



Mengenal Hepatitis C dan B

Buklet ini ditujukan untuk masyarakat agar lebih mengetahui informasi seputar Hepatitis C dan B.



1 Pengantar

3 H E P A T I T I S C

4 Apa itu Hepatitis C?

5 Faktor Risiko Penyakit

5 Jalannya Penyakit Hepatitis C

5 Apakah ini Berbahaya/Serius?

6 Darimana Saya Tahu Saya Terkena Hepatitis C?

7 Hal yang Perlu Anda Tanyakan kepada Dokter

8 Periksakan Diri Anda

10 Pengobatan

11 Jagalah Hati

13 H E P A T I T I S B

14 Apa itu Hepatitis B?

14 Perjalanan Hepatitis B

15 Bagaimana Anda dapat Tertular Hepatitis B?

15 Apakah Anda dapat Menularkan ke Orang Lain?

16 Pemeriksaan dan Pengobatan

16 Apa Peran Dokter?

17 Kapan Harus Memulai Pengobatan?

17 Alasan Menunda Pengobatan

18 Bagaimana Pengobatan dapat Membantu Anda?

18 Pilihan Pengobatan yang Tersedia

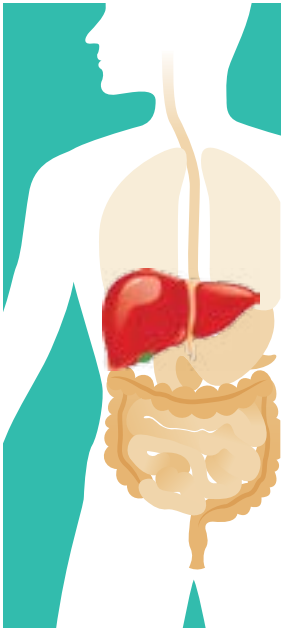
20 Bagaimana dengan Pengobatan Alternatif?

21 Bagaimana Menyikapi Hepatitis C dan B?

23 Informasi untuk Keluarga dan Sahabat

Hepatitis C dan B merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus dan menyerang organ hati.





Hati memiliki lebih dari 500 fungsi vital dalam proses metabolisme dan berbagai fungsi lain dalam tubuh.



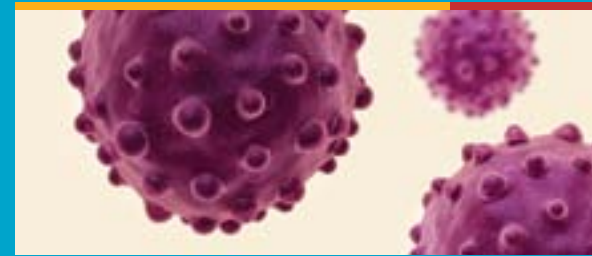
Hati adalah salah satu organ terpenting yang terletak di bawah rusuk, pada bagian kanan atas perut.

Beberapa fungsi hati di antaranya adalah:

1. Mengubah racun, residu obat, alkohol, dan bahan berbahaya yang diproduksi oleh tubuh menjadi unsur yang dapat diterima oleh organ lain untuk dikeluarkan melalui ginjal dan usus. Banyak jenis obat harus dicerna di dalam hati sebelum dapat berfungsi sempurna.
2. Memecah sel darah merah yang sudah tua dan mengubah hemoglobin yang membawa oksigen di dalam sel darah merah menjadi empedu, untuk kemudian disalurkan ke dalam kantung empedu untuk keperluan selanjutnya. Bila dibutuhkan, empedu ini akan dikeluarkan melalui usus untuk membantu emulsi lemak serta menyerap vitamin yang dibutuhkan dari makanan.
3. Memproduksi, menyimpan, dan mengedarkan gula (glukosa) ke seluruh bagian tubuh serta mengawasi kadar kolesterol dalam darah, mengolah, dan memproduksinya sebanyak yang dibutuhkan.
4. Mengolah protein, mengirimkan zat gizi ke organ lainnya, dan juga berfungsi untuk memproduksi daya tahan tubuh untuk melawan infeksi.

Oleh sebab itu, hati sangat diperlukan oleh seseorang untuk dapat bertahan hidup.

Hepatitis C adalah penyakit hati karena infeksi Virus Hepatitis C (VHC) yang dapat menyebabkan baik infeksi akut maupun kronis yang dapat diderita selama beberapa minggu, sampai seumur hidup.



HEPATITIS C



Apa itu Hepatitis C?

Hepatitis C biasanya tidak menunjukkan gejala (asimtomatik) dan sangat jarang dikaitkan sebagai penyakit yang mengancam jiwa.

Sekitar 20% dari orang yang terinfeksi VHC akan memasuki fase respon imun yang menguntungkan, ditandai dengan hilangnya virus dan tanda penyakit. Namun, 80% akan memasuki fase kronik (menahun), di mana sistem ketahanan tubuh tidak mampu mengatasi infeksi sehingga perlu mendapatkan terapi pengobatan.

Bagi yang terkena infeksi VHC kronik, 30% di antaranya akan mengalami sirosis hati (pengerasan hati) dalam kurun waktu 20 tahun.

Sekitar 130-150 juta jiwa di seluruh dunia terinfeksi Hepatitis C kronis. Sedangkan 350.000-500.000 jiwa meninggal karena Hepatitis C.

Di Indonesia, diperkirakan 2% dari jumlah penduduk atau sekitar 4-5 juta jiwa menderita Hepatitis C.⁽²⁾ Dari jumlah itu, sekitar 75-85% akan menjadi penyakit hepatitis kronis. Bila tidak diobati dengan baik, 30% di antaranya dapat memburuk menjadi sirosis hati dan 1-5% meninggal karena sirosis atau kanker hati.⁽¹⁾

Obat anti virus dapat menyembuhkan infeksi Hepatitis C, tetapi kesadaran dan akses terhadap pengecekan dan pengobatan masih rendah.

Pengobatan anti virus memiliki tingkat keberhasilan antara 50-90%, tergantung dari berbagai hal, termasuk genotipe virus serta pengobatan yang digunakan, dan juga secara nyata menurunkan risiko terjadinya sirosis dan kanker hati.

Faktor Risiko Penyakit

VHC ditularkan melalui kontak dengan darah yang terinfeksi,⁽¹⁾ misalnya pada:

1. Penggunaan instrumen medis yang terkontaminasi.
2. Penggunaan jarum suntik yang tidak steril atau digunakan secara bergantian.
3. Tindik (telinga, hidung, dan bagian tubuh lain), tato, dan cukur dengan alat yang tidak steril.
4. Penerima transfusi atau produk darah sebelum tahun 1992 atau dengan sumber yang belum di-skrining.
5. Aktivitas seksual yang tidak terproteksi atau penularan pada bayi dari ibu yang terinfeksi, walaupun kasusnya sangat jarang.

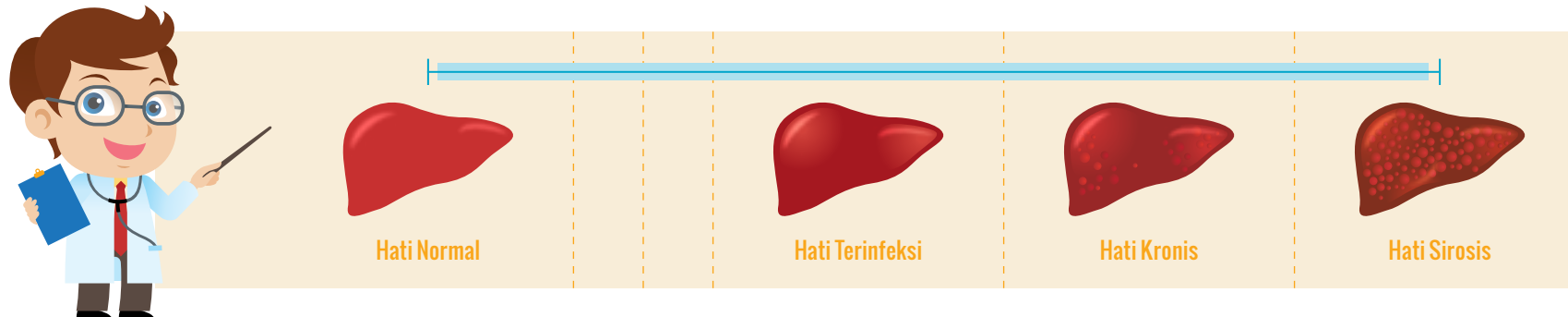
Hepatitis C TIDAK ditularkan melalui Air Susu Ibu (ASI), makanan atau minuman, atau dengan kontak fisik seperti memeluk, mencium, atau berbagi makanan dan minuman dengan orang yang terinfeksi.

Perjalanan Penyakit Hepatitis C

Apakah ini Berbahaya/Serius?

Masa inkubasi VHC pada seseorang yang terinfeksi adalah 2 minggu sampai 6 bulan dengan kronologis sebagai berikut:

- VHC memasuki aliran darah dan menempel pada sel-sel hati, memasukinya dan mulai bereproduksi.
- Virus baru dibentuk dalam sel hati yang sudah terinfeksi dan masuk ke aliran darah, lalu melekat dan menginfeksi sel hati lainnya.
- Proses ini memungkinkan infeksi tersebut menyebar melalui hati.
- Walaupun peradangan dan kerusakan hati masih dalam tahap ringan, penyakit ini secara umum berkembang menjadi fibrosis, pembentukan jaringan parut pada hati.
- Penyakit dengan fibrosis tahap lanjut dikenal sebagai sirosis. Pada tahap ini fungsi hati sudah sangat menurun. Hati menyusut dan struktur internal dalam aliran darah pada hati terganggu. Sirosis tahap lanjut akan menyebabkan terjadinya kanker hati.



- Terinfeksi Hepatitis C adalah salah satu faktor risiko terbesar terbentuknya kanker hati. **Sekitar 25% dari kasus kanker hati disebabkan oleh Hepatitis C yang tidak diobati.**⁽¹⁾
- Jangka waktu perburukan penyakit yang tidak ditangani sejak terinfeksi sampai terjadi kanker hati bervariasi antara 15-20 tahun, tergantung dengan kondisi, kebiasaan, genotipe virus, dan pengobatan yang dijalani.

Sebagai kesimpulan, Hepatitis C bisa menjadi sangat berbahaya, namun dapat disembuhkan dengan penatalaksanaan dan pengobatan yang tepat.⁽¹⁾

Penderita dapat tetap menjalani dan menikmati kehidupan yang normal dan aktif bersama kerabat dan sahabat. Syaratnya, bergaya hidup sehat dan melakukan pengobatan sesuai petunjuk dokter. Banyak tantangan yang akan dihadapi saat mengidap Hepatitis C, tetapi pada saat bersamaan, banyak kesempatan baru untuk melakukan perubahan bagi hidup yang lebih sehat.

Darimana Saya Tahu Saya Terkena Hepatitis C?



Sebagian penderita Hepatitis C akan merasakan gejala:

- Demam;
- Kelelahan;
- Nafsu makan menurun;
- Mual dan muntah-muntah;
- Nyeri di bagian perut;
- Air seni berwarna pekat;
- BAB berwarna abu-abu;
- Nyeri pada sendi-sendi; dan
- *Jaundice* (kulit dan bagian putih dari mata berwarna kuning).

Namun, sekitar 80% penderita tidak merasakan gejala apa pun juga, sehingga jarang sekali orang memeriksakan VHC secara dini dan baru terdiagnosa setelah terjadi kerusakan pada hati.

Karena itu, perlu peran serta semua pihak terkait agar masyarakat memahami tentang pentingnya pemeriksaan terhadap Hepatitis C sebelum terlambat, khususnya bagi kelompok risiko tinggi.

Hal yang Perlu Anda Tanyakan kepada Dokter

Jika Anda termasuk dalam kelompok berisiko tinggi terpapar Hepatitis C, berkonsultasilah dengan dokter.

Daftar pertanyaan di bawah ini dapat membantu Anda dalam melakukan konsultasi dengan dokter Anda:

- Apakah saya berisiko terinfeksi Hepatitis C?
- Di mana saya bisa menjalani tes Hepatitis C?
- Bagaimana seseorang bisa terinfeksi Hepatitis C?
- Tes apa yang akan diberikan untuk mengetahui apakah saya terinfeksi Hepatitis C atau tidak?
- Apakah itu genotipe dan kenapa ini sangat penting?
- Bagaimana cara saya mencegah penyebaran Hepatitis C?
- Bagaimana prosedur pemeriksaan kesehatan hati saya?
- Apakah keuntungannya bila saya melakukan pengobatan Hepatitis C sekarang?
- Apa efek samping yang dapat timbul selama pengobatan dilakukan?
- Apakah setiap orang mengalami efek samping ini?
- Apakah efek samping ini terus berlangsung sampai pengobatan selesai?
- Bagaimana saya bisa tahu apakah pengobatan yang saya lakukan berhasil?
- Bagaimana keberhasilan pengobatan mempengaruhi kesehatan saya seumur hidup?
- Apa risikonya jika saya tidak melakukan pengobatan terhadap Hepatitis C?



Periksakan Diri Anda

Pemeriksaan di tahap awal dapat mencegah berbagai masalah kesehatan karena infeksi dan mencegah penyebaran virus.

Infeksi VHC dapat didiagnosis dalam 2 langkah:

1. **Pemeriksaan** atau **skrining antibodi anti-HCV (VHC)** yang dapat mengidentifikasi orang yang terinfeksi dengan virus tersebut.
2. Jika hasil tes antibodi anti-HCV positif, diperlukan tes lanjutan, yaitu **tes HCV RNA** untuk memastikan adanya infeksi VHC yang masih berlangsung.

Sekitar 15-45% orang yang terinfeksi dengan VHC, secara spontan dapat membersihkan infeksi tersebut dengan daya tahan tubuhnya sendiri tanpa bantuan pengobatan. Pada kelompok ini, walaupun sudah tidak terinfeksi, hasil tes antibodi anti-HCV-nya tetap positif.

Jika seseorang sudah didiagnosis terkena infeksi Hepatitis C kronis, harus dilakukan pemeriksaan terhadap tingkat kerusakan hati yang telah terjadi (fibrosis dan sirosis). Hal ini bisa dilakukan dengan melakukan:

- **Biopsi hati**
Suatu prosedur diagnostik menggunakan jarum yang sangat halus untuk memperoleh sedikit jaringan hati, yang dapat diperiksa di bawah mikroskop untuk membantu mengidentifikasi penyebab maupun stadium dari penyakit hati.
- **Pemeriksaan Transient Elastography (Fibroscan)**
Pemeriksaan ini dapat secara akurat membedakan antara tahap fibrosis ringan dengan sirosis.

Sebagai tambahan, diperlukan juga **pemeriksaan laboratorium** untuk mengidentifikasi **genotipe** dari virus Hepatitis C yang diderita.

<http://www.web.md.com/digestive-disorder/digestive-diseases-liver-biopsy>
Konsensus Nasional Penatalaksanaan Hepatitis C di Indonesia

Ada 6 genotipe dari VHC dan masing-masing genotipe menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap pengobatan. Lebih dari itu, seseorang bisa saja terinfeksi dengan lebih dari satu genotipe.

Tingkat kerusakan hati dan genotipe virus digunakan sebagai pedoman pengobatan dan penatalaksanaan penyakit.

Jika terdiagnosis Hepatitis C, berikut hal-hal yang perlu dilakukan untuk melindungi orang lain agar tidak tertular:

1. Informasikan kepada mereka yang pernah terpapar darah atau cairan tubuh Anda (dokter/dokter gigi, pasangan, dan lain-lain).
2. Gunakan disinfektan dan plester untuk menutup luka goresan dan luka terbuka.
3. Jangan menggunakan produk kesehatan dan kecantikan serta perawatan mulut seperti sikat gigi, pisau cukur, pengikir kuku, atau sisir secara bersama-sama dengan anggota keluarga di rumah Anda.
4. Buanglah semua barang yang telah terkena noda darah Anda secara hati-hati.



Jika berencana untuk menikah atau punya anak, waspadai risiko penularan Hepatitis C dari ibu kepada anaknya selama proses persalinan.

Pengobatan

Sekitar 20% dari orang yang terjangkit virus Hepatitis C akan memasuki fase respon imun yang menguntungkan, ditandai dengan hilangnya virus dan tidak berkelanjutannya penyakit. Namun, 80% akan memasuki fase kronis, di mana sistem ketahanan tubuh tidak mampu mengatasi infeksi dan terapi pengobatan akan dibutuhkan.

Jika dokter memutuskan bahwa pengobatan diperlukan, tujuan dari pengobatan Hepatitis C adalah kesembuhan. Tingkat kesembuhan tergantung dari berbagai faktor termasuk jenis virus dan jenis pengobatan yang diberikan.



Pemeriksaan harus dilakukan dengan seksama sebelum memulai pengobatan untuk menentukan pendekatan yang paling tepat untuk pasien.

Standar pengobatan Hepatitis C saat ini adalah kombinasi terapi anti virus *pegylated interferon* (interferon pegilasi) dan *ribavirin*, yang diakui WHO efektif melawan semua genotipe virus hepatitis. **Kombinasi yang dikenal dengan dual terapi ini dapat memberikan tingkat kesembuhan hingga 95% untuk jenis-jenis virus tertentu, bahkan dapat mencapai 98% untuk orang-orang yang bereaksi positif sangat cepat terhadap terapi. Namun, sebagian pasien tidak bertoleransi dengan baik dengan pengobatan tersebut.** Walaupun ada kekurangan, kombinasi *interferon* dan *ribavirin* dapat menyelamatkan jiwa. Durasi terapi standar adalah 24 minggu dan 48 minggu, sesuai dengan genotipe virus.

Tujuan utama pengobatan adalah untuk mengurangi jumlah virus Hepatitis C di dalam tubuh Anda sampai tak terdeteksi lagi. Berhasil atau tidaknya pengobatan Anda bisa diketahui melalui tes darah untuk melihat muatan virusnya dan untuk melihat apakah sel hati Anda baik-baik saja.

Hasil terbaik yang diharapkan adalah Respon Virologi Menetap (SVR - Sustained Virologic Response) yang berarti bahwa di dalam darah sudah tidak dapat terdeteksi lagi adanya VHC, setelah 6 bulan atau lebih terapi selesai. (Perry CM & Jarvis B, Drugs (2001))

Jagalah Hati

Apabila hati Anda mengalami kerusakan, ada beberapa cara untuk menjaga agar perusakan hati tidak berlanjut. Anda harus segera berkonsultasi dengan dokter atau profesional medis mengenai kondisi Anda sebenarnya.

Secara umum beberapa langkah berikut dapat membantu Anda:

- **Hindari Alkohol**
Hati menganggap alkohol sebagai zat beracun, jadi hati menyaring dan membuangnya. Ketika seseorang terinfeksi Hepatitis C, alkohol dapat secara signifikan meningkatkan perusakan hati. Hindari konsumsi alkohol bersamaan dengan obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas di pasaran. Ketika Anda mengonsumsinya secara bersamaan ini dapat memperparah perusakan hati.
- **Makanlah Makanan Sehat**
Ketika hati Anda mengalami kerusakan, maka tubuh Anda tidak akan mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan. Anda akan merasa lelah atau lemas. Anda juga akan kehilangan nafsu makan. Oleh sebab itu sangatlah penting bagi Anda untuk menjaga asupan nutrisi harian yang Anda butuhkan untuk menjaga berat badan dan energi Anda pada level yang seharusnya.



- **Minumlah Air yang Banyak**

Air adalah salah satu bagian penting yang berpengaruh di dalam fungsi tubuh kita. Air membantu menghilangkan racun dan melakukan proses penyerapan terhadap nutrisi penting. Meminum air dalam jumlah yang diperlukan juga dapat membantu menghilangkan efek samping selama pengobatan atau terapi. **Tetapi perlu juga diperhatikan, apabila Anda sudah mengalami sirosis pengurangan cairan perlu dilakukan jika tubuh Anda mengandung terlalu banyak cairan.**

- **Kurangi Garam dalam Pola Makan Anda**

Ketika penyakit hati menjadi semakin parah, ginjal akan bereaksi untuk menyimpan garam dan air. Garam berfungsi seperti sepon yang menyerap air, hal ini menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh. Mengurangi garam dalam pola makan dan membatasi jumlah cairan yang masuk ke dalam tubuh Anda dapat membantu mengurangi penumpukan kadar cairan dalam tubuh.

- **Dapatkan Vaksinasi untuk Mencegah Hepatitis A dan Hepatitis B.**

Ko-infeksi Hepatitis C dengan jenis hepatitis yang lain dapat menyebabkan kerusakan hati yang lebih parah lagi. Walaupun belum ada vaksin untuk Hepatitis C, vaksinasi untuk mencegah penderita Hepatitis C dari infeksi virus Hepatitis A dan Hepatitis B dapat dilakukan. **Berkonsultasilah dengan dokter atau profesional medis mengenai tindakan vaksinasi ini.**

Walaupun Hepatitis C dapat menyebabkan timbulnya jaringan parut dan radang pada hati, pengobatan yang tepat dapat membantu mengurangi peradangan yang terjadi.

Hepatitis B adalah salah satu penyakit infeksi virus yang menyerang hati, yang paling sering terjadi dan tersebar di seluruh dunia, yang disebabkan oleh Virus Hepatitis B (VHB).



HEPATITIS B



Apa itu Hepatitis B?

- Lebih dari 240 juta jiwa menderita infeksi hati kronis. Sekitar 600.000 orang meninggal setiap tahun karena Hepatitis B akut atau kronik (jangka panjang).
- Sekitar 40% dari orang yang mengidap Hepatitis B kronik akan mengalami penyakit hati lanjut.
- **Sekitar 600.000 orang meninggal setiap tahunnya karena penyakit hati serius yang diakibatkan oleh infeksi VHB kronik.**
- Petugas kesehatan berisiko terkena Hepatitis B karena sifat pekerjaannya.
- Vaksin untuk Hepatitis B telah tersedia sejak tahun 1982 dan 92% efektif dalam mencegah infeksi.
- Penderita Hepatitis B kronik bisa terlihat “sehat”, namun bila tidak mendapat pengobatan, akan berpotensi mengalami pengerasan hati (sirosis), kanker hati, dan gagal hati.
- Virus Hepatitis B dapat menyebabkan sakit kronis dengan gejala yang berlangsung selama beberapa minggu, termasuk warna kekuningan pada kulit dan bagian putih dari mata (*jaundice*), air seni berwarna pekat, kelelahan dan nyeri pada sendi, mual dan muntah-muntah, dan nyeri di bagian perut.

Perjalanan Hepatitis B

Seperti Hepatitis C, VHB yang masuk ke dalam darah akan menempel pada sel hati, berkembang biak dan menyebabkan peradangan pada hati.

- Tidak semua orang yang terinfeksi akan mengidap virus seumur hidupnya.
- Bila infeksi virus Hepatitis B terjadi pada masa dewasa, maka 90% akan sembuh dan tidak terjadi infeksi menahun (kronik).
- Bila tidak berhasil sembuh dalam 6 bulan maka seseorang dikatakan mengidap Hepatitis B kronik.

Bagaimana Anda dapat Tertular Hepatitis B?



Virus Hepatitis B menular melalui darah dan cairan tubuh manusia:

1. Dari ibu penderita Hepatitis B kepada bayinya.
2. Berhubungan seksual dengan penderita Hepatitis B tanpa pengaman (kondom).
3. Melalui suntikan atau transfusi darah yang telah tercemar dengan VHB.
 - Virus ini jarang ditemukan di air liur, keringat, dan air mata.
 - 30% penderita Hepatitis B tidak mengetahui bagaimana atau kapan mereka tertular.

Apakah Anda dapat Menularkan ke Orang Lain?

Ya, VHB menular, bahkan 100 kali lebih mudah dibanding virus HIV dan virus ini dapat bertahan hidup selama 1 minggu di luar tubuh. Penularan hanya terjadi melalui darah atau cairan tubuh dan tidak menular melalui makanan, minuman, kontak fisik semata, maupun ASI.

Beberapa langkah mudah untuk mencegah penularan ke orang lain:

1. Hindari kontak darah langsung dengan orang lain dengan cara:
 - Hindari pemakaian alat yang bisa terkontaminasi darah (pisau cukur, sikat gigi, dan lain-lain) secara bergantian.
 - Bila ada luka terbuka (berdarah), tutup dengan perban dan plester.
 - Jangan berbagi alat suntik atau alat tato.
2. Lakukan seks aman, misalnya dengan kondom.
Ingat! Hubungan seks oral pun dapat menularkan VHB.
3. Jangan mendonorkan darah atau organ tubuh apabila sudah terjangkit virus Hepatitis B ini.
4. Informasikan ke orang yang mungkin bersinggungan dengan darah Anda seperti petugas kesehatan (dokter, dokter gigi, dan lain-lain) bahwa Anda menderita Hepatitis B.

Pemeriksaan dan Pengobatan

Apa Peran Dokter?



Enam bulan pertama
Dokter memonitor bagaimana perkembangan Hepatitis B Anda.

Setelah enam bulan pertama
Dokter melakukan pemeriksaan laboratorium untuk melihat apakah Anda masih terinfeksi. Bila ya, dokter akan mengevaluasi lebih lanjut dengan:

- USG Hati.
- Biopsi Hati (pada kondisi tertentu, penjelasan lihat pada bagian Hepatitis C).
- Pemeriksaan laboratorium dan pemeriksaan lainnya yang diperlukan untuk menilai tingkat kerusakan hati.

Jenis Pemeriksaan Laboratorium dan Kegunaannya (lanjutan)

JENIS PEMERIKSAAN	ARTINYA	APA YANG DOKTER HARAPKAN	MENGAPA
HBV DNA (jumlah/muatan virus)	Suatu penanda infeksi Hepatitis B. Semakin tinggi jumlah/muatan virusnya, maka infeksi biasanya semakin aktif.	Kadarnya tetap rendah dan kalau bisa tidak terdeteksi.	Penting untuk menjaga agar aktivitas virus tetap sangat rendah.
SGPT/ALT	Suatu enzim yang dipakai untuk menentukan peradangan hati.	Senantiasa berada dalam batas yang normal.	Tidak terjadi lagi peradangan hati, sehingga kerusakan hati juga berkurang/hilang.
HBsAg (Hepatitis B 'surface' antigen)	Suatu penanda adanya virus dan bahwa seseorang terinfeksi Hepatitis B.	Serokonversi HBsAg (hilangnya HBsAg disertai munculnya antibodi/kekebalan terhadap HBsAg, yang biasa disebut anti-HBs).	Merupakan respon terapi yang paling mendekati kesembuhan. Risiko untuk sirosis dan kanker hati berkurang dengan drastis. Umumnya seorang pasien tidak akan kambuh lagi setelah mengalami serokonversi HBsAg.

Jenis Pemeriksaan Laboratorium dan Kegunaannya

JENIS PEMERIKSAAN	ARTINYA	APA YANG DOKTER HARAPKAN	MENGAPA
HBeAg (Hepatitis B 'e' antigen)	Suatu penanda adanya infeksi aktif pada pasien di fase awal, merupakan bentuk yang paling sering ditemukan.	Serokonversi HBeAg (hilangnya HBeAg disertai munculnya antibodi/kekebalan terhadap HBeAg, yang biasa disebut anti-HBe).	Berarti pasien berada dalam remisi, kerusakan hati mulai membaik, risiko kanker hati menurun (akan tetapi pada Hepatitis B lanjut dengan HBeAg negative, meskipun terdapat anti-HBe replikasi virus dan proses kerusakan hati tetap terjadi).

- Dokter akan memantau kondisi Hepatitis B Anda sedikitnya dua kali setahun dan menjelaskan manfaat apabila Anda menjalani pengobatan.
- Seorang perawat juga bisa berperan dalam membantu memberi Anda informasi seputar perawatan Hepatitis B dan bagaimana mengatasi gejala atau efek samping dari pengobatan yang akan Anda jalani.

Kapan Harus Memulai Pengobatan

1. Tanpa pengobatan, Hepatitis B dapat menjadi cikal bakal masalah kesehatan serius, termasuk sirosis, kanker hati, dan gagal hati.
2. Namun tidak semua penderita Hepatitis B perlu memulai pengobatan dalam waktu secepatnya.
3. Tiga parameter yang mengisyaratkan penderita perlu menjalani pengobatan:
 - Kadar enzim hati (SGPT/ALT) meningkat.
 - Replikasi virus yang terdeteksi aktif (hasil pemeriksaan jumlah/muatan HBV-DNA).
 - Hasil biospi hati menunjukkan adanya tanda peradangan dan kerusakan hati.



Anda dapat berkonsultasi dengan dokter untuk menentukan pilihan pengobatan yang terbaik dan sesuai untuk Anda.

Anda mungkin perlu juga membicarakan hal ini dengan pasangan atau keluarga Anda.

Seorang Penderita Terkadang Dapat Menunda Pengobatan dengan Alasan:

- Mengalami Hepatitis B akut, di mana dokter akan menyarankan untuk beristirahat dan hanya memberikan obat untuk meredakan gejala.
- Merupakan wanita yang sedang hamil atau menyusui.
- Memiliki alasan sosial atau pribadi yang membuat penderita kesulitan menyelesaikan pengobatan.
- Mengalami masalah kesehatan serius, seperti penyakit jantung atau gangguan mental.

Bagaimana Pengobatan dapat Membantu Anda?

Tujuan Utama Pengobatan Hepatitis B Kronik adalah:

- **Menghambat proses kerusakan hati agar tidak semakin parah.**
- **Menekan aktivitas VHB atau menghentikan replikasinya.**
- Dokter akan menjelaskan bahwa ada 2 cara untuk mencapai tujuan tersebut, yaitu dengan membuat seorang penderita mengalami remisi atau dengan menekan virus.
- Tidak bisa disebutkan cara mana yang terbaik karena sangat tergantung kondisi pasien.
- Bila mengalami remisi, jumlah virus akan turun ke tingkat yang sangat rendah, proses kerusakan di hati berhenti, dan kemungkinan terjadinya kanker menjadi berkurang.
- Dengan timbulnya remisi, berarti tidak memerlukan pengobatan lebih lanjut (terus menerus) karena sistem kekebalan tubuh telah dapat bekerja dengan sendirinya untuk membasmi virus.
- Usaha menekan virus hanya akan menghambat replikasi virus tanpa memicu remisi sehingga harus menggunakan obat secara terus menerus.

Pilihan Pengobatan apa saja yang Tersedia untuk Anda?



Saat ini, tersedia dua jenis pengobatan yang berbeda untuk Hepatitis B kronik, yaitu **terapi berbasis interferon** dan **terapi antivirus oral**.

Bagaimana dengan Pengobatan Alternatif?



- Belum ada data ilmiah bahwa terapi herbal, obat Cina, atau jamu dapat menyembuhkan Hepatitis B kronik.
- Konsultasikan dengan dokter Anda sebelum mengonsumsi obat-obatan ini, karena mungkin dapat membahayakan hati Anda.

Bagaimana Menyikapi Hepatitis C dan B?

- 1. Periksa diri Anda secepatnya apabila Anda termasuk orang berisiko tinggi terjangkit virus Hepatitis B dan C.** Mereka yang berisiko tinggi adalah:
 - Para tenaga medis (dokter, perawat, teknisi lab) dan semua yang berhubungan dengan darah manusia.
 - Ada keluarga yang menderita penyakit hati walaupun tidak serumah.
 - Pernah menerima transfusi darah.
 - Pernah dilakukan tato atau tindik.
 - Para ibu yang hamil.
- 2. Terapkan Pola Hidup Sehat**
 - Ambil keputusan untuk membuat perubahan yang sehat guna melindungi hati Anda.
 - Mengidap Hepatitis B atau C dapat menjadi semacam “peringat” agar kita lebih sadar dalam menjaga kesehatan tubuh.
- 3. Makan dan Minum yang Seimbang**
 - Diet sehat seimbang antara karbohidrat, lemak, dan protein yang tepat.
 - Konsultasikan tentang diet Anda kepada dokter atau ahli gizi.
- 4. Tidak Mengonsumsi Alkohol adalah Pilihan Terbaik**
 - Tidak ada porsi “aman” sedikit pun untuk mengonsumsi alkohol.
 - Semakin banyak Anda minum alkohol, semakin besar risiko kerusakan hati yang terjadi, hal tersebut rentan menyebabkan sirosis dan kanker hati.
 - Alkohol dapat menghambat pengobatan dan melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga memperparah kondisi peradangan hati.
- 5. Tetap Bugar**
 - Olahraga memang tidak akan mengusir virus tetapi dapat membantu Anda menjadi lebih sehat.
 - Anda bisa melakukan aktivitas olahraga ringan, seperti jalan kaki, berenang, yoga, atau tai-chi.
- 6. Hentikan Merokok**
 - Hati rentan terhadap pengaruh zat kimia berbahaya, termasuk racun rokok.

7. Gunakan Obat dan Suplemen Alami dengan Hati-hati

- Kandungan suplemen alami dan obat yang dijual bebas harus dinetralkan oleh hati.
- Bila Anda menggunakan suplemen dan obat ini tanpa perhitungan, hal ini akan memperberat kerja organ hati yang telah terinfeksi.
- Banyak obat bebas ringan untuk demam misalnya, dapat menjadi 'racun' bagi hati bila dikonsumsi tanpa perhitungan.
- Konsultasikan dahulu dengan dokter sebelum mengonsumsi suplemen atau obat apa pun.

Komitmen Menjalani Pengobatan

Menjalani terapi Hepatitis C dan B membutuhkan komitmen.

Jika Anda dan dokter telah memutuskan untuk mengobati Hepatitis C atau B yang Anda derita, Anda harus mengikuti semua petunjuk dokter untuk memperbesar peluang sembuh. Bila Anda mempunyai pertanyaan atau kekhawatiran mengenai obat berikut efek sampingnya, sampaikan kepada dokter Anda.

Jangan mengubah terapi tanpa membicarakannya dengan dokter terlebih dahulu. Buku ini tidak ditujukan untuk menggantikan konsultasi langsung dengan dokter.

Konsultasi berkala amat penting bagi penderita Hepatitis C dan B untuk memantau respon terapi serta perjalanan penyakit.

Apakah ada Akses/Bantuan untuk Anda Menyelesaikan Terapi Hepatitis C dan B?



Tanyakan kepada petugas kesehatan di Rumah Sakit atau di lingkungan tempat tinggal Anda.

Saat ini, pengobatan standar baku interferon pegilasi dapat diakses oleh masyarakat dengan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) yang dikelola pemerintah melalui Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan.

Informasi untuk Keluarga dan Sahabat

Perhatikan Emosi

Depresi sangat mungkin terjadi pada penderita Hepatitis C dan B, bisa karena sedih, karena gejala-gejala yang dialami, atau karena efek samping pengobatan. Beberapa tandanya adalah senantiasa merasa lelah, sulit berkonsentrasi, tidak lagi tertarik dengan hal-hal yang disukai, sering merasa ingin menangis, merasa hidup tidak lagi berarti, dan lain sebagainya.



Jika tanda ini mulai tampak, ajaklah penderita untuk mencari bantuan kepada ahli kesehatan jiwa. Depresi bisa disembuhkan.



**Badan Kesehatan Dunia
(WHO: World Health
Organization) menetapkan**

28 Juli

**sebagai Hari Hepatitis
Sedunia untuk
meningkatkan kesadaran
dan pengertian warga
dunia tentang Hepatitis.**



Sumber informasi utama tentu saja dokter Anda. Saat ini juga banyak tersedia informasi di internet yang bisa Anda akses dengan mudah.

Salah satu situs yang memberikan informasi tentang Hepatitis C dan Hepatitis B adalah

<http://pphi-online.org>

<http://hepatitis.roche.co.id>

Sumber

1. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs164/en/>
2. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs204/en/>

<http://www.hepatitis.roche.co.id>