

## HIV ➤ Hidup dengan HIV/AIDS

- 5.1 Apa yang dapat saya lakukan dirumah?
- 5.2 Dapatkah saya melakukan seks?
- 5.3 Kehamilan dan melahirkan
- 5.4 Apa yang terjadi jika saya memakai obat-obatan terlarang dengan cara menyuntik?
- 5.5 Dapatkah saya melakukan perjalanan ke luar negeri?

*“Suami saya dan saya HIV positif Suami saya mengetahuinya lebih dahulu dan kemudian saya lakukan tes antibodi HIV. Kami berdua kaget – kami tidak pernah berpikir bahwa kami ada resiko. Pertama-tama saya sangat marah dengan suami saya. Tapi kemudian saya berpikir mungkin saja saya yang menularkannya kepada dia.*

*Kita tidak pernah akan tahu dan sekarang itu tidak penting lagi. terpenting sekarang adalah kami menikmati kehidupan ini dan bekerja sama untuk tetap hidup sehat. Kami pergi ke Dewan AIDS untuk mencari informasi, bergabung dengan orang Yang Hidup Dengan HIV/AIDS dan menemukan dokter yang kami percaya. Kami terus-menerus belajar dan hidup sebagai orang yang hidup dengan HIV.”*

### 5.1 Apa yang dapat saya lakukan dirumah?

Mungkin anda khawatir bahwa orang-orang yang tinggal serumah dengan anda akan terinfeksi HIV/AIDS. Anda mungkin lebih khawatir lagi akan keamanan serta kesejahteraan anak-anak yang tinggal serumah dengan anda.

Mereka tidak dapat terinfeksi karena tinggal serumah dengan anda.

HIV tidak dapat ditularkan melalui kontak biasa di antara orang yang tinggal serumah.

Ciuman, pelukan, bermain, makan, memakaibersama tempat tidur atau peralatan rumah tangga seperti piring, gelas atau alat-alat makan tidak akan mengakibatkan ketularan HIV.

Kesehatan anda adalah yang terpenting. Ketika system kekebalan tubuh anda tidak berfungsi dengan baik, anda dapat terinfeksi bermacam-macam penyakit dari orang-orang disekitar anda. Hindari ciuman dan hubungan dekat dengan orang yang lagi demam atau flu.

Jika ada anak-anak di rumah anda harus lebih berhati-hati menjaga kesehatan diri anda. Banyak anak menjadi sakit dengan bermacam-macam penyakit seperti cacar air, penyakit gondok dan campak. Kalau orang yang hidup dengan HIV/AIDS terinfeksi dengan penyakit tersebut mereka dapat mengalami gangguan kesehatan yang serius.

Sangat diusulkan agar tindakan pencegahan berikut menjadi bagian rutin dari kesehatan pribadi dan tugas-tugas rumah tangga anda. Tindakan pencegahan tersebut dianggap cukup baik untuk mencegah ketularan HIV kepada anggota rumah tangga lainnya dan juga akan membantu melindungi anda agar anda tidak terinfeksi penyakit anggota keluarga yang lain

- Pastikan bahwa setiap orang di rumah anda membersihkan tangan mereka setelah menggunakan kamar kecil (toilet), sebelum menyentuh makanan serta sesudah membersihkan cairan tubuh;
- Selalu memakai sarung tangan ketika membersihkan darah atau cairan tubuh lain. Pertama-tama bersihkan dengan handuk kertas lalu bersihkan dengan sabun.
- Jika ada kemungkinan kulit anda tersentuhnya, bersihkan kulit anda dengan pembersih yang

mengandung alkohol seperti bleach (bleach mengandung 5,25% sodium hypochlorite). Bagaimana caranya mencampur Bleach dan air dapat dilihat pada instruksi. Keringkan kulit anda dengan handuk kertas.

- Seprei, handuk dan pakaian harus dicuci seperti biasa. Pisahkan pakaian yang terkena darah atau cairan tubuh dengan pakaian yang lainnya.

## 5.2 Dapatkah saya melakukan seks?

Jika anda didiagnosa dengan virus HIV ini bukan berarti bahwa anda tidak dapat berhubungan seks lagi. Seperti aspek lain di dalam kehidupan anda yang sudah berubah, kehidupan seksual anda mungkin juga akan mengalami beberapa perubahan.

Sangatlah sulit untuk memberitahukan orang lain bahwa anda positif HIV, khususnya kalau anda harus memberitahukan pasangan seks anda. Anda mungkin khawatir bahwa pasangan anda akan berpikiran yang tidak-tidak mengenai anda atau bahkan ia akan menolak anda.

Ada beberapa hal yang perlu anda perhatikan kalau anda didiagnosa HIV dan sedang berhubungan intim.

### Syarat Hukum

- Tergantung pada daerah anda tinggal, anda mungkin disyaratkan menurut hukum untuk memberi tahu semua pasangan seks anda bahwa anda HIV positif sebelum berhubungan intim. Dewan AIDS di daerah anda dapat menasihatkan anda lebih lanjut akan hal tersebut.

### Menjaga pasangan anda dari terinfeksi HIV jika ia HIV negatif.

- Jika pasangan anda HIV negatif anda harus melakukan seks secara aman. Seks aman berarti selalu memakai kondom atau 'dams' dan pelicin dasar air setiap kali anda berhubungan badan. Jika anda melakukan seks oral (menggunakan mulut), kondom dan 'dams' juga harus digunakan, apabila ada luka di mulut anda.
- Pemakaian Kondom akan mencegah masuknya virus dalam darah, sperma atau cairan vagina anda ke dalam aliran darah pasangan seks anda melalui luka pada kulit di penis atau anus atau juga vagina selama melakukan hubungan badan. Kondom dan/atau 'dams' juga sangat efektif karena melindungi anda dari penyakit seksual lainnya seperti "chlamydia" dan "gonorrhoea".
- Melakukan seks tanpa memasukkan penis kedalam anus atau vagina juga aman. Ciuman, pelukan, masturbasi dan pijat sebagai contoh juga salah satu bentuk seks aman .

### Mengenal lama pasangan seks anda

- Jika anda melakukan seks secara tidak aman dengan pasangan anda itu sangatlah mungkin ia akan HIV positif dan barangkali harus berpikir untuk melakukan tes 'anti body'.
- Jika pasangan anda juga HIV positif kalian mungkin sudah mengambil keputusan bersama-sama untuk tidak melakukan seks aman. Sampai sekarang ini masih ada perdebatan apakah penularan berulang-ulang dengan virus HIV berbahaya? Pemakaian kondom pada saat berhubungan seksual akan mencegah ketularan penyakit seksual yang lain serta perlindungan kembali dari HIV. Anda mungkin perlu mendiskusikan hal ini dengan dokter anda, bagaimanapun keputusan ini terserah anda dan pasangan seks anda.

### Seks Oral

Pada seks oral (menggunakan mulut), walaupun resikonya kecil HIV masih dapat tertular jika ada luka pada mulut. Virus HIV terdapat dalam sperma (air mani) dan cairan vagina. Mungkin ada resiko kalau anda atau pasangan seks anda ada luka atau sariawan dalam mulut kalian atau baru saja pergi ke dokter gigi.

Pemakaian kondom dan 'dams' serta menghindari kemasukan sperma atau cairan vagina ke dalam mulut anda adalah cara yang teraman dalam kegiatan seks oral.

Kalau anda HIV positif, anda masih dapat berhubungan seks. Akan tetapi anda bersama pasangan anda harus melakukannya secara aman agar kalian bisa saling melindungi resiko ketularan HIV serta penyakit seksual lain. Seks aman berarti anda harus selalu memakai kondom dan pelicin berbahan dasar air, kalau berhubungan badan lebih dari satu orang akan terlibat dalam kegiatan seksual dan karenanya semua pihak harus saling bertanggung jawab melakukannya secara aman.

*"Saya merasa dalam kabut ketika mengetahuinya. Saya merasa seluruh hidup saya terambil. Dokter tidak banyak membantu. Ia hanya berkata anda harus hati-hati agar tidak menularkannya ke orang lain. Saya tidak berhubungan seks selama 2 tahun. Sebagian dari hidup saya telah hilang. Kemudian saya bertemu dengan seseorang dan kita menjadi dekat. Saya kasih tahu dia bahwa saya HIV positif sebelum kami melakukan seks. Dia sangat terkejut tetapi tetap mendengarkan. Kini kami melakukan seks aman. Dan itu sangat menyenangkan."*

### 5.3 Kehamilan dan melahirkan

Apabila anda seorang lelaki atau seorang wanita, menjadi HIV positif bukan berarti anda tidak dapat mempunyai anak. Malah itu berarti anda perlu mendapat keterangan yang jelas akan keputusan untuk beranak.

Jika anda lagi berencana mempunyai anak atau anda tahu anda sedang hamil, bicaralah dengan dokter anda secepatnya. Kalau anda memutuskan untuk terus dengan kehamilannya sangat penting bahwa anda mendapat sebuah penyerahan ke dokter HIV berspesialisasi anak agar bisa mendapat informasi, dukungan obat-obatan dan perawatan medis secara umum.

Bila anda berbicara dengan lelaki atau wanita HIV positif lain yang telah berkeluarga akan sangat membantu anda. Spesialis anda atau Dewan AIDS (AIDS Council) di daerah anda akan sanggup membantu anda menghubungi orang tua yang HIV positif.

Walaupun HIV dapat ditularkan melalui wanita hamil ke bayi di dalam kandungannya, ada beberapa

cara yang bisa mengurangi resiko penularannya. Yaitu:

- Memakai obat 'anti retroviral' sebelum dan selama anda hamil;
- Memilih untuk operasi "caesarean" dibandingkan dengan melahirkan secara alami;
- Tidak menyusui bayinya.

Di Australia banyak bayi yang dilahirkan oleh ibu yang positif HIV, melahirkan anaknya tidak terinfeksi virus HIV. Dengan pengobatan medis yang baik anda akan berikan diri anda sendiri kesempatan terbaik untuk mempunyai bayi yang sehat.

*"Kami sudah lama berencana untuk mempunyai anak. Keputusan yang sangat besar bagi kami. Waktu kami mengetahui bahwa kami berdua HIV positif, kami tidak pernah lagi berpikir untuk mempunyai anak. Tetapi keinginan itu muncul kembali ketika kami bertanya dokter kami, ia mendukung. Kami berbicara dengan banyak orang dan menjadi sadar bahwa orang HIV positif bisa mempunyai anak. Banyak dari anak ini tidak tertular HIV. Kami belum tahu bahwa anak perempuan kami positif atau tidak. Tetapi pada saat ini ia sehat-sehat saja."*

### 5.4 Apa yang terjadi jika saya memakai Obat-obatan terlarang dengan cara Menyuntik?

Jika anda menyuntikan obat-obatan, pastikan bahwa anda memakai jarum serta peralatan lain baru yang milik anda sendiri. Jangan memberhentikan darah dengan jari tangan. Gunakan kain penyeka dan cuci tangan Anda setelah itu.

Jangan biarkan orang lain memakai alat-alat anda, karena kemungkinan mereka juga dapat menularkan virus hep B, hep C atau Penyakit lainnya dari HIV.

Jarum suntik serta peralatan lainnya tersedia secara gratis di pusat penyuntikan serta beberapa apotik. Se jauh mungkin selalu merencanakan lebih dahulu, agar anda mempunyai cadangan jarum atau peralatan suntik baru tersedia kalau diperlukan. Selalu membuang jarum dan peralatan suntik sesudah memakainya dengan hati-hati (seperti, membuangnya ke dalam gelas ("jar") dengan penutup, supaya orang lain sama sekali tidak bisa memakainya.

Jangan biarkan orang lain memakai jarum atau peralatan suntik anda sebelum Anda, hanya karena ia tidak HIV positif. Mereka mungkin mempunyai virus seperti hepatitis B dan C yang dapat ditularkan kepada anda.

### 5.5 Dapatkah saya melakukan perjalanan ke luar negeri?

Ada beberapa hal yang perlu anda Perhatikan jika anda berencana Untuk ke luar negeri:

- Beritahu dokter anda tentang rencana anda.. Anda bersama Dokter anda dapat merencanakan untuk semua pengobatan yang dibutuhkan atau kejadian yang tidak diinginkan yang bisa terjadi.
- Hubungilah Dewan AIDS agar anda bisa mendapat informasi tentang pelayanan medis di negeri itu yang akan anda butuhkan.
- Jika anda sedang memakai pengobatan atau obat-obatan lain, pastikanlah bahwa anda akan membawa cukup banyak obat-obatan tersebut untuk perjalanan anda, Di beberapa negeri lain obat-obatan HIV tidak tersedia atau mahal. Ketahui bagaimana anda bisa mendapatkannya kalau obat-obatan anda menjadi rusak atau hilang di negeri itu.
- Ingatlah untuk memberikan perhatian terhadap diet anda, khususnya air yang anda minum agar anda dapat menghindari diri dari diare dan penyakit lainnya.
- Pastikan bahwa obat-obatan HIV yang Anda bawa atau orang yang positif HIV tidak dilarang masuk ke negeri itu.
- Selalu membawa kondom dan pelicin. di beberapa negeri kondom dan pelicin sama sekali tidak tersedia atau kurang bermutu.

