Anak (1-3 tahun)
Article

Alergi Makanan pada Anak: Pencegahan, Identifikasi, dan Dampaknya pada Kognitif

JUL 8, 2026

4 MINS

Alergi makanan pada anak adalah kondisi ketika sistem kekebalan tubuh bereaksi berlebihan terhadap protein tertentu dalam makanan yang sebenarnya tidak berbahaya. Reaksi ini dapat menimbulkan berbagai gejala, salah satunya gatal pada kulit yang sering membuat si Kecil tidak nyaman. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memahami cara mengatasi alergi gatal pada anak, seperti menghindari makanan pemicu alergi, menjaga kebersihan kulit, serta menggunakan obat yang direkomendasikan dokter bila diperlukan. Dengan penanganan yang tepat, gejala alergi dapat dikontrol sehingga aktivitas anak tetap optimal.

Penyebab Alergi Makanan pada Anak

Alergi makanan terjadi ketika sistem imun anak mengenali protein dalam makanan tertentu sebagai zat berbahaya. Saat anak terpapar makanan tersebut untuk pertama kalinya, tubuh mungkin tidak menunjukkan reaksi alergi, namun sistem imun mulai membentuk antibodi khusus yang disebut IgE.

Kemudian ketika si Kecil mengonsumsi makanan yang sama untuk kedua kalinya, IgE ini bereaksi dengan protein makanan dan memicu pelepasan histamin serta zat kimia lain.

Jenis Makanan Penyebab Alergi

Apa saja makanan yang menyebabkan alergi? Makanan yang sering menjadi penyebab alergi makanan mencakup:

- Susu sapi (cow’s milk): salah satu alergen paling sering pada bayi/anak
- Telur: reaksi bisa kulit–cerna; sebagian anak akan toleran seiring usia
- Kacang: termasuk kacang tanah dan kacang pohon (tree nuts) seperti almond, kenari,

mede
- Seafood: ikan dan kerang/udang termasuk pemicu umum pada anak lebih besar
- Lainnya: gandum/gluten, kedelai, biji-bijian

Meski banyak anak sembuh dari alergi saat usianya bertambah, namun untuk alergi terhadap jenis makanan seperti kacang-kacangan, ikan, dan kerang mungkin bertahan seumur hidup.

Ciri atau Gejala Alergi Makanan pada Anak

Gejala alergi makanan dapat muncul dalam beberapa menit hingga satu jam setelah mengonsumsi makanan yang menyebabkan alergi. Gejala yang paling umum termasuk:

- Muntah.
- Diare.
- Kram perut.
- Urtikaria (biduran).
- Bengkak dan gatal di bagian bibir, lidah, mulut.
- Eksim.
- Gatal atau rasa tidak nyaman di tenggorokan.
- Mengi (suara napas seperti siulan).
- Penurunan tekanan darah drastis (syok)
- Sulit atau sesak napas.

Penting untuk Mam ketahui, gejala alergi dapat bervariasi dari ringan hingga gejala yang membutuhkan pertolongan medis segera, contohnya adalah anafilaksis, yaitu reaksi alergi dengan tekanan darah turun drastis dan penyempitan pada saluran pernapasan.

Dampak Alergi terhadap Kognitif Anak

Mam, kekhawatiran mengenai dampak alergi makanan terhadap fungsi kognitif Si Kecil kerap muncul. Apalagi, pada penderita alergi dewasa sering mengeluhkan perasaan lambat berpikir, sering lupa, hingga sulit berkonsentrasi. Dalam penelitian tentang keluhan pasien alergi dewasa tersebut, memang ditemukan perlambatan ringan dalam kecepatan pemrosesan kognitif, namun tidak mengalami gangguan pada perhatian dan memori jangka pendek. Meski begitu, gangguan kognitif ini hanya ditemukan pada kelompok tertentu saja.

Selain gangguan perilaku dan konsentrasi anak yang merupakan dampak langsung dari alergi, alergi yang tidak terkontrol seperti gatal hebat atau eksim dapat menyebabkan gangguan tidur kronis *(sleep deprivation)* secara tidak langsung. Kurangnya kualitas tidur inilah yang pada akhirnya membuat anak tampak lelah, rewel, kurang fokus saat belajar, dan memunculkan gejala yang menyerupai gangguan pemusatan perhatian (ADHD-*like symptoms*).

Akan tetapi, *American Academy of Pediatrics* pun menyatakan tidak ada bukti bahwa reaksi makanan memicu perilaku yang tidak diinginkan. Kesimpulannya, Mam tidak perlu khawatir karena alergi makanan tidak berdampak negatif pada fungsi kognitif dan fokus belajar Si Kecil.

Cara Identifikasi Makanan Penyebab Alergi dengan Elimination Diet

Mam, salah satu cara untuk mengetahui apa saja makanan yang memicu alergi pada anak adalah dengan *elimination* diet atau eliminasi makanan. Ini merupakan metode untuk mengidentifikasi alergi makanan pada Si Kecil yang harus dilakukan di bawah pengawasan tenaga medis ahli. Metode ini digabungkan dengan tes alergi lain akan memudahkan dokter untuk mendiagnosis jenis makanan penyebab alergi. Metode ini dapat dilakukan selama 2-6 minggu. Akan tetapi, perlu Mam ingat bahwa diet eliminasi yang ketat harus didampingi oleh dokter anak dan/atau ahli gizi. Restriksi makanan tanpa pengawasan berisiko tinggi menyebabkan malnutrisi dan stunting pada masa keemasan pertumbuhan.

Metode ini dilakukan melalui tiga tahapan utama. Pertama, Mam perlu menyingkirkan makanan yang dicurigai sebagai pemicu alergi dari menu harian Si Kecil. Kedua, terapkan pantangan ini secara ketat selama dua hingga enam minggu sambil memantau hilangnya gejala alergi. Ketiga, kenalkan kembali makanan yang dipantang tersebut ke dalam pola makan anak secara bertahap satu per satu.

Jika gejala alergi kembali muncul setelah makanan tertentu dikonsumsi, maka dapat dipastikan bahwa makanan itulah yang menjadi pemicunya. Namun, untuk kasus alergi susu sapi, Mam masih bisa memberikan Si Kecil asupan nutrisi tersebut. Hanya saja jenis susu yang diberikan bisa diganti menjadi susu formula terhidrolisa ekstensif (eHF) atau formula asam amino (AAF) sesuai pedoman Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) yang sebagian besar rantai proteinnya sudah dipecah menjadi rantai pendek.

Tips Mencegah Alergi Makanan pada Anak Sejak Masa MPASI

Mam, langkah awal mencegah alergi makanan pada Si Kecil dimulai dengan pemberian ASI eksklusif hingga usia enam bulan. Saat memasuki periode MPASI di sekitar usia enam bulan, perkenalkan berbagai makanan padat secara bertahap, termasuk makanan alergen seperti telur, kacang, susu sapi, dan *seafood*.

Secara medis, menunda pengenalan makanan alergen, khususnya telur dan kacang, melewati rentang usia 6 hingga 12 bulan justru berisiko meningkatkan kecenderungan Si Kecil mengembangkan alergi.

Untuk keamanan, perkenalkan makanan pemicu alergi ini satu per satu dalam porsi kecil guna memantau ada tidaknya reaksi. Apabila Si Kecil dapat menoleransinya, berikan makanan tersebut secara rutin ke dalam menu hariannya untuk meminimalkan risiko alergi di kemudian hari.

Penanganan atau Tips Alergi Makanan pada Anak

Saat Mam mencurigai si Kecil memiliki gejala alergi, langkah pertama yang harus dilakukan adalah berkonsultasi dengan dokter untuk pemeriksaan atau tes khusus untuk mengetahui jenis alergi makanan yang dialami si Kecil. Selanjutnya, berikut beberapa langkah penanganan dan pengendalian alergi makanan pada anak yang bisa Mam lakukan:

- Hindari alergen

Setelah mengetahui jenis makanan yang menyebabkan alergi, penting bagi Mam menghindarkan jenis makanan tersebut dan produk dengan kandungan makanan sejenis dalam kelompok makanan yang sama.
Salah satu caranya, sebelum membeli produk makanan tertentu untuk si Kecil, Mam perlu memastikan label informasi kandungan bahan dan gizi pada kemasannya.

- Perhatikan bahan menu dan hindari penyajian makanan buffet

Jika anak Mam memiliki satu atau lebih alergi makanan, makan di luar rumah bisa menjadi tantangan. Saat berencana mengajak si Kecil makan keluarga di restoran, Mam perlu memastikan tidak ada alergen pada kandungan menunya.
Selain itu, untuk mencegah terjadinya kontaminasi silang dari alat-alat yang digunakan, Mam sebaiknya menghindari layanan penyajian makanan *buffet* atau prasmanan.

- Konsultasi ke dokter terkait keperluan pengobatan darurat

Untuk anak yang pernah mengalami gejala alergi makanan yang parah, Mam bisa berkonsultasi ke dokter untuk mendapatkan obat darurat yang membantu untuk meringankan ketika gejala muncul. Penting untuk selalu membawa obat ini jika si Kecil memiliki riwayat reaksi alergi yang berat. Bahkan, pada gejala gatal pun jika yang mengalami anak-anak bisa terasa merepotkan karena kulitnya bisa lecet hingga susah tidur. Untuk itu, sebaiknya Mam juga berkonsultasi dengan dokter terkait cara mengatasi alergi gatal pada anak.

- Evaluasi reaksi alergi

Mam juga bisa berkonsultasi ke dokter untuk mengevaluasi perkembangan alergi makanan pada si Kecil. Beberapa anak di bawah pengawasan dokter bisa mencoba makanan tertentu lagi setelah 3-6 bulan untuk melihat apakah mereka telah mengatasi alerginya.
Beberapa alergi bersifat bersifat sementara pada anak-anak dan makanan tersebut kemungkinan dapat ditoleransi setelah usianya menginjak 3 atau 4 tahun.

Hal lainnya yang Mam juga perlu perhatikan adalah apakah si Kecil juga alergi terhadap hal lain. Saat si Kecil alergi terhadap satu alergen makanan tertentu, besar kemungkinan si Kecil juga memiliki risiko alergi terhadap alergen lainnya, seperti risiko alergi susu sapi.

Dengan informasi yang dijelaskan di atas, kini Mam bisa memberikan perawatan dan penanganan alergi makanan pada anak sehingga si Kecil selalu sehat dan aktif dalam aktivitas

sehari-sehari.

Menjalani peran dalam mendampingi tumbuh kembang Si Kecil, termasuk mengatur asupan nutrisi yang tepat dan menjaganya dari risiko alergi makanan pada anak, tentu akan terasa lebih mudah dan menenangkan jika Mam dan Pap memiliki sumber informasi serta pendampingan yang dapat diandalkan. S-26 ParenTeam hadir sebagai partner terpercaya bagi Mams dan Paps dalam setiap langkah perjalanan tumbuh kembang si Kecil. Lebih dari sekadar platform parenting, S-26 ParenTeam adalah ruang dukungan berbasis keahlian dari Wyeth Nutrition, yang memadukan informasi nutrisi terpercaya, wawasan parenting, serta exceptional tools untuk membantu memantau pertumbuhan dan proses belajar anak secara menyeluruh.

Pertanyaan Seputar Alergi Pada Anak

1. Apa saja makanan yang paling sering menyebabkan alergi pada anak?

Makanan yang paling sering menyebabkan alergi pada anak adalah susu sapi, telur, kacang tanah, kacang pohon, ikan, udang dan makanan laut, gandum, serta kedelai. Alergi biasanya dipicu oleh protein tertentu dalam makanan tersebut.

2. Apa ciri-ciri anak mengalami alergi makanan?

Ciri-ciri anak mengalami alergi makanan meliputi ruam merah atau gatal pada kulit, bengkak pada bibir, wajah, atau kelopak mata, muntah atau diare, nyeri perut, batuk atau mengi, serta sesak napas pada kondisi tertentu.

3. Berapa lama gejala alergi makanan muncul setelah makan?

Gejala alergi makanan dapat muncul dalam beberapa menit hingga 2 jam setelah makan. Pada reaksi alergi tertentu, gejala juga bisa muncul beberapa jam hingga 2–3 hari kemudian, tergantung respons sistem imun anak.

4. Apakah alergi makanan pada anak bisa dicegah?

Ya, alergi makanan pada anak dapat dicegah dengan langkah awal memberikan ASI eksklusif hingga usia enam bulan. Selanjutnya saat masa MPASI, Mam perlu memperkenalkan makanan pemicu alergi secara bertahap dalam porsi kecil untuk memantau ada tidaknya reaksi. Secara medis, menunda pengenalan alergen melewati usia 6–12 bulan justru berisiko meningkatkan kecenderungan anak mengembangkan alergi.

5. Bagaimana cara mengidentifikasi makanan alergen?

Cara mengidentifikasi makanan alergen pada anak dapat dilakukan melalui metode *elimination*

diet atau eliminasi makanan di bawah pengawasan tenaga medis. Metode ini dilakukan dengan menyingkirkan makanan yang dicurigai selama dua hingga enam minggu, lalu memperkenalkannya kembali ke dalam menu anak secara bertahap satu per satu. Jika gejala alergi kembali muncul setelah makanan tertentu dikonsumsi, maka dapat dipastikan bahwa makanan itulah yang menjadi pemicunya.

6. Bisakah alergi makanan menyebabkan anak sulit berkonsentrasi?

Tidak, alergi makanan tidak menyebabkan anak sulit berkonsentrasi karena secara medis tidak ada bukti ilmiah yang mengaitkan keduanya. Kondisi alergi terbukti tidak merusak perkembangan kognitif maupun berdampak negatif pada fokus belajar Si Kecil.

Referensi

1. Marshall, P. S., O'Hara, C., & Steinberg, P. (2000). Effects of seasonal allergic rhinitis on selected cognitive abilities. Annals of Allergy, Asthma & Immunology, 84(4), 403–410. https://doi.org/10.1016/s1081-1206(10)62273-9

2. HealthyChildren.org. Allergies and Hyperactivity. Dari: https://www.healthychildren.org/english/health-issues/conditions/adhd/pages/allergies-and-hyperactivity.aspx. Diakses pada 09/06/2026

3. Kuo, H.-C., Chang, L.-S., Tsai, Z.-Y., & Wang, L.-J. (2020). Allergic diseases do not impair the cognitive development of children but do damage the mental health of their caregivers. Scientific Reports, 10(1), 13854. https://doi.org/10.1038/s41598-020-70825-1

4. Food Allergy Research & Education. Food Elimination Diet. Dari: https://www.foodallergy.org/resources/food-elimination-diet. Diakses pada 09/06/2026

5. Malone JC, Daley SF. Elimination Diets. [Updated 2024 Jan 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK599543/

6. IDAI. Mengenali Alergi Susu Sapi pada Anak. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/mengenali-alergi-susu-sapi-pada-anak. Diakses pada 09/06/2026

7. Anaphylaxis UK. Infant Weaning Guide. Dari: https://www.anaphylaxis.org.uk/living-with-serious-allergies/infant-weaning/. Diakses pada 09/06/2026

8. NHS. Baby food allergies. Dari: https://www.nhs.uk/best-start-in-life/baby/weaning/safe-weaning/food-allergies/. Diakses pada 09/06/2026

9. Rekomendasi Diagnosis dan Tatalaksana Alergi Susu Sapi. IDAI. 2014

10. Bognanni A, Fiocchi A, Arasi S, Chu DK, Ansotegui I, Assa'ad AH, et al. World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) guideline update - XII - Recommendations on milk formula supplements with and without probiotics for infants and toddlers with CMA. World Allergy Organ J. 2024 Mar 26;17(4):100888. doi: 10.1016/j.waojou.2024.100888.

11. Greenhawt M. The Learning Early About Peanut Allergy Study: The Benefits of Early Peanut Introduction, and a New Horizon in Fighting the Food Allergy Epidemic. Pediatr Clin North Am. 2015 Dec;62(6):1509-21. doi: 10.1016/j.pcl.2015.07.010.

Bagikan sekarang

