

# Bab XVII

## HIV dan AIDS



- **Pengertian HIV dan AIDS**
- **Mengapa HIV dan AIDS berbeda untuk perempuan?**
- **Pencegahan infeksi HIV**
- **Tes HIV**
- **Hidup dengan infeksi HIV**
- **Kehamilan, persalinan, dan menyusui**
- **Penanganan pasien dengan HIV atau AIDS**
- **Tetap sehat selama mungkin**
- **Beberapa masalah kesehatan**
- **Perawatan penderita yang sudah memasuki tahap terminal**
- **Berjuang untuk perubahan**

Hingga kini, jutaan orang sudah terinfeksi *virus HIV*, virus yang menyebabkan *penyakit AIDS*. Banyak di antara mereka adalah kaum perempuan dan remaja perempuan. Di beberapa bagian selatan Afrika, setiap 4 orang laki-laki yang terinfeksi HIV, ada 6 orang perempuan yang juga terinfeksi HIV.

Tidak ada obat bagi infeksi *HIV* atau *AIDS*. Tetapi pengobatan yang ada sekarang dapat membantu penderita bertahan hidup lebih lama dan memiliki status kesehatan yang lebih baik. Untuk menyediakan perawatan bagi mereka yang membutuhkan dan juga untuk melindungi diri kita dan tiap orang dari infeksi HIV dan AIDS, kita harus bersedia membagikan informasi tentang HIV dengan keluarga dan teman-teman kita.

*“AIDS merupakan suatu penyakit yang dirahasiakan dan jarang dibicarakan orang. Banyak orang memilih untuk tidak membicarakan hal tersebut... Saya ingin membagikan informasi mengenai AIDS sehingga paling tidak anak saya dan anak anda tidak terinfeksi. Mereka akan memahami dan mendapatkan informasi mengenai AIDS sebelum mereka beranjak dewasa dan dapat membicarakan masalah tersebut.”*

*-Noerine Kaleeba, pendiri TASO, Organisasi Pelayanan untuk AIDS, Uganda*

### **Setiap perempuan akan beresiko terinfeksi HIV dan AIDS**

Banyak perempuan tidak menyadari bahwa diri mereka beresiko terinfeksi HIV. Mereka mungkin berpikir bahwa hanya homoseksual atau perempuan yang memiliki banyak pasangan (seperti pekerja seks komersial), atau perempuan yang menggunakan obat-obatan terlarang, yang bisa terinfeksi HIV. Hal ini tidak benar. Di beberapa kelompok masyarakat, perempuan yang sudah menikah lebih banyak terinfeksi HIV dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Kelompok masyarakat yang menghadapi masalah infeksi HIV bersama-sama sudah memahami bagaimana membicarakan masalah HIV dan berusaha mencari solusi untuk memperbaiki pencegahan infeksi dan menyediakan pelayanan kesehatan dan dukungan bagi penderita. Perempuan bisa menjadi perintis terhadap berbagai kegiatan ini.

Walapun terkadang seorang perempuan memahami bahwa dirinya beresiko terinfeksi HIV, dia seringkali tidak dapat melindungi dirinya sendiri.

### **Apa itu HIV dan AIDS?**

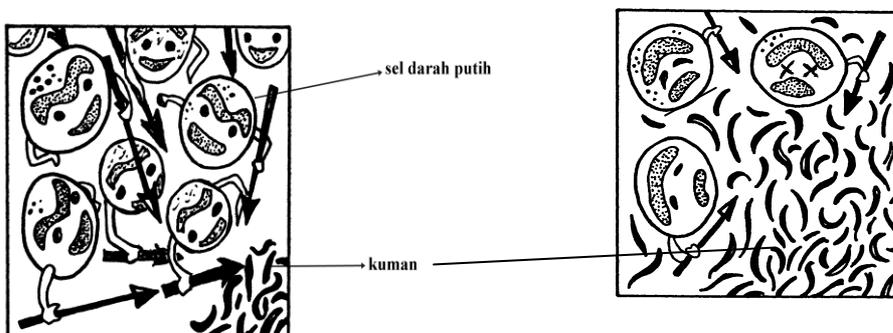
*HIV (Human Immunodeficiency Virus)* adalah kuman yang berukuran sangat kecil dan dinamakan virus. Virus ini tidak dapat dilihat dengan mata anda secara langsung. Sedangkan *AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)* merupakan penyakit yang disebabkan oleh *virus HIV*.

### **HIV**

Ketika seseorang terinfeksi HIV, maka virus tersebut akan menyerang sistem kekebalan tubuh, suatu bagian yang bekerja melawan infeksi/kuman. Secara perlahan virus HIV ini akan membunuh sel-sel kekebalan tubuh sampai tubuh tidak dapat mempertahankan dirinya sendiri terhadap berbagai jenis infeksi lain. Sebagian besar penderitanya tidak akan menunjukkan gejala apapun selama 5-10 tahun. Hingga pada akhirnya sistem imun

(kekebalan) penderita tidak dapat lagi melindungi tubuhnya terhadap berbagai infeksi. Karena gejala HIV baru muncul setelah beberapa tahun maka banyak penderita HIV merasa dirinya sehat dan tidak tahu bahwa mereka sudah terinfeksi HIV.

***PENTING! HIV dapat ditularkan kepada oranglain segera setelah anda terinfeksi virus tersebut, walaupun anda terlihat sehat dan merasa sehat. Anda tidak bisa melihat dari penampilannya saja apakah seseorang terinfeksi HIV atau tidak. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan melakukan pemeriksaan HIV.***



*Tubuh kita memiliki jutaan sel darah putih yang dapat membunuh kuman dan melawan infeksi*

*HIV membunuh sel darah putih tersebut sehingga jumlahnya tidak cukup untuk membunuh kuman*

## **AIDS**

Seseorang dikatakan menderita *AIDS* jika sistem kekebalan tubuhnya mulai melemah sehingga tidak dapat melawan berbagai jenis infeksi. Biasanya penyakit ini ditandai dengan tanda dan gejala berbagai penyakit yang umum dijumpai, seperti diare atau flu. Tanda dan gejala *AIDS* akan berbeda-beda pada setiap orang. Seseorang dengan *AIDS* akan menderita penyakit infeksi yang jarang dialami oleh orang sehat, seperti jenis kanker tertentu atau infeksi otak.

Gizi yang baik dan pengobatan yang tepat dapat membantu tubuh penderita untuk melawan berbagai infeksi yang disebabkan oleh *AIDS* dan membuat mereka hidup lebih lama. Tetapi harus diingat bahwa sampai sekarang tidak ada obat untuk menyembuhkan infeksi HIV.

## **Bagaimana cara penularan HIV**

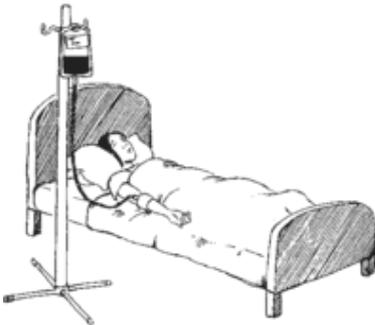
Virus HIV hidup di beberapa cairan tubuh penderita, seperti darah, cairan semen, ASI, dan cairan vagina. Penyebaran virus ini terjadi ketika cairan tubuh tersebut masuk ke dalam tubuh orang sehat. **Dengan demikian dapat dikatakan bahwa virus HIV dapat ditularkan melalui:**



*Hubungan seks yang tidak aman dengan penderita. Cara ini merupakan cara penularan yang tersering.*



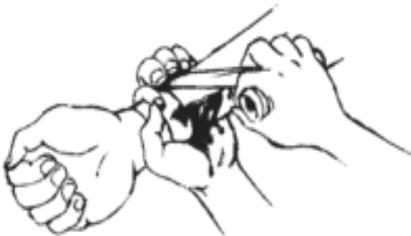
*Jarum suntik yang tidak bersih, atau peralatan lain yang bisa melukai kulit.*



*Transfusi darah, di mana darah yang dimasukkan belum di tes untuk memastikan tidak ada virus HIV.*



*Kehamilan, persalinan, atau menyusui, jika ibu atau ayah terinfeksi HIV.*



*Kontak langsung antara darah yang terinfeksi HIV dengan luka terbuka orang sehat*

#### **Dengan cara apa saja HIV tidak ditularkan**

HIV tidak dapat hidup di luar tubuh manusia selama lebih dari beberapa menit. Virus ini tidak dapat hidup sendiri di udara atau di air.

Oleh karena itu, anda *tidak dapat* tertular atau menularkan virus ini dengan cara-cara berikut ini:

		
<p><i>Bersentuhan, mencium, atau berpelukan</i></p>	<p><i>Makan bersama-sama</i></p>	<p><i>Tidur bersama</i></p>
		
<p><i>Berbagi handuk, pakaian yang sudah dicuci, selimut, kakus, atau kamar mandi jika anda mengikuti beberapa saran mengenai pencegahan penularan HIV</i></p>	<p><i>Merawat penderita HIV/AIDS di rumah jika anda mengikuti beberapa saran mengenai perawatan penderita dan pencegahan penularan HIV.</i></p>	<p><i>Gigitan serangga</i></p>

### **Mengapa HIV dan AIDS berbeda bagi perempuan**

#### **HIV dan AIDS berbeda bagi perempuan karena:**

- Perempuan lebih mudah terinfeksi HIV dibandingkan dengan laki-laki karena saat berhubungan seks, perempuan bertindak sebagai penerima. Hal ini berarti bahwa cairan sperma laki-laki akan tinggal di dalam vagina perempuan untuk waktu yang cukup lama. Dan jika terdapat virus HIV dalam cairan sperma tersebut, maka akan meningkatkan resiko penyebaran virus tersebut ke aliran darah melalui vagina atau leher rahim, terutama jika ada luka atau infeksi menular seksual.
- Perempuan sering terinfeksi pada usia yang lebih muda dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terjadi karena perempuan usia muda dan anak perempuan tidak dapat

menolak hubungan seks yang tidak diinginkan dan tidak aman dan seringkali mereka dinikahi oleh laki-laki yang lebih tua usianya yang tentu saja memiliki resiko besar terinfeksi HIV.

- Perempuan sering hidup dengan infeksi menular seksual yang tidak diobati. Kondisi ini akan memudahkan diri mereka terinfeksi virus HIV.
- Perempuan lebih sering mendapatkan transfusi darah dibandingkan laki-laki karena berbagai masalah saat persalinan.
- Gizi yang kurang dan kelemahan akibat terlalu sering melahirkan membuat perempuan tidak bisa melawan suatu penyakit.
- Perempuan seringkali dipersalahkan secara tidak adil dan dianggap sebagai penyebar penyakit AIDS, walaupun banyak laki-laki tidak mau menggunakan kondom dan juga tidak mau membatasi pasangan seksualnya.
- Perempuan hamil yang terinfeksi HIV dapat menularkan virus tersebut kepada bayinya.
- Perempuan seringkali merawat anggota keluarga yang menderita AIDS, walaupun mungkin pada saat itu mereka juga dalam kondisi sakit.

### **Pencegahan HIV**

**Anda dapat mencegah penularan HIV dengan berbagai cara berikut:**

- Usahakan untuk setia pada pasangan anda. Anda dan pasangan anda sebaiknya tidak memiliki pasangan seksual lain.
- Lakukan hubungan seksual yang aman, yaitu hubungan seks yang mencegah masuknya cairan sperma, darah, dan cairan vagina masuk ke dalam vagina anda, anus, atau mulut. Gunakan kondom dengan benar kapanpun anda melakukan hubungan seks.
- Lakukan pemeriksaan HIV dan dapatkan pengobatan terhadap infeksi menular seksual yang anda alami, dan pastikan pasangan anda melakukannya juga.
- Hindarilah tindik, atau melukai kulit anda dengan jarum atau alat lain yang belum disterilkan sebelumnya.
- Hindarilah transfusi darah kecuali pada kondisi darurat.
- Jangan menggunakan pisau cukur secara bergantian.
- Jangan menyentuh darah orang lain atau lukanya tanpa perlindungan apapun.

Perempuan dewasa dan anak perempuan harus mempunyai hak untuk melindungi dirinya terhadap HIV. Untuk itulah kita perlu: mengetahui cara-cara perlindungan terhadap infeksi HIV, memperoleh kesempatan untuk mendapatkan pendidikan, kemampuan lebih untuk membuat keputusan di rumah dan di masyarakat, kemampuan untuk mempelajari keterampilan agar bisa mendukung keluarga, dan juga hak-hak yang dilindungi hukum.

**Mencegah penularan virus HIV tidak selalu mudah dilakukan**



Pekerja seksual tidak dapat meninggalkan pekerjaannya karena mereka harus membiayai anaknya sekolah.



Sulit untuk menasehati suami agar mau menggunakan kondom saat berhubungan seks.



Jika seorang perempuan hanya berhubungan seks dengan suaminya saja sedangkan suaminya memiliki perempuan lain.

## Pemeriksaan HIV

Ketika virus HIV masuk ke dalam tubuh, tubuh langsung akan membentuk *antibodi*/pertahanan terhadap virus tersebut. *Antibodi* ini biasanya akan muncul di dalam darah 2-4 minggu kemudian.

Pemeriksaan HIV dilakukan untuk melihat *antibodi* ini di dalam darah. Pemeriksaan HIV ini merupakan satu-satunya cara untuk mengetahui apakah seseorang terinfeksi HIV atau tidak.

**Pemeriksaan ini bukanlah pemeriksaan untuk AIDS.**

Pemeriksaan HIV cepat sudah tersedia di berbagai tempat pelayanan kesehatan dan rumah sakit dengan harga murah atau bahkan gratis. Anda bisa langsung mendapatkan hasilnya pada hari yang sama.

**Tes HIV positif** menunjukkan bahwa anda sudah terinfeksi virus HIV dan tubuh anda sudah membentuk antibodi terhadap virus tersebut. Walaupun anda merasa sehat, anda tetap dapat menularkan virus ini kepada orang lain.

**Tes HIV negatif** menunjukkan 1 dari 2 hal berikut:

- Anda tidak terinfeksi HIV.
- Anda baru saja terinfeksi HIV tetapi tubuh anda belum cukup membentuk antibodi yang dapat memberikan hasil positif.

Jika hasil tes anda negatif, tetapi anda merasa mungkin anda terinfeksi, maka anda harus melakukan tes kembali setelah 6 bulan. Terkadang, hasil tes yang positif juga perlu diulang. Petugas kesehatan dapat membantu anda dalam melakukan tes ini.

## Kapan Anda sebaiknya melakukan pemeriksaan HIV?

Merupakan hal sangat penting bagi anda untuk mengubah perilaku yang tidak aman dibandingkan dengan melakukan pemeriksaan HIV. Tetapi anda dan pasangan anda sebaiknya melakukan pemeriksaan HIV jika:

- Anda akan menikah atau memiliki anak.
- Anda sedang hamil dan khawatir anda terinfeksi.
- Anda, pasangan, dan bayi anda memiliki tanda dan gejala AIDS.
- Anda dan pasangan anda sudah melakukan hubungan seks yang tidak aman.

## Pemeriksaan HIV harus dilakukan:

- Atas **izin** anda.
- Dengan **konseling** sebelum dan setelah tes dilakukan.
- **Menjaga ruang pribadi/privasi**. Tidak seorangpun akan tahu hasilnya kecuali anda dan orang yang ingin anda beritahukan.

## Keuntungan mengetahui hasil pemeriksaan HIV

**Jika hasil tes negatif**, anda dapat belajar melindungi diri anda agar anda tetap tidak terinfeksi HIV.

**Jika hasil tes positif**, anda dapat:

- Mencegah penularan HIV ke pasangan dan bayi anda.
- Mendapatkan perawatan dan pengobatan segera untuk mencegah berbagai masalah kesehatan.
- Membuat suatu perubahan dalam hidup anda agar anda dapat hidup lebih lama.
- Mendapatkan dukungan dari penderita lainnya dalam kelompok masyarakat anda.
- Merencanakan masa depan anda dan keluarga.

Jika memungkinkan, ajaklah orang yang anda percaya saat anda mengambil hasil pemeriksaan HIV.

### **Kerugian mengetahui hasil pemeriksaan HIV**

Perasaan anda mungkin akan berubah ketika anda mengetahui bahwa anda terinfeksi HIV. Wajar jika pada awalnya anda merasa kaget dan menyangkal hasil pemeriksaan tersebut. Anda mungkin juga akan marah dan putus asa, dan juga menyalahkan diri sendiri atau oranglain.

Dalam kondisi seperti ini, anda mungkin akan merasa terbantu jika anda berbicara dengan seseorang, seperti petugas kesehatan yang memberikan hasil pemeriksaan HIV tersebut ataupun orang yang dekat dengan anda. Tetapi anda harus berhati-hati kepada siapa anda berbicara. Pasangan atau suami mungkin akan menyalahkan anda, walaupun mungkin mereka juga terinfeksi HIV. Orang lain mungkin akan merasa takut dan menjauhi anda karena mereka tidak memahami lebih jauh tentang HIV dan mengetahui bagaimana cara penularannya. Jika memungkinkan, datanglah kepada petugas kesehatan yang memberikan konsultasi HIV, yang dapat membantu anda memutuskan kepada siapa anda bisa menceritakan hal ini dan bagaimana menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidup anda.



***PENTING! Hasil tes HIV negatif hanya menunjukkan Anda tidak terinfeksi HIV pada saat tes dilakukan. Jika Anda tidak melindungi diri anda sendiri, anda bisa saja sewaktu-waktu terinfeksi. Lakukan hubungan seksual secara aman dengan menggunakan kondom.***

### **Konseling**

Konselor adalah seseorang yang dapat mendengarkan dan berbicara dengan seseorang dan juga dengan keluarga orang tersebut untuk membantu menguatkan dan memberikan dukungan di saat orang tersebut menghadapi kekuatiran, kewaspadaan, dan ketakutan, dan juga membantu orang tersebut untuk membuat keputusannya sendiri.



*Konseling sangat penting bagi kehidupan penderita HIV, tidak hanya saat pertama kali mereka tahu bahwa mereka terinfeksi HIV.*

Konselor terlatih dapat membantu penderita untuk:

- Memutuskan kepada siapa mereka bisa menceritakan bahwa mereka terinfeksi HIV, dan bagaimana caranya.
- Mencari dukungan dari oranglain yang juga terinfeksi HIV.
- Mengusahakan perawatan dan pengobatan segera dari tempat pelayanan kesehatan, termasuk mempersiapkan pengobatan ART.
- Mencari dukungan yang dibutuhkan dari keluarganya.
- Memahami bagaimana mereka dapat mempertahankan kesehatannya selama mungkin.
- Merencanakan masa depan.
- Memahami bagaimana melakukan hubungan seksual secara aman.

Banyak orang yang hidup dengan HIV atau bagi mereka yang memiliki anggota keluarga yang terinfeksi HIV mampu memberikan pemahaman bagi penderita lainnya. Jika anda adalah petugas kesehatan atau pemuka agama, anda dapat juga memperoleh pelatihan untuk membantu dan memberi dukungan kepada penderita HIV.

Konseling bagi penderita HIV dan keluarganya dapat diartikan sebagai suatu perbedaan antara harapan dan keputusan. Seperti perempuan penderita HIV dari Kenya yang mengatakan “Ketika anda menemui konselor yang baik, anda akan merasakan bahwa diri anda sudah disembuhkan.”

### **Hidup lebih baik bagi penderita HIV**

Hingga saat ini, belum ada pengobatan yang dapat menyembuhkan HIV, baik obat-obatan tradisional maupun modern. Tetapi banyak penderita HIV dapat hidup sehat selama beberapa tahun, terutama dengan perawatan dan pengobatan yang tepat. Pada masa inilah dapat membantu penderita untuk:

- **Melakukan sesuatu yang terbaik dalam hidupnya.**
- **Menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga.**
- **Tetap aktif dengan tetap melakukan pekerjaan sehari-hari.**
- **Tetap aktif secara seksual jika menginginkannya.** Menikmati sentuhan seksual yang aman dapat membantu anda sehat lebih lama.

- **Menggunakan pelindung yang aman (kondom) saat anda melakukan hubungan seksual.** Hal ini dapat membantu melindungi diri anda dan juga pasangan anda.

#### **Jika pasangan Anda terinfeksi HIV**



*Jika anda melakukan hubungan seksual secara aman dan hati-hati maka penderita HIV tidak dapat menularkan infeksi yang dialaminya kepada pasangannya. Kondom merupakan alat terbaik untuk mencegah penularan HIV. Tutuplah luka terbuka yang ada dan segeralah mendapatkan pengobatan terhadap infeksi menular seksual yang ada. Dan harus diingat, ada cara lain agar tetap aktif secara seksual selain melakukan hubungan seksual.*

- **Usahakan untuk bergabung atau membentuk kelompok penderita HIV dan AIDS.**



*Beberapa penderita HIV dan AIDS dapat bekerjasama untuk memberikan pendidikan kepada masyarakat, menyediakan perawatan bagi mereka yang menderita AIDS, dan juga untuk memberi dukungan terhadap hak-hak penderita HIV dan AIDS.*

- **Menjaga kesehatan spiritual dan mental Anda.** Keyakinan dan budaya yang anda yakini dapat membuat anda lebih kuat dan memiliki harapan akan masa depan.
- **Pikirkan tentang masa depan.** Jika anda memiliki anak:
  - *Habiskan waktu anda bersama mereka, dan berilah mereka kasih sayang dan juga nasehat yang baik untuk masa depannya.*
  - *Bicarakan dengan anggota keluarga yang lain untuk menjaga anak-anak anda ketika anda sudah tidak dapat melakukannya lagi.*
  - *Usahakan agar anda memiliki simpanan uang, rumah, atau benda lainnya, dan pastikan untuk membagi milik anda tersebut kepada anak-anak. Terkadang perempuan yang menikah tidak sah tidak dapat membagikan warisannya kepada anak-anak dan anggota keluarga yang lain. Oleh karena itu, mungkin dapat membantu jika anda melakukan perkawinan secara sah agar bisa membagikan warisan yang anda miliki kepada anak-anak anda.*

## Menjaga kesehatan Anda

- **Dapatkan program perawatan dan pengobatan HIV** segera setelah anda tahu bahwa anda terinfeksi HIV.
- **Dapatkan penanganan masalah kesehatan yang ada sesegera mungkin.** Periksalah ke petugas kesehatan secara teratur. Ketika anda sakit, pastikan anda mendapatkan pengobatan yang dibutuhkan. Setiap infeksi yang terjadi dapat semakin melemahkan sistem kekebalan tubuh anda. Lakukan pemeriksaan TBC dan minumlah *Kotrimoksazol* untuk mencegah infeksi lain.
- **Makan makanan bergizi agar tubuh anda tetap kuat.** Makanan yang anda makan saat anda sehat juga baik dimakan pada saat anda sakit. Belilah makanan yang bergizi dan jangan menggunakan suntikan vitamin.
- **Hindari rokok, alkohol, dan obat lainnya.**
- **Lakukan hubungan seks secara aman** untuk kesehatan anda dan pasangan anda.
- **Usahakan untuk istirahat cukup dan olahraga secara teratur.** Hal ini akan membantu tubuh anda lebih kuat melawan infeksi.
- **Mencegah infeksi dengan cuci tangan sesering mungkin** dan menggunakan air bersih untuk minum dan menyiapkan makanan.

## Pengobatan untuk HIV dan AIDS

Hingga saat ini belum ada obat untuk HIV, tetapi obat *antiretroviral* dapat mengobati seseorang yang sakit akibat AIDS. *Anti* artinya melawan, dan virus penyebab HIV dinamakan *retrovirus*. Jika digunakan dengan benar, *antiretroviral (ARV)* ini akan melawan dan mengontrol infeksi HIV. Sistem kekebalan tubuh akan menjadi lebih kuat dan penderita HIV mampu melawan infeksi dan menjadi sehat. Tetapi harus diingat bahwa HIV tidak dapat disembuhkan. Sejumlah virus akan tetap berada di dalam tubuh.

Saat ini, pengobatan dengan ARV menjadi lebih murah dan sudah tersedia di beberapa negara. Pelayanan kesehatan yang diberikan pemerintah dan program lainnya mungkin akan menyediakan pengobatan dengan RV dengan biaya murah atau bahkan gratis.

### **Pengobatan dengan ARV akan memberikan hasil baik apabila digunakan dengan benar**

Pengobatan dengan ARV dilakukan dengan menggunakan kombinasi 3 obat ARV setiap harinya. Ketika penderita sudah memulai pengobatannya, maka obat tersebut harus diminum secara teratur setiap hari. Perempuan yang sedang menjalankan pengobatan dengan ARV mungkin akan mengalami kenaikan berat badan, dan akan terlihat sehat serta merasa lebih sehat. Tetapi jika mereka menghentikan pengobatan, lupa minum obat, atau salah memakan obat, maka virus HIV akan menguat kembali dan membuat dirinya lemah dan sakit lagi.

Pengobatan dengan ARV dapat membantu penderita HIV hidup sehat selama beberapa tahun.

**Pengobatan dengan ARV dan resistensi obat:** ketika penderita tidak memakan ARV dengan benar setiap harinya maka virus HIV yang ada dalam tubuhnya akan resisten/kebal. Virus ini akan mengubah dirinya sehingga obat yang ada tidak dapat membunuhnya lagi. Jika kondisi

ini terjadi pada banyak orang, maka pengobatan dengan ARV bisa tidak berhasil lagi. Meminum ARV dengan baik mampu menjaga efektivitas obat tersebut bagi semua orang.

## **Kehamilan, persalinan, dan menyusui**

### **Kehamilan**

Kehamilan tidak akan memperburuk kondisi ibu penderita HIV. Tetapi kehamilannya dapat mengalami komplikasi jika ibu tersebut menderita HIV atau AIDS. Dia mungkin akan:

- Kehilangan bayinya (keguguran)
- Mengalami infeksi setelah kehamilan, yang sulit disembuhkan.
- Melahirkan terlalu awal/dini atau bayi yang dilahirkannya menderita HIV juga.

Walaupun bisa terjadi masalah di atas, banyak perempuan penderita HIV tetap ingin hamil dan memiliki anak.

Sama seperti perempuan lainnya, anda memiliki hak untuk memutuskan apakah anda ingin hamil atau tidak, serta kapan anda menginginkan kehamilan tersebut.

Jika anda ingin hamil tetapi tidak yakin apakah diri anda dan pasangan anda terinfeksi HIV atau tidak, anda dan pasangan harus melakukan pemeriksaan HIV. Jika anda tidak bisa melakukan pemeriksaan HIV, anda harus berusaha untuk mengurangi resiko infeksi HIV saat anda mencoba untuk hamil jika anda:



- *Melakukan hubungan seksual tanpa kondom hanya pada saat masa subur saja. Di saat-saat lainnya, anda harus menggunakan kondom.*
- *Tidak melakukan hubungan seksual jika ada tanda-tanda infeksi menular seksual.*

Jika memungkinkan, semua perempuan hamil harus melakukan pemeriksaan HIV (pemeriksaan terhadap *sel CD4*) untuk melihat seberapa kuat sistem kekebalan tubuh mereka. Jika jumlah *sel CD4* 350 atau kurang maka mereka harus memulai pengobatan dengan ARV guna menjaga kesehatan mereka. Jika anda hamil dan terinfeksi HIV, sangat penting bagi anda untuk selalu menjaga diri dengan baik, makan makanan yang bergizi, mencegah dan mengobati penyakit yang ada, dan juga mendapatkan pengobatan HIV.

Ketika perempuan penderita HIV melahirkan bayi yang terlihat lemah dan sakit saat lahir, maka kemungkinan bayi tersebut terinfeksi HIV. Bayi tersebut harus segera dibawa ke tempat pelayanan kesehatan atau rumah sakit untuk mendapatkan perawatan.

**Pencegahan dan pengobatan dengan ARV dapat menjaga Anda dan bayi Anda tetap sehat**



*Seorang bayi dapat terinfeksi HIV saat berada di dalam rahim, saat persalinan, atau saat disusui oleh ibunya. Tanpa pengobatan, sekitar 1 dari 3 bayi yang dilahirkan dari ibu dengan HIV positif akan menderita infeksi HIV. ARV dapat menjaga kesehatan anda dan mengurangi resiko penularan infeksi HIV kepada bayi anda.*

Tanyakan kepada petugas kesehatan, yang memahami tentang pencegahan penularan HIV dari ibu ke bayinya, mengenai pengobatan dengan ARV selama kehamilan dan persalinan.

Seorang ibu dengan infeksi HIV akan selalu memberikan antibodi HIV kepada bayinya, tetapi bisa juga menularkan virus HIV tersebut kepada bayinya. Dengan pemeriksaan HIV biasa, biasanya hasil pemeriksaan pada bayi akan memberikan hasil positif karena antibodi ibu masuk ke dalam sirkulasi darah bayi selama 18 bulan. Setelah itu, antibodi yang ada akan hilang dari sirkulasi darah bayi, dan jika bayi tidak terinfeksi, maka hasil pemeriksaan HIV berikutnya akan negatif. Pemeriksaan HIV yang baru sudah tersedia di berbagai tempat. Pemeriksaan ini dapat menunjukkan apakah seorang bayi terinfeksi HIV atau tidak sejak usia 6 minggu.

### **Persalinan**

Penularan HIV dari ibu kepada bayinya biasanya sering terjadi saat persalinan. Penggunaan ARV sebelum dan setelah melahirkan dapat membantu melindungi ibu dan bayinya. Penularan HIV akan meningkat pada saat selaput ketuban sudah pecah lebih dari 4 jam sebelum persalinan, dengan perlukaan jalan lahir, dan pada saat bayi banyak bersentuhan dengan darah dan cairan vagina saat persalinan berlangsung.

Infeksi setelah persalinan dapat menjadi berbahaya jika anda juga terinfeksi HIV. Dapatkan pengobatan untuk infeksi tersebut sesegera mungkin.

### **Menyusui**

Infeksi HIV dapat ditularkan melalui ASI. Resiko penularan ini akan meningkat jika ibu baru saja terinfeksi HIV, atau sangat lemah akibat AIDS. Beberapa cara yang dapat dilakukan seorang ibu untuk mengurangi resiko penularan HIV kepada bayinya adalah:

- Melakukan pengobatan dengan ARV untuk kesehatan anda atau hanya saat menyusui.
- Berikan ASI secara eksklusif sampai usia bayi 6 bulan.
- Hindari infeksi payudara dan puting susu, serta luka dan perdarahan pada puting susu. Segera periksa ke petugas kesehatan jika anda memiliki tanda-tanda tersebut.
- Obati bercak-bercak putih atau luka pada mulut bayi.

- Memberikan makanan pengganti, seperti susu formula, hanya jika anda dapat memenuhi kebutuhannya setiap waktu dengan baik dan aman.

Di beberapa tempat, resiko terjadinya diare dan *malnutrisi* (kurang gizi) akibat pemberian cairan tertentu dan air yang kurang bersih lebih tinggi dibandingkan dengan infeksi HIV, terutama bagi bayi yang berusia 6 bulan. Untuk alasan inilah maka pemberian ASI secara eksklusif selama 6 bulan merupakan cara terbaik bagi bayi yang dilahirkan dari ibu penderita HIV. Setelah usia 6 bulan, berikan makanan tambahan, dan perlahan ganti ASI dengan makanan lunak pada usia 12 bulan, jika anda dapat memenuhi kebutuhan bayi anda. Untuk mengganti makanan bayi tersebut biasanya membutuhkan waktu sekitar 3 hari sampai 3 minggu.

### **Memutuskan untuk menyusui bayi Anda atau tidak**

Petugas kesehatan, yang terlatih untuk pemberian makanan bayi dan pencegahan infeksi HIV dari ibu ke bayinya, dapat membantu anda untuk mempertimbangkan hal-hal berikut:

- Apakah anak-anak di daerah anda sering sakit atau meninggal akibat penyakit infeksi, diare, atau *malnutrisi* (kurang gizi)? Jika jawabannya Ya, maka menyusui merupakan solusi yang tepat.
- Apakah anda bisa mendapatkan pengobatan dengan ARV? Pengobatan ini akan membuat menyusui menjadi lebih aman bagi perempuan penderita HIV.
- Apakah tersedia susu *formula* (susu buatan, susu kaleng) yang bersih dan bergizi untuk menggantikan ASI? Anda akan membutuhkan persediaan selama 6-12 bulan, yang mungkin akan memakan biaya cukup mahal. Anda juga membutuhkan air yang bersih, dan sudah direbus untuk melarutkan susu tersebut, dan harus belajar bagaimana memberikan susu dengan cangkir. Susu dari hewan tidak memiliki semua zat gizi yang dibutuhkan bayi, dan sebaiknya menjadi pilihan terakhir. Bayi anda mungkin membutuhkan tambahan vitamin, gula, dan air bersih. Tanyakan kepada petugas kesehatan mengenai jenis susu yang akan anda gunakan.

Seorang ibu dengan infeksi HIV akan selalu memberikan antibodi HIV kepada bayinya, tetapi bisa juga menularkan virus HIV tersebut kepada bayinya. Dengan pemeriksaan HIV biasa, biasanya hasil pemeriksaan pada bayi akan memberikan hasil positif karena antibodi ibu masuk ke dalam aliran darah bayi selama 18 bulan. Setelah itu, antibodi yang ada akan hilang dari aliran darah bayi, dan jika bayi tidak terinfeksi, maka hasil pemeriksaan HIV berikutnya akan negatif. Pemeriksaan HIV yang baru sudah tersedia di berbagai tempat. Pemeriksaan ini dapat menunjukkan apakah seorang bayi terinfeksi HIV atau tidak sejak usia 6 minggu.

### **Perawatan penderita HIV atau AIDS**

Waktu penyembuhan berbagai masalah kesehatan pada penderita HIV/AIDS akan membutuhkan waktu lebih lama. Masalah kesehatan ini akan menghabiskan banyak energi dan banyak biaya untuk pengobatannya, baik bagi penderita maupun bagi keluarganya.

**Jika Anda sakit karena AIDS**, anda sebaiknya memeriksakan diri ke petugas kesehatan atau datang ke klinik secara teratur untuk mendapatkan pengobatan terhadap berbagai infeksi yang terjadi ataupun juga mendapatkan pengobatan untuk HIV. Tetapi anda tidak harus

menginap di Rumah Sakit. Anda mungkin akan merasa lebih nyaman jika berada di rumah, dirawat oleh anggota keluarga dalam suasana kekeluargaan.

Cobalah untuk menemui petugas kesehatan, datang ke klinik, atau datang ke dokter yang anda percaya dan berpengalaman menangani kasus HIV. Kemudian datanglah ke orang atau klinik yang sama ketika anda mengalami masalah yang tidak membaik dengan pengobatan di rumah. Jika anda pergi ke klinik yang sudah anda ketahui maka anda akan menghemat waktu, energi, dan biaya, serta dapat membantu anda tetap bisa berobat jalan.

Di beberapa kelompok masyarakat, Program HIV akan mengirimkan petugas kesehatan masyarakat ke rumah-rumah penderita untuk membantu mengajarkan anggota keluarga dalam memberikan perawatan kepada penderita.



*Pekerjaan merawat orang sakit di rumah biasanya dikerjakan oleh perempuan, yang biasanya bekerja sebagai perawat keluarga.*

**Jika anda merawat penderita AIDS,** pastikan anda juga memenuhi kebutuhan anda sendiri. Mintalah bantuan dari anggota keluarga yang lain, teman, dan anggota masyarakat lainnya. Kelompok masyarakat, kelompok keagamaan, kelompok kaum muda, dan kelompok penderita AIDS mungkin dapat membantu anda.

Dukungan masyarakat seperti di bawah ini dapat membantu anak perempuan untuk tetap bersekolah.



Ketika Rosa harus terbaring akibat komplikasi AIDS yang dideritanya, ibunya tetap terlihat gembira. Setiap hari ibunya memandikan anaknya, mengganti pakaiannya dengan pakaian yang bagus, dan selalu menempatkan rangkaian bunga di samping tempat tidurnya. Rosa sering tidak merasa lapar tetapi ibunya selalu memasak makanan yang disukainya hingga akhirnya dia mau makan. Keluarga Rosa selalu menceritakan kepada Rosa mengenai kegiatan mereka sehari-hari, pekerjaan mereka, dan kondisi lingkungan sekitarnya. Dengan cerita-cerita lucu yang disampaikan serta tanggapan yang positif membuat Rosa merasa diperhatikan. Walaupun terkadang Rosa sering merasa lelah atau kurang baik, keluarganya selalu merencanakan teman-temannya untuk datang ke rumah pada saat kondisinya membaik. Musik, percakapan, dan semangat positif membuat rumah mereka menjadi lebih hidup. Rosa merasa dirinya begitu dicintai dan dibutuhkan, dan AIDS tidak dapat membatasi kedekatan dan waktu antara dirinya dan keluarga.

### **Mencegah pencegahan infeksi di rumah**

Dengan beberapa cara pencegahan sederhana, maka resiko penularan HIV dari penderita ke orang-orang di sekelilingnya hampir tidak ada. Walaupun demikian, resiko terjadinya diare pada penderita HIV lebih besar dibandingkan resiko terinfeksi HIV pada orang yang merawat penderita.



*Cucilah tangan anda dengan sabun dan air sebelum dan setelah merawat penderita.*

- Gunakan air bersih untuk mencuci peralatan makan dan bahan makanan sebelum makan atau memasak.
- Tetap bersihkan tempat tidur dan pakaian. Hal ini akan membantu penderita merasa lebih nyaman dan mencegah terjadinya infeksi kulit. Untuk mencuci pakaian atau sprei yang terkena bercak darah, kotoran, atau cairan tubuh lainnya:



- Pisahkan dengan pakaian dan sprei lainnya.
- Peganglah bagian yang tidak kotor dan kemudian cucilah bagian yang terkena cairan tubuh dengan menggunakan air bersih.
- Cucilah sprei dan pakaian di dalam air sabun dan jemurlah di panas matahari.
- Anda bisa juga menambahkan pemutih ke dalam air sabun dan rendamlah 10 menit sebelum dicuci., dan jika ada, gunakanlah sarung tangan atau kantong plastik.

- Hindarilah sentuhan pada darah atau cairan tubuh lain dengan tangan. Gunakan kantong plastik atau kertas, sarung tangan, atau daun besar untuk memegang verban kotor, pakaian, darah, muntahan, atau kotoran.
- Jangan berbagi barang apapun yang terkena darah. Hal ini termasuk pisau cukur, jarum, barang-barang tajam lainnya untuk memotong kulit, dan juga sikat gigi. Jika anda harus berbagi barang-barang tersebut bersama oranglain, sterilkan terlebih dahulu sebelum digunakan orang lain.
- Usahakan agar luka selalu tertutup, baik pada orang yang merawat maupun pada penderita HIV atau AIDS. Bakar atau kubur verban kotor yang tidak dapat dicuci.

Kenyamanan dan perhatian sama pentingnya dengan kebersihan bagi penderita HIV atau AIDS.

Perawatan di rumah yang baik bagi penderita meliputi pemberian makanan yang cukup dan bergizi dan juga air bersih untuk minum.

### **Tetap sehat selama mungkin**

Ketika seseorang menderita AIDS, sistem kekebalan tubuhnya tidak dapat lagi melawan berbagai penyakit infeksi dan penyakit lainnya. Sistem kekebalan tubuh semakin melemah dengan munculnya berbagai penyakit yang diderita, yang dapat membuat sistem kekebalan tubuh tersebut tidak dapat lagi melawan penyakit di kemudian hari. Tanpa pengobatan, kondisi ini akan terus terjadi sampai tubuh penderita menjadi sangat lemah dan tidak mampu bertahan hidup.

Pencegahan berbagai infeksi dan penyakit lain merupakan salah satu cara untuk memperlambat melemahnya sistem kekebalan tubuh. Pengobatan terhadap berbagai penyakit infeksi dan penyakit lain juga sangat penting untuk menghambat penyebaran dan juga menghambat keparahan penyakit. Dengan cara inilah penderita AIDS dapat tetap sehat selama mungkin.

### **Pencegahan beberapa penyakit infeksi dengan pengobatan**

Bagi penderita HIV, penggunaan antibiotik *Kotrimoksazol* secara teratur dapat membantu mencegah terjadinya radang paru (pneumonia), diare, dan infeksi lainnya. Anda harus mulai meminum obat tersebut jika anda memiliki masalah penurunan berat badan, adanya luka atau pecah-pecah pada mulut, ruam kulit yang terasa gatal, sariawan pada mulut, atau sering demam.

Minumlah *Kotrimoksazol 960 mg* setiap hari dengan air yang cukup banyak (2 tablet yang masing-masing berisi *480 mg: 80 mg Trimethoprim dan 400 mg Sulfamethoxazole*). Jika memungkinkan, minumlah setiap hari pada saat anda merasa sehat atau sakit.

***PENTING! Reaksi alergi terhadap Kotrimoksazol lebih sering terjadi pada penderita AIDS. Hentikan penggunaan obat ini jika Anda mengalami kemerahan pada kulit yang baru muncul atau tanda dan gejala alergi yang lain.***

Beberapa perempuan memiliki masalah dengan infeksi jamur di vagina saat mereka meminum antibiotik. Minumlah *yogurt* atau susu yang sudah diasamkan, atau duduklah pada bak berisi air yang dicampur dengan *yogurt* atau cuka. Untuk informasi lebih lanjut mengenai infeksi jamur pada vagina, anda dapat membaca pada bab 'infeksi menular seksual'.

Di beberapa negara juga menganjurkan penderita HIV meminum obat untuk mencegah terjadinya TBC.

### **Kesehatan mental**



*Infeksi HIV seringkali membuat penderitanya secara emosional merasa stres. Seringkali penderita HIV merasa takut dan cemas, atau merasa sangat sedih, atau merasa lemah dan tidak bisa menikmati kegembiraan. Kecemasan dan depresi dapat semakin melemahkan sistem kekebalan tubuhnya dan membuat penderita lebih mudah sakit. Kesehatan mental yang baik akan membantu kita untuk tetap sehat dan mencegah berbagai penyakit.*

Petugas kesehatan dapat membantu anda untuk membedakan tanda dan gejala penyakit yang disebabkan oleh masalah fisik dan yang disebabkan oleh kecemasan dan depresi. Jika kita mengetahui penyebab penyakit yang kita alami maka penyakit tersebut akan lebih mudah ditangani. Kecemasan atau depresi sangat mungkin untuk diatasi. Datanglah pada *konselor* atau bergabunglah dengan kelompok tertentu untuk mendapatkan bantuan.

### **Masalah kesehatan yang sering terjadi**

Penderita HIV mudah sekali untuk menderita sakit akibat berbagai masalah kesehatan yang ada. Penjelasan selanjutnya pada bab ini akan memberikan informasi mengenai berbagai masalah kesehatan yang sering terjadi dan bagaimana penderita maupun keluarganya dapat mengatasinya.

**Jika seseorang mengalami masalah kesehatan di bawah ini, belum tentu dirinya menderita AIDS.** Informasi di bawah ini dapat juga membantu orang lain yang juga mengalami masalah kesehatan tersebut.

### **Demam**

Demam seringkali terjadi hilang timbul. Sulit bagi kita untuk mengetahui apakah demam yang terjadi disebabkan oleh infeksi yang dapat diobati, seperti TBC, radang panggul, atau

malaria, atau demam tersebut berasal dari infeksi HIV itu sendiri. Jika demam yang muncul disebabkan oleh infeksi, pastikan agar infeksi tersebut juga ditangani.

Untuk memeriksa demam, gunakan termometer, atau letakkan bagian belakang telapak tangan anda ke dahi penderita dan telapak tangan anda yang lain pada dahi anda. Jika dahi penderita terasa lebih hangat, maka kemungkinan dia menderita demam.

#### Penanganan:

- Lepaslah pakaian rangkap penderita dan biarkan udara segar masuk ke dalam kamarnya.
- Dinginkan kulit dengan menuangkan air pada kulit tersebut, usaplah kulit dengan kain yang sudah dibasahi, atau letakkan kain basah di dada dan dahi hingga kering.
- Berikan air minum yang banyak walaupun penderita tidak merasa haus. Penderita demam seringkali mengalami *dehidrasi* (kehilangan banyak air).
- Berikan obat-obatan penurun panas seperti *paracetamol*, *aspirin*, atau *ibuprofen* untuk membantu menurunkan demamnya.
- Jagalah agar kulit penderita tetap bersih dan kering. Gunakan *lotion* atau bedak untuk mencegah terjadinya luka atau ruam kulit.

#### Carilah bantuan segera bila:



- *Suhunya sangat tinggi (di atas 39<sup>0</sup>C)*
- *Demam tetap berlangsung selama 2 minggu.*
- *Demam disertai batuk, kesulitan napas, dan penurunan berat badan.*
- *Terdapat kekakuan leher, nyeri hebat, atau nyeri mendadak, diare berat yang disertai demam.*
- *Penderita yang mengalami demam sedang hamil atau baru saja melahirkan, keguguran, atau mengalami aborsi.*
- *Penderita sudah mendapatkan pengobatan malaria, tetapi demamnya tetap tidak hilang setelah pengobatan pertama.*

#### Diare

Diare adalah berak cair lebih dari 3 kali dalam sehari. Berak yang normal yang sering dalam sehari bukan dinamakan diare. Diare sering hilang timbul dan sulit untuk diobati. Sebagian besar diare pada penderita HIV disebabkan oleh infeksi pada usus akibat air atau makanan yang kurang bersih, infeksi akibat HIV, atau efek samping penggunaan beberapa obat.

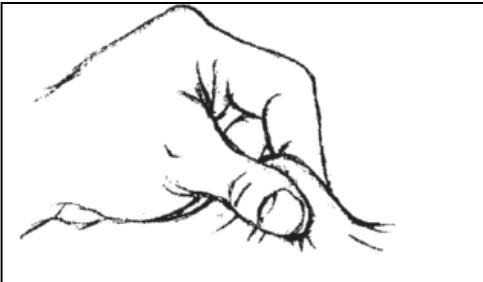
Penderita HIV yang mengalami diare lebih dari 1 bulan sebaiknya segera memulai pengobatan dengan ARV.

**Diare dapat menyebabkan:**

- **Malnutrisi (kurang gizi)**, karena makanan yang dimakan lewat melalui usus/tubuh begitu cepat sehingga usus/tubuh tidak dapat menyerapnya. Selain itu juga, penderita diare seringkali tidak mau makan karena mereka merasa tidak lapar.
- **Dehidrasi**, karena tubuh kehilangan banyak cairan yang dikeluarkan bersama kotoran dan tidak sebanding dengan asupan cairan. Dehidrasi terjadi lebih cepat pada cuaca yang panas dan juga pada penderita demam.

**Tanda dehidrasi:**

- Haus
- Jumlah air kencing yang keluar sedikit atau tidak ada sama sekali.
- Mulut terasa kering.
- Merasa pusing saat berdiri.
- Kehilangan kelenturan kulit.

	<p><i>Angkatlah kulit dengan menggunakan 2 jari.</i></p>
	<p><i>Jika lipatan kulit tersebut tidak segera kembali ke bentuk normal maka kemungkinan orang ini menderita dehidrasi</i></p>

**PENTING!** Jika seseorang mengalami tanda ini dan juga disertai muntah, maka ia membutuhkan asupan cairan melalui pembuluh darah atau melalui anus. Segera dapatkan bantuan medis. Dehidrasi berat merupakan suatu kondisi darurat/emergensi !

**Penanganan:**

- **Cegah dehidrasi dengan minum lebih banyak dari biasanya.** Jus buah, air kelapa atau susu, teh, bubur, sup, air beras, dan cairan rehidrasi merupakan jenis cairan yang dapat membantu mengatasi dehidrasi. Walaupun penderita tidak merasa haus, dia harus minum setiap 5 sampai 10 menit.
- **Tetap makan.** Usahakan untuk makan dalam porsi kecil yang mudah dicerna. Masaklah makanan dengan baik dan kemudian haluskan makanan tersebut. Beberapa makanan yang baik di antaranya adalah sereal yang dicampur dengan kacang-kacangan, daging, atau ikan; bahan olahan susu, seperti susu, keju, dan

yogurt, dan juga pisang. Jangan memakan sayuran mentah, olahan hasil pertanian utuh, kulit buah, lada, ataupun makanan dan minuman yang mengandung banyak gula. Makanan ini dapat membuat diare menjadi lebih berat.



*Usahakan untuk makan dalam porsi kecil yang mudah dicerna. Masaklah makanan dengan baik dan kemudian haluskan makanan tersebut.*

#### **Minumlah obat-obatan hanya bila terjadi diare seperti di bawah ini:**

- diare berat yang terjadi mendadak disertai demam (terdapat darah dalam kotoran atau tidak). Minumlah *Kotrimoksasol 960 mg*, 2 kali sehari selama 10 hari (2 tablet 480 mg: 80 mg *Trimethoprim* dan 400 mg *Sulfamethoksasol*). Jika anda alergi terhadap obat yang mengandung sulfa, anda bisa meminum *norfloksasin*, 400 mg, sekali minum. Jika anda tidak membaik setelah 2 hari, segera periksakan ke petugas kesehatan. **Jika anda hamil atau menyusui, jangan gunakan norfloksasin.**
- Diare yang disertai darah tanpa demam, yang dapat disebabkan oleh *amuba* (binatang kecil yang hidup di dalam air atau hidup di dalam usus). Minumlah *Metronidazole 500 mg*, 3 kali sehari selama 7 hari. Jika anda tidak membaik dalam 2 hari, segera periksakan ke petugas kesehatan.
- **Jika seseorang menderita diare dalam waktu cukup lama**, dia mungkin akan mengalami kemerahan, dan luka pada anusnya. Untuk membantunya, anda bisa mengoleskan jel, atau krim *zinc oksida* setiap kali setelah berak. Orang ini mungkin juga akan menderita *ambeien* (*hemoroid*).

#### **Carilah pertolongan jika penderita diare:**

- Mengalami tanda-tanda *dehidrasi*.
- Tidak dapat makan atau minum seperti biasanya.
- Terlihat tidak membaik.

- Demam tinggi (di atas 39<sup>0</sup>C)
- Sering sekali berak dalam sehari.
- Mengeluarkan diare disertai darah yang tidak membaik dengan pengobatan.
- Disertai muntah.



*Jika perempuan penderita HIV mengalami diare lebih dari 1 bulan maka dia membutuhkan pengobatan dengan ARV segera.*

#### **Pencegahan:**

- **Minum air bersih.** Gunakanlah air bersih untuk minum atau memasak makanan.
- **Makan makanan yang bersih dan aman.** Pastikan agar makanan mentah dicuci atau dikuliti dengan baik dan daging dimasak hingga matang. Jauhkan makanan dari kotoran, debu, lalat, serangga, dan hewan lain, yang dapat menyebarkan kuman.
- **Lindungi kebersihan sumber air di tempat tinggal anda.**



#### **Selalu mencuci tangan:**

- Setelah menggunakan kakus/toilet atau membantu seseorang menggunakan kakus/toilet.
- Setelah memandikan anak yang baru bermain di tanah atau memandikan orang sakit.
- Sebelum menyiapkan makanan dan minuman.

#### **Kemerahan dan gatal pada kulit**



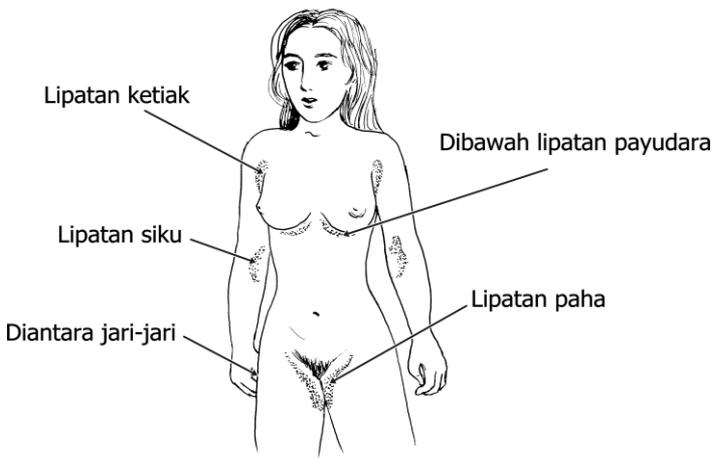
*Terkadang sulit untuk mengetahui penyebab kemerahan dan gatal pada kulit. Beberapa masalah pada kulit dapat diatasi dengan tetap menjaga kebersihan tubuh. Usahakan untuk mandi sekali sehari dengan menggunakan sabun dan air bersih.*

*Jika kulit anda menjadi terlalu kering, kurangi frekuensi mandi dan jangan gunakan sabun. Usahakan untuk mengolesi jel, gliserin, atau minyak sayur pada kulit setelah mandi. Gunakan pakaian yang longgar dan terbuat dari katun.*

## Reaksi alergi

Reaksi alergi, yang sering menyebabkan terjadinya kemerahan dan gatal pada kulit, sering dialami oleh penderita HIV. Obat-obatan yang mengandung *sulfa* (seperti *Kotrimoksazol*) dapat menyebabkan reaksi alergi yang berat bagi sebagian orang. Jika anda menggunakan obat ini dan anda mengalami kemerahan kulit yang terasa gatal, mata terasa gatal, muntah, atau pusing, **hentikan penggunaannya segera** dan periksakan ke petugas kesehatan. Mereka mungkin akan memberikan obat pengganti yang tidak mengandung *sulfa*.

## Infeksi jamur



*Infeksi jamur biasanya sulit untuk digambarkan karena tanda dan gejalanya menyerupai masalah kesehatan lainnya. Beberapa infeksi jamur berbentuk bulat, kemerahan, dan bercak bersisik yang terasa gatal. Perempuan dengan HIV seringkali menderita infeksi jamur pada vaginanya.*

## Penanganan:

- Jika pada kulit anda terdapat bagian kemerahan, bercak yang terasa gatal, usahakan agar bagian tersebut tetap bersih dan kering. Jika memungkinkan, usahakan agar bagian tersebut tetap terbuka dan biarkan terkena udara dan panas matahari.
- Gunakan krim *nistatin* 3 kali sehari atau *gentian violet* 2 kali sehari sampai kemerahan hilang.
- Jika anda mengalami infeksi jamur berat, minumlah *ketokonazol* 200 mg 1 tablet setiap harinya selama 10 hari, atau 100 mg-200 mg *flukonazol* setiap hari selama 7-14 hari. Jangan menggunakan kedua obat ini jika anda sedang hamil.

## Bercak kecoklatan atau bercak ungu pada mulut atau kulit

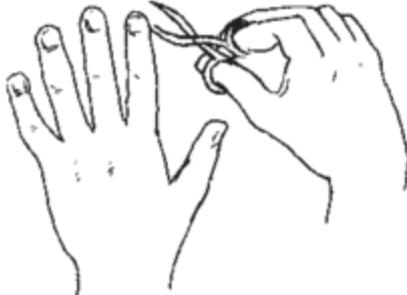
Bercak ini disebabkan oleh kanker pembuluh darah atau kelenjar limfe yang dinamakan *sarcoma Kaposi*. Penyakit ini tidak dapat diobati. Jika anda mengalami masalah seperti sulit makan karena bercak pada mulut anda, segera periksakan ke petugas kesehatan.

## Gatal pada kulit

Penanganan tanpa obat-obatan:

- Dinginkan atau angin-anginkan kulit.

- Hindari panas dan air panas pada kulit.
- Hindari garukan, yang dapat menyebabkan semakin gatal dan terkadang dapat terjadi infeksi.



*Gunting kuku anda menjadi lebih pendek dan jagalah kebersihannya untuk menghindari terjadinya infeksi.*

- Gunakan kain yang dibasahi air rebusan tanaman tradisional yang dapat membantu mengurangi rasa gatal.

Beberapa bahan berikut dapat membantu mengurangi rasa gatal:



- *Tinktura* dari pohon teh *Australia*
- Cairan dari tanaman lidah buaya.

Penanganan dengan obat-obatan (gunakan salah satu dari obat berikut):

- Oleskan **lotion calamine** secukupnya dengan menggunakan kain bersih.
- Oleskan sedikit **krim hidrokortison 1 %** atau **hidrokortison salep 3** kali sehari.
- Minumlah obat **antihistamin**, seperti *difenhidramin* atau *hidroksisin*. Minumlah 25 mg, 4 kali sehari. Obat antihistamin ini mungkin akan membuat anda mengantuk.

***Antihistamin sebaiknya digunakan secara hati-hati pada perempuan yang sedang hamil dan menyusui.***

### ***Herpes Zoster***

*Herpes Zoster* merupakan penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus cacar. Penyakit ini biasanya diawali dengan munculnya kemerahan pada kulit yang terasa nyeri disertai dengan timbulnya gelembung-gelembung yang mudah pecah.



*Penyakit ini biasanya menyerang wajah, punggung, dan juga dada. Daerah yang terkena mungkin akan terasa seperti terbakar dan sangat nyeri. Kemerahan dan gelembung yang ada akan membaik dalam beberapa minggu, tetapi rasa nyerinya akan bertahan cukup lama.*

Penanganan:

- Oleskan lotion *calamine* 2 kali sehari untuk membantu mengurangi rasa nyeri dan gatal.
- Usahakan agar ruam kulit tetap kering. Tutuplah dengan verban yang longgar jika pakaian anda menyentuh ruam tersebut.
- Untuk mencegah infeksi, oleskan *gentian violet* cair. Jika ruam kulitnya mengalami infeksi, bacalah pada bab ini mengenai perawatan luka terbuka dan luka yang terkena infeksi.
- Penghilang rasa sakit yang cukup kuat seringkali diperlukan untuk mengurangi rasa sakit yang muncul.
- Minumlah *asiklovir*.

Usahakan jangan menyentuh mata anda, karena *herpes zoster* ini dapat merusak mata anda dan menyebabkan kebutaan.

### **Mual dan muntah**



*Jika mual dan muntah menghambat seseorang untuk makan atau minum maka kondisinya bisa melemah, mengalami malnutrisi, dan dehidrasi.*

Bagi beberapa orang, mual atau muntah dapat terjadi terus-menerus. Mual dan muntah ini dapat disebabkan oleh:

- Infeksi
- Penggunaan beberapa obat
- Masalah pada lambung dan usus

- Infeksi HIV itu sendiri.

#### Penanganan:

- Makanlah makanan kering (roti, biskuit) saat anda bangun di pagi hari.
- Usahakan untuk menghindari bau makanan saat dimasak. Jika makanan atau bau makanan tersebut membuat anda mual, hindarilah makanan tersebut.
- Minumlah cairan mint, jahe, atau kayu manis sedikit-sedikit.
- Hisaplah jeruk lemon
- Bersihkan gigi dan cucilah mulut anda sesering mungkin untuk menghilangkan bau tidak sedap setelah anda muntah.
- Biarkan udara segar masuk ke dalam rumah atau ke dalam kamar anda sesering mungkin.
- Basahi kain dengan air dingin dan kemudian letakkan kain tersebut di dahi anda.
- Jika masalah yang terjadi disebabkan oleh obat-obatan, gunakan obat-obatan lain jika bisa.

#### Jika muntah yang terjadi cukup berat:

1. Jangan minum atau makan selama 2 jam.
2. Kemudian, untuk 2 jam berikutnya, minumlah 3 sendok makan air, cairan *rehidrasi*, atau cairan lainnya setiap jam. Kemudian tambahkan jumlah air yang diminum menjadi 4-6 sendok makan setiap jamnya. Jika penderita tidak muntah, tetap naikan jumlah cairan yang diminum.
3. Jika penderita tetap muntah, berikan *promethazine* 25 mg-50 mg setiap 6 jam bila diperlukan, melalui mulut atau melalui anus. Jika ada perbaikan, penderita mungkin akan memilih meminum obat hanya melalui mulut.
4. Ketika mualnya membaik, mulailah untuk makan makanan dalam porsi kecil. Mulailah dengan makanan yang tidak berasa seperti nasi, roti, singkong, atau bubur.

#### Kapan anda harus mencari pertolongan:

- Penderita tidak dapat mempertahankan makanan dan minuman di dalam tubuhnya selama 24 jam.
- Penderita yang muntah juga mengalami nyeri perut bagian bawah dan juga demam tinggi.
- Bau muntah yang dikeluarkan sangat menusuk, warnanya hijau gelap atau coklat gelap, dan berbau seperti *feses/kotoran*, atau terdapat darah di dalamnya.
- Penderita memiliki tanda-tanda *dehidrasi*.

#### Batuk

Batuk merupakan reaksi tubuh untuk membersihkan saluran pernapasan dan juga untuk mengeluarkan lendir. Batuk juga menjadi salah satu tanda masalah paru, seperti radang paru/*pneumonia* atau TBC. Penderita HIV yang menderita batuk lebih dari 2 minggu harus segera diperiksa oleh petugas kesehatan untuk dilakukan pemeriksaan TBC.

Jika batuk yang terjadi disertai lendir/berdahak, jangan meminum obat yang menghentikan batuk tetapi minumlah obat batuk yang mengencerkan lendir dan mampu mengeluarkan lendir. Obat ini akan membantu penyembuhan batuk lebih cepat.

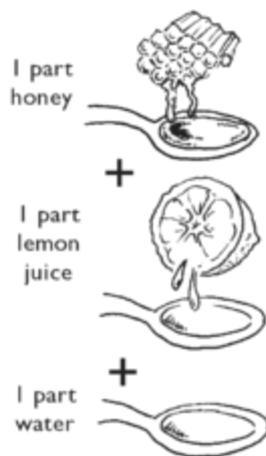
Jika anda batuk sebaiknya hentikan mengisap rokok.

Penanganan:

- Minumlah banyak air. Air lebih baik dibandingkan dengan obat batuk apapun. Air dapat mengencerkan lendir sehingga anda dapat mengeluarkannya dengan lebih mudah.
- Batuklah beberapa kali dalam sehari untuk membersihkan paru-paru. Pastikan anda menutup mulut anda.
- Tetap aktif dengan berjalan, atau dengan dengan telungkup di kasur. Posisi ini akan membantu mengeluarkan lendir dari paru-paru.
- Hangatkan tenggorokan dengan minum teh hangat yang ditambah dengan lemon dan madu, atau obat tradisional yang anda miliki. Sirup obat batuk yang anda beli biasanya lebih mahal dan seringkali tidak membantu.
- Jika batuk terjadi begitu berat dan membuat anda sulit tidur di malam hari, minumlah *kodin* 30 mg, atau sirup obat batuk yang mengandung *kodin*.

Anda dapat membuat sirup di bawah ini untuk semua jenis batuk, terutama untuk batuk kering. Minumlah 1 sendok teh sirup ini setiap 2 atau 3 jam.

Campurkan:



- **1 sendok madu**
- **1 sendok cairan jeruk**
- **1 sendok air**

**PENTING!** Jika lendir yang Anda keluarkan berwarna kuning, kehijauan, atau disertai darah, maka batuk yang terjadi kemungkinan disebabkan oleh TBC atau pneumonia !



*Mintalah seseorang untuk menepuk-nepuk punggung anda. Tindakan ini dapat membantu mengeluarkan lendir.*

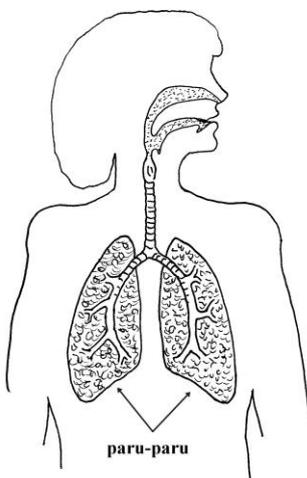
### **Tuberkulosis/TB**

TB merupakan penyakit infeksi berat yang disebabkan oleh kuman yang menginfeksi paru-paru. Tanda-tanda dari AIDS dan TB biasanya sama, tetapi keduanya merupakan jenis penyakit yang berbeda. **Sebagian besar penderita TB tidak menderita AIDS.**

Tetapi seseorang dengan infeksi HIV dapat dengan mudah terinfeksi TB karena tubuh orang itu sangat lemah dan tidak mampu untuk melawan kuman TB. 1 dari 3 orang yang meninggal akibat AIDS, sebenarnya penyebab kematian mereka adalah infeksi TB.

TB dapat diobati, bahkan pada penderita AIDS sekalipun, sehingga lebih baik bagi penderita untuk mendapatkan pengobatan segera. Ketika penderita HIV mendapatkan pengobatan TB, mereka juga harus mulai pengobatan dengan ARV. Bantulah penderita HIV untuk mendapatkan perawatan dan pengobatan yang baik.

### **Pneumonia/radang paru-paru**



*Pneumonia disebabkan oleh kuman yang menginfeksi saluran napas kecil di dalam paru-paru. Orang-orang usia lanjut dan orang-orang dengan kekebalan tubuh yang lemah seringkali menderita pneumonia.*

*Pneumonia* dapat menjadi berat pada penderita HIV. Penyakit ini harus diobati dengan antibiotik sesegera mungkin. Terkadang penderita *pneumonia* ini harus ditangani di rumah sakit dan mendapatkan antibiotik yang diberikan lewat infus.

Tanda-tanda *pneumonia*:

- Napasnya pendek dan cepat (lebih dari 30 kali per menit pada orang dewasa). Terkadang lubang hidung terbuka lebar saat bernapas.
- Anda merasa tidak cukup mendapatkan oksigen.
- Anda mengalami demam mendadak dan tinggi.
- Batuk anda disertai dengan lendir berwarna kehijauan, kecoklatan, atau disertai darah.
- Anda merasa sakit dan sangat lemah.

Penanganan:

- Minumlah *kotrimoksazol* selama 10-21 hari
- Minum banyak air.
- Usahakan untuk menurunkan demam.
- Jika anda tidak membaik dalam 24 jam atau jika kondisi anda bertambah buruk, segera cari pertolongan medis segera.

Penderita HIV yang disertai *pneumonia* membutuhkan pengobatan dengan ARV segera.

### **Masalah pada mulut dan tenggorokan**

Masalah pada mulut sering dialami oleh penderita HIV. beberapa masalah dapat diatasi dengan sering mencuci mulut dengan cairan pencuci mulut yang dapat membunuh kuman, seperti *gentian violet*. Atau cairan yang dibuat dari campuran *hidrogen peroksida* dan air (jangan menelan cairan ini).

Masalah pada mulut atau tenggorokan tetap dapat membuat seseorang tidak dapat makan secara normal. Hal ini akan menyebabkan tubuhnya melemah, *malnutrisi*, dan mudah sakit. Dia harus melakukan:

- Sering makan makanan dalam porsi kecil.
- Menambahkan minyak sayur ke dalam makanan untuk memberi tambahan energi.
- Hindari sayuran mentah. Sayuran ini akan sulit dicerna tubuh dan mungkin mengandung kuman.
- Minum air putih yang banyak dan perhatikan tanda-tanda *dehidrasi*.

### **Radang/luka pada mulut dan tenggorokan**

Banyak penderita HIV mengalami radang atau luka pada mulutnya, dan juga masalah pada gigi dan gusinya. Usahakan untuk:

- Makan makanan yang lunak dan tidak berasa, tidak keras, tidak renyah, dan tidak terlalu asin.
- Usahakan untuk makan makanan dan minuman dingin, atau meminum es batu untuk membantu mengurangi nyeri.



*Sedotan dapat membantu seseorang yang mengalami masalah pada mulutnya yang terasa nyeri.*

### **Luka, pecah-pecah, dan gelembung-gelembung di sekitar mulut**

Gelembung yang terasa nyeri dan juga luka pada bibir dapat disebabkan oleh virus *herpes*. Orang yang sehat dapat mengalami kondisi ini setelah demam. Penderita HIV dapat mengalami kondisi ini kapan pun juga. Luka yang muncul biasanya akan sembuh setelah sekian lama dan akan sembuh dengan sendirinya. Untuk mencegah infeksi, oleskan *gentian violet* pada luka. Obat yang bernama *asiklovir* mungkin dapat membantu juga. Cucilah tangan anda setelah menyentuh luka tersebut.



*Pecah-pecah dan luka pada mulut juga dapat disebabkan karena malnutrisi (kurang gizi)*

### **Bercak putih pada mulut**



*Bercak putih pada mulut disebabkan oleh infeksi jamur. Infeksi jamur ini akan menyebabkan terjadinya bercak putih dan luka pada selaput di dalam mulut, pada lidah, dan terkadang juga di dalam tenggorokan. Kondisi ini dapat membuat rasa nyeri di dada.*

Bercak yang terjadi memiliki bentuk seperti permukaan susu yang diasamkan, pada pipi atau lidah. Jika bercak tersebut dapat dilepas dari dasarnya, maka kemungkinan bercak tersebut disebabkan oleh jamur. Penderita HIV yang juga mengalami bercak putih pada mulutnya membutuhkan pengobatan dengan ARV segera.

Penanganan:

Sikatlah lidah dan gusi anda dengan perlahan menggunakan sikat gigi berbulu halus atau kain bersih 3 atau 4 kali sehari. Kemudian cucilah mulut anda dengan air garam atau air jeruk lemon dan kemudian buanglah air tersebut (jangan ditelan). Sebagai tambahan, anda bisa menggunakan salah satu bahan di bawah ini:

1. Hisaplah jeruk lemon jika anda tidak merasakan terlalu nyeri. Air asam jeruk ini akan menghambat pertumbuhan jamur. **Atau**
2. Cucilah mulut anda dengan *gentian violet* 1% cair 2 kali sehari. Jangan menelan cairan tersebut. **Atau**
3. Tambahkan 1 ml larutan *nistatin* ke dalam mulut dan biarkan selama 1 menit dan kemudian telan. Lakukan hal ini 3 atau 4 kali sehari selama 5 hari. **Atau**
4. Jika bercak putihnya timbul bertambah banyak dan berat, Anda bisa menggunakan *ketokonazol*. Minumlah tablet 200 mg, 2 kali sehari selama 14 hari (tetapi jangan gunakan obat ini jika anda sedang hamil).

### Kesulitan menelan

Bercak putih yang muncul pada mulut dapat turun sampai ke kerongkongan sehingga seringkali penderita mengalami kesulitan menelan karena terasa nyeri. Akibatnya penderita tidak bisa makan dan minum. Jika hal ini terjadi, penderita membutuhkan perawatan medis emergensi/darurat segera. Jika penderita masih bisa minum obat, berikan *flukonazol* 400 mg sekali pemberian, kemudian 200 mg setiap hari selama 14 hari. Jika penderita tetap tidak membaik dalam 3-5 hari, gandakan dosisnya hingga 400 mg setiap hari.

Jika anda sedang hamil atau menyusui, jangan meminum *flukonazol*.

### Luka dan peradangan



*Luka disebabkan oleh trauma yang merusak kulit. Peradangan biasanya disebabkan oleh kuman atau penekanan kulit. Hal ini dapat terjadi pada orang-orang yang berbaring cukup lama. Rawatlah luka atau peradangan yang ada agar tidak terjadi infeksi.*

Perawatan umum terhadap luka dan peradangan:

1. Cucilah luka atau bagian yang meradang dengan air bersih dan sabun yang ringan minimal sekali sehari.



*Bersihkan di sekitar luka atau bagian yang meradang terlebih dahulu baru kemudian bersihkan bagian yang lebih jauh dari luka (dari tengah ke luar). Jika memungkinkan, gunakan kain yang berbeda untuk tiap usapan.*

2. Jika pada luka terdapat nanah atau darah, tutuplah bagian tersebut dengan kain bersih atau verban. Usahakan agar verbannya tidak terlalu ketat, dan gantilah setiap hari. Jika luka sudah mengering, maka luka tersebut dapat dibiarkan terbuka. Dengan cara ini, luka akan sembuh lebih cepat.
3. Jika lukanya terdapat pada kaki atau telapak kaki, naikkan kaki anda setinggi jantung. Lakukan kegiatan ini sesering mungkin pada siang hari.



*Pada malam hari, tidurlah dengan posisi kedua kaki lebih tinggi dari badan. Hindari berdiri atau duduk terlalu lama. Berjalan-jalan dapat membantu proses penyembuhan.*

4. Cucilah verban dan kain bekas pakai menggunakan sabun dan air, dan keringkan di panas matahari. Atau rebuslah selama beberapa waktu dan keringkan di panas matahari. Jika bahan-bahan tersebut tidak digunakan lagi, bakarlah bahan tersebut atau masukkan ke dalam lubang kakus.

### Perawatan di rumah untuk peradangan akibat tekanan

#### Pepaya



*Buah ini mengandung zat yang dapat membantu otot-otot di daerah yang mengalami penekanan menjadi lebih lunak dan mudah digerakkan.*

Basahi kain bersih dalam cairan 'susu' yang terbuat dari batang pepaya hijau. Letakkan pada bagian yang meradang. Ulangi tindakan ini 3 kali sehari.

#### Madu dan gula



*Bahan-bahan ini dapat membunuh kuman, membantu mencegah infeksi, dan mempercepat penyembuhan. Campurkan madu dan gula menjadi satu larutan. Oleskan pada bagian yang meradang sambil ditekan, dan tutup bagian tersebut dengan kain tebal bersih atau verban.*

**PENTING!** Bersihkan bagian yang meradang dan gantilah dengan balutan baru minimal 2 kali sehari. Jika larutan madu dan gula bercampur dengan cairan dari bagian yang meradang, maka akan membuat sumber makanan bagi kuman, bukan membunuhnya !

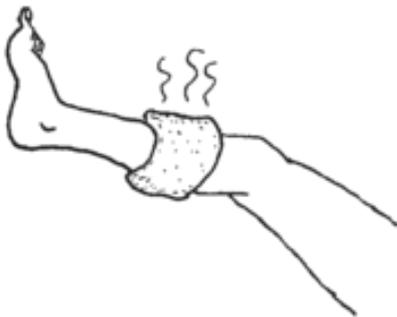
## Perawatan luka terbuka dan luka yang mengalami infeksi

Luka akan terinfeksi jika:

- Menjadi merah, bengkak, hangat, dan nyeri.
- Mengeluarkan nanah.
- Berbau busuk.

Atasi bagian yang terinfeksi dengan langkah-langkah 1-4 seperti dijelaskan di atas dan juga ikuti beberapa saran berikut:

1. Berikan kompres hangat yang menutupi luka 4 kali sehari masing-masing selama 20 menit. Atau rendam luka pada air hangat yang mengandung sabun dan *kalium permanganate*. Gunakan 1 sendok makan *kalium permanganate* pada 4 atau 5 liter air.



*Saat anda tidak membersihkan bagian yang terinfeksi, naikkan bagian yang terinfeksi tersebut setinggi jantung (jika infeksinya pada kaki).*

Hati-hati! Jangan gunakan terlalu banyak *kalium permanganate* atau menggunakan air yang terlalu panas karena dapat membakar kulit anda.

2. Jika bagian yang terinfeksi berwarna abu-abu atau terlihat jaringan mati, cucilah dengan larutan *hidrogen peroksida* setelah merendamnya. Usahakan untuk membersihkan bagian yang sudah mati ini dengan menggunakan sarung tangan dan pinset yang steril.
3. Jika bisa, berikan *gentian violet* pada luka sebelum ditutup.
4. Jika terdapat banyak luka infeksi pada saat bersamaan, terutama jika disertai demam, obati dengan antibiotik. Gunakan *eritromisin*, *dikloksasilin*, atau *penisilin* selama 10 hari.

***Seseorang dengan infeksi kulit berat dan demam harus segera mendapatkan pengobatan dengan ARV.***

### Penanganan luka tertutup yang terinfeksi (*abses/bisul*)



*Abses atau bisul biasanya berbentuk bulat, menonjol, kemerahan, dan nyeri. Kondisi ini sering terjadi di lipatan paha atau pada lipatan ketiak, dan juga pada bokong, punggung, dan tungkai atas.*

Jika anda menemukan ada bagian yang membengkak, gunakan kompres hangat selama 20 menit 4 kali sehari. Tindakan ini juga dapat membantu abses atau bisul pecah dan mengeluarkan nanah di dalamnya. Usahakan untuk menggunakan pakaian yang hangat dan bersih sampai nanahnya tidak keluar lagi dan abses/bisulnya membaik. Tutup bagian tersebut dengan verban yang longgar. Jika abses/bisul yang timbul bertambah besar dan semakin nyeri, segera periksa ke petugas kesehatan yang terlatih untuk mengeluarkan nanah menggunakan peralatan steril. Gunakan *eritromisin*, *dikloksasilin*, atau *penisilin* selama 10 hari.

Kapan Anda perlu mencari pertolongan:

Datanglah pada petugas kesehatan terlatih untuk menangani HIV dan AIDS jika anda memiliki luka dan:

- Demam
- Kemerahan di sekitar luka bertambah besar.

Mintalah bantuan medis jika anda memiliki luka dan:

- Anda dapat merasakan kelenjar getah bening di leher, lipatan paha, dan lipatan ketiak membengkak.
- Lukanya berbau busuk, atau keluar cairan kecoklatan atau abu-abu, atau keluar cairan hitam dan berbusa, atau membentuk gelembung-gelembung. Kondisi ini kemungkinan adalah *gangren*.
- Anda sudah minum antibiotik tetapi tidak membaik.

### Gangguan Mental (*demensia*)

Beberapa gangguan mental atau perubahan mental lainnya sering dialami oleh penderita AIDS, terutama bagi mereka yang menderita sakit dalam waktu lama. Gangguan mental yang disertai sakit kepala terus-menerus, kekakuan leher, dan demam, dapat menjadi tanda-tanda infeksi otak. Carilah pertolongan medis segera. Gangguan mental juga bisa menjadi salah satu efek samping penggunaan obat ARV atau obat-obatan lainnya.

## Nyeri

Pada beberapa penyakit, dan juga pada tahap akhir penyakit AIDS (dan juga beberapa penyakit berat lainnya seperti kanker), penderita bisa merasakan nyeri berat. Rasa nyeri ini bisa menjadi bagian hidup yang harus dialami penderita setiap harinya. Nyeri dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti:

- Tidak dapat bergerak
- Peradangan akibat tekanan
- Pembengkakan pada tungkai dan telapak kaki.
- Infeksi, seperti herpes
- Sakit kepala
- Nyeri pada saraf

Penanganan nyeri tanpa obat-obatan:

- Lakukanlah olahraga untuk mengendorkan tubuh, *meditasi*, atau berdoa.
- Cobalah untuk memikirkan hal lain.
- Dengarkan musik, atau mintalah seseorang untuk membaca keras-keras atau membacakan cerita untuk anda.
- Untuk nyeri akibat pembengkakan pada telapak tangan dan kaki, cobalah untuk memposisikan bagian yang bengkak ke posisi yang lebih tinggi.
- Untuk rasa terbakar yang dirasakan penderita pada telapak tangan dan telapak kaki akibat nyeri saraf, letakkan bagian tubuh tersebut di dalam air.
- Bagi penderita yang merasakan nyeri pada kulitnya saat disentuh, berbaringlah di kasur dengan spreng dan bantal yang lembut dan halus, atau dilapisi oleh kulit hewan. Sentuhlah penderita ini dengan lembut.



- Untuk nyeri kepala, jagalah agar ruangan tetap gelap dan tenang.
- *Akupresur* mungkin dapat membantu mengurangi nyeri.

Penanganan nyeri dengan obat-obatan:

Obat-obatan berikut ini dapat digunakan untuk mengontrol rasa nyeri yang terjadi terus-menerus setiap hari (nyeri kronis). Minumlah obat tersebut secara teratur, dan mengikuti anjuran yang diberikan. Jika anda menunggu sampai nyerinya berat, maka obat-obatan tersebut tidak dapat bekerja dengan baik.

- Obat nyeri ringan, seperti *parasetamol*.

- *Ibuprofen* atau *kodein*, jika anda membutuhkan obat nyeri yang lebih kuat.
- *Morfin* yang diminum, jika terjadi nyeri yang sangat berat.

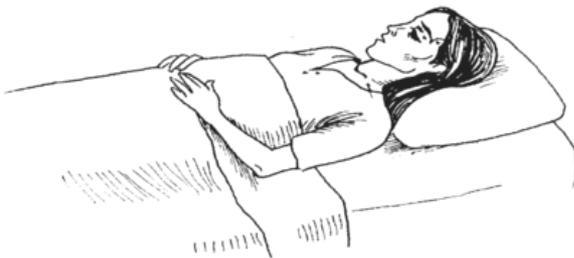
### **Perawatan penderita dalam kondisi kritis**

Pada saat tertentu, tidak ada lagi tindakan yang dapat dilakukan untuk menangani penderita AIDS. Anda mungkin akan mengetahui saat ini tiba pada saat:

- Terjadi kegagalan fungsi organ tubuh.
- Pengobatan medis yang diberikan tidak lagi dapat membantu atau tidak tersedia.
- Penderita sudah mengatakan bahwa dirinya siap untuk meninggal dunia.

Jika penderita ingin dirawat di rumah, anda dapat membantunya meninggal dalam kedamaian dengan cara:

- Memberikan kenyamanan
- Keluarga dan teman-temannya berada di dekatnya.
- Memberi kesempatan kepadanya untuk mengambil keputusan sendiri.
- Membantunya untuk menyiapkan kematian. Anda dapat membantu untuk membicarakan tentang kematian, tentang ketakutannya menghadapi kematian, dan tentang kekuatirannya terhadap masa depan keluarga. Tindakan anda yang meyakinkan bahwa dirinya tidak akan meninggal justru tidak dapat membantunya. Yakinkan dia bahwa anda akan melakukan apapun untuk mencegah timbulnya nyeri dan ketidaknyamanan. Bicarakan mengenai pemakaman jika dia menginginkannya.



*Ketika penderita sudah mendekati kematiannya, dia mungkin akan mengalami penurunan kesadaran, tidak mau makan, bernapas lebih lambat atau lebih cepat dan tidak teratur, tidak kencing, ataupun kehilangan kontrol saat kencing (ngompol) atau berak.*

### **Perawatan tubuh penderita yang meninggal akibat AIDS**

HIV dapat hidup hingga 24 jam dalam tubuh penderita yang sudah meninggal. Pada saat itu, usahakan agar anda menggunakan perlindungan tubuh sama seperti ketika anda merawat penderita saat masih hidup.

### **Berjuang untuk perubahan**

Sangat penting bagi masyarakat untuk mengetahui bagaimana penularan HIV dan bagaimana cara mencegahnya. Tetapi informasi ini tidak akan membantu mereka sampai

mereka menyadari bahwa infeksi HIV dapat menyerang siapa saja, termasuk diri mereka sendiri. Jika masyarakat berpikir bahwa HIV dan AIDS tidak dapat menginfeksi mereka, maka mereka tidak akan berusaha untuk mencegah terjadinya infeksi tersebut.

Jika masyarakat selalu menyalahkan kelompok tertentu (seperti pekerja seks, homoseksual, atau pecandu narkoba) maka mereka akan menganggap bahwa kelompok-kelompok itulah yang bisa terinfeksi HIV dan AIDS. Memang benar jika beberapa orang, seperti pekerja seks, memiliki resiko lebih besar terinfeksi HIV (karena pekerjaan mengharuskan mereka berhubungan seks dengan banyak laki-laki). Di lain pihak, pekerja seks bisa juga memiliki resiko terinfeksi lebih kecil karena mereka menggunakan kondom saat melayani pelanggannya. Pada kenyataannya, setiap orang, terutama perempuan muda, beresiko terinfeksi HIV. Dan setiap orang di masyarakat harus bertanggung jawab untuk melawan infeksi tersebut.

***Kita harus berjuang melawan kondisi yang dapat meningkatkan resiko penularan HIV, tetapi bukan melawan dan menjauhi penderita HIV !***

### **Bagaimana Anda dapat membantu mencegah penyebaran infeksi HIV**

#### **Di masyarakat**

Pendidikan merupakan cara utama bagi masyarakat untuk berpartisipasi mencegah penyebaran infeksi HIV. Berikut ini adalah beberapa ide yang dapat membantu anda:

- Berikan pelatihan kepada anak perempuan dan perempuan dewasa untuk berperan sebagai pelatih kelompok. Nantinya mereka bisa berbicara dengan orang lain secara perorangan atau di dalam kelompok untuk membantu anak perempuan dan perempuan dewasa memahami tubuh mereka dan juga seksualitasnya, dan menumbuhkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk melakukan hubungan seks yang aman nantinya.
- Beritahukan fakta mengenai resiko perempuan terhadap infeksi HIV. Bantulah masyarakat untuk melihat bahwa HIV memiliki akar permasalahan yang berasal dari kemiskinan dan juga ketidakmampuan perempuan untuk melindungi dirinya dalam hubungan seksual.
- Gunakanlah teater dan media lain agar membuat perempuan merasa nyaman untuk mengetahui tentang HIV dan cara pencegahannya. Sebagai contoh, buatlah drama atau buku cerita yang menceritakan bahwa anak perempuan atau perempuan dewasa yang 'baik' dapat membicarakan HIV dengan pasangannya, atau dapat membeli kondom dan meminta pasangan mereka untuk menggunakannya.

Pada saat yang bersamaan, anda dapat menunjukkan beberapa pandangan berbeda antara laki-laki dan perempuan. Bantulah masyarakat untuk mempertanyakan mengenai pandangan bahwa laki-laki boleh memiliki banyak pasangan seksual sedangkan perempuan harus tetap pasif terhadap seks. Tunjukkan kepada mereka bahwa pandangan ini sangat berbahaya bagi kesehatan laki-laki dan perempuan.

- Bantulah para orangtua, guru, atau orang dewasa lainnya agar lebih nyaman membicarakan mengenai seks dan HIV dengan anggota masyarakat yang lebih muda.
- Pastikan agar setiap orang mempunyai akses/cara untuk mendapatkan informasi dan memperoleh pelayanan kesehatan seksual, termasuk kondom, untuk mencegah penularan HIV di masyarakat.
- Berikan pendidikan mengenai HIV dalam pertemuan-pertemuan masyarakat, seperti di warung, sekolah, pertemuan keagamaan, dan juga dalam perkumpulan militer.



*Berikan pelatihan kepada beberapa laki-laki untuk menjadi penyuluh di masyarakat. Mereka dapat mendatangi tempat di mana laki-laki sedang berkumpul dan bicarakanlah mengenai*

**Berikut ini adalah beberapa contoh bagaimana para perempuan dapat bekerja sama untuk melindungi diri dari infeksi HIV:**

*Untuk membantu mencegah penyebaran infeksi HIV, para perempuan di Palestina, sebuah kota kecil di timur laut Brazil, mulai membuat suatu tindakan yang dinamakan 'ancaman seksual'. Setelah para perempuan mengetahui bahwa banyak laki-laki terinfeksi HIV karena melakukan hubungan seks yang tidak aman dengan minimal 2 perempuan di kota, maka mereka memutuskan untuk berhenti berhubungan seks dengan pasangannya. Mereka meminta pasangannya untuk melakukan pemeriksaan HIV terlebih dahulu sebelum pasangannya itu berhubungan seks lagi dengan mereka dan berjanji mau melakukan hubungan seks yang aman.*

*Para perempuan itu kini mengharapkan hubungan seks yang aman dan membuktikan hasil pemeriksaan HIV sebelum mereka melakukan hubungan seks dengan pasangannya. Salah seorang perempuan mengatakan "Jika pasangan saya tidak mau melakukan hubungan seks yang aman, maka saya tidak mau bersamanya lagi."*

#### **Jika Anda adalah petugas kesehatan**

Petugas kesehatan dapat memegang peranan penting dalam membantu pencegahan penyebaran infeksi HIV. Anda dapat melakukannya jika anda:

- Memberikan informasi mengenai bagaimana HIV ditularkan dan bagaimana cara menghambat penyebarannya dari satu orang ke orang lain yang anda temui, terutama jika mereka sudah terkena infeksi menular seksual.

- Bantulah laki-laki dan perempuan untuk mau menggunakan kondom, walaupun mereka sudah menggunakan alat kontrasepsi lain.
- Gunakan perlindungan terhadap infeksi HIV pada setiap orang yang datang kepada anda. Karena banyak penderita HIV yang terlihat sehat, maka anda sebaiknya memperlakukan setiap pasien sama seperti anda memperlakukan penderita HIV. Anda harus berhati-hati setiap kali anda melakukan irisan pada kulit atau menyentuh cairan tubuh. Ini juga termasuk saat di mana anda harus memberikan suntikan, menjahit kulit atau jaringan, membantu persalinan, atau memeriksa vagina pasien.
- Berikan pelayanan kesehatan yang baik dengan memperhatikan ruang pribadi pasien/privasi dan dapat terjangkau oleh seluruh anggota masyarakat, termasuk kaum muda.
- Undanglah beberapa orang dari organisasi AIDS daerah untuk bertemu dengan para petugas kesehatan di daerah anda. Mereka dapat membantu anda untuk mempelajari cara-cara terbaik untuk mengatasi infeksi yang sering dialami penderita HIV dan AIDS. Diskusikan juga dengan mereka mengenai masalah lain yang sering dihadapi oleh penderita HIV dan AIDS. Pikirkanlah apa yang bisa anda lakukan untuk membantu masyarakat dengan menggunakan sumber daya yang ada, dan pikirkan juga bagaimana cara anda memperoleh sumber daya lain untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Jika para petugas kesehatan dapat bekerja sama dan saling berbagi sumber daya yang ada, maka mereka tidak harus menghadapi masalah besar sendiri.

Jika setiap petugas kesehatan dapat saling berbagi informasi dan pelayanan, maka akan membantu menghemat waktu, biaya, dan juga tenaga, karena mereka tidak perlu mencari pengobatan yang paling baik.

### **Berjuang melawan ketakutan dan pandangan negatif yang dimiliki masyarakat terhadap HIV**

Sebagai petugas kesehatan, anda mungkin menghadapi ketakutan sendiri jika anda terinfeksi HIV lebih dulu sebelum anda dapat membantu masyarakat untuk tidak menjauhi penderita HIV. Cara terbaik memulainya adalah dengan merencanakan pertemuan dengan petugas kesehatan lain di daerah anda untuk membicarakan HIV. Bantulah para petugas kesehatan untuk memahami tentang HIV sehingga mereka dapat memberikan informasi yang tepat dan benar kepada masyarakat. Jika petugas kesehatan dapat melakukan hal ini maka akan membantu mencegah ketakutan terhadap pandangan yang salah tentang AIDS. Dengan rasa takut yang berkurang dari orang-orang di sekitarnya, maka penderita AIDS dan juga mereka yang merawatnya, dapat diterima di masyarakat. Kemudian mereka juga dapat membantu oranglain untuk memahami resiko setiap orang terhadap penyakit AIDS.



*Perhatian dan simpati dari petugas kesehatan dapat membantu masyarakat untuk mengubah perilakunya terhadap penderita HIV dan AIDS. Dengan demikian, penderita dapat melawan HIV bersama-sama dengan masyarakat di sekitarnya.*