



KELELAHAN

Apa Kelelahan Itu?

Kelelahan (*fatigue*) adalah rasa capek yang tidak hilang waktu kita istirahat. Kelelahan dapat fisik atau mental.

Dengan **kelelahan fisik**, otot kita tidak dapat melakukan kegiatan apa pun semudah seperti sebelumnya. Kita mungkin menyadari ini waktu kita naik tangga atau membawa kantong penuh dari pasar.

Dengan **kelelahan mental**, kita tidak dapat memusatkan pikiran seperti dahulu. Jika makin berat, mungkin kita malas bangun dari ranjang waktu pagi atau malas melakukan tugas sehari-hari.

Apakah Kelelahan Itu Penting?

Kelelahan adalah salah satu dari dua cara utama tubuh mengingatkan bahwa kita mempunyai persoalan. Cara lain adalah rasa nyeri. Kita biasanya memperhatikan rasa nyeri atau sakit, dan menghentikan apa yang jadi penyebabnya. Namun kita tidak memperhatikan kelelahan sama seperti rasa nyeri. Satu alasan kelelahan menjadi semakin buruk secara pelan-pelan, jadi kita tidak memerhatikannya.

Orang dengan HIV dan kelelahan cenderung lebih cepat menjadi semakin sakit dibanding dengan orang tanpa kelelahan. Kelelahan terus-menerus juga dapat memperlemah sistem kekebalan tubuh. Orang dengan HIV sebaiknya mengetahui apa yang menyebabkan kelelahan dan bagaimana kelelahan dapat diobati.

Bagaimana Mengetahui bahwa Kita Kelelahan?

Kelelahan dapat mulai dan memburuk sangat pelan-pelan. Jika kita merasa capek bahkan setelah istirahat, kita sebaiknya bicara dengan dokter tentang kelelahan. Memberi informasi semaksimal mungkin kepada dokter. Ini akan mempermudah dia mengetahui apakah kita kelelahan, dan apa penyebabnya. Berikut adalah beberapa pertanyaan yang dapat dipikirkan sebelum kita membahas masalah kelelahan kita dengan dokter:

- Berapa lama kita capek?
- Dibandingkan dengan beberapa bulan yang lalu, apakah tingkat kegiatan fisik kita berubah?
- Bagaimana kita merasa waktu kelelahan? Apakah kita sesak napas? Otot pegal? Sulit mengingat atau memusatkan pikiran? Sulit membangun perhatian untuk kegiatan sehari-hari?

- Kapan kita kelelahan? Apakah setelah kegiatan tertentu, seperti naik tangga? Apakah kita kelelahan waktu bangun pagi?
- Bagaimana kita tidur? Berapa lama kita tidur setiap malam? Berapa kali kita harus bangun? Apakah sulit tidur atau sering bangun tidur karena gatal, rasa nyeri, atau masalah lain?

Apa Penyebab Kelelahan, dan Bagaimana Kelelahan Diobati?

Kelelahan disebabkan oleh beraneka ragam faktor. Kita sebaiknya bekerja sama dengan dokter untuk mengetahui penyebab kelelahan dan cara terbaik untuk mengobatinya.

Infeksi HIV aktif. Bila HIV cepat menggandakan dirinya, tubuh kita memakai banyak tenaga untuk memerangi HIV. Sebagian besar orang mempunyai lebih banyak tenaga setelah mereka mulai memakai terapi antiretroviral (ART).

Infeksi aktif lain. Infeksi lain dapat melelahkan kita, bahkan tanpa gejala yang jelas. Parasit pada sistem pencernaan, bronkitis, infeksi lain dan alergi dapat menyebabkan kelelahan. Jika infeksi ini diketahui dan diobati, tenaga kita harus naik.

Kurang gizi. Orang dengan HIV membutuhkan lebih banyak tenaga dibanding orang sehat. Jika kita tidak menyerap gizi secukupnya, tingkat tenaga kita akan rendah. Diare dapat mengeluarkan gizi dari tubuh kita dan menyebabkan kelelahan. Untuk informasi lebih lanjut, lihat Lembaran Informasi (LI) 554 tentang Diare, LI 600 tentang gizi dan LI 601 tentang vitamin. Jika mungkin, bertemu dengan ahli gizi yang mengetahui tentang penyakit HIV untuk membahas kebiasaan makan kita. Untuk beberapa orang, suplemen vitamin B12 atau gizi yang lebih baik dapat menghilangkan kelelahan.

Anemia (lihat LI 552). Tugas utama sel darah merah adalah untuk mengangkut oksigen dari paru ke semua bagian tubuh lain. Jika kita tidak mempunyai cukup sel darah merah, atau jika sel darah merah kita tidak mengangkut cukup oksigen, kelelahan mungkin disebabkan anemia. Sebuah tes darah yang sederhana dapat menunjukkan apakah kita anemia.

Jika kita anemia, dokter akan menentukan apa penyebabnya. Anemia itu mungkin disebabkan kehilangan darah, kerusakan pada sumsum tulang akibat obat anti-HIV atau kekurangan vitamin, atau karena kekurangan hormon eritropoietin yang membantu pembentukan sel darah merah.

Tingkat hormon yang rendah. Kekurangan hormon seks testosteron dapat menyebabkan kelelahan dan kekurangan nafsu seks dan kegiatan wajar lain, terutama pada laki-laki. Kekurangan hormon lain yang penting seperti DHEA (lihat LI 724), kortisol atau tiroid dapat menyebabkan masalah serupa. Tingkat hormon dapat diperiksa dengan tes darah. Pil, tempelan, krim, atau suntikan dapat meningkatkan tingkat hormon.

Depresi (lihat LI 558). Ini lebih dari sekadar merasa sedih. Perubahan kimia pada otak dapat menyebabkan kelelahan dan kurang perhatian pada kegiatan sehari-hari. Tidak ada tes darah untuk depresi. Kemungkinan kita depresi lebih tinggi jika sebelumnya didiagnosis depresi, mempunyai riwayat memakai alkohol atau narkoba secara berat, atau keluarga kita mempunyai riwayat penyakit emosional. Depresi dapat diobati. Namun beberapa obat antidepresi dapat menyebabkan masalah dengan fungsi seksual. Juga beberapa obat antidepresi bisa berinteraksi dengan ARV, jadi obat antidepresi itu harus dipakai dengan hati-hati.

Gaya hidup. Adalah penting kita cukup tidur. Kebiasaan seperti merokok atau minum banyak kopi dapat mengganggu tidur. Olahraga secara teratur dapat membantu kita tidur.

Garis Dasar

Kelelahan adalah kondisi yang sangat lazim untuk orang dengan HIV. Kelelahan yang tidak diobati dapat menyebabkan HIV melaju lebih cepat.

Menetapkan penyebab kelelahan bisa sangat sulit. Beberapa faktor dapat menyebabkan gejala yang sama. Tes darah dapat mengetahui beberapa alasan tetapi tidak semuanya. Semakin banyak informasi kita beri pada dokter, semakin mudah menentukan apa penyebab kelelahan kita dan bagaimana mengobatinya.

Diperbarui 19 April 2008 berdasarkan FS 551 The AIDS Infonet 14 April 2008