Anak (1-3 tahun)
Article

Kenali Ciri-ciri Alergi Susu Sapi pada Anak Sebelum Terlambat

MEI 12, 2026

2 MINS

Alergi susu sapi pada anak adalah reaksi sistem imun yang keliru mengenali protein susu sapi sebagai zat berbahaya, memicu gejala seperti ruam kulit, muntah, diare, hingga gangguan napas. Kondisi ini cukup umum, dialami sekitar 1 dari 10 anak di bawah 5 tahun.

Penting bagi Mam untuk tahu sejak dini mengenai ciri alergi susu sapi pada si Kecil. Hal ini dikarenakan masalah alergi susu sapi merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum pada anak, di mana ada sekitar satu dari 10 anak di bawah usia 5 tahun mengalami kondisi alergi susu sapi. [1]

Untuk mengetahui bagaimana ciri-ciri alergi susu sapi, cara pencegahan, dan apa saja makanan penyebab alergi protein susu sapi, Mam bisa cek informasi berikut ini.

Mengenal Alergi Susu Sapi

Kondisi alergi susu sapi terjadi karena adanya respon abnormal dari sistem kekebalan tubuh yang mengenali protein dalam susu sapi sebagai zat yang berbahaya. Pada anak yang alergi susu sapi, sistem imun menganggap protein dalam susu sapi sebagai zat yang berbahaya, meskipun sebenarnya tidak.

Akibatnya tubuh si Kecil yang memiliki alergi ini menimbulkan berbagai reaksi berupa gejala atau ciri-ciri alergi sebagai bentuk pertahanan.

Kenali Ciri Alergi Susu Sapi

Alergi susu sapi dapat memicu berbagai gejala, baik dalam waktu cepat (sekitar 30 menit) setelah mengonsumsi susu maupun dalam hitungan beberapa jam hingga beberapa hari kemudian (reaksi lambat). Berikut beberapa ciri-ciri alergi protein susu sapi yang bisa Mam amati:

1. Reaksi alergi yang timbul dengan cepat

Gejala atau ciri yang ditimbulkan bisa berupa gejala pada kulit, seperti muncul biduran atau ruam, bengkak pada beberapa bagian tubuh, batuk kering, mengi (suara napas yang mirip orang bersiul dan diakibatkan saluran pernapasan menyempit), asma, muntah, hingga bisa menimbulkan anafilaksis (reaksi alergi berat akibat gangguan saluran pernapasan dan penurunan tekanan darah).

2. Reaksi alergi yang timbul lebih lambat

Ciri alergi susu sapi yang muncul dalam durasi lebih lambat contohnya adalah dermatitis atopik, diare, BAB bercampur darah, anemia, sembelit, gastroesophageal reflux disease (GERD), dan si Kecil jadi tidak nafsu makan.

Apa Bedanya Alergi Susu Sapi dan Inteloransi Laktosa?

Sebagian Mam mungkin masih bingung untuk membedakan antara alergi susu sapi dengan dengan intoleransi laktosa pada si Kecil. Perlu diketahui, inteloransi laktosa adalah ketidakmampuan mencerna laktosa (zat gula dalam susu) akibat kurangnya produksi enzim laktase pada sistem pencernaan anak. Pada intoleransi laktosa, sistem imun tidak terlibat, dan gejala biasanya terbatas pada masalah pencernaan seperti diare, mual, dan kembung dan umumnya tidak berbahaya.

Dengan mengetahui perbedaan ini, Mam bisa lebih memahami kondisi si Kecil dan langkah-langkah yang perlu diambil untuk menangani alergi susu sapi.

Baca Juga: Cara Memilih Susu untuk Bayi Alergi

Ciri-Ciri Umum Alergi Susu Sapi

1. Gangguan pencernaan (diare, muntah)

Alergi susu sapi sering ditandai dengan gangguan pencernaan, seperti diare, muntah, perut kembung, atau feses berlendir dan berdarah. Kondisi ini terjadi karena sistem imun anak bereaksi terhadap protein susu sapi, sehingga mengganggu saluran cerna dan penyerapan nutrisi.

2. Ruam kulit atau eksim

Ruam kemerahan, kulit kering, gatal, atau eksim merupakan gejala kulit paling umum pada alergi susu sapi. Ruam biasanya muncul di pipi, leher, lipatan siku, atau lutut, dan dapat memburuk setelah anak mengonsumsi susu atau produk berbahan dasar susu sapi.

3. Gangguan pernapasan ringan

Alergi susu sapi juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan ringan, seperti batuk, pilek berkepanjangan, napas berbunyi (mengi), atau hidung tersumbat tanpa infeksi. Gejala ini muncul akibat reaksi alergi yang memicu peradangan pada saluran pernapasan.

Baca Juga: Cara Memilih Susu untuk Bayi Alergi

Tips Pencegahan dan Penanganan Alergi Susu Sapi pada Si Kecil

Dengan mengetahui penyebab dan beberapa ciri gejala alergi susu sapi, ini akan membantu untuk melakukan berbagai langkah penanganannya. Berikut beberapa tips yang bisa Mam lakukan:

1. Identifikasi segera

Saat Mam melihat si Kecil mengalami beberapa gejala alergi susu sapi, jangan tunda untuk segera konsultasi dengan dokter spesialis anak atau spesialis alergi imunologi untuk dilakukan pemeriksaan atau anamnesis alergi lebih lanjut. Dokter juga mungkin melakukan tes seperti tes kulit atau tes darah untuk penegakan diagnosa.

2. Menghindari produk susu sapi

Jika diagnosis mengarah pada alergi susu sapi, langkah utama adalah menghindari semua produk yang mengandung susu sapi, termasuk beberapa makanan penyebab alergi protein susu sapi contohnya keju dan yoghurt, atau puding yang mengandung susu. Mam juga perlu berkonsultasi ke dokter saat akan mengganti jenis susu untuk memenuhi kebutuhan nutrisi si Kecil. 5 Problem alergi susu sapi biasanya akan membaik seiring dengan bertambahnya usia si Kecil dan makin berkurang saat usia anak memasuki umur 3 tahun.

3. Nutrisi yang seimbang

Menghindari susu sapi dapat menyebabkan kekurangan nutrisi tertentu seperti beberapa jenis vitamin dan mineral, seperti kalsium, riboflavin, dan vitamin D. Oleh karena itu, Mam perlu untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi untuk memastikan si Kecil memperoleh nutrisi cukup dari asupan makanan lain.

4. Pemantauan dan evaluasi lanjutan

Setelah eliminasi susu sapi dari pola makan si Kecil, selanjutnya Mam dan dokter perlu memantau perkembangan gejala alergi si Kecil. Jika gejala membaik, biasanya akan ada fase reintroduksi untuk memastikan apakah susu sapi benar-benar penyebab alergi.

Dalam kasus alergi yang lebih parah, mungkin diperlukan rujukan ke spesialis alergi imunologi untuk penanganan lebih lanjut.

Alternatif Susu untuk Anak dengan Alergi

Anak dengan alergi, terutama alergi susu sapi, membutuhkan alternatif susu yang aman agar kebutuhan nutrisi tetap terpenuhi tanpa memicu reaksi alergi. Pemilihan susu harus disesuaikan dengan jenis dan tingkat keparahan alergi anak, serta rekomendasi dokter.

1. Susu formula hidrolisat ekstensif

Susu ini mengandung protein yang telah dipecah menjadi ukuran sangat kecil, sehingga lebih jarang dikenali sebagai alergen oleh sistem imun. Formula hidrolisat ekstensif umumnya menjadi pilihan pertama untuk anak dengan alergi susu sapi ringan hingga sedang.

2. Susu formula asam amino

Formula asam amino tidak mengandung protein utuh, melainkan asam amino bebas, sehingga paling aman untuk anak dengan alergi berat atau yang tidak cocok dengan formula hidrolisat. Susu ini direkomendasikan untuk kasus alergi yang berat atau kompleks.

3. Susu berbasis nabati khusus anak

Susu berbasis nabati, seperti susu kedelai, oat, atau beras, dapat menjadi alternatif pada anak tertentu, jika direkomendasikan oleh dokter. Pemilihannya perlu memperhatikan kecukupan protein, kalsium, dan vitamin D agar pertumbuhan anak tetap optimal.

S-26 Procal GOLD pHPro mengandung protein whey terhidrolisis parsial 50%, 12 vitamin dan 9 mineral. S-26 Procal GOLD pHPro juga dilengkapi dengan DHA, omega 3 & omega 6, kolin, zat besi, protein, kalsium, vitamin D & fosfor, serat pangan (Oligofruktosa), vitamin C, selenium, zinc, serta vitamin B kompleks.

Dengan memahami ciri-ciri alergi susu sapi pada si Kecil dan cara pencegahannya, diharapkan Mam bisa memberikan langkah perawatan dan susu untuk alergi susu sapi yang tepat untuk mengurangi risiko alergi. Jangan ragu untuk selalu menghubungi dokter untuk mendapatkan tindakan medis yang dibutuhkan.

Pertanyaan Seputar Alergi Susu Sapi:

1. Apa saja ciri-ciri alergi susu sapi pada bayi dan anak?

Ciri alergi susu sapi pada bayi dan anak meliputi ruam merah atau eksim, muntah, diare atau feses berdarah, perut kembung, rewel berlebihan, batuk atau mengi, serta pembengkakan pada bibir, kelopak mata, atau wajah. Pada kasus tertentu, alergi juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan.

2. Kapan ciri alergi susu sapi muncul setelah anak minum susu?

Ciri alergi susu sapi dapat muncul dalam hitungan menit hingga 2 jam setelah minum susu (reaksi cepat), atau beberapa jam hingga 2–3 hari kemudian (reaksi lambat), tergantung jenis respons alergi pada anak.

3. Apa yang harus dilakukan jika anak menunjukkan ciri alergi susu sapi?

Jika anak menunjukkan ciri alergi susu sapi, segera hentikan pemberian susu sapi, lalu konsultasikan ke dokter atau dokter anak untuk memastikan diagnosis. Dokter akan menentukan pemeriksaan lanjutan serta merekomendasikan pengganti susu yang aman sesuai kondisi anak.

4. Apa alternatif susu untuk anak dengan alergi susu sapi?

Alternatif susu untuk anak dengan alergi susu sapi meliputi susu formula hidrolisat ekstensif, formula asam amino, atau susu berbasis nabati khusus anak sesuai rekomendasi dokter. Pemilihan alternatif susu harus disesuaikan dengan usia dan tingkat alergi anak.

Referensi

Pregnancy Birth Baby. Milk allergy and lactose intolerance in babies and children. Retrieved 7/8/2024 from https://www.pregnancybirthbaby.org.au/milk-intolerance-in-babies-and-ch…

Cleveland Clinic. Milk Allergy. Retrieved 7/8/2024 from https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/11315-milk-allergy

Caffarelli C, Baldi F, Bendandi B, Calzone L, Marani M, Pasquinelli P; EWGPAG. Cow's milk protein allergy in children: a practical guide. Ital J Pediatr. 2010 Jan 15;36:5. doi: 10.1186/1824-7288-36-5. PMID: 20205781; PMCID: PMC2823764.

Alodokter. Perbedaan Alergi Susu Sapi dan Intoleransi Laktosa pada Bayi dan Solusinya. Retrieved 7/8/2024 from https://www.alodokter.com/perbedaan-alergi-susu-sapi-dan-intoleransi-laktosa-pada-bayi-dan-solusinya

IDAI. 2014. Diagnosis dan Tata Laksana Alergi Susu Sapi

WebMD. Living With a Milk Allergy . Retrieved 7/8/2024 from https://www.webmd.com/allergies/milk-allergy

IDAI. Mengenali Alergi Susu Sapi pada Anak. Retrieved 7/8/2024 from https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/mengenali-alergi-…

Edwards CW, Younus MA. Cow Milk Allergy. [Updated 2023 Jun 26]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542243/

Bagikan sekarang

