

MENGENAL PENYAKIT

PERLEMBAKAN HATI

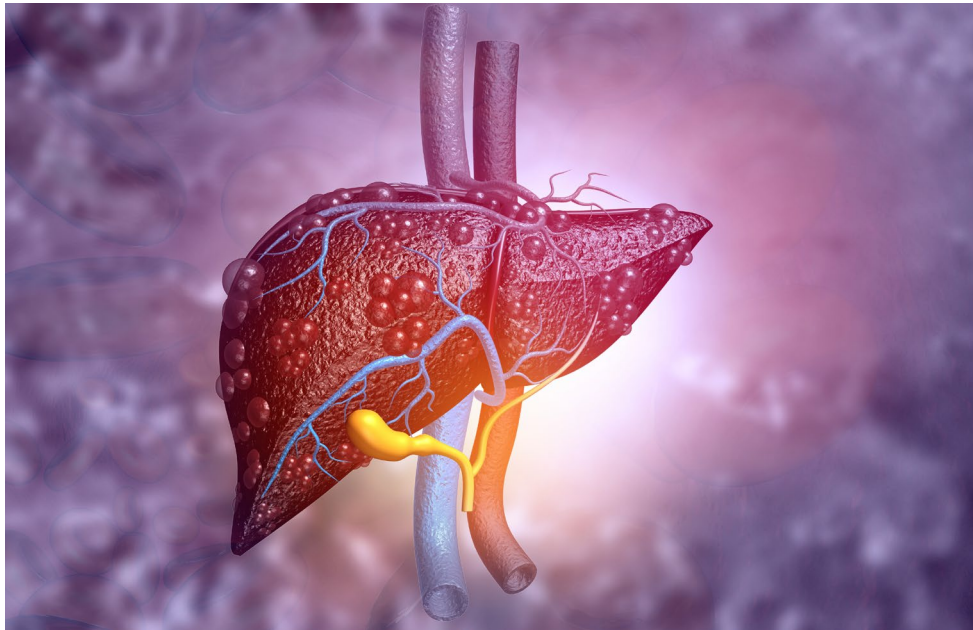
DAN SOLUSI UNTUK MENGATASINYA

DAFTAR ISI

| | |
|---|----|
| Mengenal Penyakit Perlemakan Hati dan Solusi untuk Mengatasinya | 2 |
| Apa Itu Kanker Perlemakan Hati? | 3 |
| Penyebab Kanker Perlemakan Hati | 5 |
| Tingkat Keparahan Kanker Perlemakan Hati | 4 |
| Ciri-ciri Perlemakan Hati | 12 |
| Cara Mengatasi Kanker Perlemakan Hati | 14 |
| Peran LVCARE untuk Mengatasi Kanker Perlemakan Hati..... | 18 |
| Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Pasien | 20 |
| Bantuan Konsultasi Kanker Perlemakan Hati Autoimun Care Indonesia..... | 23 |
| DAFTAR PUSTAKA | 25 |

Mengenal Penyakit Perlemakan Hati dan Solusi untuk Mengatasinya

Perlemakan hati atau hepatic steatosis adalah kondisi ketika organ hati menyimpan terlalu banyak lemak. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan pada fungsi hati dan meningkatkan risiko terjadinya banyak penyakit hati di kemudian hari.

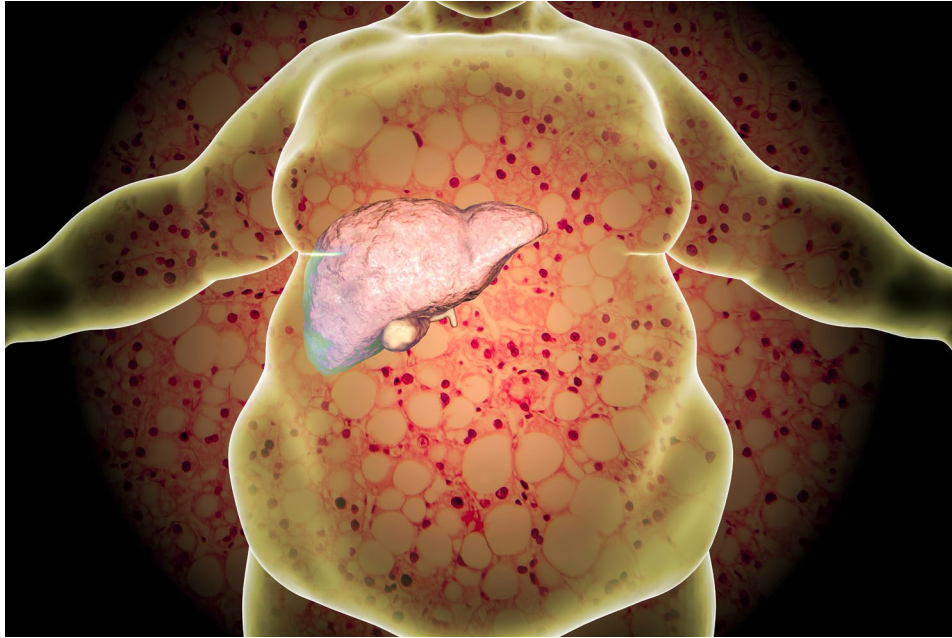


Fakta tersebut tentu perlu dijadikan perhatian, agar pasien bisa disiplin berobat dan meluangkan waktu mengenal penyakit perlemakan hati lebih dalam. Sebab semakin tahu apa yang diderita semakin tahu cara mengatasinya.

Lewat pemahaman tersebut kami berkomitmen membagikan informasi mendalam mengenai sejumlah penyakit, termasuk perlemakan hati atau *fatty liver*. Informasi ini harapannya bisa membantu pasien dan pihak keluarga merasa lebih mampu dan lebih mudah mengatasi penyakit tersebut.

Apa Itu Kanker Perlemakan Hati?

Seperti yang dijelaskan di awal, perlemakan hati atau hepatic steatosis adalah kondisi ketika organ hati menyimpan terlalu banyak lemak. Dimana idealnya lemak di organ hati tidak boleh sampai berlebihan.



Sebab lemak yang menumpuk akan menekan organ hati dan membuat fungsinya terganggu. Padahal fungsi organ hati akan berhubungan dengan organ vital lainnya. Oleh sebab itu, perlemakan hati perlu segera diatasi untuk mencegah komplikasi.

,Fatty liver dibagi menjadi dua jenis berdasarkan penyebabnya, dan berikut penjabarannya:

1. **Nonalcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)**

Nonalcoholic fatty liver disease (perlemakan hati non-alkohol) adalah penyakit hati berlemak yang tidak berhubungan dengan konsumsi alkohol.

Para ahli hingga saat ini belum menemukan penyebab dari NAFLD. Namun, ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko, seperti obesitas dan diabetes.

2. Alcoholic Fatty Liver Disease (ALD)

Alcoholic fatty liver disease adalah *fatty liver* yang terjadi akibat konsumsi alkohol berlebihan. Kondisi ini biasanya akan membaik ketika berhenti minum alkohol. Bila tidak segera diatasi, perlemakan hati alkohol ini dapat memicu masalah serius.

Penyebab Kanker Perlemakan Hati

Secara umum, penyakit perlemakan hati terjadi karena tubuh yang memproduksi lemak dalam jumlah yang berlebihan. Seringnya, lemak berlebih ini bersumber dari makanan tinggi kalori sehingga tubuh menyimpannya sebagai cadangan.

Lemak yang terus menumpuk menyebabkan kenaikan berat badan dan meningkatkan resiko mengalami obesitas. Jika obesitas sudah terjadi maka resiko menderita sejumlah penyakit berbahaya semakin tinggi.

Penyakit perlemakan hati terjadi ketika area di sekitar organ hati dipenuhi oleh lemak. Kondisi ini secara umum disebabkan oleh beberapa hal berikut ini:

- Konsumsi makanan dengan kalori yang berlebihan,
- Memiliki penyakit obesitas dan diabetes,
- Kolesterol tinggi,
- Penyalahgunaan alkohol, serta
- Kurang gizi.



Selain penyebab umum tersebut, penyakit perlemakan hati juga memiliki resiko tinggi dialami. Jika pasien memiliki faktor resiko berikut:

1. Konsumsi alkohol yang berlebihan.
2. Mengalami kondisi obesitas atau kelebihan berat badan.
3. Hiperlipidemia (tinggi kolesterol dan terutama trigliserida).
4. Diabetes.
5. Memiliki riwayat penyakit perlemakan hati di keluarga.
6. Malnutrisi.
7. Sindrom metabolik.
8. Tidak berolahraga.
9. Konsumsi obat-obatan melebihi dosis yang dianjurkan (seperti konsumsi obat penurun panas berlebihan).

Kebiasaan tertentu dan kondisi tertentu juga diketahui menjadi faktor penyebab penyakit perlemakan hati. Diantaranya adalah:

1. Terbiasa Makan Porsi Besar

Berhati-hatilah jika selama ini suka makan dalam porsi yang besar dan sering mengonsumsi gula. Kebiasaan makan ini sebetulnya hanya menambah lemak yang sudah terakumulasi di hati.

Kemudian bisa menyebabkan obesitas, dimana kondisi ini menjadi salah satu faktor penyebab penyakit perlemakan hati. Oleh sebab itu pola makan selain sehat juga harus benar. Mulai dari porsi sampai pengaturan jadwal makan.

Terbiasa menyantap makanan porsi besar membuat perut susah kenyang meskipun sudah makan. Selain itu juga membuat sensasi lapar lebih cepat datang. Tanpa sadar

tubuh mendapat asupan lemak berlebih yang tentu menjadi kebiasaan yang perlu segera diubah.

2. Ada Riwayat Perlemakan Hati

Para peneliti menemukan, resiko seseorang terkena penyakit perlemakan hati setidaknya mencapai 13 kali lebih tinggi jika ada anggota keluarga yang menderita penyakit tersebut.

Meski penelitian masih berlangsung dan belum mendapat kesimpulan yang pasti, studi lainnya telah membuktikan bahwa beberapa orang memang secara genetik rentan terhadap penyakit perlemakan hati.

Jadi, jika memiliki keluarga dengan riwayat penyakit satu ini jangan menunda kebutuhan untuk menjalankan gaya hidup sehat. Sebab gaya hidup sehat efektif menurunkan resiko penyakit dan menjadikan tubuh lebih bugar.

Ciri-Ciri Kanker Perlemakan Hati

Perlemakan hati atau *hepatic steatosis* adalah kondisi ketika organ hati menyimpan terlalu banyak lemak. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan pada fungsi hati dan meningkatkan risiko terjadinya banyak penyakit hati di kemudian hari.

Sehingga sesuai dengan namanya, penyakit satu ini disebabkan karena tumpukan lemak berlebih di sekitar organ hati itu sendiri. Tumpukan lemak berlebihan kemudian menekan organ hati dan mengganggu fungsinya.

Gangguan akibat perlemakan hati kemudian memunculkan ciri-ciri atau gejala khas. Beberapa diantaranya adalah:

1. **Badan Terasa Lemas**

Perlemakan hati terjadi karena jumlah lemak di organ hati sudah masuk kategori berlebihan. Sehingga di masa awal pasien tidak merasakan gejala. Namun jika lemak semakin menumpuk barulah gejala bermunculan.



Salah satunya adalah badan terasa lemas. Badan lemas bisa disebabkan karena tubuh kekurangan oksigen, mengalami anemia, dan juga gangguan pada hati. Termasuk perlemakan hati.

Perlemakan hati membuat badan pasien lemas karena terjadi gangguan pada fungsi hati. Salah satunya adalah menyimpan cadangan energi. Jika hati mengalami gangguan maka suplai energi ke tubuh berkurang, badan pasien kemudian terasa lemas.

2. Nafsu Makan Menurun

Fungsi hati juga berperan dalam membantu proses pencernaan makanan. Namun, saat perlemakan hati terjadi maka fungsi ini tidak berjalan dengan semestinya. Akibatnya pasien mengalami penurunan nafsu makan secara drastis.

3. Berat Badan Turun



Jika berat badan turun mendadak padahal tidak sedang menjalani diet dan pola makan masih seperti biasanya. Maka wajib curiga, karena kondisi ini sering berhubungan dengan penyakit tertentu di dalam tubuh.

Salah satunya perlemakan hati. Organ hati membantu proses pencernaan yang kemudian mengalami gangguan. Dampaknya nafsu makan turun, sering mual, dan muntah-muntah. Sehingga asupan berkurang dan berat badan turun banyak.

4. Mual

Gangguan fungsi organ hati membuat pencernaan makanan terganggu. Sehingga sering memberi sensasi nyeri di perut dan mual diikuti muntah yang semakin hari semakin meningkat atau bertambah parah.

5. Susah Berkonsentrasi

Gangguan pada fungsi liver jika sudah cukup parah akan membuat pasien mengalami halusinasi, pusing, dan susah berkonsentrasi. Apabila gejala ini terjadi sesekali mungkin tidak disebabkan gangguan liver.

Namun jika terasa cukup sering atau suka kambuh dan semakin lama semakin terasa lebih sakit dari sebelumnya. Maka ada baiknya memeriksakan kondisi kesehatan, terutama pada organ hati.

6. Nyeri di Perut Kanan

Pasien yang mengalami penyakit hati atau liver, secara umum mengalami gejala nyeri di perut bagian kanan atas. Sebab disitulah organ hati berada sehingga saat ada gangguan fungsi maka akan memunculkan rasa sakit di perut kanan atas.



7. Pembesaran Organ Hati

Perlemakan hati biasanya juga membuat organ hati mengalami pembengkakan. Yakni ukuran yang lebih besar dari seharusnya. Gejala ini hanya bisa diketahui ketika menjalani pemeriksaan khusus bersama dokter.

Jadi, jika merasakan berbagai gejala yang telah disebutkan maka bisa disampaikan ke dokter. Sehingga dalam proses pemeriksaan akan diperiksa kondisi organ hati apakah baik-baik saja atau sebaliknya.

Tingkat Keparahan Kanker Perlemakan Hati

Penyakit apapun, meskipun penyakit ringan tentunya perlu segera ditangani. Penyakit Perlemakan Hati juga demikian. Justru semakin dini diatasi maka kesempatan untuk segera sembuh semakin besar.

Selain itu, proses pengobatan berlangsung sebentar atau tidak lama dan tentunya biaya yang dikeluarkan menjadi lebih ekonomis. Sebaliknya, jika gejala perlemakan hati diabaikan dan kondisi semakin parah.

Maka berbagai dampak merugikan mengancam penderita penyakit tersebut. Dampak tersebut antara lain:

- **Mengganggu Aktivitas**

Gejala perlemakan hati tentu tidak bisa disepelekan, apalagi merasakan sakit yang semakin intens. Sekaligus merasakan gejala lain yang bisa mengganggu aktivitas. Dalam kondisi terparah, bisa jadi pasien tidak bisa beraktivitas sama sekali.

- **Rasa Sakit Semakin Parah**

Infeksi Saluran Kemih bisa menyebabkan komplikasi serius, yakni infeksi yang bisa masuk sampai ke ginjal. Sehingga pasien bisa merasakan nyeri yang semakin hebat lagi saat berkemih dan saat duduk sekalipun karena komplikasi yang timbul.

● Mengalami Komplikasi

Infeksi Saluran Kemih atau ISK diketahui bisa menyebabkan sejumlah komplikasi, sehingga harus diwaspadai dan diusahakan untuk segera ditangani. Jenis komplikasi yang mengancam penderita antara lain:

1. Mengalami sirosis hati atau terbentuknya jaringan parut di organ hati dan menurunkan fungsi organ ini.
2. Penumpukan cairan di perut.
3. Pembengkakan pembuluh darah di kerongkongan yang bisa pecah dan berdarah.
4. Kebingungan dan rasa kantuk.
5. Kanker hati.
6. Gagal hati.

Mencegah berbagai komplikasi tersebut, ada baiknya pasien disiplin berobat dan menjauhi semua pantangan. Supaya pengobatan yang dijalani lebih efektif dan bisa segera sembuh.

Cara Mengatasi Kanker Perlemakan Hati

Perlemakan hati sebaiknya memang segera ditangani, pasien sebaiknya segera menemui dokter untuk mendapatkan pengobatan yang tepat. Sejauh ini, metode pengobatan untuk perlemakan hati melibatkan obat-obatan jenis tertentu yang diimbangi gaya hidup sehat.

Berikut adalah beberapa cara yang sering dianjurkan untuk membantu pasien perlemakan hati bisa sembuh:

1. Mengubah Pola Makan

Mengubah pola makan sangat penting untuk dilakukan pasien perlemakan hati. Sebab sebagian besar kasus perlemakan hati berawal dari pola makan tinggi lemak dan tinggi kalori.

Adapun perubahan pola makan ini dianjurkan menjadi lebih sehat, misalnya:

- Mengonsumsi makanan tinggi serat, seperti sayur dan buah-buahan
- Membatasi konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak trans, seperti makanan cepat saji, gorengan, dan kue kering
- Membatasi konsumsi karbohidrat sederhana, seperti nasi putih atau roti putih, dan mengutamakan konsumsi karbohidrat kompleks, seperti nasi merah atau ubi

Detail lain sebaiknya dikonsultasikan dengan ahlinya, sebab pola diet untuk satu pasien dengan pasien lain bisa berbeda. Dipengaruhi jenis perlemakan hati yang dialami dan tingkat keparahan atau kondisi pasien.

2. Berhenti Minum Alkohol

Baik untuk perlemakan hati terkait alkohol maupun tidak terkait alkohol, pasien sangat disarankan untuk menghentikan konsumsi alkohol. Jika pasien mengalami kesulitan dalam menghentikan kebiasaan tersebut, pasien dapat berkonsultasi kepada terapis.



3. Disiplin Minum Obat

Obat-obatan tertentu dapat membuat hati bekerja lebih keras. Oleh karena itu, konsumsilah obat-obatan sesuai dengan kebutuhan dan anjuran dari dokter, tidak terkecuali obat herbal.

Wajib disesuaikan dengan dosis yang ditentukan produsennya. Sekaligus perlu disiplin minum obat jangan mudah menyerah karena rasa malas. Pengobatan yang tidak tuntas bisa memperparah kondisi kesehatan.

4. Diet Sehat untuk Menurunkan Berat Badan

Orang yang mengalami obesitas lebih rentan mengalami perlemakan hati. Jadi jika kondisi saat ini mengalami obesitas ada baiknya menjalani diet sehat. Mulai dulu dengan perbaikan pola makan, perlahan berat badan akan turun asal konsisten.

5. Rajin Berolahraga

Agar fungsi organ hati bisa berjalan dengan baik, maka diharuskan untuk terus bergerak secara aktif. Olahraga baik untuk mengurangi berat badan dan menjaga kesehatan badan. Baik juga untuk membantu mengatasi perlemakan hati.



6. Menjalani Pengobatan Alternatif

Pasien juga bisa mempertimbangkan pengobatan alternatif. Mulai dari konsumsi herbal yang memang mengandung herbal untuk mengatasi perlemakan hati. Herbal yang diproduksi pabrik dengan standar BPOM bisa dijadikan pilihan utama.

Sebab dijamin aman dan juga sudah teruji. Selain itu bisa juga menjalani terapi untuk meringankan keluhan. Misalnya rutin melakukan yoga agar pikiran dan hati lebih tenang.

Peran LVCARE untuk Mengatasi Kanker Perlemakan Hati



PT Autoimun Care Indonesia menyediakan LVCARE untuk membantu mengatasi penyakit perlemakan hati atau *fatty liver*. LVCARE merupakan formula herbal dari ekstrak sejumlah herbal pilihan yang diolah dengan Nano Teknologi.

Penggunaan Nano Teknologi membuat LVCARE mampu memaksimalkan efek terapi sehingga mempercepat proses pemulihan atau penyembuhan. Salah satu nilai tambah lain dari LVCARE adalah cara kerjanya yang membantu memperbaiki sel-sel rusak di organ hati.

Dalam mengatasi penyakit perlemakan hati, LVCARE memiliki cara kerja atau mekanisme kerja sebagai berikut:

- Zat aktif yang terkandung di dalam ekstrak kunyit, mahkota dewa, dan herbal pilihan lain bekerja efektif mengatasi gangguan fungsi organ hati. Sehingga organ hati yang mengalami masalah akibat penyakit perlemakan hati agar bisa berfungsi normal kembali.
- Zat aktif kurkumin, *desmetoksikurkumin*, dan *bisdesmetoksikurkumin* di dalam LVCARE bekerja secara efektif melindungi sel-sel organ hati dari toksik. Selain itu

juga memiliki sifat antivirus yang bekerja efektif melawan serangan virus yang menyebabkan kerusakan pada organ hati.

- Kandungan zat aktif *diarilheptanoid (kurkuminoid)*, minyak atsiri dengan bermacam-macam monoterpen pada LVCARE farmakologi yang menunjukkan adanya efek antimikroba, anti radang, anti kanker, hepatoprotektif, dan insektisida.

Konsumsi rutin LVCARE akan membantu mengatasi perlemakan hati yang dialami. Komposisi herbal dan sudah sesuai standar BPOM membuat LVCARE aman dikonsumsi anak-anak. Detailnya bisa dikonsultasikan dengan tim ADHS PT Autoimun Care Indonesia.

Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Pasien

Mendukung proses pemulihan atau pengobatan, maka pasien perlemakan hati harus disiplin menjalani gaya hidup sehat. Yakni dengan mematuhi seluruh anjuran dan menjauhi semua pantangan. Secara umum berikut beberapa hal yang sebaiknya dilakukan pasien:

1. Disiplin Berobat

Beberapa jenis gangguan kesehatan atau penyakit memang bisa sembuh dengan sendirinya. Misalnya batuk ringan yang sembuh sendiri setelah 7 atau 10 hari. Namun, hal ini tidak berlaku untuk perlemakan hati atau *fatty liver*.

Perlemakan hati jika dibiarkan akan berlangsung cukup lama dan memperburuk kondisi kesehatan pasien. Salah satu risikonya adalah terjadi komplikasi, sehingga pasien harus disiplin berobat. Sekaligus berobat sampai tuntas.

2. Berpikir Positif, Yakin Bisa Sembuh

Pasien perlemakan hati sebaiknya memiliki pemikiran yang positif dimana ada keyakinan pasti bisa sembuh. Sehingga memiliki semangat menjalani pengobatan dan berjuang bertahan hidup. Tanpa disadari semangat ini bisa memperbesar peluang sembuh.

3. Menjaga Pola Makan

Pola makan sehat perlu dijalankan pasien perlemakan hati agar bisa segera sembuh. Konsultasikan dengan ahlinya untuk tahu makanan apa saja yang tergolong sehat dan bisa dikonsumsi rutin. Begitu juga dengan makanan yang harus dihindari.

4. Tetap Beraktifitas dan Aktif Bergerak

Terbentuknya lemak di organ hati bisa karena tubuh kurang aktif bergerak. Sehingga untuk mendukung pemulihan perlu mulai aktif berolahraga. Silahkan dikonsultasikan dulu mengenai jenis olahraga dan durasi yang sesuai kondisi kesehatan.

5. Mengatur Pola Makan

Pola makan juga harus diperhatikan pasien perlemakan hati, sebab asupan makanan tinggi lemak bisa memperparah kondisi. Sebaiknya hindari seluruh makanan pantangan dan perbanyak asupan makanan yang dianjurkan.

6. Bergabung dalam Komunikasi

Sebenarnya tidak ada kewajiban untuk bergabung dalam komunitas perlemakan kanker, namun jika merasa butuh dukungan dari orang-orang dengan perjuangan yang sama. Maka bisa mempertimbangkan untuk bergabung sehingga punya semangat untuk sembuh.

7. Menghindari Pantangan

Selama masa pengobatan, pasien perlemakan hati tentu memiliki beberapa hal yang dipantang atau tidak boleh dilakukan. Bisa terkait makanan bisa juga terkait gaya hidup dalam keseharian. Beberapa diantaranya adalah:

- Malas berobat, baik untuk minum obat maupun kontrol rutin ke dokter selama masa pengobatan. Hal ini bisa memperparah kondisi kesehatan pasien.
- Kurang bergerak, saat sakit dan pasien masih memungkinkan untuk bergerak maka sebaiknya

dipakai aktif bergerak. Misalnya jalan santai keliling rumah.

- Pola makan sembarangan, padahal ada beberapa makanan pantangan. Misalnya makanan tinggi lemak, makanan manis, dan makanan dalam kemasan.
- Masih minum alkohol, padahal perlemakan hati bisa disebabkan karena kebiasaan minum minuman beralkohol.

Bantuan Konsultasi Kanker Perlemakan Hati Autoimun Care Indonesia

Bagi pasien perlemakan hati yang membutuhkan layanan konsultasi kesehatan online. Agar bisa melakukan konsultasi kapan saja dan dimana saja, tanpa perlu keluar rumah. Sehingga bisa tetap mendukung pemulihan dengan istirahat penuh.



Maka bisa konsultasi ke PT Autoimun Care Indonesia yang menyediakan layanan Autoimuncare Digital Health Service. Lewat layanan ini seluruh konsumen dan siapa saja bebas berkonsultasi terkait penyakit perlemakan hati. Dijamin gratis dan *fast respon*.

Konsultasi bisa dilakukan melalui website resmi PT Autoimun Care Indonesia bisa juga lewat kontak WhatsApp Autoimuncare Digital Health Service. Berikut daftar kontak untuk kebutuhan konsultasi:

- 0822-4199-9699
- 0857-2226-6355
- 0811-2867-995
- 0281-1284-4387

Konsultasi bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Baik terkait penyakit kanker limfoma yang diderita maupun terkait produk. Misalnya cara order, manfaat LVCARE, cara kerjanya, cara penyimpanannya, dan lain sebagainya.

Tim Autoimuncare Digital Health Service siap melayani Anda kapan saja dan dimana saja secara profesional. Jadi, manfaatkan layanan ini untuk mendapatkan dukungan penuh agar bisa kembali pulih.

Informasi mengenai CN-CARE lebih lanjut bisa chat langsung kontak di atas, bisa juga mengunjungi website PT Autoimuncare Indonesia melalui www.autoimuncare.co.id atau ke <https://autoimuncare.co.id/shop/lvcare/>

Informasi lainnya juga bisa diakses melalui akun official PT Autoimuncare Indonesia di media sosial, seperti Twitter dan Instagram @autoimuncare_id dan Youtube di Autoimuncare Indonesia.

Kembali pulih dari penyakit perlemakan hati bukan lagi menjadi hal susah untuk diwujudkan bersama PT Autoimun Care Indonesia. Jadi, manfaatkan produknya dan layanan konsultasinya untuk kembali sehat. Supaya bebas beraktivitas dan lancar dalam beribadah.

Daftar Pustaka

1. sehatq.com, “Makanan Pantangan Penyakit Liver yang Perlu Anda Hindari”, sehatq.com, 2020, [online], available: <https://www.sehatq.com/artikel/makanan-pantangan-penyakit-liver-yang-perlu-anda-hindari> [akses: 30 Mei 2022].
2. alodokter.com, “Tanya Dokter - Pola hidup sehat untuk penderita fatty liver”, alodokter.com, 2018, [online], available: <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/ldl-tinggi-dan-fatty-liver> [akses: 30 Mei 2022].
3. kalcare.com, “Bahaya Komplikasi Perlemakan Hati non-alkoholik”, kalcare.com, 2018, [online], available: <https://www.kalcare.com/artikel/bahaya-komplikasi-perlemakan-hati-non-alkoholik> [akses: 30 Mei 2022].
4. alodokter.com, “Perlemakan Hati”, alodokter.com, 2021, [online], available: <https://www.alodokter.com/perlemakan-hati> [akses: 30 Mei 2022].
5. halodoc.com, “Penyakit Perlemakan Hati”, halodoc.com, 2019, [online], available: <https://www.halodoc.com/kesehatan/penyakit-perlemakan-hati> [akses: 30 Mei 2022].
6. halosehat.com, “20 Cara Mengatasi Penumpukan Lemak di Hati Paling Tepat dan Aman”, halosehat.com, 2022, [online], available: <https://halosehat.com/perlemakan-hati/cara-mengatasi-penumpukan-lemak-di-hati> [akses: 30 Mei 2022].
7. hellosehat.com, “Fatty Liver (Perlemakan Hati)”, hellosehat.com, 2021, [online], available: <https://hellosehat.com/pencernaan/hati/fatty-liver/> [akses: 30 Mei 2022].

8. honestdocs.id, “Fatty Liver - Tanda, Penyebab, Gejala, Cara Mengobati”, honestdocs.id, 2019, [online], available: <https://www.honestdocs.id/perlemakan-hati> [akses: 30 Mei 2022].
9. klikdokter.com, “Waspadai 7 Faktor Risiko Fatty Liver Ini”, klikdokter.com, 2018, [online], available: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3620068/waspadai-7-faktor-risiko-fatty-liver-ini> [akses: 30 Mei 2022].
10. Adiwinata, R., Kristanto, A., Christianty, F., Richard, T., & Edbert, D. (2015). Tatalaksana terkini perlemakan hati non alkoholik. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 2(1), 53-59.
11. Kasim, S., Arief, M., Sulaeman, A., & Widodo, J. (2012). Hubungan obesitas dan hipertrigliseridemia dengan risiko perlemakan hati pada pasien di Makassar. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 1(4), 136-146.