

# HIDUP DENGAN SIROSIS HATI:

TERAPI DAN STRATEGI MENINGKATKAN  
KUALITAS HIDUP

Apt. Nirmala Manik, S.Si., M.Sc.





# **Hidup dengan Sirosis Hati: Terapi dan Strategi Meningkatkan Kualitas Hidup**

**Apt. Nirmala Manik, S.Si., M.Sc.**

PT CIPTA DIGITAL EDUKASI

Anggota IKAPI: No. 666/DKI/2026



# Hidup dengan Sirosis Hati: Terapi dan Strategi Meningkatkan Kualitas Hidup

Penulis : Apt. Nirmala Manik, S.Si., M.Sc.  
ISBN : 978-634-7777-64-5 (PDF)  
Penyunting Naskah : Ananda Salsa Sabila, S.S.  
Tata Letak : Ananda Salsa Sabila, S.S.  
Desain Sampul : Novikean Keysah Sanisri

## Penerbit

PT Cipta Digital Edukasi

Jl. Wijaya Ii/Wijaya Grand Centre Blok G-15, Desa/Kelurahan Pulo, Kec. Kebayoran Baru, Kota Adm. Jakarta Selatan, Provinsi DKI Jakarta, Kode Pos: 1216

E-Mail : penerbitcde@gmail.com

Website : cideka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta.

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

# KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya buku referensi berjudul ***Hidup dengan Sirosis Hati: Terapi dan Strategi Meningkatkan Kualitas Hidup*** yang ditujukan untuk masyarakat luas sebagai sumber informasi yang praktis dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini hadir sebagai salah satu sumber informasi yang membahas sirosis hati secara sederhana, sistematis, dan mudah dipahami, terutama bagi pasien, keluarga, tenaga kesehatan, serta masyarakat yang ingin memahami kondisi ini secara lebih baik.

Sirosis hati merupakan kondisi kronis yang memerlukan pemahaman, pengelolaan, dan pendampingan jangka panjang. Selain terapi medis, pasien juga membutuhkan dukungan dalam menjaga pola hidup, asupan nutrisi, aktivitas fisik, kesehatan mental, kepatuhan pengobatan, serta pencegahan komplikasi. Oleh karena itu, buku ini tidak hanya membahas aspek penyakit dan terapi, tetapi juga strategi praktis untuk membantu pasien menjalani kehidupan yang lebih berkualitas.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi pendamping bagi pasien dan keluarga dalam menghadapi sirosis hati dengan lebih bijak, kuat, dan penuh harapan.

Jakarta, Juni 2026

Tim Penyusun

# DAFTAR ISI

|                                                                                  |            |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                       | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                           | <b>iv</b>  |
| <b>Bab 1: Mengenal Sirosis Hati.....</b>                                         | <b>1</b>   |
| 1.1 Apa Itu Sirosis Hati dan Bagaimana Awal Terjadinya .....                     | 1          |
| 1.2 Klasifikasi Sirosis Hati.....                                                | 3          |
| 1.3 Penyebab Umum Sirosis Hati.....                                              | 4          |
| 1.4 Gejala yang Sering Dialami Penderita .....                                   | 7          |
| 1.5 Dampak Sirosis Hati Terhadap Kehidupan Sehari-hari .....                     | 9          |
| <b>Bab 2: Perjalanan Penyakit Sirosis Hati.....</b>                              | <b>13</b>  |
| 2.1 Tahapan Perkembangan Sirosis Hati.....                                       | 13         |
| 2.2 Komplikasi Sirosis Hati.....                                                 | 17         |
| 2.3 Apa Itu Derajat Keparahan Penyakit.....                                      | 18         |
| 2.4 Kriteria Child-Pugh .....                                                    | 21         |
| 2.5 Bagaimana Keparahan Memengaruhi Kondisi Pasien .....                         | 25         |
| <b>Bab 3: Kualitas Hidup pada Penyakit Kronis.....</b>                           | <b>30</b>  |
| 3.1 Konsep Dasar Kualitas Hidup .....                                            | 30         |
| 3.2 Mengapa Kualitas Hidup Penting bagi Penderita Penyakit<br>Sirosis Hati ..... | 32         |
| 3.3 Pemahaman tentang Konsep Penyembuhan dalam Penyakit<br>Kronis .....          | 34         |

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.4 Tantangan Hidup dengan Penyakit Kronis.....                        | 36        |
| <b>Bab 4: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup .</b>         | <b>38</b> |
| 4.1 Pengaruh Usia terhadap Kondisi Kesehatan .....                     | 39        |
| 4.2 Pengaruh Jenis Kelamin .....                                       | 40        |
| 4.3 Tingkat Pendidikan dan Pemahaman Kesehatan.....                    | 42        |
| 4.4 Pengaruh Keparahan Penyakit.....                                   | 44        |
| <b>Bab 5: Terapi dan Penanganan Sirosis Hati .....</b>                 | <b>46</b> |
| 5.1 Jenis-jenis Terapi.....                                            | 46        |
| 5.2 Pentingnya Pengobatan pada Sirosis .....                           | 50        |
| 5.3 Harapan dan Keterbatasan Terapi .....                              | 53        |
| 5.4 Peran Dokter dan Profesional Kesehatan Lainnya .....               | 55        |
| <b>Bab 6: Hasil Riset: Apa yang Benar-Benar Berpengaruh? .....</b>     | <b>58</b> |
| 6.1 Mengenal Pelaksanaan Riset .....                                   | 58        |
| 6.2 Apa Itu Kuesioner Kualitas Hidup (CLDQ).....                       | 61        |
| 6.3 Keparahan Penyakit sebagai Pengaruh Utama .....                    | 66        |
| 6.4 Faktor Lain yang Ternyata Tidak Berpengaruh Signifikan..           | 70        |
| <b>Bab 7: Memahami Dampak Keparahan Penyakit.....</b>                  | <b>78</b> |
| 7.1 Hubungan antara Tingkat Keparahan Penyakit dan Kualitas Hidup..... | 78        |
| 7.2 Mengapa Kondisi yang Lebih Parah Lebih Membebani Pasien .....      | 80        |
| 7.3 Dampak Fisik, Emosional, dan Sosial.....                           | 82        |

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| 7.4 Pentingnya Deteksi dan Penanganan Dini.....          | 84         |
| <b>Bab 8: Strategi Meningkatkan Kualitas Hidup .....</b> | <b>87</b>  |
| 8.1 Peran Gaya Hidup Sehat dalam Mendukung Pasien .....  | 87         |
| 8.2 Dukungan Keluarga dan Lingkungan.....                | 90         |
| 8.3 Manajemen Gejala.....                                | 92         |
| 8.4 Motivasi dan Hidup Bermakna dengan Sirosis .....     | 95         |
| <b>Daftar Pustaka.....</b>                               | <b>97</b>  |
| <b>Profil Penulis .....</b>                              | <b>106</b> |



Buku referensi berjudul **Hidup dengan Sirosis Hati: Terapi dan Strategi Meningkatkan Kualitas Hidup** membahas sirosis hati sebagai penyakit kronis yang membutuhkan penanganan menyeluruh, tidak hanya dari sisi medis, tetapi juga dari aspek gaya hidup, nutrisi, psikologis, dan dukungan keluarga. Buku ini menjelaskan pengertian sirosis hati, faktor penyebab, tanda dan gejala, pemeriksaan medis, serta berbagai pendekatan terapi yang dapat membantu mengendalikan penyakit dan mencegah komplikasi.

Selain memberikan pemahaman tentang terapi, buku ini juga menekankan pentingnya strategi sehari-hari dalam meningkatkan kualitas hidup pasien. Pembahasan meliputi pengaturan pola makan, kepatuhan terhadap pengobatan, pembatasan konsumsi zat berisiko, aktivitas fisik yang aman, pemantauan kondisi kesehatan, serta pengenalan tanda bahaya yang perlu segera mendapatkan perhatian medis.

Dengan bahasa yang sederhana dan aplikatif, buku ini diharapkan menjadi panduan bagi pasien, keluarga, pendamping pasien, tenaga kesehatan, mahasiswa, serta masyarakat umum. Buku ini mengajak pembaca untuk memahami bahwa hidup dengan sirosis hati tetap dapat dijalani dengan lebih baik melalui pengetahuan yang tepat, terapi yang sesuai, dukungan lingkungan, dan semangat untuk menjaga kualitas hidup.