Anak (1-3 tahun)
Artikel

7 Cara Efektif Mencegah Alergi pada Anak Sejak Dini

MEI 12, 2026

2 MINS

Mam, pernahkah melihat si Kecil tiba-tiba mengalami kulit kemerahan dan gatal atau mendadak bersin setelah terkena sesuatu? Ini merupakan tanda si Kecil mengalami reaksi alergi.

Alergi adalah reaksi tubuh terhadap alergen. Alergen ini biasanya sesuatu yang tidak berbahaya, seperti serbuk sari, debu, atau bulu binatang. Gejalanya bisa ringan, tetapi bagi sebagian orang, gejalanya bisa sangat serius.

Pada bayi, gejala alergi bisa berupa ruam atau gatal-gatal pada kulit, kesulitan bernapas, bersin, batuk, pilek atau mata gatal, atau sakit perut. Alergi tidak terjadi begitu saja, tapi ada beberapa pemicunya. Jika sudah tahu apa pemicu alergi si Kecil, kita bisa melakukan berbagai cara mencegah alergi agar tidak terjadi.

Pemicu Alergi pada Bayi

Pada bayi, ada beberapa pemicu alergi yang umum, misalnya sebagai berikut:

- Di luar ruangan: serbuk sari pohon, serbuk sari tanaman, gigitan atau sengatan serangga
- Di dalam ruangan: bulu atau bulu hewan peliharaan atau hewan, tungau debu, jamur
- Iritasi: asap rokok, parfum, knalpot mobil
- Makanan: kacang tanah, telur, susu, dan produk susu.

Baca Juga: Waspadai, Ini Gejala Alegi Pada Anak

Jenis Reaksi Alergi pada Kulit Bayi

Beberapa jenis reaksi alergi yang umum terjadi pada bayi biasanya terlihat dari reaksi kulitnya. Beberapa jenis alergi pada kulit bayi, yaitu:

1. Eksim

Eksim merupakan salah satu reaksi alergi paling umum yang terjadi pada bayi. Ada berbagai jenis eksim, tetapi eksim atopik adalah salah satu yang paling sering menyerang bayi dan anak kecil.

Eksim biasanya ditandai dengan ruam kemerahan di kulit. Tanda lain dari eksim seperti kulit bersisik atau kulit kering.

Kebanyakan eksim yang menyerang bayi dipicu oleh iritasi akibat gesekan dengan kain, sabun, atau suhu udara.

2. Papular urtikaria

Papular urtikaria adalah reaksi alergi yang terlokalisasi terhadap gigitan serangga. Gigitan berbagai serangga, termasuk nyamuk, tungau, dan kutu busuk, dapat menyebabkan reaksi ini.

Papular urtikaria biasanya terlihat dengan area kemerahan di satu area tubuh atau seperti gigitan serangga. Bentol yang terjadi mungkin juga berisi cairan. Biasanya kondisi ini berlangsung selama beberapa hari bahkan minggu.

3. Biduran

Ketika tubuh alergi terhadap suatu zat, tubuh akan melepaskan zat kimia yang disebut histamin yang dapat menyebabkan timbulnya gatal-gatal dan gejala alergi lainnya.

Biduran adalah bercak yang gatal pada kulit. Ukuran dan bentuknya bisa beragam, tetapi biasanya berwarna merah muda atau merah dengan batas merah tipis.

Biduran biasanya terjadi di seluruh tubuh. Jarang kasus biduran hanya terjadi di salah satu area tubuh tertentu.

Cara Mencegah Alergi pada Anak

Setelah mengetahui pemicu dan beberapa reaksi alergi yang kerap terjadi pada bayi, lalu bagaimana cara mencegah alergi kulit pada bayi?

1. Hindari paparan alergen

Cara mencegah alergi atau gatal pada bayi adalah menjaga rumah sebisa mungkin bebas dari alergen. Bersihkan secara teratur, gunakan pembersih udara, dan jauhkan hewan peliharaan dari kamar tidur anak. Hal ini dapat secara signifikan mengurangi paparan alergen. Pengunaan detergen atau pelembut pakaian yang khusus untuk anak atau hipoallergenic juga bisa Mam lakukan sebagai salah satu langkah pencegahan alergi.

2. Beri ASI Ekslusif

Memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama membantu memperkuat sistem imun bayi. ASI mengandung antibodi alami yang berperan penting dalam melindungi bayi dari alergi dan infeksi di awal kehidupannya.

3. Melakukan perawatan kulit yang lembut

Salah satu tips mencegah alergi kulit pada bayi adalah penggunaan pelembab. Mam bisa menggunakan produk pelembab yang hipoalergenik dan bebas pewangi untuk meminimalisir iritasi. Memandikan anak dengan air hangat dan mengoleskan pelembab segera setelahnya dapat membantu menjaga pelindung kulitnya tetap terhidrasi dan terlindung dari iritan.

Dalam memilih pelembab, Mam bisa menerapkan 3 hal ini: sederhana, bebas pewangi, dan dapat melindungi dari paparan sinar matahari.

Ini karena bayi tidak membutuhkan perawatan kulit yang rumit. Karena itu, produk yang sederhana adalah yang dibutuhkan si Kecil. Selain itu, kulit bayi memiliki daya serap yang tinggi sehingga sangat penting untuk menggunakan produk yang bebas pewangi dan tidak menyebabkan alergi. Mam perlu menghindari campuran parfum dan pewarna, yang dapat mengiritasi kulit bayi baru lahir.

Mam juga bisa memilih produk yang sekaligus dapat melindungi dari paparan sinar matahari. Mam bisa memilih tabir surya bebas pewangi dan hipoalergenik yang mencantumkan seng oksida dan/atau titanium dioksida sebagai bahan aktif.

4. Memilih bahan pakaian yang tepat

Pilihlah bahan yang lembut dan mudah menyerap keringat seperti katun untuk pakaian dan seprai anak. Hindari bahan sintetis atau bahan kasar yang dapat mengiritasi kulit mereka dan memperparah alergi mereka. Mam juga perlu memakaikan si Kecil pakaian yang sesuai dengan cuaca. Agar si Kecil tidak kegerahan atau kedinginan yang memungkinkan memicu alergi terjadi.

5. Jaga Kebersihan Rumah

Lingkungan rumah yang bersih membantu mengurangi alergen. Bersihkan lantai, karpet, dan mainan anak secara rutin untuk meminimalkan paparan debu dan tungau.

6. Pantau Riwayat Keluarga

Jika orang tua atau anggota keluarga memiliki riwayat alergi, asma, atau eksim, anak memiliki risiko lebih tinggi. Dengan mengetahui riwayat ini, orang tua bisa lebih waspada dan melakukan pencegahan lebih dini.

7. Perkenalkan Makanan Secara Bertahap

Saat MPASI, kenalkan makanan satu per satu sesuai usia anak. Cara ini memudahkan orang tua mengenali jika muncul reaksi alergi terhadap makanan tertentu.

Nah, itu tadi beberapa cara mencegah alergi yang bisa Mam terapkan di rumah. Semoga informasinya membantu ya, Mam!

Pertanyaan Seputar Cara Mencegah Alergi

1. Bagaimana cara mencegah alergi pada anak?

Alergi pada anak dapat dicegah dengan memberikan nutrisi seimbang sejak dini, menjaga kebersihan lingkungan, mengenalkan makanan secara bertahap sesuai usia, serta memantau reaksi anak terhadap makanan atau faktor lingkungan tertentu.

2. Apa penyebab alergi pada anak?

Alergi pada anak disebabkan oleh reaksi berlebihan sistem imun terhadap zat tertentu seperti makanan, debu, udara dingin, atau bulu hewan, serta dipengaruhi faktor genetik dan lingkungan.

3. Bagaimana mencegah alergi makanan pada anak?

Alergi makanan dapat dicegah dengan pengenalan MPASI secara bertahap, tidak menunda pengenalan makanan berpotensi alergen tanpa indikasi medis, serta memperhatikan reaksi anak setelah mengonsumsi makanan baru.

4. Susu S26 untuk alergi anak

S26 Procal Ultima dapat digunakan untuk anak dengan risiko alergi, karena mengandung protein terhidrolisis sebagian. Namun, tidak ditujukan untuk anak yang sudah terdiagnosis alergi susu sapi. Pada kondisi alergi susu sapi, pilihan susu harus sesuai rekomendasi dokter.

Referensi

NHS. Allergies. Dari nhs.uk/conditions/allergies/. Diakses pada 7 April 2024

Cedars-Sinai. Allergies in Children. Dari cedars-sinai.org/health-library/diseases-and-conditions---pediatrics/a/allergies-in-children.html. Diakses pada 7 April 2024

Medical News Today. What to do if a baby has an allergic reaction. dari medicalnewstoday.com/articles/322484. Diakses pada 7 April 2024

National Eczema. Baby eczema: causes, symptoms, treatment and more, Dari https://nationaleczema.org/eczema/children/. Diakses pada 7 April 2024

Johns Hopkins Medicine. Newborn Skin 101. Dari hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/newborn-skin-101. Diakses pada 7 April 2024

Healthline. How to Spot and Take Care of Your Baby’s Rash. Dari healthline.com/health/how-to-spot-and-take-care-of-your-babys-rash. Diakses pada 7 April 2024

Zhang P. (2023). The Role of Diet and Nutrition in Allergic Diseases. Nutrients, 15(17), 3683. https://doi.org/10.3390/nu15173683

Bagikan sekarang

