Anak (1-3 tahun)
Artikel

Cara Mencegah Alergi Genetik Turunan Pada Anak

SEP 25, 2026

4 MINS

Alergi pada anak merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh banyak faktor, mulai dari lingkungan hingga genetik.

Risiko alergi keturunan dari orang tua nyata, tetapi bukan kepastian. Jika salah satu orang tua memiliki riwayat alergi, anak berisiko sekitar 20–50% mengalami kondisi serupa; jika keduanya memiliki alergi, risiko itu bisa mencapai 60–80%.

Yang diwariskan bukan jenis alerginya, melainkan kecenderungan sistem imun untuk bereaksi berlebihan disebut bakat atopi.

Tidak sedikit orang tua mencari informasi tentang alergi diturunkan dari orang tua dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan si Kecil.

Secara medis, anak memang dapat mewarisi kecenderungan atau bakat alergi dari orang tua, namun hal ini tidak berarti ia pasti akan mengalami jenis alergi yang sama.

Selain faktor keturunan, kondisi lingkungan tempat anak tumbuh serta respons sistem imun juga sangat berperan dalam menentukan apakah gejala alergi akan muncul atau tidak.

Oleh karena itu, memahami sejak dini risiko alergi keturunan dari orang tua menjadi langkah penting agar keluarga dapat lebih waspada terhadap berbagai pemicu alergi dan melakukan pencegahan yang tepat.

Apa Itu Alergi Keturunan?

Alergi merupakan reaksi sistem kekebalan tubuh terhadap zat tertentu yang sebenarnya tidak berbahaya bagi kebanyakan orang. Zat pemicu reaksi ini disebut alergen, misalnya tungau debu, bulu hewan, serbuk sari, atau makanan tertentu.

Istilah alergi keturunan mengacu pada kecenderungan genetik seseorang untuk mengalami

penyakit alergi atau atopi. Jadi, ketika membahas alergi genetik dan sistem imun anak, yang diwariskan bukan selalu alergi terhadap zat tertentu, tetapi kecenderungan sistem imun untuk memberikan respons alergi.

Benarkah Alergi Bisa Diturunkan ke Anak?

Ya, faktor genetik merupakan salah satu faktor risiko alergi. Anak yang memiliki orang tua atau saudara kandung dengan riwayat asma, dermatitis atopik, rinitis alergi, atau alergi lainnya memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit alergi.

Namun, pernyataan bahwa alergi diturunkan dari orang tua tidak berarti seorang anak pasti mengalami alergi. Faktor lingkungan, pola paparan alergen, dan berbagai faktor biologis lainnya juga ikut memengaruhi munculnya penyakit alergi.

WHO menyebut riwayat keluarga sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit alergi dan asma.

Seberapa Besar Risiko Alergi Genetik pada Anak?

American Academy of Pediatrics menjelaskan bahwa anak memiliki peluang sekitar 30-50% untuk mengalami alergi apabila salah satu orang tua memiliki alergi. Jika kedua orang tua memiliki alergi, peluang tersebut dapat meningkat menjadi sekitar 60-80%.

Angka tersebut merupakan perkiraan dan bukan kepastian untuk setiap anak. Risiko individual tetap dapat berbeda-beda berdasarkan jenis penyakit alergi, kondisi kesehatan, dan faktor lingkungan.

Artinya, faktor keturunan penyebab alergi lebih tepat dipahami sebagai faktor yang meningkatkan kerentanan, bukan satu-satunya penyebab.

Alergi Bisa Diturunkan, tetapi Jenis Alerginya Bisa Berbeda

Hal penting lainnya adalah anak tidak harus mengalami jenis alergi yang sama dengan orang tuanya. Orang tua dengan rinitis alergi, misalnya, dapat memiliki anak yang mengalami dermatitis atopik atau jenis alergi lain.

Dengan kata lain, yang cenderung diwariskan adalah bakat atopik atau kecenderungan mengalami penyakit alergi. Karena itu, tes alergi dan pemantauan terhadap gejala bisa membantu mengidentifikasi pemicu alergi pada anak.

5 Faktor yang Bisa Memicu Alergi pada Anak

Pada anak yang telah memiliki kecenderungan alergi, beberapa paparan dapat memicu timbulnya gejala alergi. Pemicu dapat berbeda pada setiap anak.

1. Debu

Debu rumah dapat mengandung tungau yang menjadi salah satu alergen umum. Pada anak yang sensitif, paparan tungau dapat memicu bersin, hidung tersumbat, batuk, atau gejala alergi lainnya.

2. Asap Rokok

Paparan asap rokok dapat mengiritasi saluran pernapasan. WHO juga menyebut paparan asap tembakau sebagai faktor yang dapat memperburuk gejala asma dan berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan pernapasan pada anak.

3. Bulu Hewan

Serpihan kulit, air liur kering, dan partikel dari hewan berbulu dapat menjadi alergen bagi sebagian anak. Kontak dengan hewan perlu dibatasi apabila telah diketahui menjadi pencetus gejala alergi anak.

4. Makanan Tertentu

Susu sapi, telur, kacang, ikan, atau makanan lainnya dapat menimbulkan reaksi alergi pada anak yang memang sensitif. Namun, makanan tidak perlu dihindari tanpa alasan yang jelas atau diagnosis dari dokter.

5. Polusi Udara

Polusi merupakan salah satu faktor lingkungan yang berkaitan dengan gangguan saluran pernapasan. Pada anak dengan asma atau kondisi alergi tertentu, polusi udara juga dapat memperburuk gejala.

5 Cara Mencegah Alergi Genetik pada Anak

Secara medis, cara mencegah alergi genetik pada anak bukan berarti menghilangkan faktor genetiknya. Upaya yang lebih realistis adalah mengenali risiko dan mengurangi paparan terhadap pemicu yang telah diketahui.

1. Kenali Riwayat Alergi Keluarga Sejak Dini

Catat apakah ayah, ibu, atau saudara kandung memiliki asma, dermatitis atopik, rinitis alergi, alergi makanan, atau penyakit alergi lainnya.

2. Jaga Kebersihan Rumah dari Debu dan Tungau

Bersihkan tempat tidur dan permukaan rumah secara rutin. Apabila tungau terbukti menjadi pemicu anak, langkah pengendalian paparan dapat membantu mengurangi munculnya gejala.

3. Hindari Paparan Asap Rokok dan Polusi

Jauhkan anak dari asap rokok, termasuk asap rokok dari orang lain. Paparan asap tembakau tidak hanya dapat mengiritasi saluran pernapasan, tetapi juga dapat memperburuk asma.

4. Perhatikan Reaksi Anak terhadap Makanan Tertentu

Catat makanan dan gejala yang muncul setelah anak mengonsumsinya. Jangan langsung melakukan diet eliminasi dalam jangka panjang tanpa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

5. Konsultasi ke Dokter untuk Deteksi dan Penanganan Dini

Apabila anak sering mengalami ruam, gatal, muntah, batuk, pilek berulang, mengi, atau gejala tertentu setelah terpapar makanan maupun lingkungan tertentu, pemeriksaan dokter dapat membantu menentukan kemungkinan penyebabnya.

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

Pentingnya Pemeriksaan Riwayat Alergi Keluarga

Penelusuran alergi umumnya dimulai melalui anamnesis atau wawancara medis mengenai gejala, waktu munculnya keluhan, faktor pencetus, dan riwayat penyakit alergi keluarga. Pemeriksaan fisik dan tes alergi tertentu dapat dilakukan bila memang diperlukan berdasarkan pertimbangan dokter.

Karena itulah, mengetahui apakah ada alergi diturunkan dari orang tua atau riwayat atopi dalam keluarga menjadi informasi penting saat berkonsultasi dengan dokter.

Untuk mendukung kebutuhan nutrisi si Kecil, 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.

Pemberian nutrisi anak perlu disesuaikan dengan usia, kebutuhan, serta saran tenaga kesehatan. WHO menganjurkan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama, kemudian ASI tetap diberikan hingga anak berusia dua tahun atau lebih, disertai dengan pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) mulai usia enam bulan.

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

Pertanyaan Seputar Alergi dari Orang Tua

1. Apakah anak pasti alergi jika kedua orang tuanya memiliki riwayat alergi?

Tidak. Riwayat alergi kedua orang tua meningkatkan risiko, tetapi tidak membuat anak pasti mengalami alergi. American Academy of Pediatrics memperkirakan peluang alergi sekitar 60–80% ketika kedua orang tua memiliki alergi.

2. Apakah risiko alergi genetik bisa dicegah sepenuhnya?

Tidak. Faktor genetik tidak dapat dihilangkan. Namun, orang tua dapat mengenali faktor risiko, menghindari pencetus yang sudah diketahui, menjaga lingkungan anak, dan berkonsultasi dengan dokter apabila muncul gejala.

3. Apakah ASI eksklusif dapat mengurangi risiko alergi genetik pada anak?

ASI tetap merupakan nutrisi yang direkomendasikan WHO secara eksklusif selama enam bulan pertama karena berbagai manfaat kesehatannya. Namun, ASI tidak dapat menjamin anak terbebas dari penyakit alergi. Bukti mengenai efek protektif menyusui juga berbeda menurut jenis penyakit alergi; American Academy of Pediatrics antara lain melaporkan manfaat menyusui terhadap risiko mengi pada masa awal kehidupan. Karena itu, ASI sebaiknya diberikan sesuai rekomendasi kesehatan secara umum, bukan dianggap sebagai cara yang dapat sepenuhnya mencegah alergi genetik.

Referensi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Alergi*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1737/alergi. Diakses pada 02/08/2026.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Alergi*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1737/alergi. Diakses pada 02/08/2026.

Cleveland Clinic. (2024). https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/atopy?utm_source=chatgpt.com.

Cleveland Clinic. (2024). https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/atopy?utm_source=chatgpt.com.

World Health Organization. (2026). *Asthma*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma. Diakses pada 02/08/2026.

American Academy of Pediatrics. (2026). *Allergic rhinitis: All about nasal allergies in children*. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Pages/Allergic-Rhinitis.aspx. Diakses pada 02/08/2026.

Healthy Children. (2026). *Allergic Rhinitis: All About Nasal Allergies in Children.* American Academy of Pediatrics. https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Pages/Allergic-Rhinitis.aspx

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Alergi*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1737/alergi. Diakses pada 02/08/2026

World Health Organization. (2026). *Asthma*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma. Diakses pada 02/08/2026.

World Health Organization. (2026). *Asthma*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma. Diakses pada 02/08/2026.

American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. (2026). *Prevention of Allergies and Asthma in Children. https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/prevention-of-allergies-and-asthma-in-children*

Mayo Clinic. (2024). *Allergies: Diagnosis & Treatment.* https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/allergies/diagnosis-treatment/drc-20351503

World Health Organization. (2026). *Infant and young child feeding*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding. Diakses pada 02/08/2026.

American Academy of Pediatrics. (2026). *Allergic rhinitis: All about nasal allergies in children*. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/ear-nose-throat/Pages/Allergic-Rhinitis.aspx. Diakses pada 02/08/2026.

World Health Organization. (2026). *Infant and young child feeding*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding. Diakses pada 02/08/2026.

Ding, Yali., *et al.* (2024). *Breastfeeding and Risk of Food Allergy and Allergic Rhinitis in Offspring.* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38771371/

Bagikan sekarang





Articles Related



Pahami Mikronutrien untuk Anak dan Manfaatnya di Sini!

Kenali mikronutrien untuk anak, jenis, manfaat, akibat kekurangan mikronutrien, serta cara memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral anak.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Anak (1-3 tahun)



5 Cara Agar Cepat Hamil yang Efektif dan Jenis Programnya!

Apa saja cara agar cepat hamil yang dilakukan agar memiliki keturunan? Simak juga penjelasan alternatif program kehamilan di sini!

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Mams (Pra-kehamilan)



11 Makanan Ibu Menyusui agar ASI Lancar

Makanan pelancar ASI antara lain daun katuk, sayuran hijau, telur, ikan, dan kurma. Cek juga kebutuhan gizi ibu menyusui dan pantangannya, Mam.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Mams (Kehamilan)



Usia Berapa Bayi Bisa Melihat? Ini Tahapan yang Perlu Diperhatikan

Bayi sebenarnya sudah bisa melihat sejak lahir, namun penglihatannya masih buram dan hanya fokus pada jarak sekitar 20–25 cm.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Bayi (0-6 Bulan)



Apa Itu Preschool? Manfaat dan Tips Memilih Sekolah yang Tepat untuk Anak!

Preschool adalah pendidikan prasekolah untuk anak sebelum masuk SD, dengan kegiatan belajar melalui bermain.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Anak (3 tahun+)



Manfaat DHA untuk Bayi dan Cara Memenuhi Asupannya

Membuat menu makanan anak 1 tahun kadang membingungkan karena mungkin Mam merasa khawatir apakah gizi dan nutrisi yang disajikan sudah seimbang serta seberapa banyak porsi yang harus diberikan.

Baca Sekarang
Lihat detail untuk Bayi (6-12 Bulan)