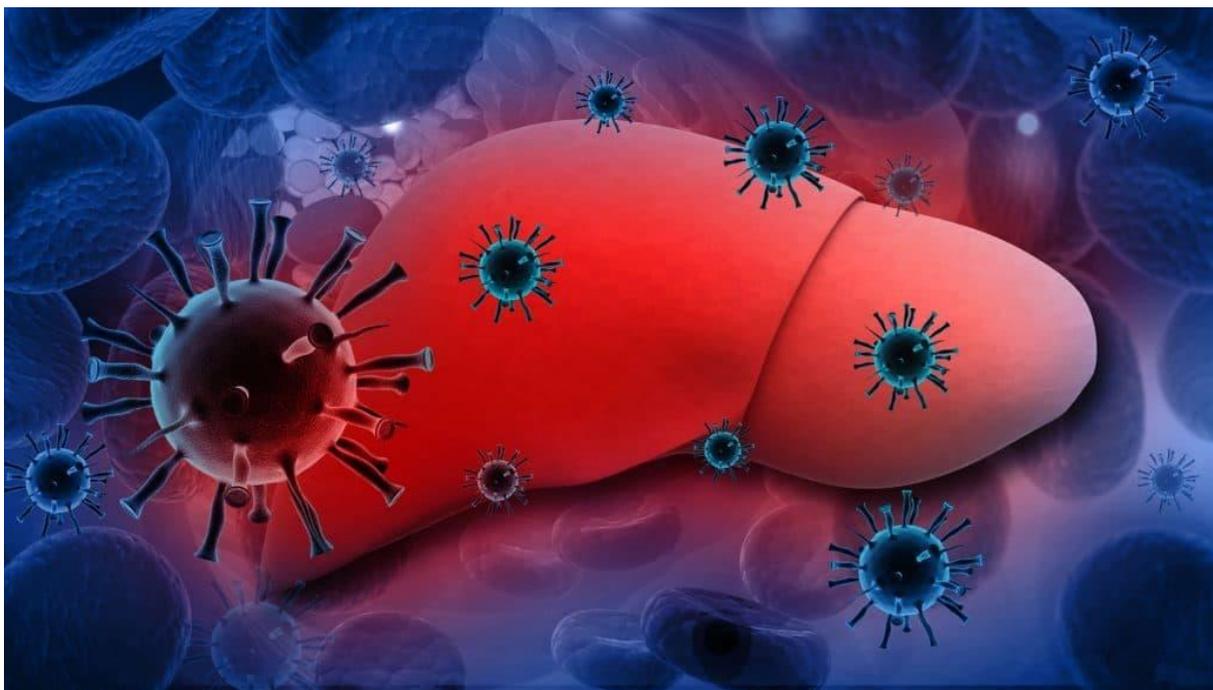


Jenis Hepatitis Berdasarkan Penyebabnya, Apa Saja?



Penyakit hepatitis menyebabkan peradangan organ hati dan mengakibatkan gangguan hati. Hepatitis disebabkan oleh infeksi virus. Namun, kebiasaan dan faktor genetik juga memengaruhi. Itu sebabnya, jenis hepatitis dibagi dua, virus hepatitis dan hepatitis non-virus.

Jenis hepatitis akibat infeksi virus



Penyakit hepatitis akibat infeksi virus adalah salah satu hepatitis yang paling banyak dialami oleh masyarakat. Para ahli kemudian membagi [virus hepatitis](#) menjadi lima jenis yaitu hepatitis A, B, C, D, dan E.

Kelima virus ini dapat memicu [hepatitis akut](#) yang dapat berlangsung selama kurang lebih 6 bulan. Menurut [Riset Kesehatan Dasar pada 2014](#) diperkirakan terdapat 28 juta penduduk Indonesia yang terinfeksi hepatitis B dan hepatitis C.

Walaupun setiap virus memiliki karakteristik yang berbeda, infeksi dari kelima virus ini menunjukkan tanda dan [gejala hepatitis](#) yang mirip. Berikut ini informasi selengkapnya tentang jenis hepatitis akibat infeksi virus.

➤ **Hepatitis A**

[Hepatitis A](#) yaitu jenis hepatitis yang disebabkan oleh infeksi virus hepatitis A (HAV). Penyakit ini termasuk infeksi hati menular dan termasuk endemik di negara berkembang. Pasalnya, hepatitis A berkaitan dengan kebersihan lingkungan serta perilaku bersih dan sehat.

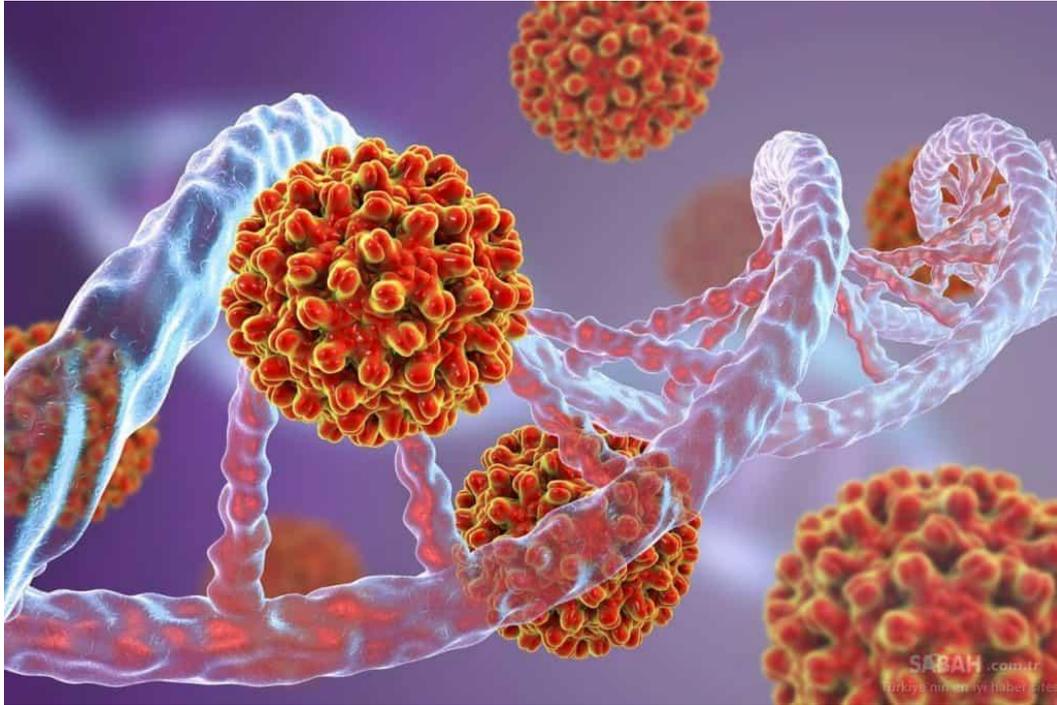
Selain itu, sistem sanitasi di negara berkembang juga menjadi faktor penyebab meluasnya penyebaran HAV. Ada pun beberapa kondisi yang menjadi [cara penularan hepatitis A](#), seperti:

- konsumsi makanan dan minuman yang terkontaminasi virus,
- penggunaan air yang tercemar oleh feses penderita hepatitis A, dan
- kontak langsung dengan penderita, seperti [berhubungan seks dengan penderita hepatitis](#).

Walaupun jumlah kasusnya cukup banyak, hepatitis A termasuk penyakit dengan [gejala yang ringan](#) hingga sedang. Kebanyakan orang bisa sembuh total dan kebal terhadap infeksi HAV.

Meski begitu, infeksi virus hepatitis A juga bisa berkembang menjadi hepatitis kronis dan menyebabkan kondisi yang parah. Itu sebabnya, program vaksinasi hepatitis A diperlukan untuk mencegah penyakit ini.

➤ Hepatitis B



[Hepatitis B](#) yaitu infeksi hati serius yang disebabkan oleh virus hepatitis B (HBV). Virus ini dapat ditularkan lewat kontak dengan darah, air mani, dan cairan tubuh lainnya yang terkontaminasi virus.

Penularan jenis hepatitis virus ini pun bisa terjadi melalui beberapa hal, yaitu:

- transfusi darah yang terkontaminasi HBV,
- penggunaan jarum suntik yang terpapar virus HBV,
- berbagi narkoba suntik, dan
- ditularkan dari ibu yang terinfeksi kepada bayinya saat melahirkan.

Umumnya, hepatitis ini dapat berlangsung selama 6 bulan atau hepatitis akut. Bila lebih dari 6 bulan, artinya Anda mengalami [gejala hepatitis B](#) yang kronis. Penyakit hepatitis yang satu ini lebih sering terjadi pada bayi yang ditularkan saat proses persalinan.

Jika tidak segera ditangani, hepatitis B dapat meningkatkan risiko komplikasi penyakit hati lainnya, seperti [sirosis hati](#), kanker hati, dan gagal hati. Itu sebabnya, Anda perlu langsung berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan pengobatan hepatitis bila mengalami gejala HBV.

Untungnya, kini sudah ada program [vaksin hepatitis B](#) sebagai bentuk upaya pencegahan yang dipercaya aman dan efektif.

➤ Hepatitis C



[Hepatitis C](#) merupakan peradangan hati yang disebabkan oleh infeksi virus hepatitis C (HCV). Bila dibiarkan, infeksi ini dapat merusak organ hati dan menimbulkan komplikasi serius.

Cara penularan hepatitis C pun tidak jauh berbeda dengan jenis hepatitis lainnya, yaitu melalui kontak dengan darah yang terkontaminasi.

Pada kebanyakan kasus hepatitis C, darah HCV menempel pada jarum suntik yang dipakai bersama-sama untuk obat atau pembuatan tato. Penularan lewat hubungan seksual mungkin dapat terjadi, tetapi cukup jarang ditemukan.

Dibandingkan penyakit hepatitis lainnya, hepatitis C termasuk penyakit yang cukup berbahaya. Pasalnya, belum ada vaksin yang dapat [mencegah HCV](#). Oleh sebab itu, dengan menghindari faktor risiko sangat dianjurkan untuk bebas dari serangan infeksi virus ini.

➤ Hepatitis D

[Hepatitis D \(HDV\)](#) atau juga bisa disebut sebagai virus delta adalah jenis hepatitis yang paling jarang ditemukan. Walaupun demikian, hepatitis D juga termasuk hepatitis yang cukup berbahaya.

Hal ini dikarenakan hepatitis D memerlukan HBV untuk berkembang biak. Oleh karena itu, penyakit hepatitis D hanya bisa ditemukan pada penderita hepatitis B.

Dengan adanya virus hepatitis D dan B di dalam tubuh, kedua virus tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang lebih buruk. Kabar baiknya, hepatitis D dapat dicegah dengan mendapatkan vaksin hepatitis B. Akan tetapi, upaya pencegahan ini hanya berhasil pada orang yang belum pernah menderita hepatitis B.

➤ **Hepatitis E**



[Hepatitis E](#) yaitu jenis hepatitis yang cara penularannya hampir mirip dengan HAV, yaitu melalui konsumsi air atau makanan yang terkontaminasi virus hepatitis E (HEV).

Selain itu, konsumsi daging setengah matang atau mentah, dan transfusi darah yang terinfeksi juga bisa menjadi faktor risiko.

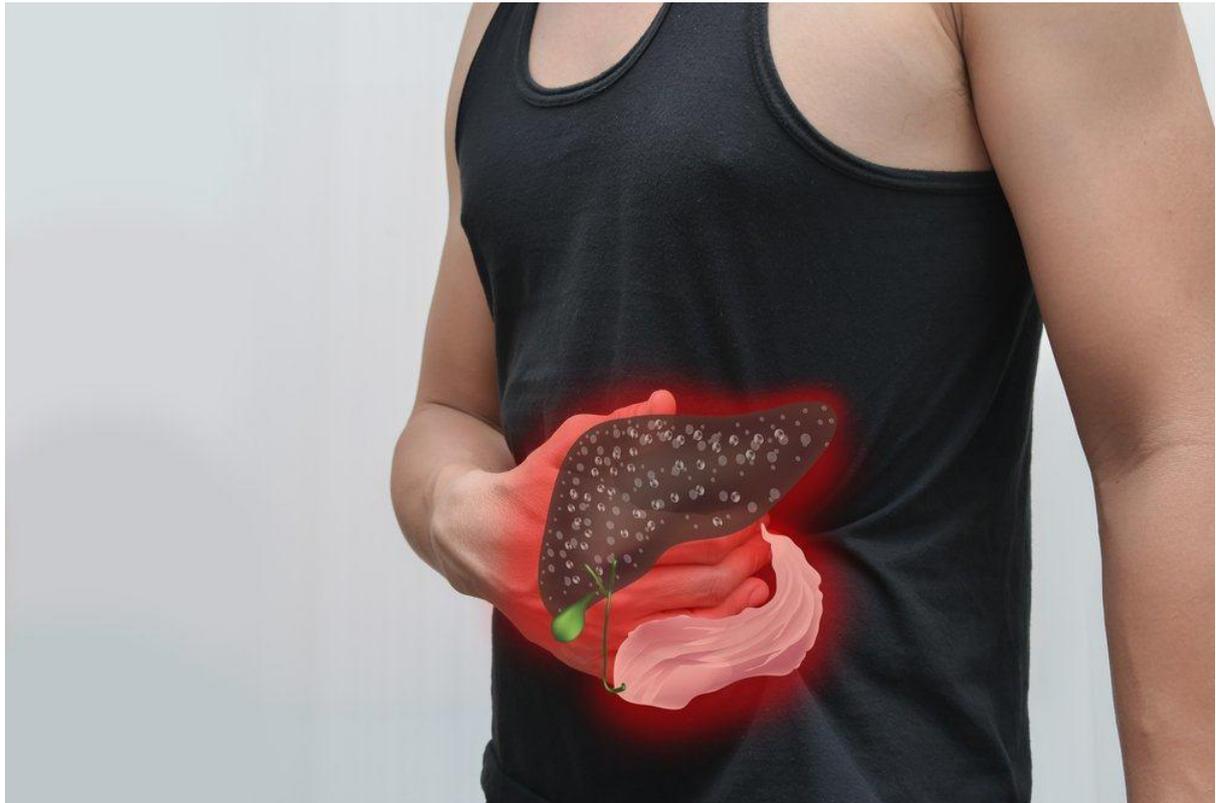
Wabah penyakit ini biasa terjadi di sejumlah negara berkembang, seperti beberapa daerah di Asia, termasuk di Indonesia.

Sejauh ini belum ada vaksin untuk mencegah hepatitis E, sehingga Anda perlu menjalani gaya hidup yang bersih dan sehat untuk menghindari penyakit ini.

Jenis hepatitis non-virus

Selain infeksi virus, hepatitis juga bisa disebabkan oleh faktor lainnya, mulai dari pola hidup hingga kelainan genetik. Berikut ini ada beberapa jenis hepatitis yang tidak disebabkan oleh infeksi virus (non-virus).

➤ Hepatitis alkoholik



[Hepatitis alkoholik](#) yaitu peradangan dalam hati yang terjadi akibat konsumsi alkohol dalam jangka waktu yang lama. Meski begitu, orang yang ketergantungan terhadap alkohol tidak lantas mengidap jenis hepatitis ini. Pada beberapa kasus, orang yang [mengonsumsi alkohol](#) dalam batas normal pun dapat berisiko terkena penyakit ini.

Penyakit hepatitis yang satu ini dapat berkembang menjadi gangguan fungsi hati yang serius, seperti [sirosis hati](#).

Sayangnya, belum ada obat khusus untuk mengatasi sirosis. Pasalnya, jaringan hati yang normal akan rusak dan tergantikan oleh jaringan parut. Akibatnya, hati akan berhenti berfungsi dan meningkatkan risiko kematian. Gejala yang ditimbulkan dari hepatitis alkoholik tidak jauh berbeda dengan hepatitis akibat infeksi virus, seperti kehilangan nafsu makan hingga kemunculan [penyakit kuning](#).

Maka dari itu, pengobatan hepatitis alkoholik lebih berfokus terhadap menghentikan konsumsi minuman beralkohol. Bila kondisi hati sudah rusak

parah, transplantasi hati mungkin menjadi pilihan sebagai solusi terakhir untuk mengatasi penyakit ini.

➤ **Hepatitis autoimun**



Dibandingkan dengan jenis hepatitis lainnya, [hepatitis autoimun](#) terjadi ketika sistem imun tubuh menyerang sel-sel hati. Penyebab penyakit hepatitis ini belum diketahui, tetapi ada kemungkinan disebabkan oleh kelainan genetik yang berkembang akibat faktor lingkungan.

Jika tidak ditangani dengan tepat, hepatitis autoimun dapat berujung pada pengerasan hati dan [kegagalan fungsi hati](#). Walaupun bukan penyakit menular, penyakit ini tidak dapat dicegah.

Gejala yang dialami setiap penderitanya pun bervariasi, mulai dari nyeri sendi dan mual, hingga munculnya penyakit kuning. Bila sudah parah, hepatitis autoimun dapat menyebabkan asites atau penumpukan cairan pada perut dan kebingungan mental.

Oleh karena itu, pengobatan yang tepat diperlukan untuk mengatasi masalah ini, seperti:

- obat kortikosteroid ([prednisone](#)),
- pengobatan immunosuppressive (Azathioprine dan 6-mercaptopurine).

Ada kemungkinan pengobatan ini dilakukan seumur hidup sebagai upaya untuk mengendalikan gejala yang muncul.

Bila Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut, silakan konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan solusi dan diagnosis berdasarkan jenis hepatitis yang dialami.

Upaya Pencegahan Hepatitis yang Perlu Dimulai dari Sekarang



Jumlah asus [penyakit hepatitis](#) cukup tinggi di negara berkembang, termasuk di Indonesia. Salah satu penyebab penyakit ini yaitu infeksi virus. Hepatitis akibat infeksi virus dapat menular kepada orang lain. Lantas, apa upaya pencegahan [penularan hepatitis](#)?

Kiat pencegahan hepatitis



Penyakit hepatitis akibat virus dibagi menjadi lima jenis, yaitu hepatitis A, B, C, D, dan E. Baik hepatitis akibat infeksi virus maupun non-virus dapat menimbulkan gejala yang bikin tidak nyaman, mulai dari mual hingga penyakit kuning.

Kabar baiknya, Anda bisa mengikuti cara-cara di bawah ini sebagai upaya pencegahan penularan hepatitis. Berikut ini beberapa hal yang bisa dimanfaatkan untuk mengurangi risiko hepatitis.

1. Pencegahan hepatitis dengan vaksin

Salah satu pencegahan penularan hepatitis adalah mendapatkan [vaksin hepatitis](#). Meski begitu, sejauh ini baru tersedia vaksin untuk dua [jenis virus hepatitis](#), yaitu hepatitis A dan [hepatitis B](#).

Vaksin adalah cara pencegahan yang paling efektif untuk menekan jumlah kasus hepatitis. Pasalnya, ketika vaksin diberikan pada orang yang berisiko terkena hepatitis, tubuh akan dirangsang untuk membuat antibodi.

Lalu, antibodi ini nantinya berperan dalam melawan virus hepatitis bila sewaktu-waktu masuk ke dalam tubuh.

Normalnya, [vaksin hepatitis A](#) maupun [vaksin hepatitis B](#) didapatkan ketika Anda masih bayi. Namun, orang dewasa atau remaja juga bisa melakukan vaksinasi dengan dosis yang disesuaikan.

Bila Anda sedang hamil, diskusikan dahulu dengan dokter. Pasalnya, vaksinasi dikhawatirkan dapat berdampak terhadap kesehatan janin yang dikandung. Hal ini juga berlaku ketika Anda memiliki penyakit atau kondisi kesehatan tertentu.

2. Rutin mencuci tangan



Selain vaksin, Anda juga bisa menerapkan pola hidup yang bersih. Menjaga kebersihan adalah kunci utama dari upaya pencegahan hepatitis, terutama jenis hepatitis yang belum memiliki vaksin, seperti hepatitis C, D, dan E.

Salah satu kebiasaan hidup bersih yang perlu diterapkan adalah mencuci tangan. Cobalah untuk membiasakan diri mencuci tangan saat:

- sebelum dan sesudah makan,
- setelah dari kamar mandi, serta
- sebelum dan setelah mengolah bahan makanan.

Rutin mencuci tangan dapat mengurangi risiko penularan hepatitis, terutama hepatitis A dan [hepatitis E](#). Pasalnya, kedua jenis virus hepatitis ini dapat menular dari feses ke makanan atau minuman yang dikonsumsi.

Itu sebabnya, mencuci tangan dengan sabun setidaknya dapat mengurangi hingga menghilangkan virus yang menempel di tangan.

3. Pakai kondom saat berhubungan seks

Tahukah Anda bahwa [berhubungan seks dengan penderita hepatitis](#), terutama hepatitis A, hepatitis B, dan hepatitis D, berisiko terkena penyakit yang sama?

Salah satu penularan virus hepatitis melalui aktivitas seksual adalah hepatitis B. Begini, hepatitis B dapat ditularkan melalui kontak dengan cairan tubuh yang terinfeksi, seperti air mani dan cairan vagina.

Bila Anda berhubungan seks dengan pasangan yang terpapar hepatitis, risiko terkena hepatitis semakin besar, terutama saat tidak menggunakan alat kontrasepsi. Itu sebabnya, penting untuk mengetahui riwayat penyakit pasangan sebagai upaya pencegahan hepatitis.

Bila pasangan atau keluarga dari pasangan memiliki riwayat hepatitis, sebaiknya lakukan hubungan seksual, baik anal maupun oral, dengan kondom.

4. Hindari berbagi jarum suntik



Jarum atau alat kesehatan lain yang tidak steril bisa menjadi sarana penyebaran virus hepatitis. Anda perlu waspada, terutama ketika bekerja sebagai petugas kesehatan yang berkontak langsung dengan penderita hepatitis.

Pemakaian jarum sembarangan, seperti jarum pada saat [bikin tato](#) atau ketika menggunakan obat terlarang, juga bisa menjadi media penularan virus.

Oleh sebab itu, upaya pencegahan hepatitis selanjutnya yaitu menghindari penggunaan jarum suntik. Anda tidak akan pernah tahu bagaimana kondisi kesehatan orang yang menggunakan jarum sebelum Anda, apakah terpapar penyakit menular atau tidak.

5. Tidak menggunakan alat kebersihan diri bersama orang lain

Berbagi dengan orang lain memang bukan hal yang buruk. Namun, Anda tetap harus tahu kapan untuk berbagi suatu barang dengan orang lain. Sebagai contoh, berbagi sikat gigi, alat cukur, gunting kuku, dan alat pribadi lainnya dapat meningkatkan risiko hepatitis, terutama hepatitis C. Pasalnya, orang yang terinfeksi terkadang tidak menunjukkan [gejala hepatitis](#).

Bila darah orang tersebut menempel di salah satu alat kebersihan Anda, kemungkinan virus dapat masuk ke dalam tubuh. Akibatnya, risiko terjangkit hepatitis pun meningkat.

Itu sebabnya, usahakan untuk memilih barang mana yang bisa dipakai bersama dan mana yang memang harus digunakan sendirian sebagai cara mencegah hepatitis.

6. Perhatikan kebersihan makanan dan minuman



Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa makanan dan minuman yang terkontaminasi virus dapat menjadi rute penularan hepatitis. Salah satu jenis virus hepatitis yang sering ditularkan lewat makanan dan minuman adalah hepatitis E.

Begini, makanan yang mentah, terutama kerang, cenderung berisiko menularkan penyakit hepatitis. Usahakan untuk makan makanan dan konsumsi minuman yang matang sebagai pencegahan hepatitis.

Tips memasak kerang tiram agar matang dan terhindar dari hepatitis, meliputi:

- Masak kerang hingga cangkangnya terbuka.
- Didihkan selama lima menit dan masak lagi selama sembilan menit.
- Rebus tiram yang sudah dikupas selama tiga menit.
- Goreng dalam minyak selama 10 menit dalam suhu 190,5°C.
- Selalu gunakan sarung tangan pelindung saat membersihkan kerang mentah.
- Pisahkan makanan laut mentah dengan makanan lainnya.

Bila Anda makan di luar, pilihlah makanan yang dijamin matang. Sementara itu, ketika sedang melakukan perjalanan ke luar kota dan sanitasi di lingkungan sekitar tidak bersih, sebaiknya minum [air mineral kemasan](#).

7. Menjaga kesehatan liver

Upaya pencegahan penularan hepatitis juga harus dibarengi dengan [menjaga kesehatan hati](#). Pasalnya, hepatitis non-virus, seperti [hepatitis alkoholik](#) dapat terjadi akibat konsumsi alkohol yang berlebihan, sehingga merusak hati dan memicu hepatitis.

Ada sejumlah cara yang bisa Anda lakukan untuk menjaga kesehatan liver sebagai cara mencegah hepatitis, antara lain:

- berhenti minum minuman beralkohol,
- berhenti merokok untuk mengurangi risiko hepatitis C,
- hindari konsumsi suplemen zat besi dan vitamin A berlebihan,
- berhati-hati saat menggunakan suplemen herbal, seperti [kava kava](#), serta
- [menjaga berat badan ideal](#).

8. Mencegah penularan hepatitis lewat transfusi darah



Penerima donor darah atau [transplantasi organ](#) juga berisiko mengalami hepatitis, terutama hepatitis B dan hepatitis C. Untungnya, media penularan ini sudah cukup jarang terjadi karena [sebelum mendonorkan darah](#), Anda harus menjalani pemeriksaan dahulu.

Pemeriksaan tersebut bertujuan untuk melihat apakah pendonor memiliki penyakit yang bisa menular lewat darah, seperti hepatitis dan HIV.

9. Kenali riwayat kesehatan keluarga sendiri

Dengan mencari tahu riwayat kesehatan keluarga sendiri terkait hepatitis, Anda bisa lebih waspada dan menerapkan cara mencegah hepatitis lebih efektif. Hal ini juga bertujuan untuk lebih berhati-hati terhadap penularan yang mungkin terjadi.

Bila salah satu anggota keluarga pernah atau sedang terinfeksi hepatitis, sebaiknya lakukan pemeriksaan berkala agar mendapatkan jawaban yang pasti.

Jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut, silakan hubungi dokter untuk mendapatkan solusi yang tepat.

Sumber : (<https://helohehat.com/pencernaan/hati/pencegahan-hepatitis>)