

# Risiko Alergi pada Anak: Fakta dan Cara Pencegahannya

ANAK

ARTICLE

JAN 17, 2025

Alergi adalah kondisi yang dapat berdampak pada kesehatan, tumbuh kembang, dan keseharian Si Kecil. Mengetahui apa saja yang meningkatkan risiko alergi sejak dini merupakan langkah penting bagi Mam dalam menjaga kesehatannya. Dari mengatasi gejala hingga mencegah reaksi serius, pemahaman tentang risiko alergi sejak dini merupakan langkah penting bagi Mam dalam menjaga kesehatannya. Dengan pendekatan yang tepat, Mam bisa menurunkan risiko alergi yang mungkin dihadapi Si Kecil di masa mendatang.

Mengenali faktor risiko dan melakukan tindakan pencegahan adalah cara efektif untuk membantu mengurangi kemungkinan Si Kecil mengalami alergi. Meskipun tidak semua paparan dapat dihindari, pilihan gaya hidup dan interaksi dengan lingkungan yang bijaksana dapat memberi dampak positif pada kualitas hidup Si Kecil.

## Memahami Risiko Alergi dan Cara Mencegahnya

Memahami faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko alergi pada anak akan membantu Mam mengambil langkah pencegahan yang berarti. Selain faktor keturunan, beberapa faktor lainnya juga dapat menjadi penyebab risiko alergi meningkat pada anak. Berikut beberapa faktor risiko utama dan cara pencegahannya.

### • Faktor Genetik

Risiko alergi pada anak berkaitan erat dengan faktor genetik. Jika salah satu orang tua memiliki alergi, terdapat kemungkinan 30-50% Si Kecil akan mengalami alergi. Angka ini meningkat menjadi 60-80% jika kedua orang tua memiliki alergi. Namun, Si Kecil mungkin tidak mewarisi jenis alergi yang sama dengan orang tua; lebih

tepatnya, mereka mewarisi kecenderungan umum terhadap kondisi alergi.

Selain faktor keturunan, kecenderungan imunologi seperti sistem kekebalan yang rentan bereaksi terhadap alergen, juga dapat memengaruhi risiko alergi. Anak-anak dari keluarga dengan kecenderungan ini mungkin lebih rentan terhadap alergi dan perlu pendekatan pencegahan yang lebih menyeluruh.

## • Paparan Alergen Sejak Dini

Paparan terkendali terhadap alergen potensial sejak usia dini dapat membantu Si Kecil membangun toleransi dan menurunkan risiko alergi. Penelitian menunjukkan bahwa memperkenalkan alergen umum seperti serbuk sari, debu, dan beberapa makanan secara bertahap dapat mendorong sistem kekebalan untuk merespons dengan tepat, sehingga mengurangi tingkat keparahan reaksi alergi di kemudian hari.

Selain itu, paparan terhadap infeksi pernapasan akibat virus pada anak kecil juga dapat memengaruhi risiko alergi di masa depan. Anak-anak yang sering terpapar infeksi pernapasan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki alergi, sehingga menjaga kesehatan sistem pernapasan sejak dini sangat penting.

## • Peran ASI dalam Pencegahan Alergi

Menyusui memberikan manfaat perlindungan yang signifikan dan dapat membantu mengurangi risiko alergi pada Si Kecil. ASI mengandung komponen unik, seperti imunoglobulin (khususnya IgA), yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh dan berkontribusi pada pencegahan alergi. Antibodi ini sangat penting selama masa bayi, yaitu saat Si Kecil rentan terhadap infeksi dan alergen.

Selain manfaat nutrisi dari ASI, faktor-faktor lain seperti tidak memberikan ASI atau berhenti menyusui lebih awal mungkin terkait dengan risiko alergi yang lebih tinggi. Memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan Si Kecil adalah cara yang efektif untuk membangun fondasi kekebalan tubuh yang kuat.

## • Menjaga Lingkungan yang Bersih

Menciptakan lingkungan rumah yang minim paparan alergen adalah pendekatan praktis untuk mengurangi risiko alergi pada Si Kecil. Alergen umum seperti tungau debu, jamur, bulu hewan peliharaan, dan polusi udara dapat meningkatkan risiko masalah pernapasan dan kulit. Berikut beberapa langkah pencegahan yang bisa dipertimbangkan:

- Membersihkan Secara Rutin: Bersihkan permukaan secara teratur, cuci sprei

setiap minggu dengan air panas, dan gunakan sarung bantal dan kasur yang anti-alergen.

- Kontrol Kelembapan: Jaga kelembapan dalam ruangan di bawah 50% untuk mencegah pertumbuhan jamur dan tungau debu.
- Filter HEPA: Menggunakan filter udara partikulat efisiensi tinggi (HEPA) dapat mengurangi alergen di udara.

Menjaga kebersihan memang penting, tapi jangan terlalu sering karena paparan mikroba lingkungan dalam jumlah rendah dapat membantu membentuk perkembangan kekebalan tubuh secara alami. Selain itu, menjaga kualitas udara di rumah penting untuk mengurangi risiko alergi, karena anak-anak yang tumbuh di lingkungan dengan polusi udara tinggi lebih rentan terhadap alergi.

### **Baca Juga: Alergi Makanan pada Si Kecil**

Faktor tambahan seperti kebiasaan merokok ibu selama kehamilan dan pola makan yang tidak sehat juga bisa menjadi penyebab risiko alergi meningkat pada anak. Memilih pola makan bergizi dan menghindari asap rokok adalah langkah penting dalam mendukung kesehatan Si Kecil.

Strategi sederhana namun efektif ini membantu menciptakan lingkungan yang bersih, mengurangi paparan alergen, dan mendukung daya tahan tubuh alami Si Kecil.

Mengelola risiko alergi secara proaktif melalui kesadaran genetik, paparan alergen sejak dini, menyusui, dan menjaga lingkungan yang bersih dapat menciptakan masa depan yang lebih sehat bagi Si Kecil. Mam dianjurkan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan rencana pencegahan alergi yang disesuaikan dengan kondisi Si Kecil dan saran yang sesuai dengan kebutuhan keluarga. Jika Si Kecil sudah menunjukkan ciri risiko alergi meningkat, seperti gejala awal alergi, konsultasikan juga cara perawatan terbaik untuk menangani gejalanya.

Intervensi dini dan terencana seperti yang dibahas di atas dapat membantu membangun sistem kekebalan yang kuat dan menciptakan lingkungan yang kurang sensitif terhadap alergen. Dengan mengambil langkah-langkah proaktif ini, Mam dapat meningkatkan kesehatan keseluruhan Si Kecil, mengurangi kemungkinan alergi, dan mendorong masa depan yang lebih cerah tanpa alergi.

Source:

Prevention of Allergies and Asthma in Children | AAAAI. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/prevention-of-allergies-and-asthma-in-children>

Children and Allergies | Symptoms & Treatment | ACAAI Public Website. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://acaii.org/allergies/allergies-101/who-gets-allergies/children/>

Allergies in children - PMC. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://PMC2805592/>

Allergy in Childhood. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://www.allergyuk.org/about-allergy/allergy-in-childhood/>

Allergies and Genetics. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://www.news-medical.net/health/Allergies-and-Genetics.aspx>

Are Allergies Hereditary?. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://www.verywellhealth.com/are-allergies-hereditary-5198808>

Early exposure to food and food allergy in children - PMC. Diakses pada 3 November 2024, dari <https://PMC4046529/>

Can Early Exposure Fix Food Allergies?. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://www.webmd.com/allergies/features/food-allergies-early-exposure>

Early Exposure To Bacteria Protects Children From Asthma And Allergies : Shots - Health News : NPR. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://www.npr.org/sections/health-shots/2014/06/06/319420973/early-exposure-to-bacteria-protects-children-from-asthma-and-allergies>

Preventing Atopic Diseases During Childhood - Early Exposure Matters. Diakses pada 3 November 2024,  
dari <https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2021.617731/full>

Breastfeeding and Allergic Diseases: What's New? - PMC. Diakses pada 3 November 2024, dari <https://PMC8145659>

Environmental Remediation in the Treatment of Allergy and Asthma: Latest Updates - PMC. Diakses pada 3 November 2024,  
dari [https://PMC3966021/](https://PMC3966021)

Pediatric allergy: a brief review of risk factors associated with developing allergic disease in childhood - PubMed. Diakses pada 5 November,  
dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12839114/>.

Bagikan sekarang