

# Alergi susu pada balita

FITA INDAH MAULANI  
*Bisnis Indonesia*

**S**usu bagi balita menjadi asupan utama untuk tumbuh kembangnya. Saat air susu yang dihasilkan oleh ibu tidak mampu memenuhi kebutuhan bayi atau masa pemberian ASI eksklusif sudah berakhir, maka susu sapi menjadi pendampingnya.

Dalam memilih susu sapi, ibu dituntut untuk lebih cerdas agar susu yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan tidak menimbulkan efek samping, misalnya gangguan pencernaan hingga menyebabkan bayi diare atau sembelit dan alergi.

Dokter spesialis anak dari Fakultas Kedokteran UI Zakiudin Munasir mengatakan sebanyak 3% hingga 7% balita di dunia ini mengalami alergi susu sapi, dengan reaksi beragam.

Kasus ini tidak membahayakan, tetapi jika tidak diatasi bisa mengganggu tumbuh kembang anak, karena susu sapi juga terdapat pada makan makanan yang baik bagi pertumbuhan anak seperti es krim, keju, atau kue.

Pengalaman bayi alergi pada susu formula pernah dialami oleh artis dan bintang iklan Ersya Mayori. Dia bercerita, saat masa pemberian ASI

eksklusif berakhir, dia memberikan tambahan susu pertumbuhan. Namun anaknya mengalami ruam merah pada kulit dan batuk pilek yang berulang.

Zakiudin mengatakan gejala alergi susu sapi sangat beragam, mulai dari ruam merah pada kulit, gatal, bengkak, dan eksim, hingga gangguan saluran pencernaan dan saluran pernapasan.

"Alergi ini terjadi karena anak sensitif terhadap komponen susu sapi atau pada proses pembuatan susu tersebut. Komponen yang paling sering menimbulkan alergi biasanya *beta lactoglobulin*," ujarnya.

Gangguan saluran pencernaan bisa mengakibatkan mual, muntah, diare dan sakit perut. Sementara gangguan pernapasan karena alergi susu sapi seperti batuk, pilek, batuk dengan pilek, sesak napas, hingga asma.

Ahli kesehatan anak ini menjelaskan alergi terjadi apabila kekebalan tubuh anak bereaksi terhadap protein dalam susu sapi. Saluran pencernaan anak belum berfungsi sempurna sehingga protein susu sapi belum dapat dicerna atau dipecah dengan baik dalam tubuh.

Gejala akibat alergi ini biasanya timbul sebelum bayi berusia sebulan dan muncul dalam sepekan setelah mengkonsumsi protein susu sapi. Alergi susu sapi juga tidak bisa ditemukan dalam kunjungan pertama ke dokter.

Zakiudin menambahkan terdapat dua macam cara melihat apakah anak alergi susu sapi atau tidak. *Pertama* melakukan pendekatan diagnosis dengan uji *IgE mediated* spesifik atau uji tusuk kulit (*radio allerge sorbent test/RAST*).

Jika hasilnya positif maka penghindaran makanan yang mengandung protein susu sapi harus dilakukan. Uji lanjutan untuk diagnosis pasti bisa dilakukan dengan uji eliminasi dan provokasi dengan pemantauan dokter.

*Kedua*, pendekatan diagnosis dengan uji alergi yang diperantarai *Non-IgE mediated* melalui pemeriksaan riwayat alergi, diet eliminasi, uji provokasi makanan, dan pemeriksaan tambahan berupa endoskopi dan biopsi hanya bila diperlukan.

## "Komponen yang paling sering menimbulkan alergi biasanya *beta lactoglobulin*."

Banyak pihak melalui hasil riset di dunia mengatakan alergi ini akan hilang ketika masa anak-anak berakhir. Hasil beberapa studi menunjukkan 19% terbebas dari alergi pada usia 4 tahun, 42% pada usia 8 tahun, 64% pada usia 12 tahun, dan 79% pada usia 16 tahun.

### Lakukan diagnosis

Atila Dewanti, dokter spesialis anak dari RSAB Harapan Kita mengatakan Ikatan Dokter Indonesia memberikan rekomendasi mengenai diagnosis dan tata laksana alergi susu sapi pada 2010. Prinsip terapi alergi ini adalah menghindari segala bentuk produk susu sapi, tetapi tetap harus memberikan nutrisi seimbang bagi tumbuh kembang anak.

Ibu yang memberikan ASI eksklusif diagnosis ditegakkan dengan eliminasi protein susu sapi pada diet ibu selama dua hingga empat pekan. Pada dasarnya ibu juga ikut membatasi diri dalam mengkonsumsi protein susu sapi dan produk turunannya.

Sementara bagi bayi yang mengonsumsi susu formula, pilihan utama adalah susu hipo-alergenik yang tidak menimbulkan reaksi alergi pada 90% bayi atau anak. Susu yang memenuhi kriteria tersebut adalah susu terhidrosilat ekstensif atau susu formula asam amino.

Eliminasi diet menggunakan formula susu terhidrosilat ekstensif atau susu asam amino diberikan hingga bayi berusia 9 atau 12 bulan. Ketika alergi timbul pascapemberian kembali susu sapi, eliminasi diet bisa dilanjutkan.

Atila mengatakan anak dengan alergi susu sapi sebaiknya diberikan ASI sebagai nutrisi terbaik bagi bayi yang berdampak positif terhadap sistem kekebalan tubuhnya. Bila ASI tidak memungkinkan atau mencukupi, bisa menggunakan susu pengganti. (*fita.indah@bisnis.co.id*)

BISNIS/ANDRY T. KURNIADY



## Olahraga bagi penderita rematik

### KLINIK



**Dadang Arief Primana**

Dokter Spesialis Gizi Klinik dan Kedokteran Olahraga

#### Tanya:

*Salamat sore dokter*  
Saya Yulia Indriastuti, usia 32 tahun, ingin menanyakan olahraga yang cocok untuk ibu saya yang berusia 57 tahun yang diminta untuk menurunkan berat badan tetapi beliau juga kerap merasakan nyeri di persendian apabila terlalu banyak melakukan gerakan. Apa yang harus dilakukan oleh ibu saya agar berat badan turun tetapi terhindar dari rasa nyeri di sendi. Terimakasih.

Yulia, Bekasi

#### Jawab:

Yang terhormat Yulia,  
Ibu Anda diminta menurunkan berat badan karena beliau kerap merasakan nyeri di persendian apabila melakukan gerakan yang terlalu banyak disebabkan nyeri rematik di sendi lutut atau *osteoarthritis* sendi lutut. Kegemukan merupakan faktor risiko

*osteoarthritis* sendi lutut wanita lanjut usia maka penurunan berat badan merupakan hal penting pada *osteoarthritis* sendi lutut. Berat badan berkurang 5 kg mengurangi risiko *osteoarthritis* 50%.

Ibu Anda dapat menurunkan berat badan melalui *obesity therapy programme* secara komprehensif. *Obesity therapy programme* terdiri atas *behaviour modification*, *dietary therapy*, *exercise therapy*.

Ibu Anda harus mengonsumsi makanan alamiah, gizi seimbang, beragam dan bervariasi sesuai kebutuhan di mana metabolisme basal sudah berkurang. Selain itu, Ibu Anda juga harus mengatur pola makan dan jadwal makan yang baik.

Ibu Anda harus mengonsumsi makanan utama nasi, lauk pauk hewani, lauk pauk nabati dan sayuran serta buah-buahan segar sebagai makanan selingan. Suplemen vitamin D, vitamin B kompleks, vitamin E dan mineral antioksidan dikonsumsi tidak berlebihan. Suplemen *glucosamine* dan *chondroitin*

*sulfate*, walaupun tidak disetujui oleh Food and Drug Administration (FDA) AS banyak digunakan untuk *osteoarthritis* sendi lutut. Suplemen asam lemak omega-3 diduga mengurangi peradangan pada *osteoarthritis*.

Ibu Anda tidak boleh mengonsumsi makanan energi tinggi, lemak tinggi, karbohidrat olahan dan karbohidrat sederhana tinggi. Makanan dan minuman manis bergula, camilan goreng-gorengan dari bahan tepung, kue mentega, *cake* harus dihindari wanita lanjut usia kegemukan.

Ibu Anda bisa melakukan olahraga *aerobic* dan latihan kekuatan otot sesuai kaidah *physical fitness*. Olahraga *aerobic* untuk wanita lanjut usia gemuk dengan *osteoarthritis* sendi lutut yaitu renang dan jalan kaki santai di kolam renang untuk menghindari tekanan pada sendi lutut.

Ibu Anda harus didampingi oleh pendamping yang mahir renang saat olahraga dalam kolam renang. Selain itu, air kolam renang harus selalu hangat.