

# PUBLIKASI PERS

**JUDUL : ATASI ALERGI DENGAN 3K**

**MEDIA : KEDAULATAN RAKYAT**

**TANGGAL : 23 OKTOBER 2016**

**CERMATI GEJALANYA, TEMUKAN SOLUSINYA**

## Atasi Alergi dengan 3K

**A**LERGI merupakan salah satu gangguan kesehatan yang sering dihadapi masyarakat, baik dewasa maupun anak-anak. Penyebab dan pemicu alergi pun bermacam-macam. Perubahan pola hidup masyarakat modern membuat angka kejadian alergi semakin meningkat, terutama kasus alergi pada anak. Karena itu masyarakat perlu mengenali gejalanya dan menemukan solusinya.

Data *World Allergy Organization (WAO)* dalam *The WAO White Book on Allergy: Update 2013* menunjukkan, angka prevalensi alergi mencapai 10-40% dari total populasi dunia. Di Indonesia, berdasarkan penelitian di Kota Yogyakarta, terdapat prevalensi yang tinggi pada rhinitis alergi pada anak-anak usia sekolah dan prasekolah. Penyebabnya sebagian besar karena alergi makanan, yaitu udang (12,63%), kepiting (11,52%), tomat (4,38%), putih telur (3,5%) serta susu sapi (3,46%). Sedangkan penyebab dan pemicu alergi terbanyak lainnya yakni kutu debu.

Risiko alergi yang meningkat ini ternyata belum diikuti pemahaman serta penanganan alergi yang tepat dari orangtua. Menurut Dr dr Wahyudi Istiono MKes dari Departemen Kedokteran Keluarga dan Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada (UGM), selama ini masih banyak orangtua yang belum memahami cara mengenali gejala alergi yang tepat, namun mencoba mengambil solusi sendiri.

"Untuk itulah dibutuhkan edukasi yang berkelanjutan dan komprehensif yang mudah dipahami mengenai alergi, sehingga orangtua dapat mengenali dan menangani risiko dan kejadian alergi dengan tepat agar prevalensi alergi tidak terus meningkat," ujar dr Wahyudi Istiono dalam roadshow edukasi 'Tanggap Alergi' yang diselenggarakan Sarihusada, Badan Kerja sama Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Kedokteran Pencegahan Fakultas Kedokteran Indonesia (BKS IKMKPFKI), Departemen Kedokteran Keluarga dan Komunitas dari Fakultas Kedokteran UGM serta Unit Kerja Koordinasi (UKK) Alergi Imunologi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI). Kegiatan ini dilaksanakan selama seminggu, 17-21 Oktober 2016 di 10 klinik di Yogyakarta.

Menurut Head of Tailored Nutrition Sarihusada dr Maria Melisa, roadshow edukasi 'Tanggap Alergi' bertujuan untuk terus meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai



**Dr dr Wahyudi Istiono MKes, dr Sumadiono SpA(K), dan dr Maria Melisa menyampaikan materi edukasi seputar alergi.**

alergi serta menyediakan advokasi bagi masyarakat dalam menangani alergi.

"Kami berkomitmen dalam mengedukasi dan mengajak masyarakat untuk tanggap alergi dengan Program 3K, salah satu langkah praktis dalam mengatasi alergi pada anak yang terdiri Kenali, Konsultasikan, dan Kendalikan. Edukasi ini melalui penyuluhan langsung ataupun informasi di website [alergianak.com](http://alergianak.com)," papar dr Maria Melisa.

Dijelaskan dr Sumadiono SpA(K) dari Divisi Alergi Imunologi Departemen Ilmu Kesehatan Anak RSUP Dr Sardjito Yogyakarta, alergi merupakan bentuk reaksi sistem kekebalan tubuh terhadap sesuatu yang dianggap berbahaya walaupun sebenarnya tidak. Ini bisa berupa substansi pemicu alergi atau alergen yang masuk atau bersentuhan dengan tubuh. Terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko alergi pada anak, yaitu: riwayat alergi pada keluarga, kelahiran caesar, makanan tertentu atau sesuatu yang terhirup seperti polusi yang termasuk polusi udara dan asap rokok.

Dari berbagai faktor pemicu, makanan merupakan salah satu masalah pemicu alergi yang paling sering dialami oleh anak. Sekitar 20% anak pada satu tahun pertama mengalami reaksi terhadap makanan yang diberikan. Secara global, 240 juta-550 juta orang berpotensi menderita alergi makanan. Alergi makanan secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup penderita, terutama pada anak-anak. Dampak alergi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup anak seperti terbatasnya aktivitas belajar, bermain, sulit konsentrasi hingga sulit tidur.

*Allergy & Asthma Foundation of America* menyatakan, alergi susu sapi merupakan salah satu alergi makanan yang paling banyak terjadi pada anak-anak. Studi di beberapa negara di seluruh dunia menunjukkan prevalensi alergi susu sapi pada anak-anak di tahun pertama kehidupan sekitar 2-5%. Indikator paling tepat untuk deteksi dini alergi adalah melalui riwayat keluarga, karena alergi bersifat genetik dan bahkan pada orangtua yang tidak memiliki riwayat alergi, anak tetap memiliki risiko alergi sebesar 5-15%. Pemberian nutrisi yang optimal pada awal kehidupan, dapat mengurangi risiko alergi karena anak dengan alergi dapat berkembang secara optimal dengan didukung nutrisi yang tepat. ASI merupakan yang terbaik bagi bayi dan anak yang mengalami alergi.

Menurut dr Sumadiono, apabila anak terdiagnosis alergi protein susu sapi, air susu ibu (ASI) harus tetap diberikan, namun ibu harus mengeliminasi susu sapi dan produk turunannya dalam diet sehari-hari, contohnya seperti sup krim, puding dengan saus susu, pancake, dan lain sebagainya. Dan segera konsultasikan dengan dokter anak mengenai asupan nutrisi serta penanganan untuk anak. Selama masa treatment asupan nutrisi anak harus menghindari protein susu sapi dan diberikan protein terhidrolisa ekstensif, protein asam amino bebas atau isolate protein soya sebagai alternatif nutrisi.

Ditambahkan dr Maria Melisa, alergi tidak saja berdampak pada tingkat kesehatan di kemudian hari, tapi juga dapat berdampak pada produktivitas penderita alergi. (MN Hasan)-g