Bayi (0-6 Bulan)
Artikel

Ruam Popok pada Bayi: Penyebab, Ciri Parah, dan Cara Mengatasinya

JUL 22, 2026

4 MINS

Ruam popok pada bayi adalah peradangan kulit yang muncul di area sekitar bokong, lipatan paha, dan area kelamin bayi yang diakibatkan gesekan atau infeksi jamur.

Bercak merah pada bayi tersebut bisa muncul karena reaksi alergi terhadap pewarna pada popok sekali pakai, atau detergen yang digunakan untuk mencuci popok kain.

Ruam popok bayi sering kali membuat Mam khawatir karena membuat bayi rewel. Yuk, cari tahu cara mengatasinya!

5 Penyebab Ruam Popok pada Bayi

Berikut penyebab ruam popok pada bayi selengkapnya:

1. Pakai Popok Basah Terlalu Lama

Salah satu penyebab utama ruam popok bayi adalah penggunaan popok basah terlalu lama. Urine dan feses yang berada terlalu lama di dalam popok dapat meningkatkan kelembapan kulit. Kondisi ini membuat lapisan pelindung kulit lebih mudah rusak sehingga memicu iritasi.

2. Gesekan Antara Popok dan Kulit

Popok yang terlalu ketat atau bergesekan terus-menerus dengan kulit dapat menyebabkan lecet ringan. Gesekan tersebut akan semakin memperparah iritasi apabila area popok dalam keadaan lembap.

3. Reaksi Alergi

Sebagian bayi memiliki kulit yang lebih sensitif terhadap bahan pembersih di tisu basah, bahan popok, deterjen, sabun, losion, karet, maupun bahan tertentu pada popok sekali pakai. Reaksi ini dapat menyebabkan iritasi yang menyerupai ruam popok.

4. Infeksi Jamur *Candida*

Jamur Candida tumbuh lebih mudah pada area yang hangat dan lembap. Karena itu, infeksi jamur sering muncul setelah ruam berlangsung beberapa hari atau setelah bayi mengonsumsi antibiotik. Hal ini dapat terjadi karena antibiotik mematikan sejumlah bakteri baik dan menyebabkan pertumbuhan berlebih dari jenis jamur *Candida* yang memicu ruam popok.

Ruam popok biasa umumnya muncul pada bagian kulit yang langsung bergesekan dengan popok dan sering kali tidak mengenai lipatan kulit. Sebaliknya, ruam akibat infeksi jamur biasanya memiliki warna merah lebih terang, muncul di lipatan paha, disertai bintik-bintik merah kecil di sekitar ruam utama.

5. Punya Kulit Sensitif

Jika si Kecil memiliki kondisi kulit seperti dermatitis atopik, dermatitis seboroik, atau masalah kulit lainnya, ia akan lebih berisiko mengalami ruam popok.

Baca Juga : **Ruam Kulit Akibat Alergi: Penyebab dan Solusi Aman untuk Si Kecill**

Tanda Ruam Popok Bayi

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

- Ruam kemerahan di area bokong dan kelamin bayi 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.

Namun, Mam perlu mengenali ciri-ciri ruam popok parah agar si Kecil dapat segera memperoleh penanganan yang tepat. Misalnya:

- Kondisi ruam semakin parah dan meluas.
- Muncul demam.
- Muncul darah atau bernanah.
- Kondisi tidak membaik meski sudah melakukan perawatan di rumah.

Cara Mengatasi Ruam Popok pada Bayi

Melihat si Kecil mengalami ruam popok tentunya membuat Mam menjadi khawatir. Namun, Mam tidak perlu panik jika si Kecil mengalaminya karena ada beberapa pertolongan pertama cara mengatasi ruam popok bayi berikut ini.

1. Ganti Popok Secara Berkala

Salah satu cara utama 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 kulit. Selain itu, enzim pencernaan yang terkandung dalam feses dapat merusak kulit.

2. Bersihkan Area Popok Bayi

Bersihkan dengan lembut area pantat bokong bayi dengan air dan waslap lembut. Mam 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.

Hindari penggunaan bedak tabur untuk ruam popok bayi karena karena partikelnya dapat terhirup bayi dan berisiko mengiritasi saluran napas.

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.

Bagaimana Cara Mencegah Ruam Popok?

Ada beberapa cara mencegah ruam popok pada bayi agar kondisi ini tidak terulang kembali, yaitu:

- Ganti popok bayi yang basah sesegera mungkin, setidaknya setelah bayi buang air.
- Pastikan area popok tetap kering selama atau sebelum memakaikan popok.
- Tepuk-tepuk area popok dengan lembut saat mengeringkannya agar tidak iritasi.
- Gunakan salep atau krim untuk menjaga kelembapan kulit si Kecil.

Itu dia Mam cara mencegah ruam popok pada bayi agar si Kecil tetap nyaman dan *happy*!

Untuk informasi seputar kehamilan, nutrisi, dan parenting, Mam juga bisa bergabung dengan S-26 ParenTeam.

S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Baca Juga : **Kenali Perbedaan Ruam Popok Bayi dan Dermatitis Atopik**

Pertanyaan Seputar Ruam Popok pada Bayi

1. **Berapa lama ruam popok bisa sembuh?**
   Ruam popok ringan umumnya membaik dalam 2–3 hari dengan perawatan yang tepat. Jika tidak membaik setelah beberapa hari atau semakin parah, segera periksakan ke dokter Mam.

2. **Apakah bedak tabur aman untuk ruam popok?**
   Bedak tabur tidak dianjurkan karena partikelnya dapat terhirup bayi dan berisiko mengiritasi saluran napas. Krim pelindung kulit lebih direkomendasikan.

3. **Seberapa sering popok bayi harus diganti untuk mencegah ruam?**

Ganti popok setiap 2–3 jam atau segera setelah bayi BAB atau popok basah agar kulit tetap bersih dan kering, sehingga risiko ruam popok berkurang.

Referensi

Mayo Clinic. Diaper rash. Dari 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. Diakses 16 Mei 2023

AAD. HOW TO TREAT DIAPER RASH. Dari 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. 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. Diakses 16 Mei 2023

The Bump. Is Baby Powder Safe for Diaper Changes—or Anything?. https://www.thebump.com/a/is-baby-powder-safe. Diakses pada 27 Juni 2026.

Cleveland Clinic. Yeast Diaper Rash. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22307-yeast-diaper-rash. Diakses pada 28 Juni 2026.

Bagikan sekarang




Temukan Jawaban
Optimalkan 1000 Hari
Pertama si Kecil
BERSAMA S-26 ParenTeam.
JOIN SEKARANG >