

Peningkatan Pengetahuan Mengatasi Alergi Pada Balita Melalui Edukasi Online Gizi

¹Prita Dhyani Swamilaksita, ²Anugrah Novianti
^{1,2} Universitas Esa Unggul

Korespondensi: prita.dhyani@esaunggul.ac.id

ABSTRACT

Allergies in toddlers have developed into a fairly serious health problem because the incidence continues to increase in recent decades. The prevalence of allergies has increased so that allergies must be considered as a major health problem, where 5-15% of the worldwide child population suffers from allergies. Allergy risk factors in toddlers are caused by genetic and environmental factors. Many cases relate to the role of exclusive breastfeeding and early exposure to complementary foods can be used as a protective factor against the emergence of allergies in toddlers. The pattern of feeding children, especially toddlers, cannot be separated from the mother's role as a household manager which is also influenced by knowledge, education, income, many children in the family, parity, and so on. Good handling for children with allergies can improve their diet so that they can gradually adapt to the food they eat. The main purpose of this community service is to increase knowledge about handling allergies in toddlers to the wider community and mothers who have children with allergies in particular so that feeding to support growth and development can be done properly. Educational activities need to be carried out more broadly so that the materials that have been prepared can be socialized to the public, especially mothers who have children with allergies through online nutrition education.

ABSTRAK

Alergi pada balita telah berkembang menjadi masalah kesehatan yang cukup serius karena angka kejadiannya terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Prevalensi alergi telah meningkat maka alergi harus dianggap sebagai masalah kesehatan utama, dimana 5-15% populasi anak di seluruh dunia menderita alergi. Faktor resiko alergi pada balita disebabkan oleh faktor genetik dan lingkungan. Banyak kasus berhubungan dengan peranan pemberian ASI eksklusif dan paparan dini terhadap makanan pendamping ASI dapat digunakan sebagai faktor protektif terhadap kemuculan alergi pada balita. Pola pemberian makan pada anak, khususnya balita tidak terlepas dari peran ibu sebagai manajer rumah tangga yang juga dipengaruhi oleh pengetahuan, pendidikan, pendapatan, banyak anak dalam keluarga, paritas, dan sebagainya. Penanganan yang baik untuk anak penderita alergi dapat memperbaiki pola makannya sehingga lambat laun dapat beradaptasi dengan makanan yang dimakan. Tujuan utama dari pengabdian masyarakat ini yaitu peningkatan pengetahuan mengenai penanganan alergi pada balita kepada masyarakat luas dan ibu yang memiliki anak penderita alergi pada khususnya sehingga pemberian makan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan dapat dilakukan dengan baik. Kegiatan edukasi perlu dilakukan secara lebih luas sehingga materi yang telah disusun dapat tersosialisasikan ke masyarakat, khususnya ibu yang memiliki anak dengan alergi melalui edukasi gizi secara online.

Kata Kunci : Alergi, Edukasi Onlie, Edukasi Gizi, Gizi Balita

PENDAHULUAN

Alergi pada balita telah berkembang menjadi masalah kesehatan yang cukup serius karena angka kejadiannya terus meningkat dalam beberapa decade terakhir. Alergi pada balita dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan sehingga apabila tidak ditangani dengan baik maka kuliatas hidupnya akan menurun. Menurut Kay, munculnya penyakit alergi dipengaruhi oleh relasi dua faktor utama baik itu genetik maupun lingkungan. Faktor genetik merupakan bawaan penyakit alergi yang diwariskan oleh kedua orang tua. Faktor lingkungan antara lain berupa paparan alergen dari lingkungan (1).

Terpaparnya balita terhadap alergen dapat dimulai pada usia dini yang biasanya berupa alergen susu sapi (susu formula), terutama pada bayi yang karena hal tertentu tidak mendapatkan ASI (air susu ibu). Pemberian susu formula yang terlalu dini pun dipercaya mempercepat munculnya kejadian penyakit

alergi pada balitai. Paparan alergen susu sapi yang diberikan terlalu dini pada saat mukosa saluran pencernaan bayi dan sistem kekebalan tubuhnya masih belum sempurna menyebabkan pencernaan protein susu sapi juga tidak sempurna dan menghasilkan antigen partikulat yang mampu menembus mukosa saluran pencernaan dan menyebabkan sensitisasi pada bayi dan balita yang memiliki bakat genetik alergi dari orangtuanya (2).

Penyebab alergi sebagian besar diperantarai antibodi imunoglobulin E (IgE) yang ditemukan pada balita dengan predisposisi herediter untuk menghasilkan antibodi IgE secara berlebihan terhadap suatu respon normal. IgE yang dihasilkan pada fase sensitisasi akan menempel pada sel mast atau basofil. Ketika alergen yang sama menempel pada dua hubungan silang (*cross linking*) IgE terjadilah degranulasi sel mast dan basofil, menghasilkan histamin. Histamin inilah penyebab utama dalam berbagai macam gejala alergi (3).

Gejala yang sama antara berbagai penyakit alergi yang berbeda menimbulkan kebingungan dalam menentukan jenis antigen yang berperan dan pencetusnya. Bahkan terkadang banyak ibu memiliki persepsi keliru terhadap pencetus alergi pada balita sehingga dihindarkan dari makanan atau minuman yang menyebabkan alergi. Sebagai contoh pada balita 3-4 tahun, susu berbasah dasar sapi masih menjadi prosuk yang sering dikonsumsi sehingga menghindari produk susu sapi sering dilakukan ibu ketika dipersepsikan anaknya menderita alergi susu sapi (ASS). Sebagai contoh lain, banyak ibu juga menghindari konsumsi ikan dan seafood pada balita karena mereka mempersepsikan bahwa makanan tersebut sebagai pencetus alergi pada balita. Padahal apabila ditinjau dari kandungan gizinya ikan dan seafood merupakan sumber protein yang baik untuk menunjang gizi dan kecerdasan.

Menurut Ring *et al*, banyak kasus berhubungan dengan peranan pemberian ASI eksklusif dan paparan dini terhadap makanan pendamping ASI dapat digunakan sebagai faktor protektif terhadap kemuculan alergi pada balita sehingga motivasi untuk memberikan ASI eksklusif dan pengasuhan makan yang baik pada balita > 6 bulan perlu dilakukan (4).

Berdasarkan uraian tersebut perlu adanya edukasi terkait bagaimana cara mengatasi alergi pada balita dan menyelenggarakan makanan yang sehat dan aman bagi balita yang menderita alergi, serta peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai pentingnya ASI eksklusif pada bayi usia 0-6 bulan.

Solusi Dan Target

Alergi merupakan bentuk reaksi sistem imun tubuh yang bersifat spesifik terhadap rangsangan suatu bahan yang biasanya tidak berbahaya bagi kesehatan tubuh, namun reaksi hipersensitivitas tersebut diawali oleh mekanisme imunologis, yaitu akibat induksi oleh IgE yang spesifik terhadap alergen tertentu, yang berikatan dengan sel mast. Reaksi tersebut timbul akibat paparan terhadap bahan yang pada umumnya tidak berbahaya dan biasanya ditemukan dalam lingkungan, atau disebut alergen (5). Peningkatan alergi terutama terjadi pada anak menjadi tren yang telah terjadi selama dua dekade terakhir. Meskipun begitu, pelayanan untuk pasien anak dengan penyakit alergi jauh dari ideal. Berdasarkan WHO, prevalensi alergi telah meningkat maka alergi harus dianggap sebagai masalah kesehatan utama. Empat ratus juta orang di seluruh dunia memiliki rhinitis, serta 5-15% populasi anak di seluruh dunia menderita alergi.

Faktor resiko alergi pada balita disebabkan oleh faktor genetik dan lingkungan. Meningkatnya angka kejadian alergi di negara-negara berkembang menyiratkan adanya perubahan dalam faktor lingkungan. Anak-anak yang alergi umumnya hidup dalam rumah yang lebih bersih dibandingkan dengan mereka yang tidak menderita alergi. Selain itu pola pemberian makan yang terlalu dini juga dinilai menjadi faktor penyebab alergi pada anak.

Pola pemberian makan pada anak, khususnya balita tidak terlepas dari peran ibu sebagai manajer rumah tangga yang juga dipengaruhi oleh pengetahuan, pendidikan, pendapatan, banyak anak dalam keluarga, paritas, dan sebagainya. Penanganan yang baik untuk anak penderita alergi dapat memperbaiki pola makannya sehingga lambat laun dapat beradaptasi dengan makanan yang dimakan. Uraian di atas menunjukkan urgensi edukasi pada ibu balita mengenai penanganan dan pemberian makan yang baik pada anak yang menderita alergi sehingga pola dan asupan makan dapat diperbaiki untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Target luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatnya pengetahuan ibu balita mengenai penanganan dan pemberian makan yang sehat dan aman untuk anak yang menderita alergi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan abdimas ini sejatinya akan dilaksanakan dalam bentuk edukasi gizi langsung pada ibu yang memiliki balita dalam bentuk penyuluhan. Mitra merupakan masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi (masyarakat umum/biasa) yaitu para ibu balita secara luas dan juga ibu balita yang memiliki anak penderita alergi. Namun, karena kendala peningkatan pandemi Covid-19 maka kegiatan tersebut dilakukan daring melalui platform Sahabat Gizi pada tanggal 21 November 2020.

Program pengabdian masyarakat ini merupakan program yang fokus terhadap pemberdayaan pengasuh anak penderita alergi.

Tahap pelaksanaan program ini secara detail sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
Tahap persiapan bertujuan untuk melakukan identifikasi masalah gizi yang biasa terjadi pada balita penderita alergi. Serta, persiapan dilakukan untuk membuat perencanaan media, media untuk penyuluhan, dan sasaran.
2. Edukasi gizi secara online
Edukasi ini membahas mengenai penyebab alergi yang biasa terjadi pada anak kemudian sharing session mengenai pengalaman mengatasi alergi pada anak dan berbagi tips menanggapi alergi pada anak dan pemberian makan yang baik.
3. Evaluasi Program
Tahap evaluasi akan dilakukan dengan melihat feedback edukasi yang diberikan dengan tanya jawab dalam sesi diskusi. Hasil dari program ini kemudian akan diputar ulang dalam instagram untuk dapat menjangkau sasaran yang lebih luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan abdimas ini berlangsung sejak bulan april 2020 dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi kegiatan koordinasi antar anggota tim dan mengurus masalah administratif. Kegiatan utama abdimas yaitu edukasi gizi secara online pada masyarakat umum dan di khususnya untuk ibu yang memiliki balita penderita alergi. Kegiatan ini dilakukan melalui platform Sahabat Gizi menggunakan aplikasi instagram. Kegiatan terbut dilaksanakan tanggal 21 November 2020 jam 19.00.

Materi yang disampaikan berupa penjelasan mengenai definisi alergi yang biasa terjadi pada balita. Dijelaskan bahwa laergi merupakan respon dari system imun tubuh terhadap hal-hal yang dapat memicu alergi (allergen) seperti udara dan makanan. Rekadsi tubuh yang timbul biasa berupa bercak kemerahan pada kulit di sekitar wajah (pipi), tangan, perut dan tangan. Terkadang alergi juga dapat berupa batuk

dan kontipasi. Berdasarkan pengalaman pribadi alergi terjadi pada anak terkadang terjadi karena pengenalan makanan selain ASI yang teralalu dini karena alasan tertentu. Pencernaan anak yang masih sensitif dan belum sempurna biasanya belum mampu beradaptasi dengan jenis makanan selain ASI sehingga ada reaksi perlawanan dari tubuh.

Pada bayi yang menderita alergi harus kembali dikenalkan ASI walaupun beberapa hari tidak mendapatkan ASI karena alasan tertentu, namun apabila ASI tidak memadai bisa diberikan susu yang memang dikhususkan untuk anak yang menderita alergi yang biasanya bahan dasarnya bukan berasal dari sapi karena ketidakmampuan mereka untuk mencerna protein sapi.

Ketika anak sudah berusia lebih dari 6 bulan dan sudah diperkenalkan MP-ASI kemungkinan alergi kembali timbul karena adanya reaksi tubuh terhadap makanan yang mengandung protein seperti makanan laut, telur, susu dan olahan, kacang-kacangan, dan makanan lainnya. Oleh karena itu, perlu adanya pengenalan bertahap terhadap jenis makanan tersebut bukan dihindari. Bahan makanan yang bersifat alergen biasanya mengandung protein yang tinggi, menghindari jenis makanan tersebut berarti anak akan mendapatkan konsumsi jenis protein kurang beragam. Padahal protein diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Pengenalan bertahap bisa dilakukan dengan cara mencampur bahan makanan sumber protein tadi dengan jumlah sedikit terlebih dahulu dalam makanan anak sehari-hari. Apabila timbul reaksi tubuh terhadap bahan makanan tersebut seperti bercak kemerahan maka pemberian bisa dihentikan sementara. Bahan makanan tersebut bisa diberikan kembali setelah reaksi alergi hilang. Apabila dalam pemberian berikutnya tidak ada reaksi tubuh yang muncul maka pemberian bahan makanan dapat diteruskan dan perlahan ditingkatkan sesuai kebutuhan anak.

Permasalahan yang biasa terjadi yaitu orangtua takut untuk memberikan bahan makanan pemicu alergi tersebut karena reaksi yang ditimbulkan pada tubuh anak membuat tidak nyaman atau bahkan anak menjadi rewel. Sehingga banyak orangtua yang cenderung menghindarinya hingga usia dewasa. Padahal kebiasaan makan anak dimulai dan dibentuk sejak usia dini. Ubaidillah (2020) menuliskan bahwa alergi pada anak dapat terjadi karena infeksi bakteri dan virus akibat kondisi yang tidak baik. Ketika anak mengalami gejala alergi, tentu sistem daya tahan tubuhnya juga terganggu. Alergi pada anak dapat terjadi ketika sistem kekebalan tubuh mereka bereaksi secara abnormal terhadap pemicu alergi atau yang biasa disebut dengan alergen. Oleh karena itu seiring usia anak bertambah maka sistem imun tubuh akan meningkat sehingga reaksi alergi tentu akan berkurang (6).



Gambar 1. Realisasi Edukasi Online

KESIMPULAN

Kegiatan peningkatan pengetahuan mengatasi alergi pada balita yang berupa *sharing session* melalui edukasi online berjalan dengan baik melalui platform Sahabat Gizi. Adapun luaran yang sudah berhasil dilakukan adalah pemaparan materi edukasi dan penyebar luasan siaran ulang sosialisasi melalui instagram uhntujk mendapat *feedback* yang lebih luas sehingga dapat memberikan informasi yang efektif dan efisien mengenai penanganan dan pemberian makan untuk anak penderita laergen sehingga dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada platform Sahabat Gizi atas kesempatannya untuk melakukan edukasi mengenai peningkatan pengetahuan mengatasi alergi pada balita

DAFTAR PUSTAKA

1. Kay AB. Allergy and allergic diseases (First of two parts). *N Eng J Med* 2001;344: 30-37.
2. Crittenden RG, Bennet LE. Cow's milk allergy: a complex disorder. *J Am Coll Nutr* 2005;24:582S-591S.
3. Ramadhina dan Kusumaningrum. 2018. Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Alergi pada Balita. [Skripsi]. Universitas Sriwijaya.
4. Ring J, Akdis C, Behrendt H, Lauener RP, Schäppi G, Akdis M, et al. Davos Declaration: Allergy as a global problem. *Allergy* 2012;67:141-143.
5. Wistiani., Notoatmojo H,. 2011. Hubungan Paparan Alergen Terhadap Kejadian Alergi Pada Anak. 13 (3). pp 188.
6. Ubaidillah. 2020. Cara Tingkatkan Imunitas untuk Si Kecil yang Alergi. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4956398/ini-cara-tingkatkan-imunitas-untuk-si-kecil-yang-alergi>. Diakses 1 Juli 2021.