

## Agen penyebab

Hepatitis A adalah penyakit liver yang disebabkan oleh virus hepatitis A (HAV).

## Gejala klinis

Gejala klinis hepatitis A mirip dengan hepatitis lain yang diakibatkan oleh virus. Hal ini umumnya meliputi:

- Demam;
- Kelelahan/malaise;
- Hilang nafsu makan;
- Diare;
- Mual;
- Rasa tidak nyaman pada perut; and
- Sakit kuning (warna kulit dan sklera mata berubah kuning, urin gelap dan feses pucat).

Tidak semua orang yang terinfeksi akan menunjukkan gejala-gejala tersebut. Orang dewasa lebih sering menampilkan gejala dibandingkan dengan anak-anak, dan keparahan penyakit akan meningkat pada kelompok usia lebih tua. Penyembuhan gejala yang muncul akibat infeksi dapat lambat dan mungkin memakan waktu beberapa minggu atau bulan.

Infeksi Hepatitis A tidak menyebabkan penyakit liver kronis dan jarang bersifat fatal, namun dapat mengakibatkan gejala pelemahan dan hepatitis fulminan (gagal ginjal akut), yang berasosiasi dengan tingkat fatalitas yang tinggi.

## Cara penularan

HAV terutama ditularkan melalui rute feses-oral, yaitu ketika seseorang yang belum terinfeksi mengalami kontak dengan atau menelan benda, makanan atau air yang telah terkontaminasi feses orang yang terinfeksi. Virus ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik dengan orang yang terinfeksi, termasuk kontak seksual dan tidak terbatas untuk kontak anal-oral. Penyebarluasan hepatitis A di kalangan pria yang berhubungan seksual dengan sesama pria telah dilaporkan. Penyebarluasan melalui air, walaupun jarang, biasanya terkait dengan air yang terkontaminasi limbah atau tidak diolah dengan baik.

## Masa inkubasi

Masa inkubasi hepatitis A biasanya 14 – 28 hari dan dapat mencapai 50 hari.

## Pengelolaan

Tidak ada pengobatan khusus untuk hepatitis A. Terapi ini ditujukan untuk membuat penderita tetap merasa nyaman dan mendapat nutrisi seimbang, termasuk untuk menggantikan cairan yang hilang akibat muntah dan diare.

## Pencegahan

Pada tingkat populasi, penyebaran hepatitis A dapat dikurangi dengan:

- Suplai air minum yang aman dikonsumsi yang cukup;
- Praktek keamanan pangan; dan
- Pembuangan limbah yang tepat dalam masyarakat.

Perbaikan sanitasi, keamanan pangan dan imunisasi adalah cara yang efektif untuk melawan hepatitis A.

### 1. Jaga kebersihan pribadi yang baik

- Bersihkan tangan sesering mungkin, terutama sebelum makan atau menangani makanan, dan setelah menggunakan toilet atau menangani materi muntahan atau feses. Cuci tangan dengan sabun cair dan air setidaknya selama 20 detik. Lalu keringkan dengan tisu sekali pakai atau pengering tangan. Jika tidak ada fasilitas pencuci tangan atau tangan tidak terlihat kotor, handrub berbasis alkohol 70 - 80% adalah alternatif yang efektif.
- Kenakan sarung tangan dan masker saat membuang atau menangani materi muntahan dan feses, lalu cuci tangan hingga bersih setelahnya.
- Gunakan sumpit dan sendok saat makan. Jangan berbagi makanan dan minuman dengan orang lain.
- Hindari masuk kerja atau sekolah, dan segera cari bantuan dokter saat muntah-muntah atau diare.
- Jangan biarkan orang yang terinfeksi dan carrier (pembawa) yang tidak menunjukkan gejala menangani makanan dan merawat anak-anak, orang tua serta orang yang sistem imunnya tidak baik.

### 2. Jaga kebersihan lingkungan yang baik

- Jaga agar dapur dan peralatan dapur tetap bersih.
- Karena deterjen umum mungkin tidak dapat membunuh HAV, secara teratur bersihkan dan disinfeksi permukaan yang sering disentuh seperti perabutan, mainan dan barang-barang yang biasa digunakan bersama dengan pemutih yang sudah diencerkan 1:99 (campurkan 1 bagian 5,25% pemutih dengan 99 bagian air), biarkan selama 15 - 30 menit, dan kemudian bilas dengan air dan keringkan. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%.
- Gunakan handuk sekali pakai penyerap untuk menyeka kontaminan yang tampak jelas seperti cairan sekresi pernapasan, dan kemudian disinfektasi permukaan dan daerah sekitarnya dengan pemutih yang diencerkan 1:45 (campurkan 1 bagian pemutih 5,25% dengan 49 bagian air), biarkan selama 15 - 30 menit dan kemudian bilas dengan air dan keringkan. Untuk permukaan logam, disinfektasi dengan alkohol 70%.

### 3. Jaga kebersihan makanan yang baik

- Gunakan 5 Kunci Keamanan Pangan saat menangani makanan, yaitu Pilih (Pilih bahan mentah yang aman); Bersih (Jaga agar tangan dan peralatan masak tetap bersih); Pisahkan (Pisahkan makanan mentah dan matang); Masak (Masak hingga matang); dan Suhu Aman (Simpan makanan pada suhu yang aman) untuk menghindari penyakit yang diakibatkan oleh makanan.
- Hanya minum air yang telah direbus dari wadah atau botol minuman yang sumbernya dapat diandalkan.
- Hindari minuman dengan es yang asalnya tidak diketahui.
- Beli makanan segar dari sumber higienis dan dapat diandalkan. Jangan membeli makanan dari pedagang jalanan ilegal.
- Hanya makan yang telah dimasak hingga matang.
- Bersihkan dan cuci bahan pangan dengan benar. Gosok dan bilas makanan laut bercangkang dengan air bersih. Buang bagian kotoran jika perlu. Semua makanan laut bercangkang harus dimasak hingga matang sebelum dimakan.
- Pemanasan hingga suhu internal 90°C selama 90 detik diperlukan untuk memasak moluska (mis. cumi-cumi, kerang, ubur-ubur). Jika mungkin, buang cangkang sebelum memasak karena cangkang dapat menghambat penetrasi panas. Jika tidak, rebus pada suhu 100°C hingga cangkang terbuka; lalu rebus lagi selama tiga hingga lima menit setelahnya. Buang semua makanan laut bercangkang yang tidak terbuka setelah dimasak.
- Saat makan hotpot, gunakan sumpit dan alat makan terpisah untuk menangani makanan mentah dan matang untuk menghindari kontaminasi silang.

\* Silahkan kunjungi situs web Centre for Food Safety untuk informasi lebih lanjut mengenai Keamanan Pangan

### 4. Vaksinasi Hepatitis A.

Vaksinasi Hepatitis A adalah cara yang aman dan efektif untuk mencegah infeksi. Orang yang berisiko tinggi terinfeksi hepatitis A dan orang yang berisiko tinggi mengalami konsekuensi negatif parah harus berdiskusi dengan dokter mengenai vaksinasi hepatitis A demi perlindungan diri. Menurut Komite Ilmiah Penyakit yang Dapat Dicegah oleh Vaksin, Pusat Perlindungan Kesehatan, kelompok orang ini disarankan untuk mendapatkan vaksinasi hepatitis A:

- Orang yang berpergian ke daerah endemik hepatitis A
- Penderita kelainan faktor pembekuan darah yang menerima pengganti faktor pembekuan darah berbasis plasma.
- Penderita penyakit liver kronis
- Pria yang berhubungan seksual dengan sesama pria

19 Agustus 2019

19 August 2019