Anak (1-3 tahun)
Article

Konstipasi pada Anak: Penyebab, Gejala, dan Cara Mengatasinya

SEP 11, 2026

4 MINS

Konstipasi pada anak adalah kondisi ketika frekuensi buang air besar berkurang (kurang dari tiga kali seminggu), feses menjadi keras dan kering, serta anak merasakan nyeri saat BAB.

Penyebab utamanya meliputi kurang serat, kurang minum, dan kebiasaan menahan BAB. Sebagian besar kasus dapat diatasi dengan perubahan pola makan, cukup cairan, dan aktivitas fisik rutin.

Anak susah BAB bisa menjadi gejala konstipasi pada anak yang merupakan salah satu gangguan pencernaan yang sering terjadi pada anak. Sekitar 29,6% anak di dunia pernah mengalami konstipasi.

Penyebab konstipasi ada banyak, mulai dari faktor makanan, hingga kebiasaan BAB. Mam perlu mengetahui penyebab, gejala, dan cara menanganinya untuk mencegah konstipasi pada anak atau memberikan perawatan di rumah jika anak susah BAB.

4 Ciri-ciri Konstipasi pada Anak

Konstipasi merupakan kondisi ketika anak susah BAB, feses menjadi keras, atau proses BAB terasa tidak tuntas karena feses tidak dapat dikeluarkan sepenuhnya.

Berikut beberapa ciri-ciri konstipasi pada anak:

1. Frekuensi BAB Berkurang

Salah satu tanda konstipasi pada anak adalah frekuensi buang air besar yang lebih jarang dari biasanya, yaitu kurang dari tiga kali dalam seminggu.

2. Feses Keras dan Kering

Anak susah BAB adalah salah satu ciri-ciri konstipasi. Anak biasanya mengeluarkan feses yang keras, berukuran besar, atau berbentuk bulatan kecil seperti kotoran kambing.

Hal ini terjadi karena feses berada terlalu lama di usus besar sehingga lebih banyak air yang diserap kembali oleh tubuh. Akibatnya, feses menjadi lebih padat dan sulit dikeluarkan saat BAB.

3. Nyeri Saat Buang Air Besar

Konstipasi sering menyebabkan rasa nyeri atau tidak nyaman ketika anak buang air besar. Anak dapat menangis, mengejan terlalu lama, atau takut menggunakan toilet karena khawatir akan merasakan sakit sehingga Si Kecil justru menahan BAB. Pada beberapa kasus, feses yang sangat keras dapat menimbulkan luka kecil pada anus, sehingga feses bisa bercampur darah.

4. Nyeri atau Kram Perut

Selain kesulitan buang air besar, konstipasi pada anak juga sering menyebabkan nyeri atau kram perut. Keluhan ini terjadi karena penumpukan feses di usus membuat usus meregang dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Anak mungkin mengeluh perut terasa penuh, kembung, atau sakit, terutama sebelum BAB.

Baca juga: Kenali Gejala Rhinitis Alergi pada Anak dan Cara Mengatasinya

7 Penyebab Konstipasi pada Anak

Konstipasi pada anak dapat disebabkan karena sumbatan di usus sehingga feses tidak dapat keluar dan gangguan pergerakan usus sehingga feses bergerak terlalu lambat di dalam saluran pencernaan. Akibatnya, usus besar menyerap lebih banyak air dari feses sehingga feses menjadi keras, kering, dan sulit dikeluarkan.

Berikut beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya konstipasi pada anak:

1. Kurang Konsumsi Serat

Asupan serat yang kurang merupakan salah satu penyebab paling umum konstipasi pada anak. Kurang serat menyebabkan feses jadi lebih keras dan sulit dikeluarkan.

2. Kurang Minum

Kurangnya asupan cairan membuat feses kehilangan kelembaban dan menjadi lebih keras. Risiko ini dapat meningkat ketika anak aktif bermain, cuaca sedang panas, atau anak tidak terbiasa minum air putih dalam jumlah yang cukup setiap hari.

3. Menahan Buang Air Besar

Terkadang anak menahan keinginan untuk BAB karena takut merasa sakit, belum nyaman menggunakan toilet, atau tidak ingin menghentikan aktivitas bermain. Semakin lama feses tertahan di usus besar, semakin banyak air yang diserap kembali sehingga feses menjadi lebih keras dan semakin sulit dikeluarkan.

4. Toilet Training

Toilet training yang dimulai terlalu dini atau dilakukan dengan cara yang membuat anak tertekan dapat membuat anak menolak menggunakan toilet dan memilih menahan BAB. Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, konstipasi dapat menjadi lebih sulit diatasi.

5. Perubahan Rutinitas

Perubahan kebiasaan sehari-hari, seperti mulai sekolah, bepergian, pindah rumah, perubahan pola makan, atau mengalami stres, dapat memengaruhi pola buang air besar anak. Sebagian anak juga enggan menggunakan toilet di tempat baru atau toilet umum sehingga memilih menahan BAB.

6. Kurang Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik dapat memperlambat pergerakan usus sehingga feses lebih sulit dikeluarkan. Aktivitas fisik membantu menjaga kekuatan otot, termasuk otot perut dan diafragma yang berperan penting dalam proses buang air besar. Jika otot-otot tersebut kurang kuat, proses mengeluarkan feses dapat menjadi kurang optimal.

Anak yang jarang bergerak atau lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk, seperti menonton televisi atau bermain gawai, cenderung memiliki pergerakan usus yang lebih lambat.

Sebaliknya, aktivitas fisik secara rutin dapat membantu merangsang gerakan usus sehingga proses BAB menjadi lebih lancar.

7. Kondisi Medis atau Penggunaan Obat Tertentu

Konstipasi pada anak juga dapat disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti alergi protein susu sapi, kelainan pada saluran cerna, gangguan metabolisme, atau penyakit yang memengaruhi fungsi usus.

Selain itu, beberapa jenis obat juga dapat menyebabkan konstipasi sebagai efek samping. Apabila konstipasi berlangsung lama atau disertai gejala lain yang mengkhawatirkan, anak perlu diperiksa oleh dokter untuk mengetahui penyebabnya.

6 Cara Mengatasi Konstipasi pada Anak

Sebagian besar konstipasi pada anak dapat diatasi dan dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat. Berikut beberapa cara mengatasi sembelit pada anak yang dapat dilakukan di rumah.

1. Perbanyak Makanan Tinggi Serat

Makanan tinggi serat adalah makanan pelancar BAB anak. Berikan anak makanan yang kaya serat, seperti buah, sayuran, kacang-kacangan, serta roti dan sereal gandum utuh. Serat membantu membentuk feses yang lebih lunak dan mudah dikeluarkan.

2. Pastikan Anak Minum Cukup Cairan

Pastikan Si Kecil cukup minum, terutama air putih. Mencukupi cairan dapat membantu menjaga feses tetap lunak sehingga lebih mudah dikeluarkan.

3. Ajak Anak Aktif Bergerak

Aktivitas fisik secara rutin dapat merangsang gerakan usus sehingga buang air besar menjadi lebih lancar. Ajak anak melakukan aktivitas yang disukai, seperti berlari, bersepeda, bermain di luar rumah, atau berenang.

4. Biasakan Buang Air Besar Secara Teratur

Ajak anak ke toilet secara rutin setiap hari, misalnya setelah makan. Ajarkan anak menggunakan toilet dengan nyaman.

5. Jangan Biasakan Menahan BAB

Ingatkan anak untuk segera pergi ke toilet saat muncul keinginan buang air besar. Kebiasaan menahan BAB dapat membuat feses semakin keras sehingga konstipasi menjadi lebih sulit diatasi.

6. Berikan Dukungan dan Hindari Memarahi Anak

Berikan pujian atau apresiasi ketika anak mencoba buang air besar, meskipun belum berhasil. Hindari memarahi atau menghukum anak karena dapat membuatnya semakin takut menggunakan toilet dan memperburuk konstipasi.

Baca juga: Macam-Macam dan Gejala Alergi Pada Anak Serta Cara Mengatasinya

Kapan Harus Membawa Anak ke Dokter?

Konstipasi pada anak umumnya bukan merupakan kondisi yang serius dan dapat membaik dengan perubahan pola makan serta gaya hidup.

Namun, konstipasi yang berlangsung lama dapat menyebabkan komplikasi atau menjadi tanda adanya penyakit lain yang mendasarinya. Mam harus segera membawa Si Kecil ke dokter apabila konstipasi berlangsung lebih dari dua minggu atau disertai salah satu gejala berikut:

- Demam
- Nafsu makan menurun atau anak tidak mau makan
- Terdapat darah pada feses
- Perut tampak bengkak atau kembung
- Berat badan menurun tanpa sebab yang jelas
- Nyeri hebat saat buang air besar
- Sebagian rektum keluar melalui anus *(rektal prolaps)*

Pemeriksaan oleh dokter diperlukan untuk mengetahui penyebab konstipasi dan menentukan penanganan yang paling sesuai, terutama jika keluhan terus berulang atau disertai tanda bahaya di atas.

Setelah memahami tentang konstipasi pada anak, kini Mam bisa mengajarkan anak kebiasaan sehari-hari untuk menghindari konstipasi. Jangan lupa untuk memastikan asupan nutrisi Si Kecil tercukupi untuk mendukung kesehatan Si Kecil.

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 Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Konstipasi pada Anak

1. Apa itu penyakit konstipasi pada anak?

Konstipasi pada anak adalah kondisi ketika anak susah BAB karena feses menjadi keras, sulit dikeluarkan, atau frekuensi BAB berkurang. Kondisi ini sering disertai rasa nyeri saat BAB dan dapat menyebabkan anak menahan keinginan untuk buang air besar.

2. Makanan apa saja yang bisa melancarkan BAB anak?

Beberapa makanan pelancar BAB anak meliputi pepaya, pir, buah naga, apel, oatmeal, ubi, brokoli, bayam, kacang-kacangan, dan yoghurt yang mengandung probiotik. Pastikan juga anak minum air putih yang cukup agar serat bekerja secara optimal.

3. Bagaimana cara mengatasi anak yang susah BAB?

Cara mengatasi sembelit pada anak meliputi meningkatkan konsumsi makanan tinggi serat,

memenuhi kebutuhan cairan, mengajak anak aktif bergerak, serta membiasakan duduk di toilet selama 5–10 menit setelah makan. Bila konstipasi berlangsung lebih dari dua minggu atau disertai gejala berat, segera periksakan anak ke dokter.

Referensi

Referensi:

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (n.d.). *Konstipasi pada anak*. Direktorat Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2652/konstipasi-pada-anak
2. Mayo Clinic Staff. (2024). *Constipation in children: Symptoms and causes*. Mayo Clinic.https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation-in-children/symptoms-causes/syc-20354242#symptoms
3. Mayo Clinic Staff. (2024). *Constipation in children: Symptoms and causes*. Mayo Clinic.https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation-in-children/symptoms-causes/syc-20354242#causes
4. Harvard Health Publishing. (2023, November 1). *Common causes of constipation*. https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/common-causes-of-constipation
5. Mayo Clinic Staff. (2024). *Constipation in children: Symptoms and causes*. Mayo Clinic.https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation-in-children/symptoms-causes/syc-20354242#prevention
6. Mayo Clinic Staff. (2024). *Constipation in children: Symptoms and causes*. Mayo Clinic.https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/constipation-in-children/symptoms-causes/syc-20354242#when-to-see-a-doctor

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 >