Anak (1-3 tahun)
Artikel

Memahami Alergi Protein pada Anak dan Cara Mengatasinya

JUL 22, 2026

4 MINS

Alergi protein pada anak adalah kondisi ketika sistem kekebalan tubuh bereaksi berlebihan terhadap protein tertentu dalam makanan yang dianggap berbahaya. Reaksi ini sering dipicu oleh makanan yang mengandung alergen, seperti susu sapi, telur, kacang tanah, kacang pohon, kedelai, gandum, ikan, dan seafood.

Karena itu, penting bagi orang tua untuk mengenali jenis makanan pemicu tersebut sekaligus memahami cara menghindarinya agar kebutuhan nutrisi si Kecil tetap terpenuhi tanpa memicu reaksi alergi. Dengan pengelolaan yang tepat, anak tetap bisa tumbuh sehat meski memiliki alergi protein.

Apa Itu Alergi Protein pada Anak?

Alergi protein terjadi ketika sistem kekebalan tubuh bereaksi berlebihan terhadap protein tertentu yang dianggap berbahaya. Sebagian besar alergi protein pada anak tergolong alergi *IgE-mediated*, di mana antibodi Immunoglobulin E (IgE) memicu pelepasan histamin dan zat alergi lainnya.

Reaksi ini memunculkan gejala dalam hitungan menit hingga satu jam setelah si Kecil mengonsumsi makanan pemicu.

Selain alergi *IgE-mediated*, ada jenis alergi lain yang disebut *Food Protein-Induced Enterocolitis Syndrome* (FPIES). Berbeda dengan alergi IgE, FPIES termasuk alergi *non-IgE-mediated* yang tidak melibatkan antibodi IgE.

Sebaliknya, reaksi ini memengaruhi saluran cerna dan memunculkan gejala beberapa jam setelah si Kecil mengonsumsi makanan pemicu. Karena waktu kemunculannya lebih lambat, FPIES sering kali disalahartikan sebagai infeksi pencernaan.

Perbedaan Alergi IgE-Mediated dan FPIES

1. Waktu Muncul Gejala

- Alergi IgE-mediated: Gejala muncul dalam hitungan menit hingga satu jam setelah konsumsi makanan pemicu.
- FPIES (*non-IgE-mediated*): Gejala muncul 2-8 jam setelah mengonsumsi makanan pemicu.

2. Jenis Gejala

- Alergi IgE-mediated: Ruam, gatal, pembengkakan wajah, sesak napas, hingga reaksi anafilaksis.
- FPIES: Muntah parah, diare, dehidrasi, dan gagal tumbuh.

3. Cara Deteksi

- Alergi IgE-mediated: Dapat dideteksi melalui tes darah atau tes tusuk kulit (*skin prick test*).
- FPIES: Tidak dapat dideteksi dengan tes darah atau tes kulit, tetapi melalui observasi pola makan dan pengamatan gejala.

4. Penyebab

- Alergi IgE-mediated: Sering kali dipicu oleh susu, telur, kacang tanah, kacang pohon, ikan, kerang, gandum, kedelai, dan wijen.
- FPIES: Biasanya dipicu oleh susu sapi, kedelai, gandum, beras, dan beberapa jenis MPASI.

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

Gejala Alergi Protein pada Anak

Gejala alergi protein bervariasi tergantung pada jenis alerginya. Berikut penjelasan untuk masing-masing jenis.

1. Gejala Alergi IgE-Mediated

Gejala alergi IgE-mediated biasanya muncul beberapa menit hingga satu jam setelah si Kecil mengonsumsi makanan pemicu. Beberapa gejala umumnya meliputi:

- Gejala Kulit: Ruam, gatal-gatal, eksim, atau pembengkakan di wajah, bibir, dan kelopak

mata.
- Gejala Saluran Pencernaan: Mual, muntah, sakit perut, dan diare.
- Gejala Pernapasan: Sesak napas, mengi, dan batuk.
- Gejala Lainnya: Lemas, pusing, dan pada kasus parah, dapat terjadi anafilaksis—kondisi serius yang memerlukan perhatian medis darurat.

Tanda-Tanda Anafilaksis yang Harus Diwaspadai

- Kesulitan bernapas atau mengi
- Pembengkakan pada wajah, bibir, lidah, atau tenggorokan
- Penurunan tekanan darah (ditandai dengan pusing atau lemas)
- Detak jantung yang cepat atau tidak teratur

2. Gejala FPIES (Non-IgE-Mediated)

Berbeda dengan alergi IgE-mediated, gejala FPIES biasanya muncul 2-8 jam setelah si Kecil mengonsumsi makanan pemicu. Gejala FPIES lebih sering memengaruhi saluran pencernaan dan meliputi:

- Muntah parah: Muntah hebat yang terjadi berulang-ulang.
- Diare berair: Feses cair dan berjumlah besar, yang dapat menyebabkan dehidrasi.
- Dehidrasi: Kekurangan cairan akibat muntah dan diare berkepanjangan.
- Gagal tumbuh: Bila reaksi FPIES tidak dikelola dengan baik, si Kecil mungkin mengalami gangguan pertumbuhan.

Cara Mengatasi Alergi Protein

Mengatasi alergi bertujuan untuk menghindari reaksi dan mencegah gejala yang lebih parah.

- Hindari makanan alergen: Pastikan si Kecil tidak mengonsumsi makanan pemicu alergi.
- Baca label makanan: Periksa label produk olahan yang mungkin mengandung protein susu, telur, atau gandum.
- Kontaminasi silang: Pastikan peralatan masak, piring, dan sendok makan bebas dari kontaminasi alergen.
- Simpan EpiPen (autoinjector epinefrin): Untuk anak dengan risiko anafilaksis, pastikan EpiPen selalu tersedia.
- Rencana darurat: Buat rencana tindakan jika terjadi reaksi alergi dan beritahu guru dan pengasuh si Kecil.

Alternatif Makanan Pengganti untuk Anak Alergi Protein

Memilih makanan pengganti protein untuk si Kecil membutuhkan perhatian khusus, terutama jika alergi melibatkan beberapa jenis protein seperti susu, telur, atau kedelai.

Selain memastikan kebutuhan protein tetap tercukupi, Mam juga perlu menghindari risiko paparan alergen baru. Oleh karena itu, setiap alternatif makanan harus dipilih dengan cermat dan didiskusikan dengan dokter atau ahli gizi. Hindari protein yang menjadi pencetus alergi saja.

Mams dapat memberikan berbagai jenis protein lain selama reaksi alergi tidak muncul. Contoh sumber protein adalah telur, ikan, daging ayam, daging sapi, jamur, tahu, tempe, dll.

Pengganti Susu

Jika si Kecil alergi terhadap protein susu sapi, berikut adalah penggantinya:

1. Formula Berbasis Asam Amino atau Hidrolisat Ekstensif

Untuk si Kecil yang alergi terhadap susu sapi, formula berbasis asam amino atau hidrolisat ekstensif tetap menjadi pilihan utama. Formula ini memastikan asupan protein dan nutrisi penting lainnya tetap terpenuhi. Gunakan di bawah pengawasan dokter.

2. Susu Berbasis Nabati

Beberapa susu berbasis nabati, seperti susu kedelai dan susu beras dapat digunakan sebagai alternatif. Namun perlu dicatat bahwa ada kemungkinan reaksi alergi silang dari anak yang alergi susu sapi, juga alergi susu kedelai.

Menghadapi alergi protein pada si Kecil memang tidak mudah, tapi Mam tidak sendirian. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai jenis makanan untuk anak alergi serta dibantu oleh dokter dan ahli gizi, Mam bisa lebih percaya diri dalam memastikan asupan nutrisi si Kecil tetap terpenuhi.

Baca Juga : **3 Macam Alergi pada Anak yang Paling Sering: Kenali Tanda dan Penanganannya**

Tips Cermat Membaca Label Alergen pada Kemasan

Mam, cermat saat membaca atau memilih susu merupakan pencegahan awal untuk mendeteksi alergen. Sebagai informasi, BPOM mewajibkan produsen makanan untuk mencantumkan informasi alergen pada label kemasan.

Langkah berikutnya adalah mengecek daftar komposisi. Perhatikan istilah-istilah yang merujuk pada makanan yang mengandung alergen, seperti turunan susu (whey, kasein), protein kedelai, atau tepung gandum.

Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 Tentang Label Pangan Olahan mengatur bahwa produk yang mengandung allergen wajib menyebutkan “Mengandung alergen…”, "Mungkin mengandung...", dan "Dapat mengandung...".

Jika Mam menemukan label itu, sebaiknya hindari produk tersebut untuk si Kecil guna meminimalkan risiko terpapar makanan pemicu alergi anak.

Mengenal Food Challenge (Uji Provokasi Makanan)

Mam, ketika anak memiliki gejala alergi terhadap sesuatu, dokter mungkin menyarankan prosedur menyarankan *food challenge* atau uji provokasi makanan untuk mendiagnosis alergi secara akurat.

Prosedur ini dilakukan oleh tenaga ahli dengan memberikan makanan yang dicurigai sebagai alergen kepada si Kecil. Dengan begitu, dokter dapat mengetahui reaksi pada tubuh si Kecil.

Adapun prosedur ini bersifat opsional. Namun, *food challenge* penting untuk memastikan pembatasan makanan pada anak secara akurat agar tidak berdampak pada aspek perkembangannya.

Konsultasikan dengan dokter spesialis anak agar rencana cara mencegah alergi dan diet eliminasi dapat disusun dengan tepat tanpa mengganggu status gizi si Kecil.

Saat Si Kecil Tidak Sengaja Mengonsumsi

Makanan yang Mengandung Alergen

Jika si Kecil tidak sengaja mengonsumsi makanan yang mengandung alergen, Mam tidak perlu panik. Jika hanya reaksinya hanya gejala ringan, seperti gatal atau ruam terbatas, berikan obat antihistamin sesuai resep dokter.

Namun, jika muncul anafilaksis atau tanda anak alergi makanan yang berat, seperti sesak napas, pembengkakan pada lidah atau bibir, muntah terus-menerus, hingga lemas, segera berikan epinefrin.

Kemudian, hubungi layanan darurat atau memanggil layanan darurat/ambulans untuk penanganan dan transfer ke rumah sakit lebih lanjut. Kecepatan tindakan Mam adalah kunci dalam menangani reaksi alergi akut.

Ingat, perjalanan ini bukan soal kesempurnaan, tapi soal keteguhan hati untuk memastikan si Kecil tumbuh dengan sehat, aman, dan bahagia.

Dengan memahami cara mengelola alergi protein, memilih alternatif makanan yang mengandung alergen, dan mengetahui cara menyiapkannya, Mam bisa menciptakan pola makan yang aman dan bergizi bagi si Kecil.

Pertanyaan Seputar Alergi Protein pada Anak

1. **Apakah alergi terhadap suatu makanan pada anak bisa hilang seiring bertambahnya usia?**
   Ya, Mam. Banyak anak yang alergi susu, telur, atau gandum akan mengalami toleransi seiring bertambahnya usia. Namun, alergi kacang atau makanan laut cenderung bertahan lebih lama.

1. **Bagaimana cara untuk mengetahui makanan apa yang menjadi alergen?**
   Mam bisa melakukan observasi dengan mencatat makanan yang dikonsumsi dan gejala yang muncul, kemudian melakukan tes kulit (skin prick test) atau tes darah melalui dokter ahli.

2. **Langkah pertama apa yang harus dilakukan jika anak tidak sengaja mengonsumsi makanan alergen?**
   Tetap tenang dan amati gejalanya. Jika gejala menunjukkan alergi berat, segera hubungi dokter atau bawa ke IGD.

Referensi

BPOM. (2019). Pedoman Implementasi Pelabelan Pangan Olahan: Pencantuman Jumlah Bahan Baku dan Informasi Alergen.

RSUP Dr. Sardjito. Kenali Alergen pada Produk Pangan. Dari: https://sardjito.co.id/2022/06/20/kenali-alergen-pada-produk-pangan/. Diakses pada 11/06/2026

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA). Position Paper - Oral Food Allergen Challenges. Dari: https://allergy.org.au/hp/papers/ascia-position-paper-food-allergen-cha…. Diakses pada 11/06/2026

Healthy Children. Food Allergies in Children. (2020). Dari: https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/…. Diakses pada 11/06/2026

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >