

Anak (1-3 tahun)
Article

Penyebab Mata Merah pada Anak dan Cara Mengatasinya

OKT 28, 2026

4 MINS

Mata merah pada anak seringkali membuat orang tua khawatir, padahal kondisi peradangan selaput bening (konjungtiva) ini merupakan keluhan yang sangat umum terjadi.

Pemicunya sangat beragam, mulai dari iritasi lingkungan hingga infeksi kuman yang menular.

Karena penanganan setiap penyebab berbeda-beda, Mams perlu jeli mengenali gejala penyertanya dan menghindari pemberian obat tetes sembarangan tanpa petunjuk dokter.

Penyebab Mata Merah pada Anak

Berikut adalah tujuh faktor utama penyebab mata merah pada anak yang wajib Mams ketahui:

1. Iritasi debu, asap, atau sabun

Pajanan zat asing sehari-hari seperti asap rokok, polusi udara, debu, atau busa sabun yang tidak sengaja mengenai mata dapat memicu reaksi peradangan non-infeksi yang membuat mata si Kecil kemerahan.

2. Alergi

Konjungtivitis alergi dipicu oleh reaksi sistem imun terhadap alergen seperti serbuk sari, bulu hewan, atau tungau debu. Kondisi ini umumnya membuat kedua mata si Kecil sangat gatal dan berair.

3. Konjungtivitis akibat infeksi

Infeksi kuman merupakan penyebab mata merah yang sangat menular. Kondisi ini mencakup

infeksi bakteri (sering kali oleh *Haemophilus influenzae*) yang menghasilkan kotoran mata kental, serta infeksi virus (seperti *adenovirus*) yang kerap disertai gejala flu.

4. Mata kering atau kelelahan

Mata yang kekurangan cairan pelumas alami dapat mengalami iritasi. Hal ini sering terjadi jika si Kecil kurang berkedip akibat terlalu lama menatap layar gawai (*screen time*) atau berada di ruangan ber-AC dalam waktu lama.

5. Benda asing di mata

Masuknya partikel kecil seperti butiran pasir atau debu yang terselip di bawah kelopak mata atas (subtarsal) akan menimbulkan rasa mengganjal, mata merah, hingga risiko luka gores saat anak berkedip.

6. Cedera atau goresan

Trauma fisik langsung seperti tidak sengaja tergores kuku saat bermain atau terkena benturan mainan dapat merusak lapisan pelindung kornea mata si Kecil, memicu rasa nyeri, dan membutuhkan evaluasi dokter.

7. Gangguan saluran air mata

Penyumbatan pada saluran air mata (nasolakrimal) menghambat aliran pembuangan air mata alami. Akibatnya, air mata terus menggenang, membuat mata si Kecil tampak merah, belekan, dan rentan infeksi.

Mengenali Gejala, Penanganan di Rumah, dan Aturan Sekolah

Mengenali perbedaan gejala mata merah pada anak membantu Mams memberikan pertolongan pertama yang higienis di rumah serta menentukan kapan si Kecil harus segera dibawa ke dokter atau diliburkan dari sekolah.

Membaca gejala penyerta si Kecil

- **Alergi:** Ditandai dengan **mata yang sangat gatal, berair, dan terjadi pada kedua mata** secara bersamaan.
- **Infeksi Bakteri:** Ditandai dengan **kotoran mata (belek) berwarna kuning atau hijau** yang tebal, hingga membuat kelopak mata lengket dan sulit dibuka di pagi hari.
- **Tanda Bahaya (Red Flags):** Jika si Kecil mengalami nyeri hebat, sangat sensitif terhadap cahaya (silau/fotofobia), atau penglihatan buram, ini menandakan kondisi serius pada kornea yang membutuhkan penanganan darurat.

Baca juga: [Penyebab Kulit Bayi Merah dan Cara Mengatasinya](#)

Cara mengatasi mata merah pada anak dengan aman

1. **Jaga Higienitas:** Selalu cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah menyentuh area mata si Kecil guna memutus rantai penularan.
2. **Bersihkan dengan Lembut:** Seka kotoran mata menggunakan kapas steril atau kain kasa yang dibasahi air hangat, usap searah dari sudut dalam mata ke sudut luar.
3. **Jangan Mengucek Mata:** Cegah si Kecil mengusap matanya secara kasar karena dapat memperparah peradangan atau menyebabkan luka gores pada kornea
4. **Hindari Obat Tetes Sembarangan:** Jangan memberikan obat tetes mata komersial atau herbal tanpa resep dokter karena berisiko memperburuk iritasi. Obat mata merah untuk anak yang terbaik berasal dari dokter yang sudah melakukan pemeriksaan.

Kapan harus ke dokter?

Mams harus segera bawa si Kecil ke dokter jika ia mengeluh nyeri berat, kelopak mata bengkak dan sulit dibuka, mata terkena bahan kimia/cedera, atau kondisi tidak membaik setelah beberapa hari perawatan.

Apakah mata merah pada anak menular?

Jika disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri, mata merah ini sangat mudah menular ke orang lain melalui kontak langsung dengan cairan mata atau permukaan benda yang tercemar kuman.

Namun, apabila pemicunya adalah faktor non-infeksi seperti reaksi alergi, iritasi debu, polusi, ataupun sabun, kondisi tersebut sepenuhnya tidak akan menular ke orang-orang di sekitarnya.

Aturan masuk sekolah/daycare

Jika mata merah disebabkan oleh alergi, si Kecil aman untuk tetap bersekolah. Namun, jika dipicu oleh infeksi bakteri atau virus, istirahatkan si Kecil di rumah hingga gejala mereda atau setelah mendapatkan persetujuan dari dokter anak agar tidak menulari teman-temannya di sekolah.

Baca juga: [Stimulasi untuk Melatih Koordinasi Mata dan Tangan Anak di Rumah](#)

Rekomendasi Nutrisi untuk Melengkapi Kebutuhan Harian si Kecil Pasca-Pemulihan

Saat si Kecil mengalami mata merah, utamakan penanganan sesuai penyebab dan anjuran tenaga kesehatan.

Selama masa pemulihan, Mams juga perlu menjaga pola makan dan minumnya agar kebutuhan nutrisi harian tetap terpenuhi.

Untuk membantu melengkapi asupan anak usia 1-3 tahun, Mams dapat mempertimbangkan susu pertumbuhan yang sesuai dengan usianya sebagai bagian dari pola makan sehari-hari.

S 26 Procal Gold hadir dengan Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung kemampuan belajar dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Dengan kandungan Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, dan stimulasi yang tepat S 26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Catatan: Susu pertumbuhan ini berfungsi murni sebagai pelengkap nutrisi harian si Kecil untuk mendukung tumbuh kembang serta kemampuan belajarnya secara umum.

Susu pertumbuhan tidak ditujukan sebagai obat, metode pencegahan, ataupun terapi untuk mengatasi gangguan mata merah pada anak atau kondisi infeksi medis lainnya.

Baca label sebelum membeli dan baca peringatan pada label.

Pertanyaan Umum Seputar Mata Merah pada Anak

1. Apakah mata merah pada anak selalu tanda infeksi?

Mata merah pada anak tidak selalu menjadi tanda infeksi, karena juga sering dipicu oleh faktor non-infeksi seperti reaksi alergi, kelelahan mata akibat gawai, iritasi debu, sabun mandi, atau masuknya benda asing.

2. Bolehkah anak dengan mata merah tetap masuk sekolah/daycare?

Anak dengan mata merah akibat alergi boleh bersekolah, tapi jika matanya berair aktif dan mengeluarkan kotoran karena infeksi, anak harus diliburkan demi mencegah penularan di lingkungan sekolah.

3. Obat tetes mata apa yang aman untuk anak dengan mata merah?

Obat tetes air mata buatan (lubricating artificial tears) bebas pengawet adalah pilihan paling aman untuk melembabkan mata merah di rumah. Hindari obat tetes mata pereda kemerahan komersial tanpa resep dokter.

Referensi

1. Mahoney, M. J., Bekibele, R., Notermann, S. L., Reuter, T. G., & Borman-Shoap, E. C. (2023). Pediatric Conjunctivitis: A Review of Clinical Manifestations, Diagnosis, and Management. *Children* (Basel, Switzerland), 10(5), 808. <https://doi.org/10.3390/children10050808>
2. Conjunctivitis: What Is Pink Eye? - American Academy of Ophthalmology. Retrieved September 4, 2026, from <https://www.aao.org/eye-health/diseases/pink-eye-conjunctivitis>
3. Hashmi MF, Gurnani B, Benson S. Conjunctivitis. [Updated 2024 Jan 26]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: <https://ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541034/>
4. Hingorani, Melanie. (2026). *Ocular Foreign Body*. Moorfields Eye Hospital NHS Foundation Trust. <https://www.moorfields.nhs.uk/mediaLocal/cgpf31jj/ocular-foreign-body.pdf>
5. Mayo Clinic. (2025). *Red Eye*. Retrieved September 2026, from <https://www.mayoclinic.org/symptoms/red-eye/basics/causes/sym-20050748>
6. Mahoney, M. J., Bekibele, R., Notermann, S. L., Reuter, T. G., & Borman-Shoap, E. C. (2023). Pediatric Conjunctivitis: A Review of Clinical Manifestations, Diagnosis, and Management. *Children* (Basel, Switzerland), 10(5), 808. <https://doi.org/10.3390/children10050808>
7. Quick Home Remedies for Pink Eye - American Academy of Ophthalmology. Retrieved September 4, 2026, from <https://www.aao.org/eye-health/diseases/pink-eye-quick-home-remedies>

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 >