Anak (1-3 tahun)
Artikel

Alergi Dingin pada Anak: Gejala, Penyebab, dan Tips Penanganan

MEI 12, 2026

Apakah si Kecil sering mengalami ruam merah atau gatal-gatal setiap kali terkena udara dingin? Bisa jadi ia mengalami alergi dingin pada anak.

Alergi dingin pada anak adalah reaksi kulit yang muncul saat tubuh terpapar suhu atau udara dingin, ditandai dengan bentol, gatal, dan bengkak akibat pelepasan histamin. Kondisi ini, dikenal juga sebagai urtikaria dingin, umumnya muncul dalam hitungan menit dan mereda dalam 1–2 jam.

Untuk tahu lebih jelas tentang penyebab alergi dingin pada anak, dan apa ciri-ciri alergi dingin, dan cara mengatasinya, simak bahasan lengkapnya di bawah ini, Mam.

Apa Itu Alergi Dingin?

Alergi dingin adalah reaksi kulit ketika terpapar udara atau benda dingin. Tubuh melepaskan histamin yang memicu bentol, gatal, atau bengkak. Reaksi ini bisa muncul dalam hitungan menit dan berlangsung 1–2 jam. Pada sebagian anak, alergi cuaca dingin pada anak dapat berkembang menjadi kondisi lebih berat, termasuk pingsan atau sesak napas akibat reaksi sistemik.

Mengapa Sering Terjadi pada Anak?

Beberapa anak memiliki sistem imun yang lebih sensitif terhadap perubahan suhu. Selain itu, kondisi ini lebih sering muncul pada anak dan remaja, bukan hanya orang dewasa dan dapat muncul tanpa riwayat keluarga. Pemicu alergi dingin pada anak juga bisa lebih mudah terjadi karena kulit mereka lebih tipis dan lebih reaktif terhadap rangsangan lingkungan.

Gejala atau Ciri-ciri Alergi Dingin

Alergi dingin atau dalam istilah medis dikenal sebagai urtikaria dingin (cold urticaria) merupakan kondisi di mana kulit bereaksi terhadap suhu dingin dengan munculnya berbagai

gejala sebagai berikut:

- Biduran atau munculnya ruam merah, gatal, dan bengkak pada area yang terpapar dingin.
- Bagian kulit yang terkena dingin bisa terasa panas atau terbakar ketika mulai menghangat.
- Beberapa area tubuh yang terkena dingin bisa membengkak.
- Terkadang alergi dingin bisa menyebabkan demam.
- Sakit kepala.
- Nyeri pada persendian.
- Alergi dingin juga bisa mengakibatkan anak merasa sangat lelah.
- Rasa cemas bisa muncul akibat gejala yang dirasakan.

Selain gejala di atas, ada juga yang lebih parah dan memerlukan tindakan medis segera, seperti anafilaksis, sulit bernapas, mengi, pembengkakan pada lidah dan tenggorokan yang menyebabkan kesulitan menelan atau berbicara, detak jantung yang cepat atau tidak beraturan, hingga tekanan darah menurun dan menyebabkan pingsan atau syok.

Jenis Alergi Dingin

Berikut ini adalah dua jenis alergi dingin yang perlu Mam ketahui:

Alergi dingin esensial

jenis ini terjadi pada seseorang yang tidak memiliki riwayat penyakit ini dalam keluarganya. Gejala biasanya muncul beberapa menit setelah terpapar udara dingin. Gejala ini cenderung hilang dalam waktu satu atau dua jam.

Alergi dingin turunan

Jenis alergi dingin ini diturunkan oleh keluarga dengan menimbulkan reaksi gejala yang butuh waktu lebih lama pemulihannya (lebih dari 30 menit hingga 48 jam setelah terpapar), bahkan bisa bertahan satu atau dua hari.

Penyebab Alergi Dingin

Reaksi alergi dingin muncul saat tubuh melepaskan histamin yang menyebabkan timbulnya gejala alergi. Beberapa pemicu atau penyebab umum alergi dingin adalah sebagai berikut:

- Berada di luar rumah saat cuaca dingin.
- Berenang atau mandi dengan air dingin.
- Masuk ke ruangan ber-AC dengan suhu terlalu rendah atau dingin.

Baca Juga: Tips Memilih Susu untuk Anak Alergi Susu Sapi

Cara Mengatasi dan Pencegahan Alergi Dingin

Mengelola alergi dingin atau melibatkan beberapa langkah, berikut di antaranya yang perlu Mam ketahui:

1. Hindari paparan dingin

Usahakan si Kecil terhindar dari paparan suhu dingin, baik saat di ruangan maupun luar ruangan. Mam bisa memberikan pakaian hangat, seperti jaket, topi, sarung tangan, dan syal untuk menghangatkan tubuh si Kecil.

2. Mandi air hangat

Mandi dengan air hangat dan hindari makanan atau minuman dingin.

3. Menghindari makanan dan minuman dingin

Salah satu langkah pencegahan alergi ini adalah dengan menjaga si Kecil agar tidak mengonsumsi makanan dan minuman dingin.

4. Konsultasi alergi

Jika anak sering mengalami reaksi, konsultasi dengan ahli alergi penting untuk menentukan pemicu dan membuat rencana penanganan jangka panjang. Tes seperti ice cube test sering digunakan untuk diagnosis.

5. Konsultasi ke dokter untuk pengobatan lebih lanjut

Jika reaksi alergi tidak segera membaik, cara mengobati alergi dingin pada anak selanjutnya adalah dengan konsultasi ke dokter anak. Dokter biasanya akan melakukan pemeriksaan lebih lanjut dan juga memberikan resep obat yang dibutuhkan, seperti pemberian antihistamin atau jenis obat yang dapat membantu mengurangi gejala alergi dingin. Namun pastikan Mam obat jenis ini hanya bisa diberikan atas resep dokter ya Mam.

Mam juga perlu memperhatikan apakah si Kecil juga alergi terhadap hal lain. Saat si Kecil alergi terhadap satu alergen, besar kemungkinan si Kecil juga memiliki risiko alergi terhadap alergen lainnya, seperti risiko alergi susu sapi.

Untuk si Kecil yang memiliki risiko alergi susu sapi, Mam bisa berikan susu terhidrolisa parsial. Penelitian membuktikan konsumsi susu terhidrolisis parsial dapat mengurangi risiko anak terjangkit dermatitis atopik jika dibandingkan dengan anak yang mengonsumsi susu dengan protein utuh.

Itu tadi informasi mengenai alergi dingin pada anak dan beberapa tips untuk mengatasinya. Dengan pengelolaan yang tepat, gejala alergi dingin pada si Kecil bisa dikendalikan. Mam juga perlu berkonsultasi ke dokter untuk penanganan lebih optimal.

Pertanyaan Seputar Alergi Dingin Pada Anak

1. Apa penyebab anak alergi dingin?

Alergi dingin terjadi karena reaksi sistem imun terhadap paparan suhu dingin yang memicu pelepasan histamin.

2. Apa gejala alergi dingin pada anak?

Gejalanya meliputi bentol merah, gatal, kulit bengkak setelah terkena udara atau air dingin, dan pada kasus berat bisa disertai pusing atau sesak napas.

3. Bagaimana cara mengatasi alergi dingin pada anak?

Hindari paparan suhu dingin berlebihan, pakaikan pakaian hangat, dan konsultasikan ke dokter untuk pemberian antihistamin bila diperlukan.

Referensi

1. Cleveland Clinic. (2023). Cold Urticaria: What It Is, Symptoms, Causes & Treatment. https://my.clevelandclinic.org [publications.aap.org]

2. Mayo Clinic. (2025). Cold urticaria – Diagnosis & Treatment. https://www.mayoclinic.org

3. MacGill. (2023). Cold Urticaria: When the Chill Bites Back. https://www.macgill.com

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >