

Hepatitis A

Agen penyebab

Hepatitis A adalah peradangan hati yang disebabkan oleh virus hepatitis A (HAV).

Gejala klinis

Gejala klinis hepatitis A mirip dengan gejala jenis hepatitis virus lainnya, biasanya mencakup:

- Demam;
- Tidak enak badan;
- Kehilangan nafsu makan;
- Diare;
- Mual;
- Ketidaknyamanan perut; dan
- Ikterus (perubahan warna kulit dan sklera mata menjadi kuning, urine berwarna gelap, dan tinja pucat).

Tidak semua orang yang terinfeksi akan mengalami semua gejala tersebut. Orang dewasa lebih sering menunjukkan tanda dan gejala penyakit dibandingkan anak-anak, dan tingkat keparahan penyakit meningkat pada kelompok usia yang lebih tua. Anak-anak di bawah usia 6 tahun yang terinfeksi jarang menunjukkan gejala, dan ikterus hanya berkembang pada 10% kasus. Pemulihan dari gejala setelah infeksi bisa lambat dan mungkin memakan waktu beberapa minggu atau bulan.

Infeksi hepatitis A tidak menyebabkan penyakit hati kronis, tetapi dapat menyebabkan gejala yang melemahkan dan jarang menyebabkan hepatitis fulminan (gagal hati akut), yang sering berakibat fatal.

Cara penularan

HAV ditularkan terutama melalui rute feses-oral ketika orang yang tidak terinfeksi bersentuhan dengan benda atau mengonsumsi makanan atau air yang terkontaminasi tinja orang yang terinfeksi. Virus ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik dekat dengan orang yang terinfeksi, termasuk kontak seksual dan tidak terbatas pada kontak anal-oral. Telah dilaporkan juga adanya wabah hepatitis A di antara pria yang berhubungan seks dengan pria. Wabah yang ditularkan melalui air, meskipun jarang, biasanya terkait dengan air yang terkontaminasi limbah atau air yang tidak diolah dengan baik.

Masa inkubasi

Periode inkubasi hepatitis A biasanya 14 hingga 28 hari, tetapi bisa mencapai 50 hari.

Penanganan

Tidak ada pengobatan spesifik untuk hepatitis A. Tujuan terapi adalah untuk meminimalkan ketidaknyamanan dan memastikan nutrisi yang tepat, termasuk menggantikan cairan yang hilang akibat muntah dan diare. Penting juga untuk menghindari obat-obatan yang tidak perlu yang dapat berdampak buruk pada hati, misalnya parasetamol.

Pencegahan

Di tingkat masyarakat, penyebaran hepatitis A dapat dikurangi dengan:

- Pasokan air minum yang aman dan memadai;
- Praktik keamanan pangan; dan
- Pembuangan limbah yang tepat di masyarakat.

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

1. Jaga kebersihan pribadi yang baik

- Sering-seringlah membersihkan tangan, terutama sebelum makan atau memegang makanan, dan setelah menggunakan toilet atau menangani muntah atau tinja. Cuci tangan dengan sabun cair dan air, gosok selama minimal 20 detik, lalu bilas dengan air dan keringkan dengan handuk kertas sekali pakai atau pengering tangan. Jika tidak tersedia fasilitas pencucian tangan, atau tangan tidak tampak kotor, cukup bersihkan tangan dengan cairan pembersih tangan berbahan alkohol 70 hingga 80% sebagai alternatif. Karena alkohol tidak efektif membunuh HAV, cairan berbahan alkohol tersebut tidak bisa menggantikan pencucian tangan dengan sabun cair dan air.
- Kenakan sarung tangan dan masker saat membuang atau menangani muntah dan tinja, dan cuci tangan dengan menyeluruh setelahnya.
- Gunakan sumpit dan sendok saji saat makan. Jangan berbagi makanan dan minuman dengan orang lain.
- Hindari bekerja atau pergi ke sekolah, dan cari bantuan medis ketika mengalami muntah atau diare.
- Jangan biarkan penderita yang terinfeksi dan penderita dengan gejala ringan untuk menangani makanan atau merawat anak-anak, orang tua, dan orang yang kekebalan tubuhnya lemah.

2. Jaga kebersihan lingkungan yang baik

- Jaga kebersihan tempat dan peralatan dapur.
- Karena deterjen rumah tangga mungkin tidak dapat membunuh HAV, bersihkan dan disinfeksi secara teratur permukaan yang sering disentuh seperti furnitur, mainan, dan barang-barang yang sering digunakan bersama dengan pemutih rumah tangga yang diencerkan 1:99 (campurkan 1 bagian pemutih 5,25% dengan 99 bagian air), diamkan selama 15-30 menit, lalu bilas dengan air dan biarkan kering. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%.
- Gunakan handuk kertas sekali pakai yang mampu menyerap untuk menghilangkan kontaminan yang terlihat jelas seperti sekresi pernapasan, lalu disinfeksi permukaan dan area sekitarnya dengan pemutih rumah tangga yang diencerkan 1:49 (campurkan 1 bagian pemutih 5,25% dengan 49 bagian air), diamkan selama 15-30 menit, lalu bilas dengan air dan biarkan kering. Untuk permukaan logam, disinfeksi dengan alkohol 70%.

3. Jaga kebersihan makanan

- Terapkan 5 Kunci Keamanan Makanan dalam penanganan makanan, yaitu Pilih (Pilih bahan baku yang aman); Bersihkan (jaga tangan dan peralatan agar tetap Bersih); Pisahkan (Pisahkan makanan mentah dan matang); Masak (Masak hingga matang); dan Suhu Aman (pertahankan Suhu makanan yang Aman) guna mencegah penyakit yang ditularkan melalui makanan.
- Hanya minum air rebusan dari saluran air umum atau minuman dalam kemasan dari sumber yang terpercaya.
- Hindari minuman dengan es yang sumbernya tidak jelas.
- Beli makanan segar dari sumber yang higienis dan terpercaya. Jangan membeli dari pedagang kaki lima ilegal.
- Hanya makan hidangan yang dimasak hingga matang.
- Bersihkan dan cuci makanan sebersih mungkin. Gosok dan bilas kerang dengan air bersih. Buang jeroannya sesuai kebutuhan. Semua kerang harus dimasak hingga matang sebelum dimakan.
- Diperlukan pemanasan hingga suhu internal 90°C selama 90 detik untuk memasak kerang. Jika memungkinkan, buang cangkangnya sebelum dimasak karena dapat menghalangi masuknya panas. Jika tidak, rebuslah pada suhu 100°C sampai cangkangnya terbuka; rebus

selama tiga hingga lima menit lagi setelah itu. Buang kerang yang tidak terbuka saat dimasak.

- Saat makan hotpot, gunakan sumpit dan peralatan terpisah untuk menangani makanan mentah dan matang agar tidak terjadi kontaminasi silang.

* Silakan kunjungi situs web [Pusat Keamanan Pangan](#) untuk mendapatkan informasi lebih lanjut seputar keamanan pangan

4. Vaksinasi Hepatitis A

Vaksinasi Hepatitis A adalah cara yang aman dan efektif untuk mencegah infeksi. Orang yang berisiko tinggi terkena hepatitis A atau berisiko tinggi terhadap dampak buruk yang lebih parah harus berkonsultasi dengan dokter mereka mengenai vaksinasi Hepatitis A untuk perlindungan pribadi. Menurut Komite Ilmiah Penyakit yang Dapat Dicegah dengan Vaksin, Pusat Perlindungan Kesehatan, kelompok orang berikut ini disarankan untuk mendapatkan vaksinasi hepatitis A:

- Orang yang bepergian ke daerah endemik hepatitis A
- Penderita gangguan zat pembekuan yang menerima zat pembekuan pengganti yang berbahan plasma
- Penderita penyakit hati kronis
- Laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki

Untuk informasi kesehatan lebih lanjut, silakan Kunjungi situs web Pusat Perlindungan Kesehatan www.chp.gov.hk

Versi terjemahan hanya sebagai rujukan. Jika terjadi perbedaan antara versi terjemahan dengan versi bahasa Inggris, versi bahasa Inggrislah yang berlaku.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

Direvisi pada 31 Mei 2024 (Revised in 31 May 2024)