

Batuk Alergi pada Anak : Gejala, Penyebab, dan Tips Penanganan yang Efektif

OKT 21, 2025

Mam, apakah batuk alergi pada anak sering muncul terutama saat malam, pagi hari, atau setelah terpapar debu dan udara dingin? Jangan panik! Batuk karena alergi memang umum terjadi, tetapi cara menanganinya berbeda dengan batuk karena infeksi.

Di artikel ini, kita akan membahas ciri batuk alergi pada anak, pemicu yang sering terlupa, langkah penanganan yang efektif di rumah, dan tanda bahaya yang mengharuskan Mam berkonsultasi ke dokter. Tujuannya agar batuk alergi tak kunjung sembuh tidak lagi menjadi drama berlarut-larut di rumah.^{1,2}

Yuk, kita pelajari bersama agar Mam bisa memberikan perlindungan terbaik untuk Si Kecil!

Batuk Alergi pada Anak

Batuk alergi pada anak adalah reaksi saluran napas terhadap alergen seperti tungau debu, serbuk sari, bulu hewan, jamur atau iritan seperti asap rokok, udara dingin. Berbeda dengan batuk infeksi, batuk alergi biasanya tidak disertai demam, cenderung berulang, dan kerap berjalan berbarengan dengan rhinitis alergi (hidung gatal/berair/tersumbat) atau asma.

Pedoman dan tinjauan ilmiah terbaru menegaskan keterkaitan kuat antara rhinitis alergi dan gejala saluran napas bawah, termasuk batuk pada anak^{1,2,3}

Gejala Batuk Alergi

Mam perlu mengenali ciri-ciri batuk alergi pada anak agar tidak keliru dalam

penanganannya. Beberapa gejala umum meliputi:

- Batuk kering yang berlangsung lama.
- Batuk memburuk saat malam atau pagi hari.
- Tidak disertai demam atau gejala infeksi lainnya.
- Hidung tersumbat atau berair.
- Mata gatal dan berair.
- Si Kecil tampak rewel setelah terpapar debu atau udara dingin.

Kumpulan gejala di atas konsisten dengan gambaran rhinitis/asma alergi pada anak. Pedoman GINA (Global Initiative for Asthma) 2024 juga menekankan bahwa batuk nokturnal dan pagi hari adalah “red flag” untuk menilai asma pada anak usia sekolah.^{1,2,3}

Baca Juga : Jenis dan Gejala Alergi pada Anak yang perlu Mam Ketahui!

Penyebab dan Faktor Pemicu Batuk Alergi

Batuk alergi pada anak bisa dipicu oleh berbagai alergen, baik dari dalam maupun luar rumah. Beberapa penyebab umum meliputi:

• Tungau debu rumah

Hidup di serat kasur, bantal, karpet, sofa. Penurunan kelembapan (<50%), sarung anti-tungau pada kasur/bantal, dan mencuci sprei air panas membantu menekan paparan^{4,5}

• Serbuk sari

Musiman. Puncaknya bergantung musim/iklim setempat. Pantau paparan dan tutup jendela saat angka polen tinggi⁶

• Bulu/hewan peliharaan

Protein di dander, saliva, atau urin dapat memicu reaksi alergi. Membatasi akses hewan ke kamar tidur anak akan dapat membantu mengurangi risiko alergi¹

• Udara dingin & perubahan suhu

Studi menunjukkan paparan suhu lebih rendah meningkatkan stres oksidatif di mukosa hidung (ditandai naiknya malondialdehyde/MDA) dan terkait memburuknya gejala asma yang pada anak sering tampil sebagai batuk malam⁷

• Asap rokok (paparan pasif)

Tidak ada kadar aman; Paparan asap rokok pasif meningkatkan risiko serangan asma, batuk, mengi pada anak. Rumah & kendaraan harus 100% bebas asap⁸

• Polusi udara

WHO menegaskan polusi berkontribusi besar pada masalah respirasi anak, termasuk eksaserbasi asma; minimalkan paparan sebisa mungkin.⁹

Baca Juga : Solusi untuk Mengatasi Batuk pada Bayi yang Perlu Mam Pahami!

Penelitian menyebutkan bahwa anak-anak dengan riwayat keluarga alergi memiliki risiko lebih tinggi mengalami batuk alergi.

Tips Penanganan dan Pencegahan Batuk Alergi

Mam bisa melakukan beberapa langkah efektif untuk mengurangi gejala dan mencegah batuk alergi pada Si Kecil:

• Identifikasi dan hindari alergen

Gunakan air purifier di rumah, hindari karpet tebal, dan bersihkan rumah secara rutin.

• Jaga kelembapan udara

Gunakan humidifier jika udara terlalu kering, terutama saat musim dingin.

• Gunakan pakaian hangat saat cuaca dingin

Udara dingin bisa memicu batuk alergi, jadi pastikan Si Kecil tetap hangat.

• Konsumsi makanan bergizi

Sistem imun yang kuat membantu tubuh melawan reaksi alergi.

Kapan Konsultasi ke Dokter Jika Gejala Berlanjut

Mam perlu segera membawa Si Kecil ke dokter jika¹⁰:

- Batuk berlangsung terus menerus
- Batuk disertai sesak napas atau napas berbunyi (mengi).
- Si Kecil tampak lemas atau sulit tidur karena batuk.
- Penggunaan obat alergi tidak memberikan efek yang signifikan.

Konsultasi ke dokter penting untuk memastikan apakah batuk tersebut merupakan bagian dari kondisi alergi yang lebih serius seperti asma alergi atau rhinitis kronis.

S-26 Procal GOLD pHPro 3 adalah susu pertumbuhan yang diformulasikan untuk mendukung tumbuh kembang optimal anak usia 1-3 tahun. Sebelumnya, Mam mungkin lebih mengenal produk NAN pHPro 3.

Nah, NAN pHPro 3 kini telah berganti nama menjadi S-26 Procal GOLD pHPro 3.

Keunggulan utama dari susu S-26 Procal GOLD pHPro 3 adalah kandungan protein yang terhidrolisis sebagian 50%. Ini membuat S-26 Procal GOLD pHPro 3 jadi lebih mudah dicerna.

Sebuah penelitian yang dimuat dalam jurnal Nutrients menyebutkan protein yang terhidrolisis di dalam susu bisa membantu menurunkan risiko kolik pada anak, sembelit, serta alergi susu.

Selain itu, berbagai kandungan asam lemak, seperti omega-3 dan 6 menjadikan susu ini tepat sebagai pelengkap dan mendukung kecerdasan Si Kecil.

Mam, mengenali ciri batuk alergi pada anak sejak dulu sangat penting agar Si Kecil mendapatkan penanganan yang tepat dan tidak terganggu aktivitasnya. Dengan memahami penyebab dan gejalanya, Mam bisa mengambil langkah pencegahan yang efektif dan tahu kapan harus berkonsultasi ke dokter. Semoga artikel ini membantu Mam menjaga kesehatan pernapasan Si Kecil dengan lebih baik!

Pertanyaan yang Sering Ditanyakan

1. Apakah batuk alergi pada anak bisa berkembang jadi asma?

Rhinitis alergi dan asma berada satu spektrum; anak dengan rhinitis alergi memiliki risiko tinggi terhadap gejala saluran napas bawah. Kontrol alergi yang baik dapat membantu mengurangi risiko memburuknya gangguan pernapasan dan mengoptimalkan kualitas hidup.

2. Mengapa batuk alergi tak kunjung sembuh meski sudah minum obat?

Obat meredakan respons tubuh, tetapi sumber paparan (tungau, polen, asap) sering tetap ada. Tanpa kontrol lingkungan yang konsisten, gejala mudah kambuh.

3. Apakah udara dingin benar-benar memperparah batuk karena alergi?

Ya, pada sebagian anak (terutama yang punya asma), paparan suhu lebih rendah dikaitkan dengan peningkatan penanda stres oksidatif di mukosa hidung dan memburuknya skor kontrol asma, yang kerap tampak sebagai batuk malam.

Bagikan sekarang

Source

- [1] Bernstein, J. A., Bernstein, J. S., Makol, R., et al. (2024). Allergic rhinitis: A review. *JAMA*, 331(10), 866-877. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.0530>
- [2] Global Initiative for Asthma (GINA). (2024). Summary guide for asthma management and prevention (Adults, Adolescents and Children 6-11 years).
<https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2024/12/GINA-Summary-Guide-202...>
- [3] Weaver-Agostoni, J., Kosak, Z., & Bartlett, S. (2023). Allergic rhinitis: Rapid evidence review. *American Family Physician*, 107(5), 466-473.
- [4] Portnoy, J., Miller, J. D., Williams, P. B., et al. (2013). Environmental assessment and exposure control of dust mites: A practice parameter. *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, 111(6), 465-507. (CDC Stacks).
- [5] Beheshti, R., Grant, T. L., & Wood, R. A. (2025). Minimizing indoor allergen exposure: What works? *Current Allergy and Asthma Reports*, 25, 3. <https://doi.org/10.1007/s11882-024-01185-3>
- [6] Centers for Disease Control and Prevention. (2024, March 2). Allergens and pollen.
<https://www.cdc.gov/climate-health/php/effects/allergens-and-pollen.html>
- [7] He, L., Norris, C., Palaguachi-Lopez, K., et al. (2024). Nasal oxidative stress mediating the effects of colder temperature exposure on pediatric asthma symptoms. *Pediatric Research*,

96(4), 1045-1051. <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03196-2>

[8] Centers for Disease Control and Prevention. (2025, January 31). Health problems caused by secondhand smoke. <https://www.cdc.gov/tobacco/secondhand-smoke/health.html>

[9] World Health Organization. (2018). Air pollution and child health: Prescribing clean air. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-CED-PHE-18-01>

[10] Mayo Clinic Staff. (2023, December 7). Treating asthma in children ages 5 to 11. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-asthma/in-dept...>

[11] noble.dana. (2022, January 10). The constant cold: Why kids are always sick and what to do about it. Mayo Clinic Press.
<https://mcpress.mayoclinic.org/parenting/the-constant-cold-why-kids-are...>