

Apa Faktor Risiko Alergi pada Anak dan Bagaimana Cara Mencegahnya?



Source: Freepik

Alergi pada anak adalah respons berlebihan dari sistem kekebalan tubuh anak terhadap zat tertentu. Kondisi ini perlu ditangani dengan serius sebab kesehatan dan tumbuh kembang anak dapat terganggu.

Memang hingga saat ini tidak ada obat untuk menghilangkan alergi pada anak. Namun, kondisi ini dapat ditekan dan dikontrol agar tidak berdampak jangka panjang pada buah hati.

Karena itu, mari simak apa saja yang menjadi faktor risiko alergi pada anak dan penanganannya dalam artikel berikut.

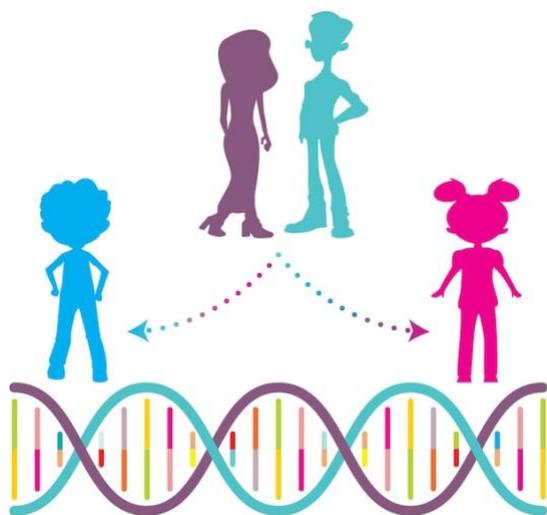
Faktor Risiko Alergi pada Anak

Alergi pada anak merupakan masalah kesehatan yang cukup serius di Indonesia. Dokter Edy, spesialis anak konsultan alergi dan imunologi Siloam Hospitals menyebut bahwa prevalensi alergi pada anak semakin tinggi. Peningkatan ini pun tak lepas dari beberapa faktor, termasuk lingkungan yang buruk dan kesadaran masyarakat terhadap penyakit alergi yang semakin tinggi.

Risiko alergi pada anak banyak dipengaruhi oleh faktor genetik. Namun, ada pula faktor-faktor lainnya yang memicu meningkatnya alergi pada anak. Berikut penjelasannya.

Faktor Genetik

Anak dengan riwayat atopi dalam anggota keluarga (ayah, ibu, dan saudara kandung) memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk muncul manifestasi alergi. Hal ini disebabkan karena anak memiliki kecenderungan membentuk IgE yang lebih besar dengan pajanan tertentu dibandingkan yang tidak memiliki riwayat atopi pada anggota keluarganya.



Source: Freepik

“Misalnya, ayah dan ibu memiliki penyakit atopik, maka anak memiliki potensi 40–60% resiko alergi. Kemungkinannya bahkan bisa mencapai 80% jika manifestasi di kedua orang tuanya sama. Misalnya kedua orang tua menderita asma. Namun, apabila keluarga atau ayah dan ibu tidak memiliki risiko, bukan berarti anak tidak memiliki risiko, 10–15% pun masih ada kemungkinannya,” jelas dokter Edy.

Berbagai penelitian pun menunjukkan bahwa beberapa gen dapat memengaruhi respons kekebalan tubuh terhadap alergen tertentu, seperti gen yang memengaruhi ekspresi IL-4, IL-13, dan filaggrin.

Sehingga anak yang mewarisi gen tersebut cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami alergi, salah satu yang sering terjadi yaitu dermatitis atopi pada kulit.



Source: Freepik

Faktor Gizi

Pemberian nutrisi yang tidak optimal dapat berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh. Seperti anak yang tidak mendapatkan ASI atau tidak eksklusif selama 6 bulan pertama. Pasalnya, ASI

mengandung banyak nutrisi dan faktor kekebalan yang dapat membantu melindungi anak dari alergi.

Perlu diketahui, pemberian makanan yang tidak tepat saat MPASI, seperti makanan padat yang terlalu awal, terlambat, dan tidak tepat juga dapat memicu reaksi alergi pada anak.

Selain itu, beberapa penelitian menyebutkan bahwa kekurangan vitamin D, asupan serat, probiotik, dan antioksidan bisa berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh yang dapat memicu munculnya alergi pada anak. Walaupun hal tersebut perlu penelitian lebih lanjut.

Faktor Lingkungan

Polusi udara dan perubahan iklim, merupakan hal yang tidak dapat dilepaskan dari faktor risiko alergi pada anak. Namun tak hanya itu, ada beberapa faktor lingkungan yang perlu diwaspadai, yakni:

- Paparan alergen seperti serbuk sari, debu, bulu binatang, jamur.
- Polusi udara.
- Paparan asap rokok.
- Infeksi virus.
- Kelembapan dan jamur.
- Imunisasi yang tidak lengkap



Source: Freepik

Karena itu, hindari atau kurangi faktor lingkungan yang dapat memicu alergi pada anak. Seperti menjaga kebersihan rumah, menghindari paparan alergen dan polusi udara, serta mendorong anak untuk hidup sehat dengan olahraga teratur dan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang.

Faktor Metode Kelahiran

Belum banyak diketahui, bahwa kelahiran melalui operasi *caesar* (*sectio caesarea*) juga dapat meningkatkan risiko alergi pada anak. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor berikut:

- Kurangnya paparan bakteri yang ditemukan di jalan lahir ibu selama proses persalinan normal.
- Perbedaan komposisi mikrobiota usus dengan bayi yang lahir secara normal.



Source: Freepik

Lebih lanjut dr. Edy Noverly, SpA (K), M.Kes atau yang kerap disapa dokter Edy menjelaskan bahwa faktor kelahiran dengan berat badan lahir rendah dan bayi dengan lahir prematur juga dapat menyebabkan sistem imun tidak sebaik dengan individu yg lahir aterm atau persalinan cukup bulan.

Mengurangi Risiko Alergi pada Anak

Sebelumnya, dianjurkan untuk menunda pemberian makanan yang berisiko tinggi alergi pada anak sampai anak mencapai usia satu tahun atau lebih. Namun, beberapa studi terkini justru menyebut pendekatan "*early introduction*" dapat meningkatkan induksi toleransi alergi pada anak.

Sejalan dengan itu, dokter Edy pun turut menganjurkan bahwa orang tua yang memiliki risiko alergi tidak perlu takut mengenalkan variasi makanan pada anak sesuai dengan waktunya. Pasalnya pendekatan ini justru mampu menurunkan resiko alergi makanan pada anak selama belum ada manifestasi klinis yang nyata pada anak tersebut.



Source: Freepik

“Jangan menunda makanan bergizi sesuai dengan jadwal makan bayi. Justru dengan memperkenalkan sesuai dengan waktunya, akan membangun induksi toleransi bayi pada makanan yang memicu alergi. Itu yang harus kita gaungkan baik untuk orang tua maupun dokter anak sekarang-sekarang ini,” jelasnya.

Selain itu, beberapa hal yang bisa dilakukan orang tua untuk mengurangi risiko alergi pada anak adalah sebagai berikut:

1. Memberikan ASI eksklusif selama minimal 6 bulan.
2. Mengenalkan makanan pada waktu yang tepat.
3. Memberikan makanan yang sehat dan bergizi.
4. Menghindari paparan alergen.
5. Menjaga kebersihan.
6. Menghindari asap rokok.
7. Tidak memberikan obat-obatan seperti antibiotik yang tanpa indikasi dengan tanpa berkonsultasi dengan dokter.

Artikel ini bersumber dari silohospitals.com, klik untuk ketahui informasi kesehatan lainnya.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lgi.co.id

Supported by:



Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk