

# Penyebab Diare pada Anak dan Cara Mengatasi Sakit Perut Anak

MEI 31, 2021

Ketika merasa si Kecil mengalami diare, Mam perlu mengetahui penyebabnya agar si Kecil mendapatkan penanganan yang tepat. Selain itu, Mam juga bisa melakukan pencegahan ke depannya.

*Diare biasanya hilang dalam beberapa hari, tetapi dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera ditangani dengan tepat.*

Diare adalah penyakit yang bisa menjangkiti siapa saja, termasuk Si Kecil, Mam. Tentu Mam tidak ingin terjadi sesuatu terhadap si Kecil. Namun jika si Kecil terkena diare, Mam perlu tahu penyebab diare pada si Kecil, seperti apa gejala, hingga penangannya.

## Apa Itu Diare?

Diare adalah penyakit yang ditandai dengan buang air besar lembek atau cair yang berlangsung selama beberapa hari hingga seminggu. Diare sering diikuti demam, mual, muntah, kram, dan dehidrasi.

Bagaimana Kita Bisa Tahu saat Si Kecil Mengalami Diare?

Ketika Mam menyadari ada gejala yang tidak beres pada Si Kecil, Mam perlu waspada. Contohnya ia mulai buang air besar dengan kondisi berair dan buang kotoran lebih sering daripada biasanya. Ada kemungkinan Si Kecil sedang diare.

## Penyebab Diare pada Anak

Ada banyak kemungkinan penyebab diare pada anak, termasuk infeksi virus, bakteri, parasit, antibiotik, atau sesuatu yang dimakan Si Kecil. Beberapa penyebab diare yang biasa terjadi antara lain:

## **1. Infeksi virus**

Salah satu penyebab diare pada anak adalah virus. Rotavirus, adenovirus, norovirus, dan astrovirus dapat menyebabkan diare selain muntah, sakit perut, demam, menggigil, dan rasa sakit. Inilah mengapa si Kecil butuh imunisasi rotavirus Mam sebagai tindakan pencegahan.

## **2. Infeksi bakteri**

Bakteri seperti salmonella, E.coli, campylobacter, atau staphylococcus, juga dapat menjadi penyebab diare pada anak. Jika si Kecil terkena infeksi bakteri, ia mungkin mengalami diare berat yang ditandai dengan kram pada perut, terdapat darah di tinja, dan demam. Pada beberapa anak mungkin akan menyebabkan muntah.

Sebagian besar infeksi bakteri hilang dengan sendirinya. Beberapa bakteri, seperti infeksi E.coli dari daging setengah matang atau sumber makanan lain bisa menjadi sangat serius. Jika si Kecil memiliki gejala infeksi bakteri, Segera bawa ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Selain itu, penyebaran bakteri, virus, dan parasit dapat menjadi penyebab diare pada anak 2 tahun. Faktor penyebab lainnya adalah menurunnya daya tahan tubuh yang disebabkan kurangnya asupan ASI kepada bayi sampai 2 tahun atau lebih.<sup>1</sup>

## **3. Infeksi telinga**

Dalam beberapa kasus, infeksi telinga (yang mungkin virus atau bakteri) dapat menyebabkan serangan diare. Penyebab diare pada anak yang terjadi karena infeksi telinga lebih sering terjadi pada anak dengan usia di bawah 2 tahun.

Dalam kasus ini, si Kecil mungkin sebelumnya baru pilek dan sekarang mengalami mual, muntah, dan nafsu makan memburuk.

## **4. Parasit**

Infeksi parasit juga bisa menyebabkan diare. Giardiasis, misalnya, disebabkan parasit mikroskopis yang hidup di usus. Jika si Kecil mengalami diare akibat infeksi parasit, ia bisa buang air besar yang berisi cairan, kembung, gas, mual, dan kram. Jenis infeksi ini mudah menyebar dari satu anak ke anak lain, misalnya di sekolah atau saat si Kecil sedang di taman bermain.

## **5. Antibiotik**

Salah satu penyebab diare pada anak juga bisa disebabkan antibiotik. Antibiotik bisa membunuh bakteri baik di usus sehingga menyebabkan bakteri jahat penyebab diare berkembang.

**Baca Juga:** Penyebab Perut Anak Kembung

## 6. Terlalu banyak jus

Jus buah memang baik untuk si Kecil. Namun, konsumsi terlalu banyak jus buah (terutama varietas yang terlalu banyak mengandung sorbitol) atau minuman manis dapat menghasilkan kotoran yang encer. Sebaiknya Mam membatasi konsumsi jus buah atau minuman manis untuk si Kecil maksimal satu gelas kecil per hari.

## 7. Alergi makanan

Alergi makanan juga merupakan salah satu penyebab diare. Jika alergi terhadap makanan tertentu, sistem kekebalan si Kecil merespons protein makanan dengan cara yang dapat menyebabkan reaksi ringan atau berat, baik segera atau dalam beberapa jam. Alergen makan yang paling umum adalah susu sapi, telur, kacang, kedelai, gandum, kacang, ikan, dan kerang.

Gejala alergi makanan biasanya berupa diare, perut kembung, dan sakit perut. Dalam kasus lebih parah, alergi dapat menyebabkan muntah, gatal-gatal, ruam, bengkak, dan kesulitan bernapas.

## 8. Intoleransi makanan

Tidak seperti alergi makanan, intoleransi makanan (kadang-kadang disebut sensitivitas makanan) adalah reaksi abnormal yang tidak melibatkan sistem kekebalan tubuh. Salah satu contohnya adalah intoleransi laktosa.

Jika si kecil mengalami intoleransi laktosa, itu berarti tubuhnya tidak menghasilkan cukup laktase. Ini adalah enzim yang diperlukan untuk mencerna laktosa (gula dalam susu sapi dan produk susu lainnya). Ketika laktosa tidak dicerna dengan baik di usus dapat menyebabkan diare, kram perut, kembung, dan gas. Gejala biasanya terlihat mulai 30 menit hingga dua jam setelah mengonsumsi produk susu.

## 9. Keracunan

Diare pada anak juga dapat disebabkan oleh keracunan makanan.

# Gejala Diare

Mam sudah mengetahui apa saja penyebab diare yang bisa menyerang si Kecil. Mam juga harus tahu gejala-gejala diare sehingga bisa waspada dan cepat melakukan tindakan.

Diare biasanya hilang dalam beberapa hari, tetapi dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera ditangani dengan tepat. Gejala-gejala diare pada anak antara lain:

- Feses lembek dan cair
- Sakit perut
- Kram perut
- Mual dan muntah
- Sakit kepala
- Kehilangan nafsu makan
- Haus terus menerus
- Demam
- Dehidrasi
- Darah pada feses
- Feses yang dihasilkan banyak
- Terus menerus ke toilet bisa jadi ciri-ciri diare pada anak

## Jika Si Kecil Terkena Diare

### Berikan cairan

Jika si Kecil menunjukkan gejala-gejala di atas, Mam bisa berkonsultasi dengan dokter untuk memberikan pertolongan pertama. Salah satu pertolongan pertama adalah dengan memberikan larutan elektrolit untuk anak. Larutan ini tersedia di toko obat dalam berbagai rasa yang akan disukai si Kecil. Jus apel yang diencerkan dengan sedikit air juga bisa menjadi cairan penyelamat pertama yang bisa Mam berikan kepada si Kecil.

Jika si Kecil masih menyusu, tetap berikan ASI selama ia diare. Untuk anak di atas usia 6 bulan, larutan elektrolit dan jus apel yang diencerkan, yogurt juga bisa diberikan sebagai penyelamat pertama untuk diare. Namun, pastikan Mam memberikan yogurt yang mengandung lactobacillus.

Jika gejala diare sudah terlihat, untuk sementara sebaiknya hindari memberikan minuman manis kepada si Kecil, termasuk soda, jus buah murni, dan air gula. Ini karena gula dapat menarik air ke usus yang membuat kondisi si Kecil lebih buruk lagi.

Sebaiknya mam tidak memberikan obat anti diare tanpa rekomendasi dari dokter. Obat-obatan antidiare dewasa bisa saja berbahaya bagi si Kecil karena dosisnya

kurang sesuai.

## **Tetap berikan makanan padat**

Kebanyakan dokter menyarankan untuk terus memberi makan makanan padat kepada si Kecil, bahkan ketika ia mengalami diare. Makanan yang disarankan adalah yang mengandung karbohidrat kompleks seperti roti, sereal, dan nasi.

Sebat diare, Si Kecil sebaiknya menghindari makanan berserat tinggi karena justru akan memperburuk kondisi diare .

Biasanya si Kecil akan enggan makan saat sakit, bahkan cenderung menolak makanan. Jangan khawatir, Mam. selama ia tetap terhidrasi atau mendapat cukup cairan, Mam tidak perlu cemas. Nafsu makannya akan kembali dalam satu atau dua hari.

## **Perhatikan popoknya**

Untuk si kecil yang masih batita dan masih menggunakan popok, pastikan pantatnya tetap kering. Sering cek popoknya, ganti jika basah dan gunakan krim popok saat mengganti popoknya. Ini untuk menghindari si Kecil mengalami iritasi karena pup yang encer dan sering.

## **Pencegahan**

Agar si kecil tidak terkena diare, Mam bisa melakukan tindakan pencegahan sejak dini. Mencuci tangan secara teratur adalah pencegahan terbaik dari penularan mikroorganisme penyebab diare dari tangan ke mulut. Hal ini karena mikroorganisme yang menyebabkan diare dapat dengan mudah berpindah dari tangan ke mulut. Si kecil dapat terkena infeksi dengan memasukkan jarinya ke mulut setelah menyentuh mainan, atau benda lain yang telah terkontaminasi.

Ajarkan si Kecil mencuci tangan setidaknya 15 detik dengan sabun dan air hangat sebelum makan atau menyiapkan makanan, serta setelah menggunakan kamar mandi. Pastikan juga Mam menggunakan peralatan memasak yang bersih.

# **Cara Mengatasi Sakit Perut pada Anak**

Berikut beberapa langkah penanganan yang bisa Mam lakukan untuk mengatasi sakit perut pada anak.

## **1. Perawatan medis**

Perawatan medis diberikan sesuai dengan diagnosis yang dialami anak. Mam dan Pap dapat mengetahui apa penyebab diare pada anak seperti dijelaskan di atas untuk mengetahui apakah memerlukan perawatan medis. Bawa anak ke dokter untuk

mendapatkan penanganan segera. Dokter akan memberikan obat sesuai diagnosa.

## **2. Penanganan di rumah**

Selain mendapatkan perawatan medis, Mam dan Pap dapat mengobati sakit perut dan diare si Kecil dengan dengan memperbanyak minum banyak cairan bening, seperti air dan kuah kaldu.

Ketika buang air besar menjadi lebih teratur, makanlah sedikit makanan rendah serat dan ringan, seperti roti bakar, nasi, dan telur.

Hindari makanan pedas, tinggi lemak, dan tinggi serat karena dapat memperburuk peradangan pada sistem pencernaan. Probiotik juga dapat membantu penyembuhan sistem pencernaan tubuh, seperti yoghurt.

## **Makanan yang Harus Dihindari untuk Mencegah Diare**

Mengingat salah satu penyebab diare adalah intoleransi dan alergi makanan, Mam dan Pap perlu menghindari memberikan makanan yang dapat memicunya.

Meskipun berguna untuk kesehatan pencernaan, makanan tinggi serat kasar, seperti biji-bijian utuh dapat meningkatkan iritasi dan memperburuk diare.

Untuk itu, hindari buah-buahan dan sayuran yang dapat menyebabkan gas, seperti broccoli, kacang-kacangan, jagung, beri, plum, buncis, dan sayuran berdaun hijau.

Hindari juga minuman berkafein atau berkarbonasi. Kurangi atau hindari susu dan produk olahan susu jika membuat diare semakin parah.

## **Perhatikan Asupan Nutrisi untuk Cegah Diare**

Asupan nutrisi yang seimbang perlu diberikan pada Si Kecil untuk mencegah diare lho, Mam. Salah satunya dengan memberikan susu yang aman bagi pencernaan, seperti produk susu dari sapi A2.

Penelitian menunjukkan bahwa susu A2 mengurangi gejala seperti intoleransi laktosa yang berhubungan dengan sistem pencernaan.<sup>4</sup> Riset lain juga berkesimpulan bahwa susu A2 dikaitkan dengan daya cerna yang lebih baik untuk fisiologi usus.<sup>5</sup>

Mam bisa memberikan S-26 Ultima karena menggunakan susu skim yang berasal dari sapi A2. Selain itu, S-26 Ultima dilengkapi nutrisi lain yang mendukung tumbuh kembang Si Kecil. Beberapa kandungannya seperti Omega 3, Omega 6, Zat Besi,

Kalsium, Vitamin D, Selenium, Protein, dan Serat pangan.

Jadi, selain menjaga dari penyebab diare pada anak, jangan lupa berikan Si Kecil asupan nutrisi yang seimbang ya Mam!

Source:

Kemenkes RI. Kenali Diare pada Anak dan Cara Pencegahannya. Dari [sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/tips-sehat/20170403/4620310/kenali-diare-anak-dan-cara-pencegahannya/](http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/tips-sehat/20170403/4620310/kenali-diare-anak-dan-cara-pencegahannya/). Diakses pada 30/12/2023

Healthline. What's Causing This Abdominal Pain and Diarrhea? Dari [healthline.com/health/abdominal-pain-and-diarrhea](https://www.healthline.com/health/abdominal-pain-and-diarrhea). Diakses pada 30/12/2023

Medline plus. When you have diarrhea. Dari: [medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000121.htm](https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000121.htm). DIakses pada 30/12/2023

PMC. Benefits of A2 Milk for Sports Nutrition, Health and Performance. Dari [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9326461/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9326461/). DIakses pada 30/12/2023

PMC. A2 Milk: New Perspectives for Food Technology and Human Health. Dari [ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9407547/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9407547/). DIakses pada 30/12/2023

Bagikan sekarang