

Anak (1-3 tahun)
Article

Kenali Risiko Alergi dari Orang Tua ke Anak Sejak Dini

SEP 25, 2026

4 MINS

Alergi memiliki kecenderungan muncul dalam keluarga, karena itu banyak yang menyebut bahwa alergi turunan dari orang tua.

Faktanya jika orang tua memiliki riwayat alergi, si kecil memang memiliki risiko lebih tinggi mengalami alergi karena adanya faktor genetik.

Namun, bukan berarti si kecil pasti mengalami alergi yang sama. Lingkungan, paparan zat pemicu alergi, serta kondisi sistem imun anak juga dapat memengaruhi munculnya reaksi alergi.

Mengenali alergi pada anak sejak dini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup si kecil. Dengan mengenali risiko alergi genetik pada anak, tanda dan pemicu alergi lebih awal, mam dapat memberikan penanganan yang tepat sehingga aktivitas si kecil tidak terganggu.

Apa Itu Alergi Genetik atau Alergi Turunan?

Alergi genetik atau alergi turunan adalah kondisi ketika kecenderungan tubuh untuk mengalami reaksi alergi diwariskan melalui faktor genetik dari orang tua. Penelitian menunjukkan bahwa alergi cenderung muncul dalam keluarga, sehingga faktor keturunan memiliki peran dalam meningkatkan risiko alergi pada anak.

Jika salah satu orang tua memiliki riwayat alergi, maka anak diperkirakan memiliki risiko sekitar 30-50% untuk mengalami alergi.

Sementara itu, jika kedua orang tua memiliki alergi, risikonya dapat meningkat sampai sekitar 60-80%. Meski demikian, faktor genetik bukan satu-satunya penyebab alergi, karena kondisi lingkungan dan paparan alergen juga turut memengaruhi munculnya reaksi alergi pada anak.

Namun, yang diwariskan bukanlah alerginya secara langsung, melainkan kecenderungan sistem imun untuk bereaksi berlebihan terhadap zat tertentu yang sebenarnya tidak

berbahaya, seperti makanan, debu, serbuk sari, atau bulu hewan.

Misalnya, jika Mam memiliki alergi terhadap makanan tertentu, bukan berarti Si Kecil akan mengalami alergi makanan yang sama. Anak mungkin memiliki alergi terhadap pemicu yang berbeda atau bahkan tidak mengalami alergi sama sekali.

Selain faktor genetik, alergi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Perbedaan alergi genetik dan alergi lingkungan adalah pada faktor risikonya.

Alergi lingkungan adalah reaksi alergi yang muncul akibat paparan zat dari luar tubuh, seperti debu, tungau, bulu hewan, jamur, asap rokok, atau serbuk sari tanaman.

Meski demikian, faktor genetik dan lingkungan dapat saling berkaitan. Anak yang memiliki bakat alergi dari keluarga juga mungkin mengalami alergi karena paparan dari lingkungan. Oleh karena itu, mengenali riwayat alergi keluarga serta mengetahui pemicu alergi si kecil menjadi langkah penting agar Mam dapat membantu mengelola risikonya sejak dini.

Jenis Alergi yang Sering Diturunkan

Faktor genetik dapat meningkatkan risiko si kecil mengalami berbagai penyakit alergi. Kondisi ini terjadi karena adanya kecenderungan atopi, yaitu sistem imun yang lebih mudah bereaksi terhadap zat tertentu yang sebenarnya tidak berbahaya. Beberapa jenis alergi yang sering diturunkan antara lain:

1. Dermatitis Atopi (Eksim)

Dermatitis atopi atau eksim merupakan kondisi kulit yang sering muncul sejak masa anak-anak. Faktor genetik dapat memengaruhi fungsi pelindung kulit dan respons sistem imun, sehingga kulit si kecil menjadi lebih sensitif. Gejalanya dapat berupa kulit kering, kemerahan, gatal, dan mudah mengalami iritasi.

2. Asma Alergi

Asma alergi merupakan kondisi ketika saluran napas mengalami peradangan akibat reaksi berlebihan terhadap alergen tertentu. Anak dengan riwayat alergi dalam keluarga memiliki risiko lebih tinggi mengalami asma alergi, terutama jika terpapar pemicu seperti debu, tungau, bulu hewan, atau asap rokok.

3. Rinitis Alergi

Rinitis alergi adalah reaksi alergi yang terjadi pada saluran hidung akibat paparan alergen, seperti debu, tungau, atau serbuk sari.

Kondisi ini dapat menyebabkan gejala berupa bersin berulang, pilek, hidung tersumbat, serta rasa gatal pada hidung. Riwayat alergi keluarga dapat meningkatkan kecenderungan si kecil mengalami kondisi ini.

4. Alergi Makanan

Alergi makanan terjadi ketika sistem imun bereaksi terhadap protein tertentu dalam makanan yang dianggap sebagai ancaman.

Beberapa makanan yang sering menjadi pemicu alergi pada anak antara lain susu sapi, telur, kacang-kacangan, ikan, dan makanan laut. Anak dengan kecenderungan atopi dari keluarga memiliki risiko lebih besar mengalami alergi makanan.

5. Eosinophilic Esophagitis

Eosinophilic esophagitis (EoE) merupakan kondisi peradangan pada kerongkongan yang berkaitan dengan reaksi alergi.

Faktor genetik dapat berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya Eosinophilic esophagitis, terutama pada anak yang memiliki riwayat penyakit alergi lain. Gejalanya dapat berupa kesulitan menelan, nyeri saat makan, muntah, atau masalah makan pada anak.

Baca juga: Ini Penyebab dan Risiko Alergi Pada Anak yang Perlu Mam Tahu

Cara Mengelola Alergi Turunan Anak

Alergi tidak dapat dicegah sepenuhnya karena dipengaruhi oleh faktor genetik dan sistem imun. Cara mencegah alergi turunan pada anak dapat dilakukan untuk mengurangi risiko munculnya gejala dan kekambuhan alergi.

Cara mengelola alergi turunan anak yang utama adalah mengenali serta menghindari pemicu alergi. Berikut beberapa cara mencegah alergi turunan pada anak yang bisa Mam terapkan:

1. Kenali Pemicu Alergi

Langkah penting dalam mengelola alergi adalah mengetahui pemicu reaksi alergi pada si kecil. Pemicu alergi dapat berasal dari makanan tertentu maupun lingkungan, seperti debu, serbuk sari, dan bulu hewan. Dengan mengetahui pemicunya, Mam dapat membantu mengurangi paparan alergen yang dapat menyebabkan gejala.

2. Kurangi Paparan Terhadap Alergen

Setelah mengetahui pemicu alergi, mam dapat melakukan langkah untuk mengurangi paparan si kecil terhadap alergen tersebut. Misalnya, menjaga kebersihan rumah untuk membantu mengurangi debu dan tungau, menghindari asap rokok, serta membatasi kontak dengan pemicu alergi yang sudah diketahui.

3. Perhatikan Gejala Alergi Sejak Dini

Mengenali tanda alergi sejak awal dapat membantu si kecil mendapatkan penanganan yang tepat ketika gejala muncul. Gejala alergi dapat berupa bersin, hidung tersumbat, gatal, ruam kulit, batuk, atau gangguan pernapasan. Jika gejala sering muncul atau mengganggu aktivitas Si Kecil, Mam dapat berkonsultasi dengan dokter.

4. Konsultasikan Penanganan dengan Dokter

Jika gejala alergi anak sering kambuh, semakin berat, atau sulit membaik meski sudah dihindarkan dari pemicunya, sebaiknya Mam berkonsultasi dengan dokter anak atau dokter spesialis alergi dan imunologi.

Pemeriksaan juga disarankan apabila Mam belum mengetahui apa yang menjadi penyebab alerginya, atau jika si kecil diduga mengalami alergi makanan, alergi obat, alergi akibat sengatan serangga, maupun reaksi alergi berat seperti sesak napas.

Dengan mengetahui penyebab alergi sejak dini, dokter dapat membantu menentukan penanganan yang paling tepat agar si kecil tetap nyaman beraktivitas dan tumbuh dengan optimal.

Alergi turunan dari orang tua dapat meningkatkan risiko si kecil mengalami alergi, tetapi bukan berarti si kecil pasti akan mengalaminya.

Baca juga: Pentingnya Pahami Risiko Alergi Pada Si Kecil dan Dampaknya Terhadap Proses Belajar

Dengan mengenali risiko sejak dini, memahami pemicu alergi, serta melakukan pengelolaan yang tepat, Mam dapat membantu si kecil tetap nyaman beraktivitas dan mendukung tumbuh kembangnya secara optimal.

Selain itu, memastikan kebutuhan nutrisi harian si kecil tetap terpenuhi juga menjadi bagian penting dalam mendukung kesehatan tubuhnya.

Berikan si kecil asupan bergizi seimbang sesuai usianya, mulai dari makanan sehari-hari hingga pilihan nutrisi tambahan bila diperlukan. Susu pertumbuhan dengan kandungan nutrisi penting dapat menjadi salah satu pilihan untuk melengkapi kebutuhan nutrisi si kecil dalam masa tumbuh kembangnya.

S-26 PROCAL GOLD pHPro hadir dengan Partially Hydrolyzed Protein (Protein Terhidrolisa Parsial). Ukuran protein yang lebih kecil membuatnya lebih mudah dicerna serta mendukung pencernaan yang lebih nyaman.

Diperkaya AA & DHA, Omega 3 & 6, serta kombinasi vitamin dan mineral penting, S-26 PROCAL GOLD pHPro membantu mendukung perkembangan otak, kemampuan belajar, dan kesiapan si Kecil menghadapi setiap tahapan tumbuh kembangnya.

**Baca Label Sebelum Membeli dan Baca Peringatan pada Label*

Pertanyaan Seputar Alergi Turunan pada Anak

1. Apakah anak pasti alergi jika salah satu orang tua memiliki riwayat alergi?

Anak tidak selalu mengalami alergi meskipun salah satu orang tua memiliki riwayat alergi. Faktor genetik memang dapat meningkatkan risiko, tetapi munculnya alergi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan reaksi imun masing-masing anak.

2. Apa langkah pencegahan bagi anak dengan riwayat alergi keluarga?

Mam dapat melakukan beberapa langkah, seperti memberikan nutrisi sesuai kebutuhan usia, menjaga lingkungan dari pemicu alergi, mengenali tanda alergi sejak dini, serta berkonsultasi dengan dokter jika muncul gejala yang mengkhawatirkan.

3. Apakah alergi turunan bisa dideteksi sejak anak masih bayi?

Risiko alergi dapat diketahui sejak bayi melalui riwayat alergi keluarga dan pemantauan gejala. Risiko alergi semakin besar jika kedua orang tua memiliki alergi yang sama. Untuk itu perlu adanya pencegahan alergi primer sejak dini. Konsultasikan ke dokter anak jika Mams dan Paps memiliki riwayat alergi untuk mengurangi risiko alergi pada si Kecil. Pencegahan alergi primer sejak dini. Konsultasikan ke dokter anPemeriksaan lebih lanjut dapat dilakukan jika bayi menunjukkan tanda alergi tertentu.

4. Apakah ASI eksklusif membantu mengurangi risiko alergi turunan?

ASI eksklusif dapat memberikan perlindungan sebagian terhadap risiko alergi pada bayi karena mengandung berbagai komponen yang membantu mendukung perkembangan sistem imun. Namun, ASI tidak dapat sepenuhnya mencegah alergi, terutama jika si kecil memiliki faktor genetik atau paparan alergen tertentu. Oleh karena itu, Mam tetap perlu memperhatikan tanda-tanda alergi pada si kecil dan berkonsultasi dengan dokter jika terdapat gejala yang mengkhawatirkan.

Referensi

1. Seon, J. (2024). *The role of genetics in allergy development and its implications*. Immunological Disorders & Immunotherapy. <https://www.longdom.org/open-access-pdfs/the-role-of-genetics-in-allergy-development-and-its-implications.pdf> diakses pada 31/07/2026
2. Cleveland Clinic. (2024). *Environmental allergies*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/8611-environmental-allergies> diakses pada 31/07/2026
3. Lawson, L. P., Parameswaran, S., Panganiban, R. A., Constantine, G. M., Weirauch, M. T., & Kottyan, L. C. (2022). Update on the genetics of allergic diseases. *Current Opinion in Immunology*, 75, 102169. [https://www.jacionline.org/article/S0091-6749\(25\)00327-6/fulltext](https://www.jacionline.org/article/S0091-6749(25)00327-6/fulltext) diakses pada 31/07/2026
4. Cleveland Clinic. (2024). *Allergies*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/8610-allergies> diakses pada 31/07/2026

5. American Academy of Pediatrics. (n.d.). *Allergy causes*. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/allergies-asthma/Pages/Allergy-Causes.aspx>_diakses pada 31/07/2026
6. Venter, C., Brown, T., Meyer, R., Walsh, J., Shah, N., Nowak-Wegrzyn, A., & Fleischer, D. M. (2023). *Food allergy and dietary management in children: A review*. *Children*, 10(10), 1046. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10297573/>_diakses pada 31/07/2026

Bagikan sekarang

The image displays two identical promotional banners for Wyeth Nutrition S26 and ParenTeam. Each banner features three children (Ashton, Aleesya, and Dazelin) and the text "Optimalkan Potensi Hebat si Kecil" and "BERSAMA S26 ParenTeam. JOIN SEKARANG >".

Top Banner:

- Children: Ashton (Science Olympiad Medalist), Aleesya (Ice Skating Medalist), Dazelin (Tech Science Medalist).
- Text: **Optimalkan Potensi Hebat si Kecil**
- Logos: Wyeth Nutrition, S26, ParenTeam.
- Button: **JOIN SEKARANG >**

Bottom Banner:

- Children: Ashton (Science Olympiad Medalist), Aleesya (Ice Skating Medalist), Dazelin (Tech Science Medalist).
- Text: **Optimalkan Potensi Hebat si Kecil**
- Logos: Wyeth Nutrition, S26, ParenTeam.
- Button: **JOIN SEKARANG >**