



# Pengetahuan Food Tracing Pada Ibu Menyusui Dalam Mendeteksi Alergi Makanan Pada Bayi

Isriyanti Affifah<sup>\*1</sup>, Irah Namirah<sup>1</sup>, Rahmat Firman Septiyanto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kimia Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

<sup>2</sup>Pendidikan Fisika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

\*E-mail Korespondensi: isriyanti@untirta.ac.id

---

## Digital Object Identifier (DOI) Article :

<https://doi.org/10.33533/segara.v3i1.11245>

---

## Riwayat Artikel :

Diterima pada 13 Februari 2025

Revisi 1 pada 17 April 2025

Disetujui pada 13 Mei 2025

---

## Kata Kunci :

alergi,  
food tracing,  
ibu menyusui

---

## Keywords :

*allergies,  
food tracing,  
breastfeeding mothers*

---

## Abstrak

Alergi makanan dialami oleh sebagian besar populasi manusia dan memiliki dampak negatif dalam kehidupan penderitanya. Dampak negatif tersebut tidak hanya terjadi pada organ pencernaannya melainkan juga pada organ-organ yang lain. Terdapat beberapa macam penyebab alergi pada makanan diantaranya protein pada susu, telur, ikan, seafood, kacang-kacangan, gandum dan kedelai. Alergi makanan biasa kita temukan dari mulai bayi, anak-anak hingga lanjut usia. Alergi tersebut bisa bertahan beberapa tahun bahkan mungkin sepanjang hidupnya. Salah satu tanda alergi makanan pada bayi adalah kesulitan untuk menaikkan berat badannya. Dalam hal ini, tubuh tidak dapat menyerap makanan yang masuk akibat dari adanya alergen tersebut. Bayi yang mengalami alergi makanan sangat sulit dideteksi oleh para ibu menyusui mengingat bayi belum dapat berbicara. Mereka memerlukan bantuan ahli (dokter spesialis anak dan alergi) untuk dapat melakukan deteksi dini pada alergi makanan. Oleh karena itu, seorang ibu menyusui wajib memiliki pengetahuan dasar mengenai alergi makanan. Pada pengabdian ini akan dibahas mengenai pengetahuan ibu menyusui terhadap food tracing untuk mendeteksi dini alergi makanan pada bayi. Untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan ibu menyusui mengenai alergi makanan, pada pengabdian ini dilakukan observasi pada 20 orang ibu menyusui di kota Serang, Banten. Metode yang digunakan adalah metode kuesioner dan metode wawancara mendalam (in depth-interview). Data yang diperoleh dari kuesioner adalah 90% ibu responden menyatakan mereka mengetahui alergi, tanda – tanda alergi, beserta bahaya yang ditimbulkan. Akan tetapi hanya sekitar 70% yang mengetahui jenis – jenis alergi. Dan 10 – 40 % ibu responden memiliki anak yang mengalami tanda - tanda alergi.

---

## Abstract

Food allergies are experienced by most of the human population and have a negative impact on the lives of sufferers. These negative impacts not only occur in the digestive organs but also in other organs. There are several causes of food allergies, including proteins in milk, eggs, fish, seafood, nuts, wheat and soybeans. Food allergies are commonly found in babies, children to the elderly. These allergies can last for several years or even their entire lives. One sign of food allergies in babies is difficulty gaining weight. In this case, the body cannot absorb the food that enters due to the presence of the allergen. Babies who experience food allergies are very difficult for breastfeeding mothers to detect considering that babies cannot speak yet. They need expert help (pediatricians and allergy specialists) to be able to detect food allergies early. Therefore, a breastfeeding mother must have basic knowledge about food allergies. This service will discuss the knowledge of breastfeeding mothers about food tracing to detect food allergies in babies early. To find out the level of knowledge of breastfeeding mothers about food allergies, this service conducted observations on 20 breastfeeding mothers in the city of Serang, Banten. The methods used are questionnaire method and in-depth interview method. The data obtained from the questionnaire is 90% of respondent mothers stated that they know allergies, signs of allergies, and the dangers caused. However, only about 70% know the types of allergies. And 10-40% of respondent mothers have children who experience signs of allergies.

## 1. PENDAHULUAN

Manusia diciptakan dengan kekebalan tubuh alami untuk mencegah kita dari infeksi. Sistem imun manusia akan bekerja saat terdapat virus atau bakteri berbahaya masuk ke dalam tubuh. Pada beberapa orang, terdapat kesalahan yang dilakukan sistem imunnya terhadap suatu makanan. Sistem imun tubuh menganggap protein dalam makanan tertentu sebagai suatu tanda ‘bahaya’ bagi tubuhnya, sehingga sistem tubuh akan memerangi protein tersebut. Protein yang ‘dianggap bahaya’ oleh tubuh tersebut disebut dengan alergen. Alergi makanan dialami oleh sebagian besar populasi manusia dan memiliki dampak negatif dalam kehidupan penderitanya. Dampak negatif tersebut tidak hanya terjadi pada organ pencernaannya melainkan juga pada organ-organ yang lain. Valenta et al. (2015) menyatakan bahwa alergi makanan pada awalnya berkembang sangat baik pada bayi dan anak-anak. Para peneliti mulai mengembangkan berbagai cara untuk dapat mendeteksi alergi makanan sejak dini sehingga dapat menekan efek-efek negatif yang ditimbulkannya.

Terdapat beberapa macam penyebab alergi pada makanan diantaranya protein pada susu, telur, ikan, seafood, kacang-kacangan, gandum dan kedelai. Alergi makanan biasa kita temukan dari mulai bayi, anak-anak hingga lanjut usia. Alergi tersebut bisa bertahan beberapa tahun bahkan mungkin sepanjang hidupnya. Efek yang dapat ditimbulkan dari alergi makanan bermacam-macam. Ada yang sifatnya sementara bahkan ada yang jangka

panjang. Efek yang bersifat sementara seperti muntah, diare, tinja berdarah dan eksim. Sedangkan efek dalam jangka panjang dapat menyebabkan hiperaktivitas pada anak-anak, mudah emosi, sulitnya berkoordinasi dengan orang lain, sulit diatur dan buruknya moral anak tersebut (Wijaya, 2018). Hal ini dikarenakan terdapat ketidaknyamanan dalam tubuhnya akibat adanya alergen tersebut. Salah satu tanda alergi makanan pada bayi adalah kesulitan untuk menaikkan berat badannya. Dalam hal ini, tubuh tidak dapat menyerap makanan yang masuk akibat dari adanya alergen tersebut (Suryadi, 2021).

Bayi yang mengalami alergi makanan sangat sulit dideteksi oleh para ibu menyusui mengingat bayi belum dapat berbicara. Sang ibu kadang-kadang merasa kesulitan untuk mengartikan arti tangisan bayi mereka, apakah karena lapar, tidak nyaman, mengantuk, atau mungkin alergi. Mereka memerlukan bantuan ahli (dokter spesialis anak dan alergi) untuk dapat melakukan deteksi dini pada alergi makanan. Oleh karena itu, seorang ibu menyusui wajib memiliki pengetahuan dasar mengenai alergi makanan sehingga dapat melakukan deteksi dini terhadap alergi pada anak/ bayinya (Sumartini, 2020).

Ibu merupakan orang pertama yang berjasa atas kehidupan seseorang. Seorang bayi yang baru dilahirkan belum mampu untuk mengurus keperluannya sendiri termasuk makan dan minum. Makanan pertama bayi adalah air susu ibu (ASI) yang didapat dari ibunya. Dalam ASI terdapat banyak gizi yang

sangat diperlukan bagi tumbuh kembang bayi tersebut. Namun ada juga ibu yang memberikan minuman pengganti asi misalnya susu formula, susu sapi atau susu kedelai. Hal ini dilakukan karena kurangnya pasokan ASI pada ibu tersebut atau bahkan karena sibuknya aktivitas ibu di luar sehingga tidak mampu memberikan ASI pada anaknya (Puspa & Lestari, 2022).

ASI eksklusif (ASI tanpa makanan tambahan lain) sebaiknya diberikan pada bayi 0-6 bulan. Selanjutnya diberikan makanan pendamping ASI (mpASI) pada bayi usia 6-12 bulan berupa sayuran, buah, lauk dan makanan yang dihaluskan tanpa tambahan zat aditif seperti garam, gula dll. Pada usia bayi di bawah 6 bulan, bayi hanya bergantung pada ASI ibunya, oleh karena itu sang ibu harus mampu menjaga asupan makanan nya agar bergizi seimbang (Kumar et al., 2019).

Fenomena alergi pada bayi dapat diketahui sejak bayi berusia 1 bulan. Hal ini ditandai oleh beberapa hal seperti muntah, perut kembung, diare, tinja berdarah, sulit bernafas, kolik, berat badan sulit naik dan eksim pada bayi. Sang ibu perlu memberikan perhatian lebih saat bayinya mengalami 2 atau lebih dari tanda-tanda tersebut. Untuk kasus bayi ASI eksklusif, alergi bisa terjadi akibat asupan makanan sang Ibu, karena dalam produksi ASI terdapat sari-sari makanan dari makanan yang ibu konsumsi setiap harinya. Namun pada kasus bayi dengan susu formula, alergi terjadi karena ketidakmampuannya mencerna dan menyerap protein susu sapi yang terdapat pada susu formula (Kumar et al., 2019).

Dampak yang ditimbulkan dari alergi makanan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada bayi, efek jangka panjangnya dapat memicu terjadinya hiperaktifitas pada bayi dan anak-anak (Morita et al, 2013). Food tracing merupakan salah satu metode untuk mendeteksi dini penyebab alergi makanan pada bayi. Metode ini dilakukan dengan melakukan observasi terhadap makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan bayi dalam kurun waktu tertentu. Metode eliminasi dan substitusi terhadap makanan tertentu dilakukan selama 2 minggu berturut-turut untuk melihat reaksi alergi pada bayi.

Faktor lingkungan merupakan salah satu pemicu utama alergi makanan (Benedè et al, 2016). Lemahnya pengetahuan ibu menyusui mengenai alergi merupakan salah satu faktor lingkungan pemicu alergi berkepanjangan pada bayi dan anak-anak. Pengetahuan pada ibu menyusui sangat berpengaruh dalam upaya deteksi dini reaksi alergi pada bayi untuk mencegah efek-efek negatif yang mungkin timbul di kemudian hari. Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai tingkat pengetahuan ibu-ibu menyusui terhadap food tracing dalam kaitannya dengan alergi makanan pada bayi (Benedè et al, 2016).

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, di mana penelitian ini berusaha memberikan gambaran atau uraian yang bersifat deskriptif mengenai tingkat pengetahuan ibu-ibu menyusui terhadap alergi makanan pada bayi. Teknik pengumpulan

data penelitian dilakukan melalui kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Teknik wawancara dilakukan secara in-depth interview untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu-ibu menyusui mengenai alergi makanan secara mendalam dan terperinci. Penelitian dilaksanakan dalam kurun waktu 7 bulan yaitu bulan April sampai Oktober 2017. Lokasi penelitian adalah kota Serang, Banten.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode kuesioner dan wawancara mendalam. Sampel yang diambil berada di kota Serang. Jumlah responden yang diambil sebanyak 20 orang ibu, dimana 90% memiliki balita sisanya tidak memiliki balita. Variasi latar belakang responden berasal dari berbagai latar belakang yaitu ibu rumah tangga, dosen, guru. Dari data ini dapat dieksplorasi pengetahuan mengenai alergi makanan dan bagaimana cara mengatasinya. Hal ini sangat penting dimiliki oleh para ibu menyusui sehingga para ibu tidak kebingungan saat bayinya menangis keras atau mengalami beberapa tanda alergi. Data hasil kuesioner ditampilkan berikut

Tabel 1. Data hasil kuesioner

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda memiliki bayi atau balita	18	2
2	Apakah anak anda mendapatkan ASI eksklusif	15	5
3	Apakah anak anda diberi susu formula sebagai tambahan	15	5
4	Apakah anak Anda sering mengalami gumoh, muntah,	6	14
5	Apakah anak Anda sering menangis mendadak karena	2	18
6	Apakah anak Anda mengeluhkan eksim (biasanya sangat)	2	18

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
7	Apakah anak Anda sering mengalami pilek, batuk berulang	8	12
8	Apakah anda tahu apa itu alergi	18	2
9	Apakah anda tahu jenis-jenis alergi	14	6
10	Apakah anda tahu apa saja tanda-tanda alergi	19	1
11	Menurut anda, apakah alergi itu berbahaya	18	2

Ibu merupakan orang pertama yang berjasa atas kehidupan seseorang. Seorang bayi yang baru dilahirkan belum mampu untuk mengurus keperluannya sendiri termasuk makan dan minum. Makanan pertama bayi adalah air susu ibu (ASI) yang didapat dari ibunya. Dalam ASI terdapat banyak gizi yang sangat diperlukan bagi tumbuh kembang bayi tersebut. Dari 20 responden sampel, 75% anak mendapatkan ASI dari seorang ibu. Hal ini dilakukan karena kurangnya pasokan ASI pada ibu tersebut atau bahkan karena sibuknya aktivitas ibu di luar sehingga tidak mampu memberikan ASI pada anaknya. Konsekuensinya 25% responden ibu memberikan minuman pengganti ASI misalnya susu formula, susu sapi atau susu kedelai.

ASI eksklusif (ASI tanpa makanan tambahan lain) sebaiknya diberikan pada bayi 0-6 bulan. Selanjutnya diberikan makanan pendamping ASI (mpASI) pada bayi usia 6-12 bulan berupa sayuran, buah, lauk dan makanan yang dihaluskan tanpa tambahan zat aditif seperti garam, gula dll. Pada usia bayi di bawah 6 bulan, bayi hanya bergantung pada ASI ibunya, oleh karena itu sang ibu harus mampu menjaga asupan makanannya agar bergizi seimbang.

Fenomena alergi pada bayi dapat

diketahui sejak bayi berusia 1 bulan. Hal ini ditandai oleh beberapa hal seperti muntah, perut kembung, diare, tinja berdarah, sulit bernafas, kolik, berat badan sulit naik dan eksim pada bayi. Dari 20 responden sekitar 10 – 40 % ibu memiliki anak yang mengalami tanda - tanda alergi. Tanda – tanda alergi yang paling banyak dialami anak adalah, 40% responden, menyatakan anak mereka mengalami pilek, batuk berulang, atau napasnya kadang berbunyi ngik-ngik (mengi) seperti anak asma. Kemudian diikuti tanda sering mengalami gumoh, muntah, diare, susah BAB (gejala bisa disertai gatal area anus atau tidak), atau BAB disertai darah, sekitar 30% responden. Dan 10% responden menyatakan anak sering menangis mendadak karena perutnya sakit, atau mengalami kolik yang menetap (lebih dari 3 jam per hari dalam seminggu selama lebih dari 3 minggu) dan mengeluhkan eksim (biasanya sangat gatal) di kedua lengan atau tungkai atau pipi, pernah mengalami bengkak di bibir atau saluran napas, atau bentol-bentol (Widodo et al., 2021). Hal ini menunjukkan anak – anak tersebut memiliki potensi alergi yang diperlakukan penanganan yang tepat.

Sang ibu perlu memberikan perhatian lebih saat bayinya mengalami 2 atau lebih dari tanda-tanda tersebut. Dari 90% ibu responden menyatakan mereka mengetahui alergi, tanda – tanda alergi, beserta bahaya yang ditimbulkan. Akan tetapi hanya sekitar 70% yang mengetahui jenis – jenis alergi. Pemahaman alergi ibu responden hanya terbatas pada gatal atau eksim. Lemahnya pengetahuan ibu menyusui mengenai

alergi merupakan salah satu faktor lingkungan pemicu alergi berkepanjangan pada bayi dan anak-anak. Pengetahuan pada ibu menyusui sangat berpengaruh dalam upaya deteksi dini reaksi alergi pada bayi untuk mencegah efek-efek negatif yang mungkin timbul di kemudian hari. Faktor lingkungan merupakan salah satu pemicu utama alergi makanan (Benedè et al, 2016).

Untuk kasus bayi ASI eksklusif, alergi bisa terjadi akibat asupan makanan sang Ibu, karena dalam produksi ASI terdapat sari-sari makanan dari makanan yang ibu konsumsi setiap harinya. Namun pada kasus bayi dengan susu formula, alergi terjadi karena ketidakmampuannya mencerna dan menyerap protein susu sapi yang terdapat pada susu formula.

Dampak yang ditimbulkan dari alergi makanan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada bayi, efek jangka panjangnya dapat memicu terjadinya hiperaktifitas pada bayi dan anak-anak (Morita et al, 2013). Food tracing merupakan salah satu metode untuk mendeteksi dini penyebab alergi makanan pada bayi. Metode ini dilakukan dengan melakukan observasi terhadap makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan bayi dalam kurun waktu tertentu. Metode eliminasi dan substitusi terhadap makanan tertentu dilakukan selama 2 minggu berturut-turut untuk melihat reaksi alergi pada bayi.

#### 4. KESIMPULAN

90% ibu responden mengetahui alergi, tanda – tanda alergi dan bahaya yang ditimbulkan. Akan tetapi hanya sekitar 70% yang mengetahui jenis – jenis alergi, dan 10 – 40 % ibu responden memiliki anak yang mengalami tanda - tanda alergi. Oleh karena itu untuk penelitian berikutnya yaitu disarankan untuk dilakukan pengabdian berikutnya yaitu tentang bagaimana mengatasi dan mencegah alergi sedini mungkin

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aleksandra Szczawinska-Poplonyk, Anna Borowicz, Lidia Ossowska., (2012)., Food allergy in children with hypogammaglobulinemia, *Pediatrica Polska* vol 87 p 444 – 448.
- Benedè, S., Blázquez, A. B., Chiang, D., Tordesillas, L., & Berin, M. C. (2016). The rise of food allergy: Environmental factors and emerging treatments. *EBioMedicine*, 7, 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2016.03.003>
- Carroccio A, Cavataio F, Montalto D, et al. (2000). Intolerance to hydrolysed cow's milk proteins in infants: clinical characteristics and dietary treatment. *Clin Exp Allergy*; 30 :1598 –1603
- Hideaki Morita, Ichiro Nomura, Akio Matsuda, Hirohisa Saito and Kenji Matsumoto., (2013). Gastrointestinal Food Allergy in Infants, *Allergology International*. Vol 62 p297-307.
- Kumar, V., Abbas, A. K., & Aster, J. C. (2019). Robbins and Cotran pathologic basis of disease (10th ed.). Elsevier.
- Morita, H., Nomura, I., Matsuda, A., Saito, H., & Matsumoto, K. (2013). Gastrointestinal allergy as a cause of infantile colic. *Allergology International*, 62(3), 297–307. <https://doi.org/10.2332/allergolint.13-RAI-0613>
- Spergel JM, Beausoleil JL, Mascarenhas M, Liacouras CA. (2002). The use of skin prick tests and patch tests to identify causative foods in eosinophilic esophagitis. *J Allergy Clin Immunol*; 109 :363 –368.
- Sumartini, D. (2020). Peran Ibu dalam Deteksi Dini Alergi Makanan pada Bayi. *Jurnal Keperawatan Ibu dan Anak*, 3(1), 45–52.
- Suryadi, H. (2021). Alergi Makanan pada Bayi: Tanda dan Penanganannya. Jakarta: Pustaka Medis.
- Wijaya, R. (2018). Dampak Jangka Panjang Alergi Makanan pada Perkembangan Anak. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 5(2), 123–130.
- Puspa, N., & Lestari, S. (2022). ASI vs Susu Formula: Dampaknya pada Alergi Bayi. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- The Academy of Breastfeeding Medicine., 2011., ABM Clinical Protocol #24: Allergic Proctocolitis in the Exclusively Breastfed Infant, *Breastfeeding Medicine* vol 6 number 6.

- Valenta, Rudolf., Heidrun Hochwallner,, Birgit linhart., Sandra Pahr., (2015). Food Allergy: The Basic, Journal of Gastroenterology vol 148 page :1120–1131
- Widodo, A., Rahmawati, D., & Prasetya, F. (2021). Deteksi Dini Alergi Makanan pada Bayi dan Balita. Jurnal Kesehatan Anak Indonesia, 6(1), 45–53.  
[www.neocate.org](http://www.neocate.org)