Anak (1-3 tahun)
Artikel

Kenali Gejala Rhinitis Alergi pada Anak dan Cara Mengatasinya

JUL 3, 2025

Rhinitis alergi adalah kondisi alergi yang gejalanya berupa mata berair, hidung mampet, dan bersin-bersin. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia, rhinitis alergi lebih rentan terjadi pada anak usia sekolah, bahkan sampai 40%, lho, Mam!

Lantas, bagaimana ya cara menyembuhkan rhinitis alergi pada anak? Bagaimana cara mengenali gejala rhinitis alergi pada anak?

Apa Itu Rhinitis Alergi pada Anak?

Sesuai namanya, rhinitis alergi adalah reaksi alergi yang terjadi pada rongga hidung (rhino). Ini menyebabkan selaput lendir di hidung meradang. Itu sebabnya, si Kecil jadi bersin-bersin, hidung tersumbat, atau malah meler.

Selain hidung gatal, gejala rhinitis alergi pada anak juga bisa menyebabkan mata merah, gatal, dan berair.

Biasanya, penyebab rhinitis alergi pada anak adalah alergen yang dapat terhirup. Alergen inilah yang kemudian menimbulkan reaksi alergi di rongga hidung.

Berikut ini adalah beberapa hal yang bisa menyebabkan rhinitis alergi pada anak:

- Debu
- Bulu binatang
- Tungau debu
- Limbah atau sisa-sisa kecoa

Gejala Rhinitis Alergi pada Anak

Gejala rhinitis alergi biasanya dapat Mam lihat segera setelah si Kecil terpapar alergen.

Tanda-tanda yang muncul juga bisa bervariasi tingkat keparahannya. Ada yang hanya bersin-bersin, tapi ada juga yang sampai menyebabkan mimisan atau sakit kepala karena peradangan tidak hanya terjadi di rongga hidung, tapi sampai ke rongga sinus.

Gejala rhinitis alergi yang perlu diwaspadai, antara lain:

- Bersin-bersin
- Hidung tersumbat
- Hidung berair
- Hidung, mata, telinga, dan tenggorokan yang terasa gatal
- Mimisan
- Ingus yang berwarna bening

Jika gejala yang dialami si Kecil cukup berat, apalagi alerginya sudah berlangsung selama setahun, rhinitis alergi bisa menyebabkan:

- Infeksi telinga berulang
- Anak mengorok saat tidur
- Tidak dapat berkonsentrasi di sekolah
- Kelelahan
- Sesak napas
- Bernapas dari mulut

Baca Juga : Macam-Macam dan Gejala Alergi Pada Anak Serta Cara Mengatasinya

Faktor Pemicu dan Cara Menghindarinya

Sesuai namanya, penyebab rhinitis alergi pada anak adalah reaksi alergi. Artinya, faktor pemicunya adalah alergen, alias hal-hal yang menyebabkan reaksi alergi muncul.

Di Indonesia sendiri, faktor pemicu yang paling sering menyebabkan munculnya gejala alergi rhinitis pada anak adalah debu, tungau, jamur, bulu binatang, dan kecoa.

Mengetahui apa yang jadi penyebab rhinitis alergi pada anak akan membantu Mam untuk mencegahnya, seperti:

- Jaga kebersihan ruangan untuk meminimalisir debu
- Rutin mengganti seprai tempat tidur, sarung bantal/guling, selimut seminggu sekali
- Membersihkan pendingin udara setiap 2-3 bulan sekali
- Hindari penggunaan karpet atau boneka bulu
- Gunakan masker saat ke tempat yang kualitas udaranya buruk

Langkah Penanganan Rhinitis Alergi di Rumah

Rhinitis alergi yang dibiarkan begitu saja bisa menyebabkan sejumlah komplikasi, seperti sinusitis atau kondisi asma yang memburuk. Jadi, penting juga untuk Mam tahu cara mengatasinya.

Cara menyembuhkan rhinitis alergi pada anak sangat tergantung dari keparahannya. Namun seringnya, ini dapat dilakukan di rumah dengan metode sederhana.

Orangtua dapat membantu menjaga kebersihan tempat tinggal untuk mencegah gejala rhinitis alergi semakin memburuk. Selain itu, obat antihistamin sesuai anjuran dokter juga bisa membantu menyembuhkan rhinitis alergi ringan.

Kapan Rhinitis Alergi pada Anak Perlu Diobati ke Dokter?

Rhinitis alergi yang berat mungkin membutuhkan penanganan khusus dari dokter. Jika gejala rhinitis alergi pada si Kecil tak juga hilang setelah berminggu-minggu, bahkan saat sudah menghindari penyebabnya, orang tua bisa mulai memeriksakan anak ke dokter.

Nantinya, dokter akan memberikan beberapa cara untuk menyembuhkan rhinitis dan mengatasi komplikasi yang mungkin muncul.

Sembari menjalani anjuran pengobatan dari dokter, Mam juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh si Kecil dengan memberikannya makanan bergizi. Sebab, reaksi alergi berhubungan dengan sistem imun.

Sementara, sistem imun di tubuh anak masih dalam tahap perkembangan. Maka itu, membantu meningkatkan daya tahan tubuh si Kecil bisa membantunya lebih tahan menghadapi paparan alergen.

Selain *wholefood*, Mam juga bisa memberikan **S-26 Procal GOLD PhPro** untuk si Kecil. Ini lantaran S-26 Procal GOLD PhPro diformulasikan dengan *partially hydrolyzed protein* sehingga lebih mudah dicerna dan menurunkan risiko sensitisasi.

Source

Johns Hopkins Medicine. Allergic Rhinitis in Children. Dari: https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/allergic…. Diakses pada 12 Juni 2025

Pediatrics In Review. Allergic Rhinitis. Dari: >

ACAAI Public Website. Children and Allergies | Symptoms & Treatment. Dari: https://acaai.org/allergies/allergies-101/who-gets-allergies/children/. Diakses pada 12 Juni 2025

Kingston and Richmond NHS Foundation Trust. Allergic rhinitis in children. Dari: https://www.kingstonandrichmond.nhs.uk/patients-and-families/patient-le…. Diakses pada 12 Juni 2025

IDAI. Anak Bersin di Pagi Hari: Gejala Apakah?. Dari: https://www.idai.or.id/artikel/klinik/keluhan-anak/bersin-di-pagi-hari. Diakses pada 12 Juni 2025

Bagikan sekarang

