

Anak (1-3 tahun)
Article

Anak Berkeringat Saat Tidur: Normal atau Tanda Masalah?

SEP 25, 2026

4 MINS

Melihat baju atau rambut si Kecil basah oleh keringat saat bangun tidur mungkin membuat Mam khawatir. Apakah berkeringat saat tidur normal bagi anak, atau justru menjadi tanda adanya masalah kesehatan.

Anak berkeringat saat tidur umumnya normal dan bukan tanda masalah serius. Kondisi ini terjadi karena sistem pengaturan suhu tubuh anak belum sematang orang dewasa, sehingga tubuh lebih mudah berkeringat terutama di area kepala saat memasuki fase tidur nyenyak.

Namun, keringat malam perlu diwaspadai jika disertai gejala lain seperti demam, sesak napas, atau berat badan turun.

Yuk, kenali penyebab, tanda yang masih normal, hingga cara mengatasinya!

Apakah Anak Berkeringat Saat Tidur Itu Normal?

Pada sebagian besar kasus, anak berkeringat saat tidur masih dianggap normal. Keringat saat tidur biasanya muncul ketika anak memasuki fase tidur nyenyak (*deep sleep*).

Pada fase ini, tubuh sedang mengatur suhu secara alami. Namun, karena sistem pengaturan suhu tubuh anak belum sematang orang dewasa, si Kecil cenderung lebih mudah berkeringat, terutama di area kepala, telapak tangan, atau telapak kaki.

Penyebab Anak Berkeringat Saat Tidur

Berikut beberapa penyebab anak berkeringat berlebih saat tidur:

Faktor Lingkungan dan Pengaturan Suhu Tubuh

Penyebab yang paling sering adalah suhu kamar yang terlalu panas, penggunaan pakaian tidur atau selimut yang terlalu tebal, serta sirkulasi udara yang kurang baik.

Kondisi Kesehatan Tertentu

Pada beberapa kasus, keringat malam dapat berkaitan dengan kondisi medis tertentu, seperti:

- Mimpi buruk atau *night terrors*.
- Infeksi saluran napas, seperti flu.
- Alergi atau asma.
- Pembesaran amandel yang menyebabkan *obstructive sleep apnea*.
- Hyperhidrosis atau produksi keringat berlebih.
- Penyakit autoimun.
- Infeksi berat.

Namun, jika penyebabnya adalah adanya gangguan kesehatan, umumnya si Kecil juga akan menunjukkan gejala lain selain berkeringat saat tidur.

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

Tanda Anak Berkeringat Saat Tidur yang Masih Normal

Mam tidak perlu terlalu khawatir apabila anak berkeringat saat tidur, asalkan tetap menunjukkan kondisi berikut:

- Tetap aktif dan ceria saat bangun.
- Tidak demam.
- Tidak rewel berlebihan.
- Nafsu makan tetap baik.
- Keringat hanya membuat rambut atau pakaian sedikit lembap.
- Keringat lebih banyak muncul di kepala, telapak tangan, atau telapak kaki.

Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh si Kecil dalam mengatur suhu akan semakin baik sehingga keringat berlebih saat tidur biasanya berkurang dengan sendirinya.

Kapan Anak Berkeringat Saat Tidur Perlu Diwaspadai?

Mam sebaiknya segera membawa si Kecil ke dokter apabila anak berkeringat saat tidur disertai dengan satu atau lebih kondisi berikut:

- Terjadi berulang hingga pakaian dan seprai basah kuyup meskipun suhu kamar sudah nyaman.
- Disertai demam.
- Batuk berkepanjangan.
- Sesak napas.
- Mendengkur keras atau bernapas melalui mulut saat tidur.
- Tidur sangat gelisah.
- Berat badan menurun.
- Nafsu makan berkurang.
- Mudah lelah.
- Pembengkakan kelenjar getah bening.
- Muntah berat atau diare.
- Nyeri tulang.
- Infeksi yang sering berulang.

Gejala-gejala tersebut dapat mengarah pada adanya penyakit tertentu yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan.

Baca juga: Manfaat Tidur Siang untuk Otak Anak

Cara Mengatasi Anak Berkeringat di Malam Hari

Apabila penyebabnya bukan penyakit, Mam dapat mencoba beberapa cara mengatasi anak berkeringat di malam hari berikut:

- Jaga suhu kamar tetap nyaman dengan ventilasi yang baik atau menggunakan pendingin ruangan bila diperlukan.
- Gunakan pakaian tidur yang mudah menyerap keringat.
- Hindari penggunaan selimut yang terlalu tebal.

Selain menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, pemenuhan nutrisi harian juga penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh si Kecil.

S-26 Procal Nutrissentials hadir dengan Kolin, AHA, DHA, Alfa-Laktalbumin, Omega 3 & 6, dilengkapi vitamin serta mineral untuk dukung perkembangan otak, daya tahan tubuh, dan pertumbuhan si Kecil setiap hari. Dukung belajar pintar si Kecil dengan tubuh dan otak yang optimal.

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

Pertanyaan Umum Seputar Anak

Berkeringat Saat Tidur

1. Apakah anak yang berkeringat saat tidur merupakan tanda sedang sakit?

Tidak selalu. Berkeringat saat tidur dapat menjadi hal yang normal pada anak, terutama jika suhu lingkungan terasa hangat. Namun, jika disertai demam atau gejala lain yang mengkhawatirkan, sebaiknya konsultasikan ke dokter.

2. Bagaimana cara membuat anak tidur lebih nyaman agar tidak berkeringat berlebih?

Gunakan pakaian yang tipis dan menyerap keringat, jaga suhu kamar tetap nyaman, serta pilih seprai dan selimut yang tidak terlalu tebal.

3. Apakah suhu kamar memengaruhi keringat anak saat tidur?

Ya. Suhu kamar yang terlalu panas atau sirkulasi udara yang kurang baik dapat membuat anak lebih mudah berkeringat saat tidur.

4. Apakah pakaian tidur anak berpengaruh terhadap keringat malam?

Ya. Pakaian yang terlalu tebal atau berbahan kurang menyerap keringat dapat membuat panas tubuh terperangkap sehingga anak lebih mudah berkeringat saat tidur.

Referensi

1. Lake, Kandis., & DeZue, Chandani. (n.d.). *Why Does My Baby Sweat So Much While Sleeping?*. BabyCenter. https://www.babycenter.com/baby/sleep/baby-sleep-habits-snorin-g-sweating-head-banging-and-more_1467374
2. WebMD Editorial Contributor. (2025, May 19). *What to do if your child has night sweats*. WebMD. Retrieved August 2026, from <https://www.webmd.com/children/what-to-do-if-your-child-has-night-sweats>
3. DeZure, Chandani. *Is it normal that my child sweats a lot at night?*. Retrieved August 2026, from [https://www.babycenter.com/child/sleep/is-it-normal-for-my-preschooler-...;](https://www.babycenter.com/child/sleep/is-it-normal-for-my-preschooler-...)
4. Banga, Sandeep. (2026). *Night Sweats in Children*. Retrieved August 2026, from <https://www.cloudninecare.com/blog/night-sweats-in-children>

Bagikan sekarang



Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA S26 ParentTeam

JOIN SEKARANG >

Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist



Ashton
Science Olympiad Medalist

Aleesya
Ice Skating Medalist

Dazelin
Tech Science Medalist

Optimalkan Potensi Hebat si Kecil

Wyeth Nutrition
BERSAMA S26 ParentTeam.

JOIN SEKARANG >