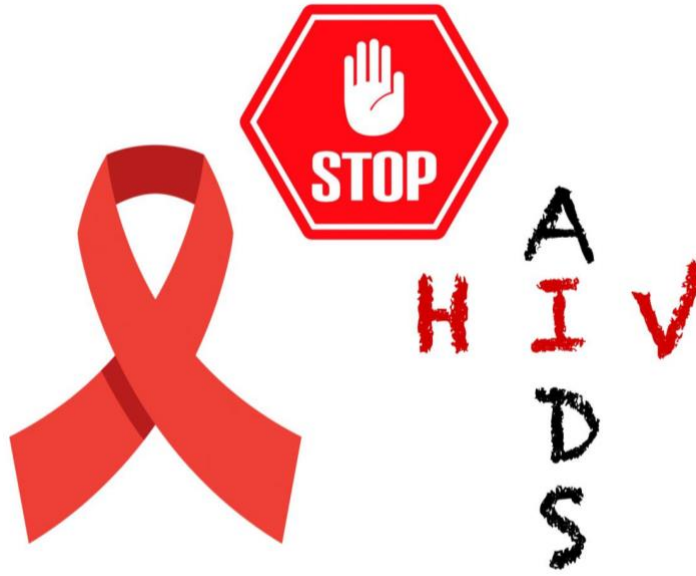


# **STOP HIV/AIDS : Kenali Penyakitnya, Hindari Penularannya dengan ABCDE!!**

**dr. Maria Demetria Bria**  
Dokter Umum RSUD Ba'a, Kab. Rote Ndao



Sumber gambar: Dokumen pribadi/dr. Maria Demetria Bria

Tanggal 1 Desember diperingati sebagai Hari AIDS Sedunia. Apa itu AIDS? AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*) merupakan sekumpulan gejala yang timbul karena turunnya kekebalan tubuh seseorang yang disebabkan oleh infeksi HIV. *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) adalah sejenis virus yang menginfeksi sel darah putih yang menyebabkan turunnya kekebalan tubuh manusia. Sel darah putih yang diserang adalah sel CD4. Jika makin banyak sel CD4 yang hancur, daya tahan tubuh akan makin melemah sehingga mudah terpapar beberapa penyakit.

Berdasarkan data dari Komisi Penanggulangan AIDS Daerah (KPAD) Provinsi Nusa Tenggara Timur, jumlah kasus HIV/AIDS di Provinsi NTT pada tahun 2021 dilaporkan sebanyak 2.117 kasus. Jumlah ini kemudian mengalami peningkatan menjadi 2.996 kasus akibat penambahan 285 kasus hingga periode Agustus 2022.

## **Bagaimana Penularan HIV/AIDS ?**

HIV dapat ditularkan melalui pertukaran berbagai cairan tubuh dari orang yang terinfeksi, seperti darah, ASI (Air Susu Ibu), semen dan cairan vagina. HIV juga dapat ditularkan dari seorang ibu ke anaknya selama kehamilan dan persalinan. **Orang tidak dapat terinfeksi melalui kontak sehari-hari seperti mencium, berpelukan, berjabat tangan, atau berbagi benda pribadi, makanan, atau air.**

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko penularan HIV/AIDS adalah sebagai berikut:

- Berhubungan seksual dengan berganti-ganti pasangan dan tanpa menggunakan pengaman
- Menggunakan jarum suntik bersama-sama
- Melakukan pekerjaan yang melibatkan kontak dengan cairan tubuh manusia tanpa menggunakan alat pengaman diri yang cukup

### **Apa saja Gejala yang timbul dari seseorang yang terinfeksi HIV/AIDS ?**

Gejala yang timbul pada infeksi HIV bervariasi berdasarkan pada stadium infeksi. Sebagian besar penderita mengalami gejala flu ringan seperti demam, batuk, nyeri pada 2–6 minggu awal setelah terinfeksi HIV. Flu bisa disertai dengan gejala lain dan dapat bertahan selama 1–2 minggu. Setelah flu membaik, gejala lain mungkin tidak akan terlihat selama bertahun-tahun walaupun virus HIV terus merusak sistem kekebalan tubuh penderitanya, sampai HIV berkembang ke stadium lanjut menjadi AIDS. Ketika infeksi semakin menyerang sistem kekebalan tubuh, virus ini dapat mengembangkan tanda dan gejala lain yang lebih berat, seperti pembengkakan kelenjar getah bening, penurunan berat badan, demam lama, diare kronis dan batuk.

Pada kebanyakan kasus, seseorang baru mengetahui bahwa dirinya terinfeksi HIV setelah memeriksakan diri ke dokter akibat terinfeksi penyakit parah yang disebabkan oleh melemahnya daya tahan tubuh.

### **Pengobatan HIV dan AIDS**

Penderita yang telah terdiagnosis HIV harus segera mendapatkan pengobatan berupa terapi antiretroviral (ARV). ARV bekerja mencegah virus HIV bertambah banyak sehingga tidak menyerang sistem kekebalan tubuh. Pengobatan ini dapat digunakan untuk ibu hamil agar mencegah penularan HIV ke janin. Pengobatan ini harus dilakukan rutin dan diminum sesuai jadwal, di waktu yang sama setiap hari agar perkembangan virus dapat dikendalikan.

## Pencegahan HIV dan AIDS

Untuk menghindari penularan HIV/AIDS, dikenal konsep “ABCDE” yaitu:

- **A (Abstinence):** artinya Absen seks atau tidak melakukan hubungan seks bagi yang belum menikah.
- **B (Be Faithful):** artinya Bersikap saling setia kepada satu pasangan seks (tidak berganti-ganti pasangan).
- **C (Condom):** artinya Cegah penularan HIV melalui hubungan seksual dengan menggunakan kondom.
- **D (Drug No):** artinya Dilarang menggunakan narkoba.
- **E (Education):** artinya pemberian Edukasi dan informasi yang benar mengenai HIV, cara penularan, pencegahan dan pengobatannya.