

Anak (1-3 tahun)  
Article

# Gejala Alergi Susu Sapi pada Anak dan Cara Menangani dengan Tepat

SEP 15, 2025

Salah satu kondisi yang cukup umum muncul pada anak-anak adalah alergi susu sapi. Ini bisa membuat Mam bingung karena si Kecil jadi kesulitan untuk minum susu.

Alergi susu sapi membuat si Kecil mengalami reaksi sistem imun yang berlebihan segera setelah mengonsumsi susu sapi. Memahami gejalanya akan membantu Mam untuk menentukan langkah yang tepat untuk mencegahnya. Yuk, Mam, cari tahu gejala alergi susu sapi pada anak lewat artikel berikut.

## Memahami Gejala Alergi Susu Sapi pada Anak

Penyebab utama alergi susu sapi adalah reaksi sistem imun yang berlebihan, yang menganggap komponen dalam susu sapi—biasanya protein susu sapi—adalah sesuatu yang berbahaya.

Saat terpapar dengan susu sapi, tubuh si Kecil akan memproduksi histamin yang menyebabkan gejala alergi segera muncul. Gejalanya ini bisa ringan ataupun berat, bahkan mengancam nyawa.

Beberapa ciri alergi susu sapi pada balita yang segera muncul setelah pemberian susu, yaitu:

- Gatal-gatal
- Ruam kemerahan
- Napas berbunyi atau mengi
- Batuk
- Pilek
- Sesak napas
- Bengkak di wajah, bibir, atau mata

- Mata berair

Sementara itu, beberapa gejala alergi susu sapi pada anak juga bisa muncul beberapa waktu kemudian (tidak segera). Beberapa ciri alergi susu sapi yang bisa Mam perhatikan, antara lain:

- Diare atau BAB berdarah
- Sakit perut atau kolik pada bayi

Dalam kasus yang berat tapi cenderung jarang, si Kecil berisiko mengalami reaksi anafilaksis, yaitu reaksi alergi berat yang mengancam nyawa. Kondisi ini menyebabkan tenggorokan dan saluran pernapasan membengkak sehingga si Kecil kesulitan bernapas.

Baca Juga : Gejala Alergi Susu Pada Anak

## Bagaimana Cara Tahu Anak Memiliki Alergi Susu Sapi?

Gejala alergi susu sapi pada si Kecil biasanya dapat terlihat dari kulitnya, pernapasan, serta eksim yang tidak sembuh-sembuh. Mam bisa memperhatikan gejala yang dialami si Kecil untuk tahu apakah ia memiliki alergi susu sapi atau tidak.

Meski demikian, memiliki berbagai gejala di atas bukan berarti si Kecil pasti mengalami alergi susu sapi. Sebab, beberapa kondisi lain punya gejala serupa.

Untuk itu Mam juga perlu memperhatikan kapan reaksi alergi pada anak muncul. Kemungkinan besar si Kecil memiliki alergi susu sapi jika reaksi muncul segera setelah Mam memberinya minum susu.

Untuk memastikannya, Mam sebaiknya berkonsultasi ke dokter spesialis anak. Dengan demikian, diagnosis bisa valid, dan Mam tidak sekadar menebak-nebak pengobatannya.

Beberapa pemeriksaan yang mungkin dianjurkan dokter untuk mendiagnosis alergi susu sapi pada anak, antara lain:

- Tes alergi (*skin prick test*): dilakukan dengan memaparkan sedikit protein yang ada di dalam susu atau kemungkinan allergen lainnya untuk melihat reaksi alergi.
- Tes darah: untuk memeriksa jumlah antibodi yang muncul karena reaksi alergi, tapi tes ini tidak sepenuhnya akurat dalam mendeteksi alergi susu

Selain kedua tes tersebut, terkadang dokter spesialis anak lebih sering merekomendasikan Mam untuk mengeliminasi makanan yang diduga jadi penyebab alergi pada anak, termasuk susu sapi.

Mam akan diminta untuk tidak memberikan makanan atau minuman yang diduga jadi penyebab alergi dan memperhatikan reaksi yang muncul. Setelahnya, coba memberikannya lagi dan kembali melihat reaksinya.

Baca Juga : Ciri Alergi Susu Formula yang Perlu Mam Ketahui!

# Cara Mengatasi Alergi Susu Sapi pada Anak

Jika reaksi alergi ringan hingga sedang terjadi, Mam bisa memberikan antihistamin sesuai dengan anjuran dokter. Dalam kasus reaksi alergi berat, Mam perlu segera membawa si Kecil ke rumah sakit sebab ini bisa membahayakan nyawa.

Pemberian obat secepat mungkin dapat segera meredakan reaksi alergi yang terjadi.

Apa yang Harus Dilakukan Jika Anak Alergi Susu Sapi?

Saat si Kecil punya alergi pada susu sapi, Mam bisa jadi bingung mengingat susu adalah salah satu makanan utama dan pelengkap untuk si Kecil.

Namun, Mam tidak perlu khawatir karena ada beberapa hal yang dapat dilakukan, yaitu:

## 1. Berkonsultasi ke Dokter

Lakukan Konsultasi ke Dokter Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah berkonsultasi dengan dokter atau ahli medis, seperti dokter anak atau ahli alergi. Melalui konsultasi ini, dokter akan melakukan pemeriksaan terkait riwayat gejala anak dan, jika diperlukan, tes alergi seperti tes darah atau tes kulit untuk memastikan diagnosis.

Dengan diagnosis yang tepat, dokter dapat memberikan rekomendasi mengenai nutrisi alternatif, pengobatan, dan panduan dalam menjaga anak agar tetap mendapatkan asupan gizi yang memadai meskipun tidak dapat mengonsumsi susu sapi. Konsultasi ini penting untuk mencegah salah diagnosis dan memberi panduan yang sesuai untuk kondisi anak.

## 2. Hindari Produk Susu Sapi

Setelah alergi susu sapi dikonfirmasi, langkah selanjutnya adalah menghindari konsumsi susu sapi dan semua produk turunannya. Orang tua perlu memerhatikan label pada makanan, karena protein susu sapi dapat terkandung dalam berbagai makanan olahan seperti keju, es krim, yogurt, biskuit, atau saus tertentu.

Untuk menggantikan susu sapi, orang tua dapat memilih susu alternatif yang aman, seperti susu yang telah terhidrolisis, atau susu berbahan dasar asam amino. Namun,

pastikan penggantian ini dilakukan atas rekomendasi dokter, agar kebutuhan nutrisi anak tetap terpenuhi.

Kebanyakan anak umumnya dapat sembuh dari alergi susu sapi seiring bertambahnya usia si Kecil. Namun, tentu saja Mam perlu waspada dalam mencoba memberikannya susu sapi.

Jika Mam mau mencoba memberikan susu sapi kembali pada si Kecil, mulailah secara perlahan dan sedikit demi sedikit, lalu pantau reaksinya. Jangan lupa untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui cara terbaik dalam memperkenalkan kembali susu sapi pada si Kecil.

Dokter juga akan membantu Mam untuk menyusun menu yang tepat untuk memenuhi kebutuhan protein yang mungkin hilang akibat tidak dapat mengonsumsi susu sapi.

## Frequently Asked Questions

### 1. Apa saja gejala alergi susu sapi pada anak yang perlu diwaspadai?

Gejala alergi susu sapi pada anak dapat berupa gangguan pencernaan seperti diare, muntah, atau perut kembung, serta reaksi kulit seperti ruam, gatal-gatal, dan eksim. Dalam kasus yang lebih serius, anak mungkin mengalami sesak napas atau bengkak di area wajah dan mulut.

### 2. Bagaimana cara memastikan anak mengalami alergi susu sapi?

Untuk memastikan alergi susu sapi pada anak, Mam disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter anak atau ahli alergi. Dokter biasanya akan melakukan pemeriksaan lebih lanjut, seperti tes darah atau tes kulit, untuk mengetahui reaksi tubuh anak terhadap protein susu sapi.

### 3. Apakah alergi susu sapi pada anak bisa sembuh seiring bertambahnya usia?

Dalam banyak kasus, alergi susu sapi pada anak dapat berkurang atau sembuh seiring berjalannya waktu, terutama setelah anak mencapai usia 3 hingga 5 tahun. Namun, setiap anak berbeda, sehingga diperlukan pemantauan medis secara rutin untuk mengetahui perkembangan kondisi alergi tersebut.

## Source

Cleveland Clinic. Milk Allergy: Causes, Symptoms, Diagnosis & Treatment. Dari: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11315-milk-allergy>. Diakses pada 18 Juli 2025

Nemours KidsHealth. Milk Allergy in Infants. <https://kidshealth.org/en/parents/milk-allergy.html>. Diakses pada 18 Juli 2025

Mayo Clinic. Milk allergy - Symptoms & causes. Dari:  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/milk-allergy/symptoms-ca...> Diakses pada 18 Juli 2025

Mayo Clinic. Milk allergy - Diagnosis & treatment. Dari:  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/milk-allergy/diagnosis-t...> Diakses pada 18 Juli 2025

Web MD. Infant Milk Allergy, Lactose Intolerance, or Something Else?. Dari:  
<https://www.webmd.com/parenting/baby/milk-allergy-vs-lactose-intolerance>. Diakses pada 18 Juli 2025

Bagikan sekarang