

# Penyebab dan Cara Merawat Ruam Popok Pada Bayi dengan Mudah

MAR 22, 2021

Tahukah Mam? Ruam popok bayi biasanya muncul di daerah sekitar bokong dan kelamin bayi yang biasanya diakibatkan gesekan atau infeksi jamur. Ruam popok juga termasuk bentuk umum dari iritasi kulit (dermatitis) yang terlihat seperti ruam merah pada bayi, khususnya di area pantat bayi. Bercak merah pada bayi tersebut bisa muncul karena reaksi alergi terhadap pewarna pada popok sekali pakai, atau detergen yang digunakan untuk mencuci popok kain. Sebagai salah satu dari macam-macam penyakit kulit, ruam popok bayi sering kali membuat Mam khawatir karena membuat bayi rewel.

Bayi berusia 9-12 bulan paling sering menderita ruam popok karena pada saat itu ia sudah bisa duduk sendiri dan mulai terbiasa makan makanan padat. Hal ini menyebabkan popok yang ia kenakan menggesek-gesek kulitnya. Selain itu, kadar keasaman dalam pencernaannya pun meningkat dan menyebabkan air seni maupun fesesnya dapat menginfeksi kulit.

## Penyebab Ruam Popok pada Bayi

Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan ruam popok ini, yaitu:

- Gesekan. Kulit bayi yang sensitif bergesekan dengan popok basah. Ruam yang terlihat berwarna merah mengkilat.
- Iritasi. Ada bahan-bahan yang mengiritasi kulit pada popok, air kemih dan feses atau kotoran bayi. Ruam muncul di daerah di mana popok mengenai kulit namun tidak pada lipatan.
- Infeksi Jamur Candida. Ruam yang juga disebut infeksi jamur pada kemaluan bayi ini berwarna merah terang, mirip daging mentah dan biasanya muncul saat bayi diberi antibiotik. Hal tersebut karena antibiotik mematikan sejumlah bakteri baik dan menyebabkan pertumbuhan berlebih dari jenis jamur candida yang memicu ruam popok.

- Reaksi alergi. Reaksi ini dapat terjadi pada berbagai alergen seperti bahan pembersih di tisu basah, bahan popok, deterjen, sabun, lotion atau karet.
- Seborrhea. Peradangan yang biasanya berbentuk sisik kekuningan. Biasanya muncul di daerah kulit kepala, wajah dan kadang pada bagian tubuh lainnya.

## Kenali Tanda Ruam Popok

Agar Mam dapat segera mengatasinya, sebaiknya Mam tahu tanda-tanda anak terkena ruam popok, antara lain:

- Ruam kemerahan di daerah pantat, kelamin yang semakin lama semakin melebar.
- Ruam kemerahan dan bersisik di bawah buah zakar dan penis pada bayi laki-laki.
- Ruam kemerahan dan bersisik di bibir vagina pada bayi perempuan.
- Jerawat, bintil-bintil, bisul, bentol, bentol bernanah.
- Bercak-bercak merah kecil yang tumbuh dan berkembang di antara bercak-bercak lainnya.

**Baca Juga:** Jadwal Makan Bayi 1 Tahun dan Cara Konsumsinya

## Cara Mengatasi Ruam Popok Bayi

Melihat si kecil mengalami ruam popok tentunya membuat Mam menjadi khawatir. Namun, Mam tidak perlu panik jika si kecil mengalaminya karena ada beberapa tips mengatasi ruam popok pada Si Kecil berikut ini.

### 1. Ganti popok secara berkala

Cara paling untuk mengatasi ruam popok adalah mengganti semua popok yang kotor - meskipun hanya basah - sesegera mungkin. Hal ini berguna mengurangi kelembapan yang bisa memicu ruam merah pada kulit bayi. Lembap dari popok yang basah atau kotor terlalu lama dapat menyebabkan kulit lecet atau ruam. Urin di popok juga dapat terurai seiring waktu untuk menghasilkan bahan kimia yang mengiritasi. Selain itu, enzim pencernaan yang terkandung dalam feses dapat merusak kulit.

### 2. Bersihkan area popok bayi

Bersihkan dengan lembut area pantat bayi dengan air dan waslap lembut. Anda juga dapat menggunakan tisu basah pakai yang tidak mengandung alkohol dan pewangi. Jika si kecil mengalami ruam yang cukup parah, gunakan spray botol berisi air untuk membersihkan dan membilas tanpa menggosok. Selanjutnya keringkan area popok

dengan cara menepuk perlahan kulit dan biarkan kering di udara.

### **3. Oleskan krim khusus ruam popok**

Produk dengan persentase seng oksida atau petroleum jelly yang tinggi bekerja dengan baik untuk melindungi kulit dari kelembapan. Seng oksida adalah bahan aktif dalam banyak produk ruam popok yang berguna menenangkan dan melindungi kulit bayi. Mam bisa mengoleskan produk mengandung seng oksida atau petroleum jelly ini di area bokong bayi secara tipis.

### **4. Hindari popok yang terlalu ketat**

Mengenakan popok yang terlalu ketat bisa memicu kelembapan, yang dapat menyebabkan ruam merah pada kelamin bayi. Popok yang terlalu ketat juga bisa memicu gesekan dan iritasi pada kulit bayi. Jika karet elastis pada kain bayi atau popok sekali pakai meninggalkan bekas merah pada kulitnya, coba longgarkan atau pertimbangkan untuk mengganti popok dengan ukuran yang lebih besar.

Sebagai pencegahan agar macam-macam penyakit kulit seperti ruam popok bayi ini tidak semakin meluas, Mam bisa bertanya pada dokter anak Mam apakah si Kecil perlu diberi obat untuk ruamnya, yang biasanya berbentuk lotion atau krim.

Source :

Mayo Clinic. Diaper rash. Dari [mayoclinic.org/diseases-conditions/diaper-rash/symptoms-causes/syc-20371636](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diaper-rash/symptoms-causes/syc-20371636). Diakses 16 Mei 2023

Johns Hopkins. Diaper Dermatitis. Dari [hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diaper-dermatitis](https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diaper-dermatitis). Diakses 16 Mei 2023

AAD. HOW TO TREAT DIAPER RASH. Dari [aad.org/public/everyday-care/itchy-skin/rash/treat-diaper-rash](https://aad.org/public/everyday-care/itchy-skin/rash/treat-diaper-rash). Diakses 16 Mei 2023

AAP. Common Diaper Rashes & Treatments. Dari [healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Diaper-Rash.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/diapers-clothing/Pages/Diaper-Rash.aspx). Diakses 16 Mei 2023

AAP. Why is my baby always getting diaper rashes?. Dari [healthychildren.org/English/tips-tools/ask-the-pediatrician/Pages/Why-is-my-baby-always-getting-diaper-rashes.aspx](https://www.healthychildren.org/English/tips-tools/ask-the-pediatrician/Pages/Why-is-my-baby-always-getting-diaper-rashes.aspx). Diakses 16 Mei 2023

Bagikan sekarang