

5 Langkah Penanganan Alergi pada Anak di Rumah

MEI 12, 2026

2 MINS

Penanganan alergi pada si Kecil merupakan hal penting yang perlu Mam ketahui karena reaksi alergi pada anak bisa menyebabkan beberapa gejala yang mengganggu kesehatan mereka. Contohnya adalah dapat menyebabkan ruam, bersin atau batuk, dan sakit perut. Untuk mengetahui lebih jelas tentang jenis-jenis alergi, gejala, dan penanganan alergi, Mam bisa simak bahasan lengkapnya di sini.

Apa yang Harus Dilakukan Saat Alergi pada Anak Muncul?

Alergi pada anak bisa muncul tiba-tiba dan membuat orang tua panik, mulai dari ruam di kulit, gangguan pencernaan, hingga keluhan pernapasan. Padahal, penanganan awal yang tepat sangat menentukan apakah gejala akan cepat mereda atau justru memburuk. Lalu, apa yang sebaiknya dilakukan saat alergi muncul?

Jenis-jenis Alergi pada Anak

Ada beberapa jenis alergi yang umum terjadi pada anak yang dibedakan dari pemicu atau alergennya.

1. Alergi makanan

Ada beberapa jenis makanan yang biasa memicu alergi pada anak, contohnya kacang tanah, telur, ikan, kedelai, gandum, dan juga susu sapi. Si Kecil bisa alergi pada satu jenis makanan tertentu, tapi ada juga yang bereaksi terhadap lebih dari satu jenis makanan.

Beberapa gejala yang muncul saat si Kecil mengalami alergi makanan adalah sakit

perut, ruam merah dekat mulut, diare, hidung tersumbat, dan wajah tampak bengkak. Alergi makanan juga bisa menyebabkan reaksi serius yang disebut anafilaksis (kulit tampak pucat, berkeriat dan pusing) yang memerlukan perawatan medis sesegera mungkin.

2. Alergi musiman

Jenis alergi musiman (hay fever) atau yang juga dikenal dengan rhinitis ini menimbulkan gejala bersin, hidung meler, mata berair, dan sakit telinga yang terjadi di musim tertentu. Pemicu alergi musiman umumnya berasal dari serbuk sari pada tumbuhan.

3. Alergi dalam ruangan

Sekitar 1 dari 6 anak mengalami jenis alergi dalam ruangan. Pemicu alergi ini adalah dari debu, tungau, jamur, asap rokok, dan jenis parfum tertentu.

4. Alergi hewan peliharaan

Bulu kucing dan anjing bisa memicu alergi pada beberapa anak dengan gejala bersin-bersin. Kalau si Kecil mengalami alergi ini, Mam bisa mempertimbangkan memelihara hewan peliharaan yang tidak menimbulkan alergi, seperti ikan.

Baca Juga: [Cara Cek Alergi pada Anak untuk Kesehatan Anak](#)

Cara Mengetahui Alergi pada Anak

Untuk mengetahui jenis alergi pada si Kecil, Mam perlu berkonsultasi ke dokter anak atau spesialis alergi. Sebelumnya, buat catatan tentang gejala yang muncul pada si Kecil, apa saja gejalanya dan kapan terjadinya. Catatan ini akan sangat membantu dokter dalam melakukan diagnosa.²

Penanganan Alergi pada Si Kecil

Ada beberapa langkah yang bisa Mam lakukan dalam menangani alergi pada si Kecil, berikut di antaranya:

1. Mengenali gejala dan menghindari alergen

Dengan mengetahui pemicu dan gejala reaksi alergi, Mam bisa meminimalkan paparan alergen. Misalkan si Kecil rentan mengalami asma dan rinitis alergi dengan gejala seperti sesak napas, mengi, batuk, bersin, dan pilek ketika terpapar pemicu tertentu, cara pengendalian atau pencegahannya adalah dengan menghindari pemicu (alergen) tersebut.

2. Kompres air hangat atau dingin

Mam bisa mengompres si Kecil dengan lap lembut yang direndam air hangat atau dingin. Ini adalah penanganan alami yang mudah dan aman untuk dicoba untuk membantu mengurangi gejala rinitis alergi seperti mata merah dan gatal. Sebagai permulaan, basuhlah wajah si Kecil untuk membersihkan alergen yang menempel di kulitnya.

Untuk membuat kompres dingin, isi mangkuk kecil dengan air es. Rendam waslap bersih ke dalam air dan peras air yang berlebih. Biarkan si Kecil beristirahat dengan kompres selama 10 menit.

3. Konsultasi dan perawatan alergi oleh dokter

Perawatan alergi pada anak akan bergantung pada jenis alergi yang mereka alami. Secara umum, dokter akan melakukan pertolongan pertama saat alergi untuk membantu meredakan gejalanya, seperti dengan memberikan obat antihistamin untuk meredakan gejala ruam kulit, bengkak, atau hidung meler. Antihistamin juga merupakan obat yang diresepkan dokter untuk penanganan alergi debu.

4. Pemberian Nutrisi yang Tepat

Saat alergi muncul, pastikan anak tetap mendapatkan nutrisi yang aman dan sesuai kondisinya. Hindari makanan yang berpotensi memicu alergi dan pilih asupan yang mudah dicerna untuk membantu menjaga daya tahan tubuh anak.

5. Jaga Kondisi Tubuh Anak

Pastikan anak cukup istirahat, terhidrasi dengan baik, dan tidak terpapar faktor yang bisa memperparah alergi, seperti udara dingin ekstrem atau asap rokok.

Selain itu dokter juga dapat memberikan inhaler untuk digunakan ketika si Kecil mengalami kesulitan bernapas. Perawatan lain yang dilakukan oleh dokter adalah EpiPen (Epinephrine) yang berfungsi melemaskan otot di saluran pernapasan dan meningkatkan tekanan darah sebagai tindakan darurat pada reaksi alergi yang cukup berat. Selain itu ada juga tetes imunoterapi kacang yang diberikan di bawah lidah untuk mengobati alergi kacang.

Mam dengan mengenali dan mengelola alergi si Kecil sejak dini, kita bisa membantu meningkatkan kualitas hidup mereka dan memastikan mereka bisa menikmati aktivitas sehari-hari tanpa hambatan. Jangan ragu untuk berkonsultasi dengan ahli alergi untuk penanganan yang lebih tepat dan efektif.

Pertanyaan Seputar Penanganan Alergi Pada Anak

1. Bagaimana cara mengatasi alergi pada anak?

Alergi pada anak dapat diatasi dengan menghindari pemicu alergi, menjaga kebersihan lingkungan, memberikan nutrisi yang sesuai, serta menggunakan obat atau susu khusus sesuai anjuran dokter bila diperlukan.

2. Apakah alergi bisa hilang dengan sendirinya?

Beberapa jenis alergi dapat berkurang atau hilang seiring bertambahnya usia, namun sebagian lainnya bisa menetap. Hal ini tergantung pada jenis alergi, pemicu, dan kondisi sistem imun anak.

3. Bagaimana cara mencegah alergi kambuh lagi?

Alergi dapat dicegah kambuh dengan mengidentifikasi dan menghindari pemicu, menjaga daya tahan tubuh anak, mengatur pola makan, serta memastikan lingkungan rumah tetap bersih dan nyaman.

4. Kapan harus ke dokter untuk alergi?

Segera ke dokter jika alergi tidak membaik, sering kambuh, disertai sesak napas, muntah berulang, bengkak pada wajah atau bibir, atau mengganggu aktivitas dan tumbuh kembang anak.

Bagikan sekarang

Referensi

Cardona, V., Ansotegui, I. J., Ebisawa, M., El-Gamal, Y., Fernández Rivas, M., Fineman, S., ... Worm, M. (2020). World Allergy Organization anaphylaxis guidance 2020. *World Allergy Organization Journal*, 13(10), 100472. <https://doi.org/10.1016/j.waojou.2020.100472>

Dykewicz, M. S., Wallace, D. V., Amrol, D. J., Baroody, F. M., Bernstein, J. A., Craig, T. J., ... Wang, J. (2020). Rhinitis 2020: A practice parameter update. *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 146(4), 721-767. [https://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(20\)31023-X/fulltext](https://www.jacionline.org/article/S0091-6749(20)31023-X/fulltext)

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2020, August 24). Anaphylaxis: Assessment and referral after emergency treatment (CG134). <https://www.nice.org.uk/guidance/cg134>

Santos, A. F., Riggioni, C., Agache, I., et al. (2024). EAACI guidelines on the management of IgE-mediated food allergy. *Allergy*. Advance online publication. <https://eaaci.org/guidelines-position-papers/eaaci-guidelines-on-the-management-of-ige-mediate>

d-food-allergy/

Sicherer, S. H., & Greer, F. R.; AAP Committee on Nutrition & Section on Allergy/Immunology. (2019). The effects of early nutritional interventions on the development of atopic disease in infants and children. *Pediatrics*, 143(4), e20190281.

<https://publications.aap.org/aapnews/news/8699/Dietary-interventions-to-prevent-atopic-disease>

Abrams, E. M., Shaker, M., Stukus, D., Mack, D. P., & Greenhawt, M. (2023). Updates in food allergy prevention in children. *Pediatrics*, 152(5), e2023062836.

<https://doi.org/10.1542/peds.2023-062836>