

# Dasar AIDS

## Apa HIV itu?

HIV berarti Human Immunodeficiency Virus. HIV hanya menular antar manusia. Ada virus yang serupa yang menyerang hewan, tetapi virus ini tidak dapat menular pada manusia, dan HIV tidak dapat menular hewan. HIV menyerang sistem kekebalan tubuh, yaitu sistem yang melindungi tubuh terhadap infeksi.

Karena pada tahun-tahun pertama setelah terinfeksi tidak ada gejala atau tanda infeksi, kebanyakan orang yang terinfeksi HIV tidak mengetahui bahwa dirinya telah terinfeksi. Segera setelah terinfeksi, beberapa orang mengalami gejala yang mirip gejala flu selama beberapa minggu. Penyakit ini disebut sebagai [infeksi HIV primer](#) atau akut. Selain itu tidak ada tanda infeksi HIV. Tetapi, virus tetap ada di tubuh dan dapat menular pada orang lain.

## Sekilas mengenai sistem kekebalan tubuh

Sistem kekebalan tubuh kita bertugas untuk melindungi kita dari penyakit apa pun yang setiap hari menyerang kita dari luar. Salah satu unsur yang penting dalam sistem kekebalan tubuh adalah sel CD4, salah satu jenis sel darah putih. Namun sel CD4 dibunuh oleh HIV saat menggandakan diri dalam darah. Semakin lama kita terinfeksi HIV, semakin banyak sel CD4 dibunuh, sehingga jumlah sel tersebut menjadi semakin rendah. Dengan semakin sedikit sel CD4, kemampuan sistem kekebalan untuk melindungi kita dari infeksi juga semakin rendah.

Oleh karena itu, kesehatan sistem kekebalan tubuh dapat dinilai dengan mengukur jumlah sel CD4. Pada orang yang tidak terinfeksi HIV, jumlah sel CD4 berkisar antara 500 dan 1.500. Setelah kita terinfeksi HIV, jumlah ini mulai menurun.

## Apa AIDS itu?

AIDS berarti [Acquired Immune Deficiency Syndrome](#). Mendapatkan infeksi HIV menyebabkan sistem kekebalan menjadi semakin lemah. Keadaan ini akan membuat orang mudah diserang oleh beberapa jenis penyakit (sindrom) yang kemungkinan tidak mempengaruhi orang dengan sistem kekebalan tubuh yang sehat. Penyakit tersebut disebut sebagai [infeksi oportunistik](#). Infeksi oportunistik termasuk jamur pada mulut, jenis kanker yang jarang, dan penyakit tertentu pada mata, kulit dan sistem saraf.

## Apa perbedaan antara HIV dan AIDS?

Seorang yang terinfeksi HIV dapat tetap sehat bertahun-tahun tanpa ada tanda fisik atau gejala infeksi. Orang yang terinfeksi virus tersebut tetapi tanpa gejala adalah 'HIV-positif' atau mempunyai 'penyakit HIV tanpa gejala.'

Apabila gejala mulai muncul, orang disebut mempunyai 'infeksi HIV bergejala' atau 'penyakit HIV lanjutan.' Pada stadium ini seseorang kemungkinan besar akan mengembangkan infeksi oportunistik. 'AIDS' merupakan definisi yang diberikan kepada orang terinfeksi HIV yang masuk pada stadium infeksi berat.

AIDS didefinisi sebagai:

- jumlah sel CD4 di bawah 200; dan/atau
- terjadinya satu atau lebih infeksi oportunistik tertentu

Istilah AIDS terutama dipakai untuk kepentingan kesehatan masyarakat, sebagai patokan untuk laporan kasus. Sekali kita dianggap AIDS, berdasarkan gejala dan/atau status kekebalan, kita dimasukkan pada statistik sebagai kasus, dan status ini tidak diubah walau kita menjadi sehat kembali. Oleh karena itu, istilah AIDS tidak penting buat kita sebagai individu.

Orang terinfeksi HIV (atau disebut Odha) yang mempunyai semakin banyak informasi, dukungan dan perawatan medis yang baik dari tahap awal penyakitnya akan lebih berhasil menangani infeksi. Terapi antiretroviral (ART) yang sekarang semakin terjangkau dapat memperlambat kecepatan penggandaan HIV; obat lain dapat mencegah atau mengobati infeksi yang disebabkan HIV.

## Apa stadium infeksi itu?

WHO, organisasi kesehatan sedunia, membentuk sistem untuk menggolongkan tahap penyakit HIV berdasarkan tanda dan gejala dalam [empat stadium](#):

- Stadium 1: tanpa gejala
- Stadium 2: penyakit ringan
- Stadium 3: penyakit lanjutan
- Stadium 4: penyakit berat

## Apa terapi antiretroviral itu?

Dulu AIDS dan penyakit HIV dikenal sebagai penyakit yang mematikan dan yang tidak ada obatnya. Sekarang zaman sudah berubah! Walaupun infeksi HIV masih belum dapat disembuhkan, ada obat yang dapat menekan penggandaan virus itu dalam darah kita sehingga jumlah virus menjadi sangat rendah. Obat tersebut dikenal sebagai antiretroviral (ARV), dan umumnya kita harus memakai tiga macam obat bersamaan, yang disebut sebagai [terapi antiretroviral](#) (ART).

ART yang tersedia saat ini di Indonesia umumnya harus dipakai dua kali sehari dengan [kepatuhan](#) tinggi. Karena HIV tetap ada di tubuh kita, dan tanpa obat akan mulai menggandakan diri lagi, ART harus dipakai untuk seumur hidup. Namun ada harapan dalam beberapa tahun, kita hanya harus memakai obat sekali sehari, dan kemudian (mungkin 15 tahun lagi?) akan berbentuk satu suntikan sebulan sekali.

Walaupun kita memakai ART, dan walaupun jumlah virus dalam darah kita menjadi sangat rendah (di bawah tingkat yang dapat diukur), kita masih dapat menularkan HIV kita pada orang lain melalui perilaku berisiko.

## Dari mana asalnya HIV?

Tidak ada seorang pun yang tahu [asal HIV](#), cara kerja yang sesungguhnya atau bagaimana HIV dapat diberantas dari tubuh seseorang. Di setiap negara, waktu laporan infeksi HIV pertama muncul, orang menyalahkan kelompok yang sudah terpinggirkan (dan oleh karena itu pada umumnya lebih mudah diserang infeksi HIV, karena kemiskinan dan tidak terjangkau oleh layanan dan informasi). Biasanya yang disalahkan adalah orang 'dari luar' atau yang penampilannya atau perilakunya 'berbeda'. Semua itu membawa masalah saling menyalahkan dan prasangka. Artinya juga bahwa banyak orang menganggap bahwa hanya orang dalam kelompok ini berisiko tertular HIV dan bahwa 'itu tidak mungkin terjadi pada saya.' Ketidakpastian mengenai asal usulnya HIV dan siapa yang terpengaruh oleh HIV juga membuat orang bahkan siap menyangkal bahwa HIV sebetulnya ada di antaranya.

## Apa tes HIV itu?

[Tes HIV](#) menemukan antibodi terhadap HIV dalam darah. Antibodi itu dibuat oleh sistem kekebalan tubuh sebagai reaksi terhadap infeksi oleh virus tersebut. Apabila tidak ada antibodi, seseorang disebut sebagai antibodi negatif (seronegatif atau HIV-negatif). Hasil tes dapat negatif (atau disebut 'non-reaktif') apabila seseorang baru saja terinfeksi, karena setelah terinfeksi pembentukan antibodi makan waktu sampai tiga bulan. Masa antara infeksi dan terbentuknya cukup banyak antibodi untuk menunjukkan hasil tes positif disebut 'masa jendela'.

Bila hasil tes HIV adalah negatif, tetapi yang bersangkutan sudah berperilaku berisiko terinfeksi HIV dalam tiga bulan sebelum dites, dia mungkin masih dalam masa jendela, dan hasil tes mungkin tidak benar. Oleh karena itu, dalam keadaan ini, orang tersebut harus dites ulang, paling cepat tiga bulan setelah peristiwa berisiko terakhir.

Kalau kita berminat untuk melakukan tes HIV, kita harus diberikan penyuluhan (konseling) sebelum dan setelah tes HIV. Tes HIV tidak boleh dilakukan tanpa persetujuan berdasarkan informasi lengkap (*informed consent*) dari yang bersangkutan.

## Bagaimana HIV menular?

HIV terdapat di darah seseorang yang terinfeksi (termasuk darah haid), air susu ibu, air mani dan cairan vagina.

- Pada saat berhubungan seks tanpa kondom, HIV dapat menular dari darah, air mani atau cairan vagina orang yang terinfeksi langsung ke aliran darah orang lain, atau melalui selaput lendir (mukosa) yang berada di vagina, penis, dubur atau mulut.
- HIV dapat menular melalui transfusi darah yang mengandung HIV; saat ini darah donor seharusnya diskriminasi oleh Palang Merah Indonesia (PMI), sehingga risiko terinfeksi HIV melalui transfusi darah seharusnya rendah, walau tidak nol.
- HIV dapat menular melalui alat suntik (misalnya yang dipakai secara bergantian oleh pengguna narkoba suntikan), melalui alat tindakan medis, atau oleh jarum tindik yang dipakai untuk tato, bila alat ini mengandung darah dari orang yang terinfeksi HIV.
- HIV dapat menular pada bayi saat kehamilan, kelahiran, dan menyusui. Bila tidak ada intervensi, kurang lebih sepertiga bayi yang dilahirkan oleh seorang ibu dengan HIV akan tertular.

HIV agak sulit menular, dan tidak menular setiap kali terjadi peristiwa berisiko yang melibatkan orang terinfeksi HIV. Misalnya, walau sangat berbeda-beda, rata-rata hanya akan terjadi satu penularan HIV dari laki-laki yang terinfeksi pada perempuan yang tidak terinfeksi dalam 500 kali berhubungan seks vagina. Namun penularan satu kali itu dapat terjadi pada kali pertama.

[Risiko penularan HIV](#) dari seks melalui dubur adalah lebih tinggi, dan penularan melalui penggunaan jarum suntik bergantian lebih tinggi lagi. Risiko penularan dari seks oral lebih rendah, tetapi tetap ada.

## Bagaimana HIV tidak dapat ditularkan?

HIV hanya dapat hidup di dalam tubuh manusia yang hidup dan hanya bertahan beberapa jam saja di luar tubuh.

- HIV tidak dapat menular melalui air ludah, air mata, muntahan, kotoran manusia dan air kencing, walaupun jumlah virus yang sangat kecil terdapat di cairan ini. HIV tidak ditemukan di keringat.
- HIV tidak dapat menembus kulit yang utuh dan tidak menyebar melalui sentuhan dengan orang yang terinfeksi HIV, atau sesuatu yang dipakai oleh orang terinfeksi HIV; saling penggunaan perabot makan atau minum; atau penggunaan toilet atau air mandi bergantian.
- Perawatan seseorang dengan HIV tidak membawa risiko apabila tindakan pencegahan diikuti seperti membuang jarum suntik secara aman dan menutupi luka.
- HIV tidak menular melalui gigitan nyamuk atau serangga pengisap darah yang lain. Kebanyakan serangga tidak membawa darah dari satu orang ke orang lain ketika mereka menggigit manusia. Parasit malaria memasuki aliran darah dalam air ludah nyamuk, bukan darahnya.

## Apa yang dimaksud dengan perilaku berisiko tinggi?

Yang dimaksud adalah melakukan sesuatu yang membawa risiko tinggi terkena infeksi pada dirinya atau orang lain. Kita biasanya tidak tahu siapa terinfeksi HIV dan siapa yang tidak, jadi kegiatan berikut termasuk berisiko tinggi:

- berhubungan seks dengan memasuki vagina, dubur atau mulut tanpa memakai kondom. Laki-laki dengan HIV dapat menulari baik pasangan laki-laki maupun perempuan saat berhubungan seks melalui dubur tanpa perlindungan
- memakai jarum suntik dan semprit (insul), atau alat tindakan medis yang tidak steril, yang mungkin tercemar oleh darah orang lain, baik pada dirinya maupun orang lain
- menerima transfusi darah yang terinfeksi

## Apa artinya seks yang lebih aman?

Seks yang lebih aman adalah setiap hubungan seks yang tidak berkaitan dengan air mani, cairan vagina dan darah yang masuk tubuh orang lain atau menyentuh kulit terluka, misalnya:

- kegiatan seks tanpa penetrasi – dengan merangsang alat kelamin kita atau pasangan kita (onani), seks paha, memijat atau mencium
- memakai kondom dengan pelicin berbahan dasar air (misalnya *KY Jelly* atau Pelicin Sutra, dari awal sampai akhir waktu berhubungan seks melalui vagina atau dubur
- risiko seks oral (kontak mulut dengan alat kelamin laki-laki atau perempuan) lebih rendah dibandingkan hubungan seks dengan penetrasi vagina atau dubur tanpa kondom
- tidak berhubungan seks (menahan nafsu) adalah aman

### **Apa artinya pengurangan dampak buruk narkoba?**

Pengurangan dampak buruk narkoba (*harm reduction*) adalah tindakan yang dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya penularan melalui penggunaan narkoba. Dasar pemikirannya adalah:

- Sebaiknya kita tidak memakai narkoba sama sekali. Namun bila penggunaan narkoba tidak dapat dihindari:
- Sebaiknya kita tidak memakai narkoba dengan cara suntik (termasuk memanfaatkan [program terapi rumatan metadon/PTRM](#)). Namun bila penggunaan dengan menyuntik tidak dapat dihindari:
- Sebaiknya kita selalu memakai jarum suntik yang baru setiap kali kita menyuntik. Namun bila tidak tersedia jarum suntik baru:
- Sebaiknya kita tidak memakai jarum suntik bergantian – hanya kita sendiri yang memakai jarum milik sendiri. Namun bila harus memakai jarum suntik bergantian:
- Membersihkan jarum dan semprit dengan pemutih sebelum dipakai oleh orang lain.

### **Apa yang dimaksud dengan ‘HIV Stop di Sini’?**

Kebanyakan orang yang terinfeksi HIV sangat tidak ingin orang lain juga mengalami nasib yang sama. Oleh karena itu, apabila kita terinfeksi HIV, adalah sangat penting kita mempraktekkan seks yang lebih aman, serta tindakan pengurangan dampak buruk narkoba, yang secara keseluruhan disebut sebagai ‘[HIV Stop di Sini](#)’, agar:

- mencegah penularan HIV ke orang yang HIV-negatif atau yang tidak tahu status HIV-nya
- menjauhkan diri dari infeksi menular seksual (IMS) lain, seperti kencing nanah (gonore) atau sifilis, atau infeksi lain yang menular melalui darah
- mencegah penularan HIV ulang (*reinfection*), yaitu ditulari [jenis atau subtipe HIV](#) yang lain atau dengan HIV yang sudah [resistan](#) (kebal) terhadap obat

Disesuaikan 7 Januari 2009 dari Pemberdayaan Positif, Lembaran Informasi No. 1