

Article

Ciri-Ciri Anak Alergi Susu Sapi: Gejala, Penyebab, dan Cara Mengatasinya

JUN 10, 2026

3 MINS

Ditulis Oleh: Tim Penulis

Ditinjau Oleh: DR. dr. Tinuk Agung Meilany, Sp.A, Subsp.NPM (K)

Si Kecil sering rewel setelah minum susu? Pahami ciri-ciri anak alergi susu sapi dan bedanya dengan intoleransi laktosa dalam panduan lengkap ini, Mam.

Alergi susu sapi termasuk salah satu alergi makanan yang cukup sering dialami anak, terutama pada masa awal kehidupan si Kecil. Namun, bagi banyak orangtua, ciri anak alergi susu sapi kadang tidak mudah dikenali karena bisa terlihat mirip dengan keluhan pencernaan biasa, seperti perut kembung, rewel, diare, atau muntah setelah minum susu.

Mam tidak perlu langsung panik saat mendapati gejala-gejala di atas, tetapi tetap perlu memahami apa yang sedang terjadi pada tubuh si Kecil.

Dengan mengenali pengertian alergi susu sapi, tanda-tanda yang perlu diperhatikan, serta langkah penanganan yang tepat, Mam bisa lebih tenang dalam mengambil keputusan dan mengetahui kapan perlu berkonsultasi dengan dokter.

Apa yang Dimaksud Alergi Susu Sapi pada Anak?

Alergi susu sapi, kata lengkapnya adalah alergi protein susu sapi atau *cow's milk protein allergy* (CMPA), terjadi ketika sistem kekebalan tubuh anak menganggap protein dalam susu sapi sebagai sesuatu yang berbahaya. Akibatnya, tubuh si Kecil memberikan reaksi berlebihan setelah ia mengonsumsi susu sapi atau produk yang

mengandung susu sapi.

Protein yang paling sering memicu reaksi ini adalah kasein dan whey. Kondisi ini cukup umum terjadi pada anak-anak, terutama di usia prasekolah. Namun, Mam tidak perlu langsung khawatir, karena banyak anak dapat membaik atau tidak lagi mengalami alergi susu sapi seiring bertambahnya usia.¹

Mengapa Sistem Imun Anak Bereaksi pada Susu Sapi?

Pada anak yang mengalami alergi susu sapi, sistem imun tubuhnya keliru mengenali protein dalam susu sapi sebagai sesuatu yang berbahaya.² Padahal, bagi sebagian besar anak, protein tersebut sebenarnya bisa diterima tubuh dengan baik.

Karena dianggap sebagai “ancaman”, tubuh si Kecil kemudian bereaksi dengan melepaskan zat tertentu, yang disebut histamin. Zat inilah yang dapat memicu berbagai gejala alergi, seperti ruam, gatal, muntah, diare, batuk, atau keluhan lain yang muncul setelah anak mengonsumsi susu sapi atau produk turunannya.

Jadi, Mam, alergi susu sapi bukan terjadi karena tubuh anak “lemah”, tetapi karena sistem imunnya memberikan respons yang terlalu sensitif terhadap protein susu sapi.

Kapan Waktu Munculnya Gejala Alergi Setelah Si Kecil Minum Susu?

Waktu munculnya gejala alergi susu sapi bisa berbeda pada setiap anak, Mam. Ada anak yang menunjukkan gejala dengan cepat, tetapi ada juga yang baru terlihat beberapa jam atau bahkan beberapa hari setelah mengonsumsi susu sapi atau produk turunannya.

Secara umum, reaksi alergi susu sapi terbagi menjadi dua jenis:

1. Reaksi cepat Gejala biasanya muncul dalam hitungan menit hingga sekitar dua jam setelah si Kecil minum susu sapi. Reaksi seperti ini sering berkaitan dengan respons imun yang disebut IgE.

2. Reaksi lambat

Gejala muncul lebih lama, biasanya mulai dari dua jam hingga 72 jam setelah anak mengonsumsi protein susu sapi. Karena tidak langsung terlihat, reaksi lambat kadang lebih sulit dikenali dan bisa tampak seperti keluhan pencernaan biasa.

Karena itu, Mam bisa membantu mengamati kapan gejala muncul, apa yang

dikonsumsi si Kecil sebelumnya, dan apakah keluhan tersebut berulang setelah ia mendapatkan susu sapi atau produk olahannya.

Baca Juga : Macam-Macam Alergi yang Paling Sering ditemui Pada Anak!

Ciri-ciri Anak Alergi Susu Sapi

Ciri-ciri anak alergi susu sapi bisa muncul di beberapa bagian tubuhnya, Mam. Ada yang gejalanya ringan, tetapi ada juga yang lebih berat dan perlu segera diperiksakan ke dokter.

Berikut beberapa ciri yang paling sering muncul:

1. Si Kecil bisa mengalami kulit gatal, eksim, biduran, atau ruam merah setelah minum susu. Pada beberapa anak, alergi juga dapat menyebabkan bengkak di area bibir, wajah, atau sekitar mata.
2. Alergi susu sapi juga bisa terlihat dari keluhan pencernaan, seperti muntah berulang, diare, perut sakit, kram, atau si Kecil tampak sangat tidak nyaman setelah minum susu. Pada kondisi tertentu, feses anak juga bisa disertai lendir atau darah.
3. Beberapa anak dapat mengalami hidung meler atau tersumbat, sering bersin, batuk, napas berbunyi, atau mengi. Bila si Kecil tampak sesak napas, Mam sebaiknya segera mencari bantuan medis karena kondisi ini perlu ditangani dengan cepat.

Pada bayi, gejala alergi susu sapi kadang tidak langsung terlihat jelas, Mam. Si Kecil mungkin hanya tampak lebih tidak nyaman dari biasanya, sehingga tanda-tandanya bisa mudah dianggap sebagai rewel biasa.

Beberapa hal yang perlu Mam perhatikan sejak awal antara lain bayi menjadi sangat rewel tanpa sebab yang jelas, menolak menyusu, menangis lama seperti kolik, atau mengalami gangguan pencernaan. Gejala seperti ini bisa mulai muncul sejak minggu-minggu pertama atau bulan-bulan awal kehidupan bayi.

Jadi, bila keluhannya sering berulang, terutama setelah si Kecil minum susu sapi atau produk yang mengandung susu, sebaiknya Mam mencatat polanya dan berkonsultasi dengan dokter.

Beda Alergi Susu Sapi dan Intoleransi Laktosa

Setelah melihat beberapa gejala di atas, Mam mungkin bertanya-tanya “apakah semua keluhan setelah minum susu pasti berarti alergi susu sapi?”

Jawabannya, belum tentu. Alergi susu sapi dan intoleransi laktosa sering dianggap sama, padahal keduanya berbeda.

Pada alergi susu sapi, tubuh si Kecil bereaksi terhadap protein dalam susu sapi. Reaksi ini melibatkan sistem imun, sehingga gejalanya bisa muncul di kulit, pencernaan, hingga pernapasan.

Sementara itu, intoleransi laktosa terjadi karena tubuh kesulitan mencerna laktosa, yaitu gula alami yang ada di dalam susu. Kondisi ini biasanya berkaitan dengan kurangnya enzim laktase di saluran cerna.

Gejala intoleransi laktosa umumnya lebih banyak muncul di pencernaan, seperti perut kembung, sakit perut, atau diare. Namun, intoleransi laktosa tidak menyebabkan ruam kulit, gatal-gatal, bengkak, atau reaksi alergi berat. Kondisi ini juga cukup jarang terjadi pada bayi yang masih sangat kecil.

Jadi, bila si Kecil mengalami keluhan berulang setelah minum susu, Mam sebaiknya tidak langsung menyimpulkan sendiri. Catat gejalanya, kapan munculnya, dan konsultasikan dengan dokter agar penyebabnya bisa dinilai dengan lebih tepat.

Cara Penanganan Awal di Rumah Jika Anak Alami Alergi Susu Sapi

Setelah memahami bedanya alergi susu sapi dan intoleransi laktosa, Mam juga perlu tahu langkah awal yang bisa dilakukan bila si Kecil dicurigai atau sudah didiagnosis alergi susu sapi.

Langkah utamanya adalah menghindari semua asupan yang mengandung protein susu sapi, tentu dengan arahan dokter agar kebutuhan nutrisi anak tetap aman.

Jika Mam menyusui, lanjutkan ASI dan dokter biasanya akan menyarankan Mam untuk sementara menghindari susu sapi dan produk olahannya, seperti keju, yogurt, atau mentega. Jika si Kecil minum susu formula, dokter dapat merekomendasikan formula khusus hipoalergenik, atau formula berbasis asam amino bila gejalanya masih berlanjut.

Bila anak tidak sengaja terpapar dan muncul gejala ringan, seperti ruam ringan, obat antihistamin dapat digunakan sesuai anjuran dokter.

Baca Juga : Kapan Waktu yang tepat untuk Mengecek Alergi pada Anak ?

Mam harus segera mencari pertolongan medis darurat apabila anak menunjukkan tanda-tanda anafilaksis. Anafilaksis adalah reaksi alergi berat yang dapat mengancam jiwa. Gejalanya meliputi napas berbunyi (mengi), pembengkakan pada lidah atau tenggorokan, suara menjadi serak, kesulitan bernapas, pucat, hingga anak menjadi lemas (*floppy*) atau kehilangan kesadaran.

Pertanyaan Seputar Ciri-ciri Anak Alergi Susu Sapi

Berapa lama reaksi alergi susu sapi muncul setelah diminum?

Reaksi alergi susu sapi dapat muncul secara cepat dalam hitungan menit hingga dua jam setelah dikonsumsi. Selain itu, terdapat pula reaksi lambat yang baru terlihat antara dua jam hingga 72 jam kemudian.

Apakah anak alergi susu sapi boleh konsumsi produk olahan susu?

Anak yang mengalami alergi susu sapi sebaiknya menghindari semua asupan yang mengandung protein susu sapi, termasuk produk olahannya seperti keju, yogurt, atau mentega. Langkah ini perlu dilakukan guna mencegah munculnya reaksi alergi, tentunya dengan tetap mengikuti arahan dokter agar kebutuhan nutrisi anak tetap terpenuhi.

Referensi

1. Edwards, C. W., & Younus, M. A. (2020). Cow Milk Allergy. PubMed; StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK542243/>
2. Allergy UK - Cow's Milk Allergy. Dari <https://www.allergyuk.org/information-and-support/support-for-your-chil....> Diakses pada 2 Mei 2026
3. Children Hospital of Philadelphia- Cow's milk protein allergy (CMPA). Dari <https://www.chop.edu/conditions-diseases/cows-milk-protein-allergy>. Diakses pada 2 Mei 2026
4. Bedfordshire and Luton Children's Nutrition and Dietetics Service - Cow's milk allergy. Dari <https://bedslutonchildrenshealth.nhs.uk/services/bedfordshire-and-luton....> Diakses 2 Mei 2026
5. Healthdirect Australia - Allergic reactions to cow's milk. Dari <https://www.healthdirect.gov.au/allergic-reactions-to-cows-milk>. Diakses pada 2 Mei 2026

Bagikan sekarang