguan pencernaan pada juga bisa menjadi tanda bahaya yang memerlukan penanganan medis segera.

Oleh sebab itu, Mam perlu memahami penyebab, cara penanganan, dan kapan harus membawa Si Kecil ke dokter jika mengalami gangguan pencernaan pada anak.

5 Jenis Gangguan Pencernaan pada Anak

Berikut beberapa gangguan pencernaan pada anak yang sering terjadi:

1. Diare

Diare ditandai dengan buang air besar lebih sering dari biasanya, yaitu lebih dari 3x dalam 24 jam, dengan konsistensi encer, dan kadang bisa disertai adanya lendir atau darah dalam feses.

Penyebab diare pada anak antara lain infeksi virus, bakteri, parasit, keracunan makanan, atau intoleransi terhadap makanan tertentu. Infeksi Rotavirus adalah penyebab utama diare akut pada anak.

2. Sembelit

Konstipasi atau sembelit adalah kondisi ketika anak sulit buang air besar (BAB), frekuensinya kurang dari tiga kali dalam seminggu, atau tinjanya keras sehingga terasa nyeri saat

dikeluarkan. Akibatnya, anak bisa mengalami perut kembung, sakit perut, dan terkadang muncul sedikit darah karena luka di sekitar anus akibat feses yang keras.

Sebagian besar kasus konstipasi pada anak bersifat fungsional, artinya tidak disebabkan oleh penyakit tertentu. Kondisi ini umumnya dipicu oleh kebiasaan menahan BAB, kurang konsumsi makanan berserat, kurang minum, atau perubahan pola makan.

3. Perut Kembung

Perut kembung pada anak adalah kondisi ketika perut terasa penuh, begah, atau tampak membesar akibat penumpukan gas di saluran cerna. Kondisi ini sering kali disertai gejala sering bersendawa, buang angin, atau rasa tidak nyaman di perut.

Penyebab perut kembung pada anak antara lain adalah menelan terlalu banyak udara saat makan atau minum, makan terlalu cepat, mengonsumsi minuman bersoda, atau mengonsumsi makanan yang sulit dicerna sehingga menghasilkan lebih banyak gas di usus.

Pada beberapa anak, perut kembung juga dapat berkaitan dengan intoleransi laktosa, sembelit, atau gangguan pencernaan lainnya.

4. Muntah

Mual dan muntah merupakan keluhan yang cukup sering terjadi pada anak. Penyebab mual muntah pada anak ada banyak, mulai dari gastroenteritis karena infeksi, refluks asam lambung, dan keracunan makanan.

Pada bayi, muntah juga dapat disebabkan oleh kondisi yang lebih serius, seperti penyumbatan saluran cerna.

Muntah yang terjadi sesekali umumnya tidak berbahaya. Namun, jika muntah berlangsung terus-menerus, anak berisiko mengalami dehidrasi karena kehilangan banyak cairan. Selama anak masih bisa minum, berikan cairan sedikit demi sedikit tetapi lebih sering untuk membantu mencegah dehidrasi.

5. Nyeri Perut

Anak sering sakit perut adalah keluhan yang umum terjadi. Penyebab anak sering sakit perut ada banyak, misalnya perut kembung, sembelit, gastroenteritis, intoleransi makanan, dan refluks asam lambung.

Pada bayi dan balita, sakit perut kadang ditandai dengan rewel, nafsu makan menurun, atau sering menarik kaki ke arah perut.

Berdasarkan lokasinya, nyeri perut pada anak dapat memberikan petunjuk mengenai penyebabnya, yaitu:

- Nyeri di hampir seluruh perut biasanya berkaitan dengan infeksi saluran cerna, gangguan

pencernaan, penumpukan gas, atau sembelit.
- Nyeri seperti kram umumnya disebabkan oleh gas atau perut kembung dan terkadang diikuti diare. Kondisi ini biasanya tidak berbahaya.
- Nyeri kolik, yaitu nyeri yang datang dan hilang secara bergelombang dengan intensitas cukup berat, dapat disebabkan oleh kontraksi usus yang kuat.
- Nyeri yang terlokalisasi pada satu bagian perut perlu lebih diwaspadai karena dapat berkaitan dengan kondisi yang lebih serius, seperti radang usus buntu, gangguan kantong empedu, hernia, tukak lambung, atau masalah pada organ reproduksi.

Sebagian besar nyeri perut akan membaik dengan istirahat, mencukupi kebutuhan cairan, dan mengonsumsi makanan yang mudah dicerna. Namun, jika keluhan tidak membaik dalam 24 jam, sering kambuh, atau semakin berat, sebaiknya segera periksakan Si Kecil ke dokter ya, Mam!

Baca Juga : **10 Cara Mengatasi Perut Anak Kembung dan Diare**

5 Penyebab Gangguan Pencernaan pada Anak

Gangguan pencernaan pada anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor berikut:

1. Infeksi virus, bakteri, atau parasit

Infeksi merupakan penyebab paling sering gangguan pencernaan, terutama diare dan muntah. Virus seperti rotavirus dan norovirus sering menyebabkan gastroenteritis pada anak, sedangkan infeksi bakteri atau parasit dapat menimbulkan gejala yang lebih berat.

2. Pola makan yang kurang sehat

Kurang mengonsumsi serat dan cairan dapat memicu sembelit, sementara makan terlalu cepat atau mengonsumsi makanan yang menghasilkan banyak gas dapat menyebabkan perut kembung. Kebiasaan makan yang kurang baik juga dapat mengganggu proses pencernaan anak.

3. Intoleransi makanan

Salah satu yang paling sering adalah intoleransi laktosa, yaitu ketika tubuh kekurangan enzim laktase untuk mencerna gula alami dalam susu. Kondisi ini dapat menyebabkan sakit perut, perut kembung, diare, mual, dan sering buang angin setelah mengonsumsi susu atau produk olahannya.

4. Alergi makanan

Berbeda dengan intoleransi, alergi makanan terjadi karena sistem kekebalan tubuh bereaksi

terhadap protein dalam makanan, seperti susu sapi, telur, kedelai, atau kacang. Selain gangguan pencernaan, anak juga dapat mengalami ruam, gatal, bibir bengkak, hingga sesak napas.

5. Kebiasaan menahan buang air besar (BAB)

Anak yang sering menahan BAB berisiko mengalami konstipasi. Jika berlangsung terus-menerus, tinja akan semakin keras sehingga BAB menjadi lebih sulit dan menimbulkan rasa sakit.

Perawatan Pertama Gangguan Pencernaan Anak di Rumah

Penanganan gangguan pencernaan pada anak di rumah perlu disesuaikan dengan gejala yang dialami. Jika keluhan masih ringan dan anak masih aktif, Mam bisa memberikan perawatan di rumah sebagai berikut:

- Diare atau muntah: Pastikan anak mendapat cukup cairan, seperti ASI, air putih, atau oralit untuk mencegah dehidrasi. Berikan makanan dalam porsi kecil setelah mual atau muntah mulai berkurang.
- Sembelit: Perbanyak asupan makanan berserat, seperti buah dan sayur, pastikan anak cukup minum, serta biasakan buang air besar secara teratur tanpa menahan keinginan BAB.
- Perut kembung: Berikan makanan dalam porsi kecil tetapi lebih sering, hindari makan terlalu cepat, dan batasi sementara makanan atau minuman yang dapat memicu pembentukan gas jika memang menjadi penyebabnya.
- Nyeri perut ringan: Istirahat yang cukup dan berikan makanan yang mudah dicerna. Pantau apakah nyeri berangsur membaik atau justru semakin berat.

Selain langkah-langkah di atas, yang paling penting adalah tetap menjaga pola makan bergizi seimbang agar Si Kecil tetap mendapat asupan nutrisi. Bila perlu, Mam bisa memberikan makanan probiotik untuk anak untuk membantu menjaga keseimbangan bakteri baik di usus.

S-26 Ultima menghadirkan susu dengan protein A2 bersama DHA, AA, dan Kolin untuk dukung perkembangan otak, pencernaan yang nyaman, dan daya tahan tubuh si Kecil setiap hari.

Baca juga: Gangguan Tumbuh Kembang Anak yang Perlu Orangtua Pahami

Kapan Orang Tua Harus Segera Membawa Anak ke Dokter?

Gangguan pencernaan pada anak memerlukan perhatian untuk mengamati gejala yang dialami Si Kecil. Jika Si Kecil mengalami beberapa gejala di bawah, maka segera ke dokter.

- Tanda dehidrasi seperti mulut kering, mata cekung, menangis tanpa air mata, atau buang air kecil sangat sedikit
- Diare bercampur darah atau lendir
- Muntah terus-menerus atau muntah darah
- Nyeri perut hebat atau menetap
- Demam tinggi
- Anak tidak mau makan dan minum sama sekali
- Anak tampak sangat lemas atau sulit dibangunkan
- Berat badan menurun atau gangguan pencernaan berlangsung berulang.

Berbagai kondisi di atas memerlukan pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut oleh dokter atau tenaga kesehatan untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Gangguan Pencernaan pada Anak

1. Bagaimana ciri pencernaan anak yang sehat?

Pencernaan anak yang sehat ditandai dengan buang air besar yang teratur, tidak disertai nyeri, nafsu makan baik, berat badan bertambah sesuai usia, serta tidak sering mengalami diare, sembelit, atau sakit perut.

2. Kenapa anak sering sakit perut setelah makan?

Anak dapat mengalami sakit perut setelah makan akibat makan terlalu cepat, konsumsi makanan yang memicu gas, intoleransi laktosa, sembelit, atau infeksi saluran cerna. Jika keluhan terus berulang, diperlukan pemeriksaan lebih lanjut untuk mengetahui penyebabnya.

3. Makanan apa yang memicu gangguan pencernaan anak?

Beberapa makanan yang dapat memicu gangguan pencernaan antara lain makanan tinggi lemak, makanan pedas, minuman bersoda, makanan tinggi gula, atau makanan yang tidak dapat ditoleransi oleh anak, seperti produk susu pada intoleransi laktosa.

4. Adakah hubungannya gangguan saluran cerna dengan kognitif anak?

Gangguan saluran cerna yang berlangsung lama dapat mengganggu penyerapan zat gizi penting seperti zat besi, vitamin B12, folat, DHA, dan zinc yang dibutuhkan untuk perkembangan otak. Selain itu, Saluran cerna dan otak terhubung melalui *gut–brain axis*, yaitu jalur komunikasi dua arah yang melibatkan saraf, hormon, sistem imun, dan mikrobiota usus. Gangguan kesehatan usus dapat memengaruhi keseimbangan mikrobiota sehingga berpotensi mengganggu proses komunikasi tersebut. Karena itu, menjaga kesehatan saluran cerna juga mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Referensi

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Infeksi rotavirus penyebab diare akut pada balita*. Direktorat Pelayanan Kesehatan Rujukan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3534/infeksi-rotavirus-penyebab-diare-akut-pada-balita
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Konstipasi pada anak*. Direktorat Pelayanan Kesehatan Rujukan.https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2652/konstipasi-pada-anak
3. MedlinePlus. (n.d.). *Abdominal pain*. U.S. National Library of Medicine. https://medlineplus.gov/ency/article/007504.htm
4. MSD Manual Professional Edition. (n.d.). *Nausea and vomiting in infants and children*. https://www.msdmanuals.com/professional/pediatrics/symptoms-in-infants-and-children/nausea-and-vomiting-in-infants-and-children
5. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (n.d.). *Symptoms & causes of gas in the digestive tract*. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/gas-digestive-tract/symptoms-causes
6. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. (n.d.). *Symptoms & causes of lactose intolerance*. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/lactose-intolerance/symptoms-causes
7. Petrut, S.-M., Bragaru, A. M., Munteanu, A. E., Moldovan, A.-D., Moldovan, C.-A., & Rusu, E. (2025). *Gut over mind: Exploring the powerful gut–brain axis*. *Nutrients, 17*(5), 842. https://doi.org/10.3390/nu17050842

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >