



Oleh: Logan Cochrane

## **Pengenalan**

P. Kepanjangan dari apakah HIV itu?

J. Human Immuno-deficiency Virus

P. Kepanjangan dari apakah AIDS?

J. Acquired Immune Deficiency Syndrome

Keduanya memiliki hubungan sebab akibat. HIV adalah virus yang menyerang tubuh dan AIDS adalah hasilnya. Dan ini terjadi ketika tubuh seseorang menjadi tidak mampu melindungi dirinya sendiri dari penyakit lain (*'secondary disease'* – sering juga disebut sebagai infeksi kedua *'secondary opportunistic infections'* karena penyakit ini masuk kedalam tubuh ketika pertahanan tubuh telah dilemahkan oleh virus). Seseorang bisa memiliki HIV tetapi belum tentu terkena AIDS. Dalam kasus seperti ini, dokter memberikan istilah Positif HIV *'HIV Positive'*. Semua orang yang memiliki AIDS membawa virus (HIV), seseorang yang memiliki kekebalan tubuh sangat lemah atau yang telah terkena penyakit lain, disebut memiliki AIDS, dan juga pembawa HIV (HIV +)

HIV menyerang sistem pertahanan tubuh; ini adalah bagian dari sistem tubuh yang memungkinkan tubuh untuk melawan penyakit. Sebagai contoh, ketika seseorang jatuh sakit, tubuh akan segera menghentikan penyakit tersebut sehingga dapat kembali sembuh. HIV membuat sistem pertahanan tubuh menjadi lemah sehingga tubuh tidak lagi dapat menghentikan penyakit yang masuk. Ketika seseorang memiliki HIV, virus tersebut secara perlahan menyerang sistem pertahanan tubuh, dan ketika pertahanan tubuh terlalu lemah untuk menghentikan laju penyakit dan penyakit tersebut berhasil masuk ke dalam tubuh, maka orang tersebut dikatakan memiliki AIDS.

Ada juga definisi kesehatan untuk AIDS, ini adalah kondisi ketika sel CD4 seseorang berada dibawah 400. Ketika seseorang meninggal akibat AIDS, mereka tidak meninggal karena virus (HIV) saja. Melainkan, HIV telah melemahkan tubuh dan infeksi kedualah yang menjadi penyebab kematiannya. Seseorang yang hidup dengan AIDS tidak dapat menghentikan penyakit yang masuk dalam tubuhnya dan mereka biasanya meninggal akibat infeksi kedua (seperti malaria, tuberkolosis atau pneumonia). Ini terjadi sebab orang yang membawa HIV, memiliki daya tahan tubuh yang lemah dan tidak bisa melindungi dirinya sendiri. Dalam banyak kasus, HIV dan penyakit kedua-lah yang menyebabkan kematian AIDS.

## Pengulangan

- Apakah itu HIV?
- Apakah itu AIDS?
- Bagaimanakah hubungan antara HIV dan AIDS?
- Apa yang dilakukan HIV terhadap tubuh kita?
- Bagaimana seseorang meninggal bisa akibat AIDS?

## **Penularan**

1. Hubungan seksual yang tidak aman antara seseorang yang membawa virus dengan orang lain yang tidak membawa virus. Ini berarti segala bentuk kontak seksual (anal, oral, vaginal) tanpa pengaman (semisal kondom). Kondom adalah satu-satunya metode pengendali kelahiran yang dapat mencegah penularan HIV. Namun kondom hanya efektif jika digunakan secara tepat, disimpan secara tepat dan tidak kadaluwarsa. Penggunaan kondom juga tidak 100% aman, beberapa penelitian menyatakan bahwa kondom hanya 93% efektif. Jika dua orang melakukan hubungan sex tidak aman dan tidak ada satu pun dari mereka yang membawa virus maka tidak akan ada yang terinfeksi. Dengan demikian penting bagi kita untuk mengetahui status kesehatan seseorang dan tentang tes HIV.

Virus hanya dapat ditularkan dari seseorang yang membawa virus ke orang yang tidak membawa virus. Seseorang bisa mengurangi kemungkinan terkena virus dengan memiliki satu pasangan seksual yang tetap. Seperti yang sudah disebutkan diatas mengetahui status HIV seseorang adalah penting. Jika seseorang tidak melakukan persentuhan(kontak) dengan virus, mereka tidak akan menjadi HIV Positif (HIV+), untuk itu banyak pendekatan (agama, keluarga, tradisi dan lain sebagainya) yang menekankan pada penundaan hubungan seksual pada kalangan muda. Sangat penting untuk mengingat bahwa 85% infeksi HIV terjadi melalui hubungan seksual. Dua cara penularan lain juga penting namun penularan melalui hubungan seksual sangatlah mendesak.

2. Kontak darah. Ini berarti bahwa darah seseorang yang membawa HIV bercampur (bersentuhan) dengan darah orang lain yang tidak membawa virus. Orang yang tidak membawa virus akan menjadi HIV+ akibat persentuhan ini. Kontak darah dapat terjadi dengan banyak cara. Contohnya, melalui penggunaan jarum secara bersamaan dengan beberapa orang – meskipun darah yang bersentuhan hanya sedikit. Untuk semua jarum perlu disterilkan dengan benar (jika alat yang diperlukan tidak tersedia, maka bisa menggunakan clorox atau merebus jarum dalam air mendidih selama 30 menit). Kita bisa membayangkan berbagai keadaan lain yang memungkinkan terjadinya pertukaran darah seperti: alat cukur, alat pembuat tato, alat tindik dan lain sebagainya. Salah satu faktor utama yang terkait dengan pertukaran darah ini adalah transfusi darah. Jika darah tidak diseleksi, darah yang membawa virus akan masuk ke dalam tubuh seseorang. Namun bentuk perpindahan virus semacam ini sekarang jarang terjadi mengingat proses seleksi darah yang saat ini diterapkan tetapi dua puluh tahun yang lalu hal ini menjadi sebuah permasalahan besar di Amerika.

3. Penularan dari Ibu ke Anak (*Mother-to-child transmission - MTCT*) . Perempuan yang positif HIV dapat menularkan virus kepada bayi mereka. Ini dapat terjadi pada masa kehamilan, proses kelahiran, dan masa menyusui. Beberapa jenis perawatan dapat memperkecil kemungkinan ini, dan di banyak tempat perawatan ini dapat diperoleh secara gratis. Sebagai tindakan pencegahan, seorang perempuan harus tahu status HIV-nya. Perempuan yang tidak membawa HIV, tidak akan menularkan virus ke bayi mereka. Perempuan yang membawa virus mempunyai peluang sebesar 35% menularkan HIV kepada anaknya.

Perlu diingat bahwa 85% penularan terjadi melalui hubungan seksual. Jenis penularan lain juga perlu diperhatikan namun karena penularan melalui hubungan seks berdampak luas maka perlu diberikan penekanan khusus.

### Pengulangan

- Cara penularan HIV apakah yang paling umum terjadi?
- Cara apa yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko/mencegah penularan ini?
- Apakah yang dimaksud dengan kontak darah?
- Bagaimana cara untuk mengurangi resiko/mencegah penularan ini?
- Apa yang dimaksud dengan *MTCT* ?
- Bagaimana cara untuk mengurangi resiko/mencegah penularan *MTCT*?
- Apakah kunci untuk mencegah terjadinya penularan dari tiga cara penularan tersebut?
- Kenapa perlu menekankan pada penularan melalui hubungan seksual?

Kesehatan dan gizi memainkan peran penting pada kemampuan tubuh kita untuk melindungi dan menyembuhkan dirinya dari penyakit. Seseorang dapat menjadi HIV+ akibat bersentuhan dengan HIV. Ada beberapa orang yang menjadi HIV+ dari hubungan seksual sementara ada juga yang melakukannya dan tidak menjadi HIV+. Ada yang percaya bahwa ini terkait dengan kesehatan. Jika seseorang dalam kondisi sehat maka dia memiliki kesempatan yang lebih besar untuk menghentikan laju penyakit. Ada pemikiran yang menyatakan bahwa seseorang yang sehat memiliki kesempatan yang lebih besar untuk menghentikan infeksi HIV dibandingkan orang yang tidak sehat. Ini juga merupakan faktor yang menentukan ketika seseorang terkena TB atau malaria.

Tubuh kita memiliki empat jenis elemen pangan: yang pertama adalah protein (dapat ditemukan dalam daging, susu, telur dan kacang-kacangan), membantu pembentukan otot dan sistem ketahanan tubuh kita. Tetapi bukan berarti bahwa hanya dengan memakan protein maka kerja sistem ketahanan tubuh kita akan menjadi yang terbaik, keempat komponen ini dibutuhkan untuk menjadi sehat. Yang kedua, lemak (ditemukan dalam minyak, daging, sayuran dan lainnya) membantu menyimpan energi dan perlindungan tubuh kita. Ketiga, karbohidrat menyediakan energi untuk tubuh (ditemukan dalam sereal, roti, gula, buah dan lainnya) dan terakhir, tubuh membutuhkan air bersih.

Yang juga terkait dengan kesehatan adalah kebersihan. Sangat penting untuk menjaga agar seseorang tetap bersih, termasuk didalamnya membersihkan diri secara teratur dan perlakuan yang tepat terhadap luka. Seperti sudah disebutkan sebelumnya, HIV/AIDS membuat pertahanan tubuh lemah dan memungkinkan penyakit merusak tubuh. Karena HIV membuat lemah kemampuan tubuh untuk melindungi dan memperbaiki maka penting untuk mencari bantuan medis untuk merawat berbagai penyakit.

Mengapa infeksi HIV terus meningkat: penjelasan singkat dari sisi faktor sosial

- Penyangkalan: Pemikiran bahwa “Itu tidak akan terjadi pada saya” terkait dengan penyangkalan bahwa HIV/AIDS adalah sebuah masalah yang nyata.
- Gender: Kekerasan seksual, subordinasi perempuan, ketidakadilan sosial dan ekonomi dan faktor biologi
- Pendidikan: tidak adanya sumber daya yang memadai, pemahaman konsep yang salah, pelarangan pengajaran dan stigma.
- Media : penglobalisasian seks, yaitu seksualitas telah dibuat sangat mendunia dalam media kita dan dengan wisata-wisata seks, yang seringkali dipromosikan dan

diagungkan melalui televisi dan sumber media lainnya. Alat-alat media ini jarang sekali berbicara tentang perlindungan atau penyakit yang menular melalui hubungan seksual seperti HIV.

- Pelayanan medis: mahal, tidak memadai, tidak dapat diakses, adanya stigma, pembatasan waktu, kurangnya akses terhadap perlindungan, kurangnya layanan untuk penyakit yang menular melalui hubungan seksual (biaya dan stigma)
- Budaya: ketidakmampuan untuk membicarakan perihal seksual dan negosiasi untuk seks yang aman akibat adanya ketidaksetaraan.
- Sosioekonomi: kekurangan gizi, biaya kesehatan, gaya hidup, biaya perawatan
- Penyakit yang menular melalui hubungan seksual: infeksi seperti ini merupakan faktor pendukung (meningkatkan kemungkinan penularan) infeksi HIV.
- Peperangan: kekerasan seksual, bergeraknya orang dalam jumlah besar (pemberontakan, militer, pengungsian)

### HIV/AIDS dalam Perspektif Global

UNAIDS (Laporan Desember 2005) memperkirakan 40 juta orang hidup dengan HIV/AIDS dan diduga telah ada 25 juta orang yang meninggal. 90% dari orang-orang yang hidup dengan HIV itu diperkirakan tidak mengetahui bahwa mereka membawa HIV dan sebagian besar hidup di negara-negara berkembang. Remaja dan pemuda memiliki resiko penularan tertinggi (meski semua usia dapat terjangkau). Pada 2005, lebih dari 50% orang-orang yang baru terjangkau HIV/AIDS berusia diantara 15 hingga 24 tahun. Setiap hari lebih dari 8000 orang meninggal akibat HIV/AIDS dan 14,000 ada orang-orang yang baru terkena HIV. Dari beberapa penelitian diketahui bahwa sebesar 250 (meski ada yang menawarkan angka yang lebih besar yaitu 2000) adalah bayi yang terinfeksi melalui kelahiran dan menyusui. Selain karena kematian cepat yang dapat disebabkan karena AIDS telah mempengaruhi banyak orang dan aspek sosial.

Diperkirakan sudah ada 14,000,000 anak telah menjadi yatim piatu akibat AIDS. Hingga saat ini, dari mereka yang telah meninggal, 7,000,000 adalah petani – yang diperkirakan pada 2020 akan meningkat menjadi 16,000,000. Kematian akibat AIDS telah mempengaruhi guru (85% kematian di Afrika Selatan disebabkan karena AIDS) dan sistem kesehatan yang tidak pernah dipersiapkan dan didanai serta melebihi kapasitas tampungnya (Sekitar 50% hingga 80% tempat tidur rumah sakit dipenuhi oleh orang-orang yang terkena HIV/AIDS).

### Pengulangan

- Apa peran nutrisi dalam mencegah penularan?
- Mengapa perawatan penting?
- Mengapa HIV/AIDS terus meningkat?
- Alasan-alasan apalagi yang bisa ditambahkan dari meningkatnya HIV/AIDS?
- Faktor-faktor apa saja yang penting di tingkat lokal?
- Bagaimana keterkaitan faktor global?
- Apa dampak HIV/AIDS yang segera dirasakan?
- Apa dampaknya di jangka panjang?

## **Pencegahan**

Orang-orang yang hidup dengan HIV/AIDS dapat ditolong dengan beberapa cara (1) perawatan anti-retroviral, meski demikian tidak ada obat yang dapat menyembuhkan HIV (2) pengembalian sistem ketahanan tubuh (3) perawatan untuk infeksi penyakit kedua.

Perawatan anti-retroviral bukanlah penyembuhan, tidak ada obat yang dapat menyembuhkan HIV/AIDS. Perawatan ini membantu sistem kekebalan tubuh dan memperlambat laju HIV/AIDS. Pengobatan ini membantu memulihkan sebagian besar kesehatan hanya dalam jangka waktu dua bulan perawatan.

Namun perawatan antiretroviral juga memiliki aspek negatif. Biaya untuk perawatan ini sangatlah mahal sehingga sangat sulit diakses oleh negara-negara berkembang, dan ada efek samping (20-30% orang yang hidup dengan HIV/AIDS di Amerika tidak dapat mengambil obat antiretroviral). Perawatan antiretroviral juga menjadi tidak efektif ketika virus membangun kekebalan terhadap obat ini.

Perawatan antiretroviral dapat membantu orang yang sakit menjadi sehat tetapi tidak dapat menyembuhkan. Sistem kekebalan juga dapat dibantu dengan menjaga kesehatan dan konsumsi nutrisi yang cukup.

Mengingat kematian HIV/AIDS diasosiasikan dengan kerusakan penyakit kedua - karena HIV telah melemahkan sistem pertahanan tubuh – maka perawatan terhadap infeksi kedua sangatlah penting bagi kesehatan dan kehidupan orang-orang yang hidup dengan HIV/AIDS. Mencari perawatan untuk penyakit-penyakit yang diderita dapat memperpanjang kesempatan hidup untuk orang yang hidup dengan HIV/AIDS.

### Pencegahan Penularan Ibu ke Anak (*Mother-to-Child-Transmission*)

Perempuan yang membawa virus HIV dan dalam kondisi hamil, memiliki peluang 35% menularkan virus tersebut kepada bayi-bayi mereka. Seperti sudah disebutkan sebelumnya, beberapa perawatan dapat diambil untuk mencegah ini terjadi. Obat Nevirapine dapat diberikan kepada ibu sebelum dan sesudah melahirkan untuk memperkecil peluang terjadinya penularan, biayanya pun cukup murah, sebesar 4 USD (Rp 40,000). Perawatan ini sering digunakan karena murah dan mudah dalam perijinan. Beberapa perusahaan obat bahkan menawarkan perawatan gratis. Yang menjadi kunci utama bagi ibu dan anak adalah mengetahui status HIV sehingga persiapan perawatan dapat dilakukan.

### Pengulangan

- Tiga pilihan apa sajakah yang dimiliki oleh orang yang hidup dengan HIV?
- Apa yang dimaksud dengan perawatan antiretroviral?
- Apa yang dilakukan oleh perawatan tersebut?
- Apakah ada penyembuhan untuk HIV/AIDS?
- Apa sisi negatif dari perawatan antiretroviral ?
- Lalu apa permasalahan sampingan lainnya?
- Apa yang dimaksud penularan ibu ke anak (MTCT – Mother-to-child-transmission)?
- Apa Nevirapine itu?

- Apa kunci terutama bagi setiap orang untuk mencegah terjadinya penularan HIV?

## Gender

HIV/AIDS pada awalnya lebih menjangkiti laki-laki, namun belakangan ini jumlah perempuan yang terkena HIV/AIDS semakin besar. Tahun 2005 lebih dari 50% penderita HIV/AIDS yang baru adalah perempuan. Ini terkait dengan fisik biologis perempuan, sosial ekonomi, hak dan status. Dalam kelompok laki-laki, penularan yang umum terjadi adalah lewat kontak seksual yang hetero. Beberapa tahun belakangan ini, jumlah perempuan yang terkena HIV positif menjadi dua kali lipat. Rata-rata setiap 20 detik, seorang perempuan di negara berkembang menjadi HIV positif. Hak perempuan dan peran mereka untuk menjaga keluarga, secara khusus jika seseorang menjadi HIV positif, mengurangi akses mereka untuk mendapatkan dukungan. Semakin meningkatnya perempuan yang menjadi HIV positif terkait dengan:

1. Biologis: perempuan merupakan pihak yang menerima dalam kontak seksual hetero dan mereka memiliki wilayah peka yang mereka lebih banyak ketimbang laki-laki. Kontak seksual yang terkait dengan perbaikan fisik membuat perempuan lebih beresiko. Sebagai tambahan, dalam prose kelahiran perempuan bisa menularkan HIV ke bayi melalui MTCT.
2. Masyarakat / budaya: Perempuan mengalami subordinasi sebab status sosial mereka yang lebih rendah dalam masyarakat; ini seringkali terkait dengan nilai budaya. Subordinasi ini dapat terjadi melalui pemaksaan seksual termasuk penguasaan/pelecehan/kekerasan – ini semua dapat terjadi melalui paksaan ataupun kerja seks komersial, atau sering disebut sebagai prostitusi. Banyak perempuan merasa bahwa mereka tidak punya hak untuk membicarakan tentang seksualitas atau bernegosiasi untuk melakukan seks yang aman.
3. Ekonomi: perempuan sering dipaksa untuk masuk dalam industri seks (prostitusi) karena mereka tidak diijinkan untuk masuk dalam dunia kerja, bergantung secara ekonomi pada laki-laki yang memiliki kemungkinan untuk meninggalkan keluarga (bercerai atau meninggal) atau memang tidak ada kesempatan bekerja (akses ke makanan atau uang) dalam masyarakat. Perempuan-perempuan muda terbuju oleh uang/status/barang dan ini ada kaitannya dengan subordinasi perempuan dalam budaya/masyarakat.
4. Epidemiological: Beberapa perempuan membutuhkan transfusi ketika melahirkan dan oleh karena itu terekspos rute transmisi tambahan lebih sering daripada laki-laki