**Peradangan Hepar (Hati) Hepatitis**

Adalah peradangan pada hati yang dapat disebabkan oleh infeksi virus, konsumsi alkohol berlebihan, racun, obat-obatan tertentu, atau gangguan autoimun. Hati merupakan organ vital yang bertanggung jawab atas detoksifikasi tubuh, metabolisme, & produksi protein penting. Peradangan hati dapat mengganggu fungsi ini & menyebabkan komplikasi serius seperti sirosis (pengerasan hati), gagal hati, atau kanker hati jika tidak ditangani dengan baik.

**PENYEBAB PENYAKIT**

**A. Faktor Medis Modern:**

* Infeksi Virus: Virus hepatitis A, B, C, D, atau E.
* Hepatitis A: Menyebar melalui makanan atau air yang terkontaminasi.
* Hepatitis B & C: Menyebar melalui darah, cairan tubuh, atau kontak seksual.
* Alkohol: Konsumsi alkohol berlebihan menyebabkan hepatitis alkoholik.
* Obat-Obatan atau Racun: Overdosis parasetamol, penggunaan obat-obatan tertentu, atau paparan bahan kimia beracun.
* Penyakit Autoimun: Sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel hati secara keliru.
* Fatty Liver Disease: Penumpukan lemak di hati, terutama pada penderita obesitas atau diabetes.

**B. Faktor Herbal & Thibb An-Nabawi:**

* Akumulasi Racun Tubuh: Disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat atau kurang detoksifikasi.
* Kelemahan Organ Internal: Terutama hati yang tidak bekerja secara optimal akibat pola hidup tidak sehat.
* Makanan Tidak Sehat: Konsumsi makanan gorengan, olahan, dan tinggi gula dapat memperburuk kondisi hati.

**TANDA & GEJALA**

* Kelelahan yang persisten dan tidak biasa.
* Nyeri atau rasa tidak nyaman di area perut kanan atas (lokasi hati).
* Kulit dan mata berwarna kuning (jaundice).
* Urine berwarna gelap dan feses berwarna pucat.
* Mual, muntah, atau nafsu makan menurun.
* Demam ringan hingga sedang.
* Pembengkakan perut akibat penumpukan cairan (ascites).

**MEKANISME PENYAKIT**

* + Kerusakan Sel Hati: Infeksi virus, racun, atau penyakit autoimun menyebabkan inflamasi dan kerusakan pada hepatosit (sel hati).
  + Gangguan Fungsi Hati: Kerusakan sel hati mengganggu proses detoksifikasi, metabolisme, dan produksi protein penting.
  + Komplikasi: Jika tidak ditangani, dapat menyebabkan sirosis, gagal hati, atau kanker hati.

**FAKTOR RISIKO**

* + Paparan virus hepatitis melalui makanan, air, atau kontak darah.
  + Kebiasaan minum alkohol berlebihan.
  + Obesitas atau diabetes melitus.
  + Penggunaan obat-obatan tertentu dalam jangka panjang.
  + Riwayat keluarga dengan penyakit hati atau gangguan autoimun.

**SARAN PENGOBATAN**

**A. Pengobatan Medis**

1. Antivirus:

* Untuk hepatitis B dan C, digunakan obat antivirus seperti interferon atau direct-acting antivirals (DAAs).

2. Penghentian Alkohol:

* Wajib untuk hepatitis alkoholik agar hati dapat sembuh.

3. Obat Antiinflamasi:

* Steroid atau imunosupresan untuk hepatitis autoimun.

4. Transplantasi Hati:

* Dilakukan pada kasus gagal hati akut atau sirosis stadium lanjut.

**B. Pengobatan Herbal & Thibb An-Nabawi**

1. Herbal & Ramuan:

* + Kunyit: Bersifat anti-inflamasi dan membantu detoksifikasi hati.
  + Jahe: Diminum sebagai teh untuk membantu meningkatkan metabolisme dan melancarkan aliran darah.
  + Daun Sirih: Direbus dan diminum untuk membantu meredakan peradangan pada hati.
  + Madu Murni: Dikonsumsi untuk mendukung regenerasi sel hati dan daya tahan tubuh.
  + Kayu Manis: Membantu mengatur kadar gula darah dan mengurangi peradangan.

2. Terapi Bekam (Hijamah):

* + Titik Bekam: Area lokal di punggung bawah atau pundak untuk memperbaiki aliran darah dan detoksifikasi.
  + Frekuensi: Setiap 2 minggu sekali sesuai kondisi pasien.

3. Konsumsi Talbinah (Bubur Gandum): Membantu menenangkan saraf dan menjaga kesehatan pencernaan.

**REKOMENDASI DIET**

**A. Makanan yang Disarankan:**

* + Anti-Inflamasi: Kunyit, jahe, bawang putih.
  + Probiotik Alami: Yogurt, tempe, dan kimchi untuk mendukung kesehatan usus-hati.
  + Buah-Buahan Segar: Apel, jeruk, stroberi, dan pisang.
  + Sayuran Hijau: Bayam, brokoli, kangkung, dan sayuran hijau lainnya.
  + Lemak Sehat: Alpukat, minyak zaitun, dan biji rami.
  + Air Putih: Untuk menjaga hidrasi tubuh dan mendukung detoksifikasi.

**B. Makanan yang Harus Dihindari:**

* + Makanan tinggi lemak jenuh: Gorengan, keripik, dan makanan cepat saji.
  + Makanan tinggi gula: Permen, kue, minuman manis.
  + Makanan olahan: Daging olahan, makanan kaleng, dan camilan asin.
  + Alkohol: Segala jenis minuman beralkohol harus dihindari sepenuhnya.

**MODIFIKASI GAYA HIDUP**

* + Hindari konsumsi alkohol sama sekali untuk mencegah kerusakan lebih lanjut pada hati.
  + Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, seperti berjalan kaki, yoga, atau bersepeda.
  + Kelola stres dengan meditasi, dzikir, atau teknik relaksasi lainnya.
  + Pantau berat badan secara rutin dan pertahankan berat badan ideal.
  + Hindari paparan bahan kimia berbahaya atau racun lingkungan.

**SUPLEMEN YANG DIREKOMENDASIKAN**

* + Vitamin C: Mendukung sistem kekebalan tubuh dan detoksifikasi hati.
  + Vitamin E: Melindungi sel hati dari kerusakan oksidatif.
  + N-Acetylcysteine (NAC): Membantu meningkatkan produksi glutathione, antioksidan utama di hati.
  + Coenzyme Q10 (CoQ10): Membantu melindungi sel hati dan meningkatkan energi.

**TANDA-TANDA PEMULIHAN**

* + Berkurangnya gejala seperti jaundice, nyeri perut, atau kelelahan.
  + Normalisasi fungsi hati dalam tes laboratorium (ALT, AST, bilirubin).
  + Peningkatan energi dan suasana hati.
  + Hasil pemindaian hati (ultrasound atau MRI) yang menunjukkan perbaikan struktur hati.
  + Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berikut adalah Formula Kapsul Herbal untuk Peradangan Hepar (Hati) Hepatitis dengan pendekatan berbasis reseptor dan ritme sirkadian. Formula ini dirancang untuk membantu melindungi sel-sel hati dari kerusakan akibat peradangan, mendukung proses detoksifikasi tubuh, serta mempercepat regenerasi jaringan hati. Fokus utama formula ini adalah pada penghambatan inflamasi, peningkatan aktivitas enzim hati, dan perlindungan terhadap stres oksidatif.

---

Formula Kapsul Herbal (Netto 600 mg/kapsul)

Terbuat dari 5 bahan ekstrak herbal terstandar dengan salah satu bahannya adalah ekstrak biji Nigella sativa, diformulasikan khusus untuk:

- Melindungi Sel-Sel Hati dari Kerusakan Oksidatif & Inflamasi

- Meningkatkan Regenerasi Jaringan Hati

- Mendukung Detoksifikasi Tubuh

Berbasis Reseptor & Ritme Sirkadian Hepatoproteksi

---

Target Terapi

Reseptor & Jalur Target:

1. Nrf2 Pathway:

- Mengaktifkan produksi antioksidan alami tubuh untuk melindungi sel-sel hati dari stres oksidatif.

2. NF-κB Pathway:

- Mengurangi inflamasi kronis yang dapat memperburuk kerusakan hati.

3. CYP450 Enzyme System:

- Mendukung metabolisme obat dan detoksifikasi racun di hati.

4. TGF-β (Transforming Growth Factor Beta):

- Menghambat fibrosis hati yang menyebabkan penurunan fungsi organ.

5. Liver Regeneration Pathway:

- Meningkatkan proliferasi sel hepatosit untuk mempercepat pemulihan jaringan hati.

Sirkadian Focus:

- Aktivitas enzim hati cenderung lebih rendah pada malam hari karena penurunan metabolisme tubuh.

- Proses regenerasi sel hati dan detoksifikasi tubuh lebih optimal pada pagi–siang hari setelah bangun tidur.

---

🌿 Komposisi per Kapsul (600 mg):

| Nama Herbal (Bagian) | Dosis | Senyawa Aktif | Fungsi Utama |

|---------------------------------|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------|

| Nigella sativa (biji) | 120 mg | Thymoquinone | Antioksidan, pelindung hati, antiradang |

| Phyllanthus niruri (herba) | 120 mg | Lignan, flavonoid | Detoksifikasi hati, pelindung sel hepatosit |

| Curcuma longa (rimpang) | 120 mg | Kurkumin | Antiinflamasi, pelindung jaringan hati |

| Silybum marianum (biji) | 120 mg | Silymarin | Regenerasi sel hati, pelindung membran sel |

| Andrographis paniculata (daun) | 120 mg | Andrographolide | Antivirus, antiinflamasi, hepatoprotektor |

Total Netto: 600 mg/kapsul

---

Mekanisme Aksi Sinergis:

1. Nigella sativa + Curcuma longa:

- Thymoquinone dan kurkumin bekerja sinergis untuk mengurangi inflamasi dan melindungi sel-sel hati dari kerusakan oksidatif.

2. Phyllanthus niruri + Silybum marianum:

- Lignan dan silymarin mendukung detoksifikasi hati serta mempercepat regenerasi sel hepatosit.

3. Andrographis paniculata + Nigella sativa:

- Andrographolide dan thymoquinone memberikan perlindungan antivirus dan antiinflamasi untuk mencegah kerusakan lebih lanjut pada hati.

4. Aktivasi Nrf2 & NF-κB Pathway:

- Melindungi sel-sel hati dari kerusakan akibat radikal bebas dan mengurangi inflamasi kronis.

5. Liver Regeneration Pathway:

- Mendukung proliferasi sel hepatosit untuk mempercepat pemulihan jaringan hati.

---

Aturan Konsumsi (Berbasis Ritme Sirkadian):

| Waktu Konsumsi | Dosis | Fungsi Ritmik |

|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

| Pagi (07.00–08.00) | 1 kapsul sebelum sarapan | Menyiapkan sistem hati untuk aktivitas harian dan mendukung detoksifikasi pagi |

| Siang (13.00–14.00)| 1 kapsul sesudah makan | Mendukung metabolisme dan regenerasi sel hati setelah makan |

| Malam (20.00–21.00)| 1 kapsul setelah makan malam | Memaksimalkan proses regenerasi sel hati selama istirahat malam |

Catatan Penggunaan:

- Dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk penderita hepatitis ringan hingga sedang atau sebagai pencegahan bagi individu dengan risiko tinggi.

- Hindari konsumsi bersama obat hepatotoksik seperti parasetamol dosis tinggi tanpa konsultasi dokter.

- Disarankan menjaga pola hidup sehat dengan diet rendah lemak, tinggi serat, dan minum air putih cukup (minimal 2 liter/hari).

- Jika gejala seperti kuning pada mata, nyeri perut kanan atas, atau kelelahan ekstrem tidak membaik, segera konsultasikan ke dokter.

Kesimpulan:

Formula kapsul herbal ini dirancang untuk memberikan solusi holistik bagi penderita peradangan hati (hepatitis) melalui kombinasi bahan herbal yang bekerja sinergis. Pendekatan berbasis reseptor (Nrf2, NF-κB, TGF-β) dan ritme sirkadian membuat formula ini efektif dalam melindungi sel-sel hati, mendukung detoksifikasi tubuh, serta mempercepat regenerasi jaringan hati.