



KEPATUHAN TERHADAP TERAPI

Apa Kepatuhan Itu?

Kepatuhan adalah istilah yang menggambarkan penggunaan terapi antiretroviral (ART) kita persis sesuai dengan petunjuk pada resep. Ini mencakup penggunaan obat pada waktu yang benar dan mengikuti aturan makan tertentu (misalnya harus dipakai dengan perut kosong).

Penekanan virus

Untuk menekan penggandaan (replikasi) virus di dalam darah kita, tingkat obat antiretroviral (ARV) harus selalu di atas tingkat tertentu. Tingkat obat yang rendah dapat memungkinkan HIV tetap bereplikasi. Semakin banyak virus dibuat, semakin mungkin akan dibuat virus yang cacat dan resistan (kebal) terhadap obat. Lihat Lembaran Informasi (LI) 126 untuk informasi lebih lanjut tentang resistansi.

Jika HIV di tubuh kita menjadi resistan terhadap obat yang kita pakai, terapinya akan mulai gagal. Kegagalan ditandai oleh peningkatan pada viral load, yang menjadi terdeteksi.

Cara terbaik untuk mencegah pengembangan resistansi adalah dengan kepatuhan terhadap terapi.

Mengapa Kita Harus Patuh?

Obat yang kita pakai diserap dalam lambung, masuk ke aliran darah, dan diangkut ke seluruh tubuh kita. Waktu darah melewati hati dan ginjal kita, sebagian obat tersebut disaring dan dibuang. Jadi jumlah obat dalam aliran darah menjadi semakin kecil, sampai kita memakainya lagi.

Beberapa obat diserap lebih baik, dan masuk ke aliran darah dengan tingkat lebih tinggi, bila tidak ada makanan dalam perut. Obat ini harus dipakai dengan perut kosong. Sementara ada obat lain masuk ke aliran darah secara lebih baik bila ada lemak dalam lambung. Obat ini sebaiknya dipakai dengan makan. Dengan beberapa obat pun, makanan tidak penting.

Kita harus mengetahui petunjuk penggunaan masing-masing obat agar akan selalu ada cukup obat dalam aliran darah. Petunjuk ini termasuk berapa pil harus kita pakai, kapan, dan bagaimana. Jika kita lupakan satu dosis, tidak memakai dosis penuh, atau tidak mengikuti petunjuk tentang makanan, tingkat obat dalam aliran darah kita dapat menjadi terlalu rendah.

Berapakah Tingkat Kepatuhan yang Cukup?

Beberapa penelitian sudah mengukur tingkat kepatuhan yang 'cukup.' Penelitian

ini menemukan bahwa, untuk memastikan HIV tetap tertekan (yang ditunjukkan oleh viral load yang tetap tidak terdeteksi), kita harus memakai lebih dari 90% obat kita sesuai resep (yaitu kepatuhan lebih dari 90%). Penelitian tersebut berdasarkan rejimen yang mengandung protease inhibitor. Penelitian yang lebih baru terhadap rejimen berdasarkan NNRTI memberi kesan bahwa kepatuhan yang lebih rendah mungkin cukup. Namun semakin sedikit dosis dilupakan, semakin tinggi kemungkinan viral load kita tidak terdeteksi, dengan akibat semakin rendah risiko resistansi akan muncul.

Dari sisi lain, penelitian di AS terhadap narapidana yang memakai setiap dosis (setiap dosis diawasi), semua mempunyai viral load di bawah 400 setelah satu tahun, dan 85% di bawah 50. Hasil ini lebih baik daripada hampir semua uji coba terhadap obat baru – dan sebagian besar narapidana tersebut pernah gagal dengan pengobatan lain.

Yang penting adalah bukan bahwa kita harus masuk penjara, tetapi jika kita berhasil mencari cara agar kita dapat memakai semua obat kita, terapi kita akan bekerja buat kita untuk jangka waktu yang lama.

Apakah Ada Kelonggaran?

Penting kita berusaha agar selalu memakai obat pada jam yang benar. Namun biasanya ada 'jendela' atau kelonggaran. Lamanya kelonggaran ini tergantung pada obat dan tubuh kita. Tetapi ARV yang dipakai dalam rejimen ART lini pertama dan kedua cukup 'pemaaf'. Oleh karena itu, umumnya tidak ada kerugian bila kita terlambat kurang lebih satu jam waktu memakai obat. Beberapa jenis obat mempunyai jendela yang lebih lebar dibandingkan yang lain.

Mengembangkan Rutinitas

Penting agar kita mengembangkan rutinitas (kebiasaan) yang dapat membantu kita mengikuti jadwal yang benar, yang kadang kala rumit dan mengganggu kegiatan sehari-hari kita. Kepatuhan dapat sangat sulit dan kita akan membutuhkan dukungan agar kita menjadi biasa dengan perubahan yang diakibatkannya pada hidup kita. Ini bisa menjadi hal yang paling penting untuk dipertimbangkan waktu kita mulai memakai terapi baru.

Mengatur untuk mulai terapi waktu kita dapat meluangkan waktu dan kesempatan yang mungkin dibutuhkan untuk menye-

suaikan diri. Tidak ada masalah lain yang lebih penting daripada menjadi nyaman dengan pengobatan pada minggu-minggu pertama ini.

Menggalang dukungan dari keluarga atau teman adalah sangat penting, agar mengingatkan kita waktu harus memakai obat, dan untuk memberi semangat pada kita jika kita mengalami efek samping.

Menilai kepatuhan dirinya secara ketat selama satu minggu yang 'normal'. Jika hasilnya tampaknya kurang baik, kita membutuhkan lebih banyak dukungan – pasti tersedia tetapi mungkin harus diminta. Jika masih ada masalah, bahas dengan dokter. Jika kita benar-benar tidak dapat mencapai tingkat kepatuhan yang tinggi, mungkin sebaiknya kita berhenti terapi untuk sementara.

(Tips untuk membantu kepatuhan kita dibahas pada buku kecil Yayasan Spiritia "Pengobatan untuk AIDS: Ingin Mulai?")

Kejenuhan Pil

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan kian menurun, bahkan pada orang yang sangat patuh. Gejala ini disebut 'kejenuhan pil' atau 'kejenuhan terapi.' Namun sebuah penelitian baru menemukan bahwa kepatuhan tinggi semakin lama sebetulnya semakin meningkat.

Kepatuhan tinggi bukan masalah satu hari saja. Kepatuhan tinggi harus diteruskan untuk seumur hidup. Oleh karena ini, tetap dibutuhkan dukungan dan semangat, walau kita sudah sangat patuh selama bertahun-tahun.

Garis Dasar

Agar terapi kita tetap berhasil, kita harus memakainya sesuai dengan petunjuk. Jika kita tidak patuh, virus di tubuh kita dapat menjadi resistan terhadap ARV yang kita pakai. Untuk hasil terbaik, kita harus memakai lebih dari 90% obat kita secara benar.

Pastikan kita mengerti semua obat yang diresepkan. Pastikan kita tahu harus kita pakai berapa banyak, kapan harus dipakai, dan apakah harus dipakai dengan makanan atau dengan perut kosong.

Dukungan dari keluarga atau teman untuk mengingatkan kita dan memberi semangat pada kita adalah sangat penting!

Jika ada masalah dengan kepatuhan terhadap terapi, segera membahasnya dengan dokter.

Diperbarui 13 Januari 2012 berdasarkan FS 405 The AIDS InfoNet 26 April 2011 dan sumber lain