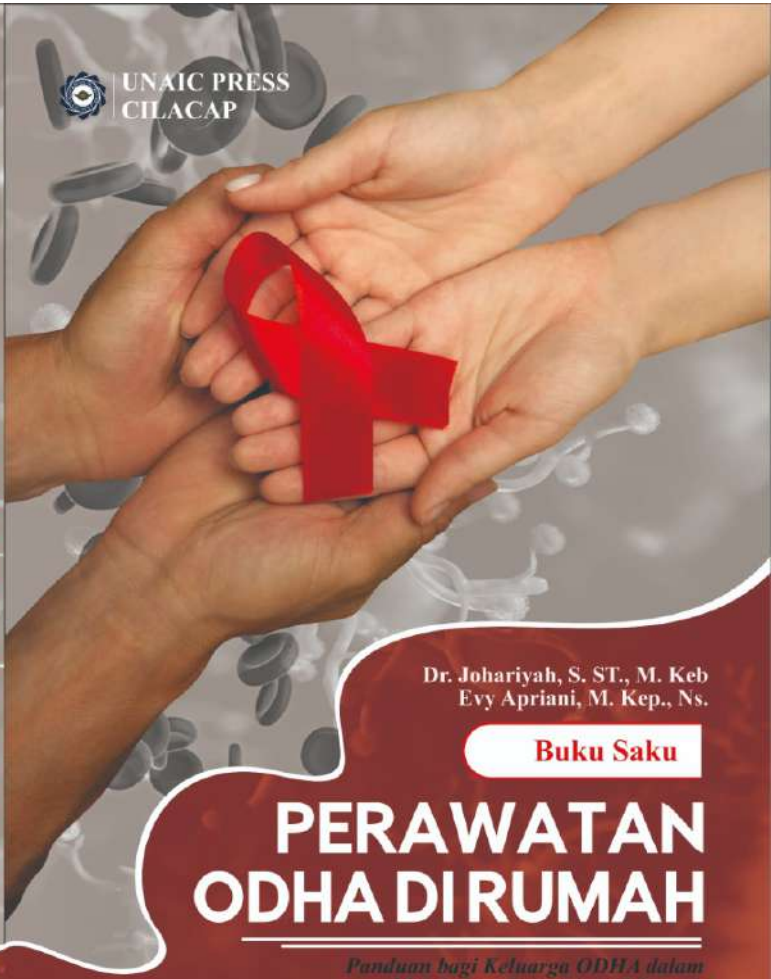




UNAIC PRESS
CILACAP

Dr. Johariyah, S. ST., M. Keb
Evy Apriani, M. Kep., Ns.

BUKU SAKU PERAWATAN ODHA DI RUMAH



Dr. Johariyah, S. ST., M. Keb
Evy Apriani, M. Kep., Ns.

Buku Saku

PERAWATAN ODHA DI RUMAH

*Panduan bagi Keluarga ODHA dalam
Melakukan Perawatan di Rumah*

Jathi Penyakitnya, Bukan Orangnya



email: unaicpress@gmail.com
website : www.unaicpress.com

BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH

Jauhi Penyakitnya, Bukan Orangnya

PANDUAN BAGI KELUARGA ODHA DALAM MELAKUKAN
PERAWATAN DI RUMAH



**UNAIC PRESS
CILACAP**

BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH

Jauhi Penyakitnya, Bukan Orangnya

PANDUAN BAGI KELUARGA ODHA DALAM MELAKUKAN
PERAWATAN DI RUMAH



**UNAIC PRESS
CILACAP**

BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH

Jauhi Penyakitnya, Bukan Orangnya

PANDUAN BAGI KELUARGA ODHA DALAM MELAKUKAN
PERAWATAN DI RUMAH



**UNAIC PRESS
CILACAP**

BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH

Jauhi Penyakitnya, Bukan Orangnya

PANDUAN BAGI KELUARGA ODHA DALAM MELAKUKAN
PERAWATAN DI RUMAH



**UNAIC PRESS
CILACAP**

BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH

Jauhi Penyakitnya, Bukan Orangnya

PANDUAN BAGI KELUARGA ODHA DALAM MELAKUKAN
PERAWATAN DI RUMAH



**UNAIC PRESS
CILACAP**

BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH

Jauhi Penyakitnya, Bukan Orangnya

PANDUAN BAGI KELUARGA ODHA DALAM MELAKUKAN
PERAWATAN DI RUMAH



**UNAIC PRESS
CILACAP**

BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH

Jauhi Penyakitnya, Bukan Orangnya

PANDUAN BAGI KELUARGA ODHA DALAM MELAKUKAN
PERAWATAN DI RUMAH



**UNAIC PRESS
CILACAP**

BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH

Jauhi Penyakitnya, Bukan Orangnya

PANDUAN BAGI KELUARGA ODHA DALAM MELAKUKAN
PERAWATAN DI RUMAH



**UNAIC PRESS
CILACAP**

**BUKU SAKU
PERAWATAN ODHA DI RUMAH**

Penulis

Dr. Johariyah, M.Keb
Evy Apriani, M. Kep., Ns.

Tata Letak

Al-Istiqlal

Desain Sampul

Marista Indy

14 x 20 cm, vi + 61 hlm.
Cetakan Pertama, Oktober 2023

ISBN:

Diterbitkan oleh:

UNAIC Press Cilacap

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wata'ala atas berkat Rahmat-Nya kita diberikan kekuatan untuk menyelesaikan buku saku ini. Buku saku ini diharapkan dapat dijadikan pegangan oleh keluarga ODHIV/ODHA dalam memberikan pendampingan kepada ODHIV/ODHA. HIV/AIDS merupakan penyakit akan disandang seumur hidup penderitanya. Kualitas hidup ODHIV/ODHA sangat bergantung kepada dukungan dari lingkungan sekitarnya. Dukungan tersebut diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas hidup ODHIV/ODHA dan memperpanjang usia mereka.

Buku ini berisi tentang konsep dasar HIV sebagai bahan pengetahuan keluarga ODHIV/ODHA agar lebih memahami penyakit yang diderita anggota keluarganya. Selain itu buku saku ini berisi tentang cara perawatan ODHIV/ODHA di rumah, sebagai referensi keluarga dalam melakukan perawatan ODHIV/ODHA agar tetap dalam kondisi baik.

Besar harapan kami buku ini bermanfaat untuk keluarga ODHIV/ODHA sebagai sumbangsih kami dalam *preventive care* HIV. Tiada gading yang tak retak, begitupun buku ini, saran dan masukan masih kami harapkan untuk perbaikan ke depan

September, 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II KONSEP DASAR HIV/AIDS.....	3
A. APA ITU HIV?	3
B. BAGAIMANA TANDA DAN GEJALA HIV/AIDS?	4
C. BAGAIMANA CARA MENGETAHUI ADANYA INFEKSI HIV?.....	6
D. BAGAIMANA PENULARAN HIV?.....	7
E. APA YANG TIDAK MENULARKAN HIV?.....	9
F. APA YANG BERUBAH PADA ORANG YANG TERINFEKSI HIV/AIDS?.....	11
BAB III PERAWATAN ODHA DI RUMAH.....	15
A. PERAWATAN ODHA	15
B. APA SAJA KEMUNGKINAN EFEK SAMPING PENGGUNAAN ARV?.....	18
C. BAGAIMANA CARA MEMPERTAHANKAN DAYA TAHAN TUBUH ODHA?	31
D. BAGAIMANA MENJAGA ODHA DARI INFEKSI?....	34
E. BAGAIMANA PERAN KELUARGA DALAM MENDUKUNG ODHA?	37
F. BAGAIMANA PERAWATAN IBU HAMIL DENGAN HIV/AIDS?	42
G. BAGAIMANA JIKA BAYI/ANAK MENGIDAP HIV?	47

BAB IV PERAWATAN ODHA MENURUT ISLAM.....	51
A. BAGAIMANA HUKUM ISLAM TENTANG HIV/ AIDS?	51
B. PERAWATAN ODHA DI MENURUT ISLAM.....	53
BAB V KESIMPULAN.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60

BAB I

PENDAHULUAN

Mengenali HIV dan AIDS serta tanda-tanda gejala HIV adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan diri dan orang lain. Jika merasa berisiko atau mengalami gejala yang mencurigakan, segera periksakan diri ke fasilitas kesehatan terdekat untuk mendapatkan pemeriksaan dan perawatan yang tepat. Selain pengobatan, dukungan dari lingkungan maupun masyarakat bagi ODHIV juga dibutuhkan.

Peran keluarga dalam perawatan ODHIV/ODHA adalah memastikan kepatuhan ODHIV dalam minum obat ARV secara rutin dan tepat waktu, membantu ODHIV dalam menerapkan pola hidup sehat, membantu ODHIV mencari informasi yang benar tentang HIV, mendampingi ODHIV di masa sulit termasuk mendengarkan cerita keluh kesah dan kebutuhannya, mendukung pemenuhan sumber daya perawatan ODHIV seperti aspek finansial, jaminan kesehatan dan pemenuhan gizi, membantu ODHIV mengantar berobat jika dibutuhkan, membantu ODHIV mendapatkan layanan perawatan, dukungan, dan pengobatan yang diperlukan

HIV adalah penyakit seumur hidup. Dengan kata lain, virus HIV akan menetap di dalam tubuh penderita seumur hidupnya. Meski belum ada metode pengobatan untuk mengatasi HIV, tetapi ada obat yang bisa memperlambat

perkembangan penyakit ini dan dapat meningkatkan harapan hidup penderita. *Profilaksis prapajanan* (PrEP) HIV oral adalah penggunaan obat ARV sehari-hari oleh orang dengan HIV-negatif untuk mencegah terinfeksi HIV.

Adapun peran komunitas adalah memberikan dukungan ODHIV/ODHA terhadap pemenuhan haknya seperti akses kesehatan, jaminan kesehatan, pendidikan, atau layanan publik lainnya yang non-diskriminatif, pendampingan pengobatan TBC dan ARV, memberi edukasi tentang pencegahan dan penularan HIV, IMS, TBC dan pemberian TPT, menjaga kerahasiaan ODHIV, wadah sebagai keluarga kedua yang aman dan nyaman.

Penggunaan obat *antiretroviral* mendorong revolusi dalam pengobatan orang dengan HIV dan AIDS (ODHA) di seluruh dunia. Meskipun belum mampu menyembuhkan HIV secara menyeluruh dan menambah tantangan dalam hal efek samping serta resistensi kronis terhadap obat, namun secara dramatis terapi ARV menurunkan angka kematian dan kesakitan, meningkatkan kualitas hidup ODHA, dan meningkatkan harapan masyarakat, sehingga pada saat ini HIV dan AIDS telah diterima sebagai penyakit yang dapat dikendalikan dan tidak lagi dianggap sebagai penyakit yang menakutkan.

BAB II

KONSEP DASAR HIV/AIDS

A. APA ITU HIV?

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh sehingga daya tubuh semakin melemah dan rentan diserang berbagai penyakit. AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*) adalah kondisi di mana HIV sudah pada tahap infeksi akhir. Ketika seseorang sudah mengalami AIDS, tubuh tidak lagi memiliki kemampuan untuk melawan infeksi yang ditimbulkan.

HIV adalah virus yang menyerang sel darah putih di dalam tubuh (limfosit) yang mengakibatkan turunnya kekebalan tubuh manusia. Orang yang dalam darahnya terdapat virus HIV dapat tampak sehat dan belum tentu membutuhkan pengobatan. Meskipun demikian, orang tersebut dapat menularkan virusnya kepada orang lain bila melakukan hubungan seks berisiko dan berbagi penggunaan alat suntik dengan orang lain.

Cara kerja HIV merusak sistem kekebalan tubuh dengan menginfeksi dan menghancurkan sel CD4. Jika makin banyak sel CD4 yang hancur, daya tahan tubuh akan makin melemah sehingga rentan diserang berbagai penyakit.

Penyakit HIV/AIDS masih saja menjadi masalah kesehatan dunia. HIV/AIDS seperti fenomena gunung es (*iceberg phenomenon*) merujuk pada kondisi penampakan puncak gunung es di atas permukaan air yang sebenarnya merupakan bagian kecil dari bongkahan gunung es di bawah permukaan air yang tidak tampak dan jauh lebih besar.

Penularan HIV terjadi melalui kontak dengan cairan tubuh penderita, seperti darah, sperma, cairan vagina, cairan anus, serta ASI. Perlu diketahui, HIV tidak menular melalui udara, air, keringat, air mata, air liur, gigitan nyamuk, atau sentuhan fisik. Hubungan seksual sangat beresiko tinggi menularkan virus HIV, tetapi ada pasangan seksual penderita HIV yang tidak tertular virus HIV, mereka bisa disebut pasangan *serodiskordant*.

B. BAGAIMANA TANDA DAN GEJALA HIV/AIDS?

Gejala HIV dan AIDS tergantung pada tahap mana orang tersebut terinfeksi.

1. Tahap Pertama:
 - a. Tidak menimbulkan gejala apapun selama beberapa tahun.
 - b. Pengidap akan mengalami nyeri mirip, seperti flu, beberapa minggu setelah terinfeksi, selama satu hingga dua bulan.
 - c. Timbul demam, nyeri tenggorokan, ruam, pembengkakan kelenjar getah bening, diare, kelelahan, nyeri otot, dan sendi.

2. Tahap Kedua:

Umumnya, tidak menimbulkan gejala lebih lanjut selama bertahun-tahun.

- a. Virus terus menyebar dan merusak sistem kekebalan tubuh.
- b. Penularan infeksi sudah bisa dilakukan pengidap kepada orang lain.
- c. Berlangsung hingga 10 tahun atau lebih.

3. Tahap Ketiga:

- a. Daya tahan pengidap rentan, sehingga mudah sakit, dan akan berlanjut menjadi AIDS.
- b. Demam terus-menerus lebih dari sepuluh hari.
- c. Merasa lelah setiap saat.
- d. Sulit bernapas.
- e. Diare yang berat dan dalam jangka waktu yang lama.
- f. Terjadi infeksi jamur pada tenggorokan, mulut, dan vagina.
- g. Timbul bintik ungu pada kulit yang tidak akan hilang.
- h. Hilang nafsu makan, sehingga berat badan turun drastis.

C. BAGAIMANA CARA MENGETAHUI ADANYA INFEKSI HIV?

Tes HIV harus dilakukan untuk memastikan seseorang mengidap HIV atau tidak. Pemeriksaan yang dilakukan sebagai langkah diagnosis adalah dengan mengambil sampel darah atau urine pengidap untuk diteliti di laboratorium.

Jenis pemeriksaan untuk mendeteksi HIV, antara lain:

1. Tes antibodi

Tes ini bertujuan mendeteksi antibodi yang dihasilkan tubuh untuk melawan infeksi HIV. Meski akurat, perlu waktu 3-12 minggu agar jumlah antibodi dalam tubuh cukup tinggi untuk terdeteksi saat pemeriksaan.

2. Tes antigen

Tes antigen bertujuan mendeteksi protein yang menjadi bagian dari virus HIV, yaitu p24. Tes antigen tersebut dapat dilakukan 2-6 minggu setelah pengidap yang dicurigai terinfeksi HIV. Jika skrining menunjukkan pengidap terinfeksi HIV (HIV positif), pengidap perlu menjalani tes selanjutnya. Tujuannya untuk memastikan hasil skrining, membantu dokter mengetahui tahap infeksi yang diderita, serta menentukan metode pengobatan yang tepat.

Selain tes di atas, terdapat tes ini dilakukan dengan mengambil sampel darah pengidap, untuk selanjutnya diteliti di laboratorium. Tes tersebut, antara lain:

1. Hitung sel CD4

CD4 adalah bagian dari sel darah putih yang dihancurkan oleh HIV. Jumlah CD4 normal berada dalam rentang 500–1400 sel per milimeter kubik darah. AIDS terjadi jika hasil hitung sel CD4 di bawah 200 sel per milimeter kubik darah.

2. Pemeriksaan *viral load* (HIV RNA)

Bertujuan untuk menghitung RNA, bagian dari virus HIV yang berfungsi menggandakan diri. Jumlah RNA yang lebih dari 100.000 kopi per mililiter darah, menandakan infeksi HIV baru saja terjadi atau tidak tertangani. Sedangkan jumlah RNA yang berada di bawah 10.000 kopi per mililiter darah, menunjukkan perkembangan virus yang tidak terlalu cepat, tetapi kerusakan pada sistem kekebalan tubuh tetap terjadi.

3. Tes resistensi (kekebalan)

Dilakukan untuk menentukan obat anti HIV jenis apa yang tepat bagi pengidap. Hal ini dikarenakan beberapa pengidap memiliki resistensi terhadap obat tertentu.

D. BAGAIMANA PENULARAN HIV?

Siapa pun bisa terinfeksi HIV, termasuk bayi yang lahir dari ibu dengan HIV. Sebab, pada dasarnya penularan HIV dapat terjadi melalui cairan tubuh, seperti darah, air mani, cairan vagina, dan air susu ibu ke dalam tubuh seseorang.

Cairan-cairan tersebut bisa masuk ke dalam tubuh melalui berbagai metode berikut:

1. Hubungan seks

Penularan HIV dapat terjadi melalui hubungan seksual tanpa kondom, baik melalui vagina, anal, maupun seks oral. Selain itu seseorang yang suka berganti-ganti pasangan seksual juga lebih berisiko untuk terkena HIV.

2. Penggunaan jarum suntik

HIV dapat ditularkan melalui jarum suntik yang terkontaminasi darah orang yang terinfeksi HIV. Berbagi pakai jarum suntik atau menggunakan jarum suntik bekas membuat seseorang berisiko tertular penyakit, termasuk HIV.

3. Kehamilan, persalinan, atau menyusui

Seorang ibu dengan HIV yang kemudian mengandung atau menyusui berisiko tinggi untuk menularkan HIV kepada bayinya. Untuk itu, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter apabila Anda adalah penderita HIV yang tengah hamil, agar risiko penularan HIV pada bayi bisa ditekan.

Pada beberapa kasus, penularan HIV juga bisa terjadi melalui transfusi darah. Namun, kejadian ini semakin jarang terjadi karena adanya penerapan uji kelayakan donor, termasuk donor darah, organ, atau jaringan tubuh. Dengan pengujian yang layak, penerima donor darah memiliki risiko yang rendah untuk terinfeksi HIV.

E. APA YANG TIDAK MENULARKAN HIV?

Walaupun belum ada obat yang dapat menyembuhkan HIV, banyak di antara penderitanya dapat hidup sehat bertahun-tahun dan tidak menularkan penyakit ini kepada orang lain jika diterapi dengan tepat. Sayangnya, masih banyak mitos yang beredar seputar jalur penularan infeksi HIV yang sejatinya tidak benar. Sering kali mitos ini menyebabkan orang dengan HIV/AIDS (ODHA) menjadi terkucilkan dari pergaulan. Oleh sebab itu, mari kita bahas satu per satu mengenai hal-hal yang tidak akan menularkan HIV, sehingga kita tetap bisa merasa nyaman saat berinteraksi dengan para penderita HIV/AIDS:

1. Air dan udara

Faktanya, virus HIV adalah virus yang akan segera mati jika terpapar dengan lingkungan di luar tubuh inangnya. Maka, penularannya pun harus melalui jalur yg tidak akan terpapar oleh lingkungan luar. Contohnya melalui hubungan seksual atau penggunaan jarum suntik yang non-steril. Jadi, menghirup udara yang sama dengan penderita (sekali pun penderita batuk dan bersin) atau berenang di kolam renang umum yang juga digunakan oleh ODHA tidak akan menempatkan kita pada risiko tertular infeksi HIV.

2. Bersentuhan dan berpelukan

Bersentuhan maupun berpelukan dengan ODHA tidak akan membuat seseorang berisiko tertular infeksi HIV. Virus HIV tidak dibawa oleh keringat. Jadi sekalipun bersentuhan dengan ODHA yang sedang berkeringat,

kita tidak perlu khawatir dapat tertular. Terkadang, sentuhan dan pelukan kita bisa sangat berarti untuk mendukung rekan yang mungkin mengidap HIV atau AIDS.

3. Penggunaan toilet yang sama

Virus HIV tidak terdapat dalam urine dan feses manusia. Oleh karena itu, kita tidak perlu khawatir apabila harus menggunakan toilet yang sama dengan pengidap HIV/AIDS.

4. Melalui hewan peliharaan atau gigitan serangga

Virus HIV tidak menempel pada bulu binatang, tidak pula ditularkan melalui feses maupun gigitan mereka. Ada mitos yang menyebutkan bahwa tinggal serumah dengan ODHA bisa berisiko tertular, salah satunya jika digigit oleh nyamuk yang baru saja mengisap darah dari tubuh ODHA.

5. Kain

Kita tidak perlu khawatir akan tertular HIV sekalipun tidur di tempat tidur yang sama dengan penderita HIV/AIDS. Virus HIV tidak akan bertahan hidup di serat kain. Hal ini juga berlaku untuk baju, handuk, kaus kaki, dan bahan linen lainnya. Kalaupun tidak disarankan penggunaan bersama, itu hanya untuk alasan higienis, misalnya pada kasus penggunaan handuk.

6. Air mata

Banyak persepsi yang kurang tepat saat mendengar informasi bahwa HIV menular melalui

cairan tubuh. Faktanya, tidak semua cairan tubuh dari penderita dapat membawa virus HIV. Air mata adalah salah satunya. Oleh karena itu, jika salah satu rekan kita mengatakan bahwa dirinya mengidap HIV dan dia menangis, kita tidak perlu khawatir untuk menyeka air matanya. Jangan malah menghindarinya. Hal ini akan membantu memberikan dukungan moral agar rekan kita memiliki semangat untuk berobat.

7. Berbagi makanan dan minuman, serta menggunakan tempat makan minum bersama

Selain air mata, air liur juga termasuk cairan tubuh yang tidak membawa virus HIV. Oleh karena itu, kita tetap dapat makan bersama dengan penderita HIV/AIDS, bahkan jika karena satu dan lain hal harus menggunakan peralatan makan yang sama.

8. Berciuman

Secara garis besar, ada dua jenis ciuman, berciuman dengan mulut tertutup (dikenal juga dengan sebutan *social kissing*) dan berciuman dengan mulut terbuka (*deep kissing*). *Social kissing* tidak berisiko menularkan HIV. *Deep kissing* mungkin menempatkan seseorang pada risiko tertular HIV jika terdapat luka terbuka atau iritasi selaput membran di rongga mulut keduanya.

F. APA YANG BERUBAH PADA ORANG YANG TERINFEKSI HIV/AIDS?

Awalnya, HIV menghancurkan sel T CD4, yakni sel darah putih yang berperan besar dalam membantu tubuh

untuk melawan penyakit. Ketika sel CD4 T yang kamu miliki semakin sedikit, maka sistem kekebalan kamu pun menjadi semakin lemah dan sulit memerangi infeksi yang masuk ke dalam tubuh. Penderita dapat terkena infeksi HIV dengan sedikit atau tanpa gejala selama bertahun-tahun sebelum berubah menjadi AIDS. AIDS didiagnosis ketika jumlah CD4 T turun sampai di bawah 200 atau mengalami komplikasi terdefinisi AIDS, seperti infeksi serius atau kanker.

Beberapa orang yang terinfeksi HIV mengembangkan penyakit yang mirip seperti flu dalam dua hingga empat minggu setelah virus memasuki tubuh. Penyakit ini dikenal sebagai infeksi HIV primer (akut) dan dapat berlangsung selama beberapa minggu. Tanda dan gejala meliputi: demam, sakit kepala, nyeri otot dan nyeri sendi, ruam, sakit tenggorokan dan luka mulut yang menyakitkan, kelenjar getah bening membesar terutama di leher, diare, penurunan berat badan, batuk, keringat malam.

Gejala ini bisa sangat ringan sehingga pengidap mungkin tidak menyadarinya. Namun, jumlah virus dalam aliran darah sudah cukup tinggi saat ini. Akibatnya, infeksi menyebar lebih mudah selama infeksi primer daripada tahap berikutnya.

Selanjutnya penderita akan masuk ke fase infeksi Laten Klinis (HIV Kronis). Pada tahap infeksi ini, HIV masih ada di dalam tubuh dan di sel darah putih. Namun, banyak orang mungkin tidak mengalami gejala atau infeksi selama waktu ini. Tahap ini dapat berlangsung selama bertahun-tahun bila pengidapnya tidak menerima terapi *antiretroviral*

(ARV). Beberapa orang mengalami penyakit yang lebih parah dan lebih cepat. Saat virus terus berkembang biak dan menghancurkan sel-sel kekebalan, sel-sel dalam tubuh yang membantu melawan kuman dapat mengembangkan infeksi ringan atau tanda dan gejala kronis seperti: demam, kelelahan, kelenjar getah bening yang membengkak, diare, penurunan berat badan, infeksi jamur rongga mulut (sariawan), herpes zoster.

Fase terakhir adalah fase AIDS. Pengidap yang mendapatkan perawatan antivirus kebanyakan tidak mengembangkan AIDS. Namun, HIV yang tidak diobati biasanya berubah menjadi AIDS dalam waktu sekitar 8-10 tahun. Saat AIDS terjadi, sistem kekebalan telah rusak parah, sehingga pengidapnya lebih rentan mengembangkan infeksi oportunistik atau kanker oportunistik. Tanda dan gejala dari beberapa infeksi ini mungkin termasuk: berkeringat, panas dingin, demam berulang, diare kronis, kelenjar getah bening membengkak, bintik putih yang persisten atau lesi yang tidak biasa di lidah atau mulut, kelelahan yang terus-menerus dan tidak bisa dijelaskan, kelemahan. Penurunan berat badan. Ruam atau benjolan kulit, radang paru-paru.

BAB III

PERAWATAN ODHA DI RUMAH

ODHA tidak selalu harus dirawat di rumah sakit, kecuali jika kondisi ODHA memerlukan perawatan yang hanya bisa dilakukan di rumah sakit atau fasilitas layanan kesehatan lainnya. Kondisi ODHA yang tidak dapat dilakukan perawatan di rumah, antara lain: penurunan kesadaran, membutuhkan perawatan khusus yang tergantung kepada bantuan orang lain atau memerlukan peralatan khusus, ancaman terhadap dirinya atau orang lain, oleh dirinya sendiri atau orang lain.

ODHA adalah anggota keluarga sehingga tetap bisa tinggal bersama-sama dengan anggota keluarga yang lain. Rumah sejatinya adalah tempat terbaik untuk merawat ODHA. Dukungan dari keluarga dan orang disekitarnya akan memberikan kekuatan tersendiri bagi ODHA agar dapat terus hidup dengan optimis, aktif dan produktif. Beberapa Langkah yang dapat dilakukan dalam membantu ODHA di rumah:

A. PERAWATAN ODHA

1. Langkah 1

Jika pasien dan anggota keluarga baru mengetahui terinfeksi HIV: Perhatikan reaksi ODHA, perhatikan reaksi anggota keluarga ODHA seperti *shock*,

penolakan, kemarahan, tawar menawar, kecemasan-ketakutan, kesepian, depresi, sedih, menerima, berharap dan lain-lain. Sebagai anggota keluarga perlu memberikan ketenangan kepada ODHA dan anggota keluarga lainnya untuk menjaga agar tidak terjadi kepanikan dan kekhawatiran yang berlebihan. Beberapa cara bisa dilakukan antara lain sebagai berikut:

- a. Sampaikan bahwa untuk ODHA sudah ada obat ARV yang disediakan oleh pemerintah secara cuma-cuma di layanan kesehatan yang telah menyediakan layanan perawatan, dukungan dan pengobatan.
 - b. Sampaikan informasi yang benar berkaitan dengan HIV agar ODHA dan keluarga tidak panik dan dapat menerima kondisinya dengan lebih baik.
 - c. Tunjukkan dukungan moral dan spiritual kepada ODHA dan anggota keluarga lainnya hindari makanan yang berserat tinggi seperti bayam, kangkung, daun singkong, genjer dan sawi hijau; masakan berlemak dan pedas.
2. Langkah 2
- Jika pasien tersebut telah mendapatkan pengobatan ARV, lakukan dukungan kepatuhan pengobatan:
- a. Sampaikan manfaat ARV yang diminum secara teratur dan terus menerus

- b. Jadilah PMO (Pendamping Minum Obat) yang baik, sabar dan telaten dengan selalu mengingatkan untuk minum obat pada waktunya.
- c. Berilah dorongan kepada ODHA untuk mandiri dalam pengobatannya sehingga lambat laun PMO tidak selalu harus mengingatkan.
- d. Berilah dorongan dan kesempatan kepada ODHA untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasa serta meyakinkan ODHA bahwa pengobatan ARV yang teratur dapat menjadikannya aktif dan produktif seperti orang yang tidak terinfeksi HIV. Jika timbul efek samping yang tidak bisa diatasi oleh keluarga atau pendamping ODHA, maka segeralah rujuk ke fasilitas layanan Kesehatan terdekat yang memiliki fasilitas pengobatan bagi ODHA.

3. Langkah 3

Jika terdapat efek samping pengobatan, keluarga dapat memberikan dukungan berupa penguatan sebagai berikut:

- a. Selama pengobatan ARV perhatikan jika terjadi efek samping obat serta apa yang dapat dilakukan untuk membantu penanganannya.
- b. Setiap obat pasti akan ada efek sampingnya, namun pada setiap orang tingkat dan gejala efek sampingnya dapat berbeda-beda jika efek samping berat dan tidak dapat ditolerir segera

hubungi dokter dan ceritalah secara jujur kepada dokter.

B. APA SAJA KEMUNGKINAN EFEK SAMPING PENGGUNAAN ARV?

Rejimen pengobatan dengan ARV berfungsi mencegah HIV semakin berkembang biak dalam tubuh sekaligus melindungi dan memperkuat sistem imun. Dengan begitu, ODHA dapat memiliki harapan hidup yang sama dengan orang sehat lainnya. Yang wajib untuk diingat, pasien harus tetap rutin mengonsumsi obat dan jangan mengurangi dosis kecuali dokter menyarakannya, meskipun pasien merasa tidak nyaman dengan gangguan kesehatan yang ditimbulkan. Jika pasien melewatkan banyak dosis atau mengurangi dosisnya sendirian, efektivitas obat mungkin akan hilang. Namun, ada beberapa obat yang harus segera menghentikan saat efek samping tertentu muncul.

1. Efek samping jangka pendek

Efek samping obat HIV jangka pendek meliputi kelelahan, mual, diare dan ruam. Efek samping obat ARV ini dapat berlangsung hingga beberapa minggu dan membaik seiring tubuh menyesuaikan dengan pengobatan. Efek samping ARV yang bersifat sementara lainnya dapat meliputi sakit kepala, demam, nyeri otot dan pusing. Pasien atau keluarga harus memberi tahu dokter mengenai segala efek samping ARV yang dialami, agar dokter dapat menentukan cara pengobatan terbaik untuk kondisi pasien.

a. Kehilangan nafsu makan

Efek samping obat ARV ini disebabkan oleh jenis obat *abacavir (ziagen)*. Dalam mengatasi efek samping ARV ini, Anda dapat makan beberapa porsi kecil dalam sehari sebagai pengganti 3 porsi besar.

Disarankan untuk mengonsumsi suplemen atau minuman bernutrisi untuk memastikan pasien mendapatkan cukup vitamin dan mineral, seperti mengonsumsi stimulan penambah nafsu makan, minum jus buah sebagai pengganti air putih.

b. Diare

Diare sebagai efek samping ARV bisa disebabkan oleh konsumsi *prosentase inhibitors* dan obat-obatan lain. Untuk mengatasi efek samping obat ARV ini, pasien harus mengurangi asupan makanan berminyak, berlemak, pedas, dan produk susu serta lemak yang tidak larut (seperti sayuran mentah, sereal gandum utuh, kacang-kacangan). Selain itu, gunakan obat antidiare yang dijual bebas seperti *loperamide (imodium)* atau *diphenoxylate dan atropine (lomotil)*. Diare dapat mengakibatkan ODHIV/ODHA kekurangan cairan.

Keluarga perlu mengenali tanda-tanda kekurangan cairan diantaranya: mengeluh kehausan, gelisah, kulit nampak kisut, bila dicubit maka bekas cubitan tersebut akan lama kembali

ke normal/ kulit terlihat jelek. Beberapa jenis makanan yang dapat diberikan/disediakan:

- 1) Cairan lebih banyak dari biasanya seperti larutan gula garam, kuah sayur, air tajin, oralit.
- 2) Buah–buahan yang mengandung serat rendah seperti pisang dan pepaya.
- 3) Makanan yang bergizi dan mudah dicerna seperti bubur, nasi lembek, dan sup.
- 4) Hindari makanan yang berserat tinggi seperti bayam, kangkung, daun singkong, genjer dan sawi hijau, masakan berlemak dan pedas.
- 5) Makan porsi kecil tapi sering, bisa sampai 5 kali sehari.
- 6) Kalau tidak tahan dengan susu, berhenti minum susu sampai diarenya hilang.
- 7) Harus dihindari minuman yang sangat manis, alkohol dan kopi.
- 8) Jika air kencing berwarna kuning gelap atau tidak bisa buang air kecil setiap empat jam, minumlah banyak air untuk menghindari dehidrasi.
- 9) Pemeliharaan daerah rektum (sekitar dubur): Setelah selesai buang air besar, bersihkan daerah dubur dengan tisu toilet.
- 10) Cuci daerah sekitar dubur dengan sabun dan air.

11) Jika terasa nyeri ketika buang air besar, gunakan *jelly* berminyak sekitar daerah dubur.

Hubungi petugas kesehatan terlatih untuk keadaan berikut:

- 1) Darah di kotoran
- 1) Diare berlangsung lebih dari 5 hari
- 2) Jika anda menjadi lebih lemah
- 3) Jika terdapat perlukaan di sekitar daerah dubur

c. Kelelahan

Kelelahan akibat konsumsi antiretrovirus disebabkan oleh berbagai obat-obatan. Dalam penanganan efek samping ARV ini, penting untuk mengonsumsi makanan sehat untuk memberikan tenaga lebih dan hindari alkohol serta rokok, selain itu, pasien juga perlu untuk berolahraga secara rutin.

d. Depresi

Depresi atau munculnya rasa gelisah dan perubahan mood yang tidak menentu biasanya disebabkan oleh obat ARV jenis *efavirenz* (*sustiva*). Dalam mengantisipasi efek samping obat ARV ini, Anda harus mengubah waktu pemberian dosis obat. Selain itu, hindarilah konsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang. Efek samping ARV ini juga bisa diatasi dengan melakukan terapi atau obat-obatan antidepresan.

e. Mual-muntah

Hampir semua jenis obat-obatan ARV menyebabkan efek samping obat HIV ini. Cara mengatasi efek samping ARV ini adalah dengan mengonsumsi porsi makanan yang lebih kecil beberapa kali dalam sehari daripada 3 porsi besar, serta konsumsi makanan hambar seperti nasi putih dan *crackers*. Selain itu, pasien diminta untuk menghindari makanan yang berlemak dan pedas. Hidangkan makanan dengan dingin dan tidak panas. Penting untuk menggunakan obat anti-emetic untuk mengendalikan efek samping obat ARV yang membuat mual.

Hubungi tenaga kesehatan jika:

- 1) Mual berlangsung lebih dari 2 minggu.
- 2) Lidah terasa kering.
- 3) Muntah berlangsung lebih dari 1 hari.
- 4) Air seni yang keluar berjumlah sedikit.
- 5) Bagian putih mata menjadi kuning.
- 6) Muntah disertai darah, tampak seperti serbuk kopi dan berbau seperti kotoran diare.
- 7) Disertai dengan sakit perut yang parah.

f. Ruam

Mengonsumsi jenis obat HIV *nevirapine* dapat menyebabkan munculnya ruam di kulit. Dalam mengatasi efek samping ARV ini, penting untuk melembapkan kulit dengan menggunakan *lotion*

setiap hari dan hindari mandi air panas. Selain itu, menggunakan sabun dan deterjen yang tidak mengiritasi. Kenakan kain yang dapat bernapas, seperti katun. Konsultasikan pada dokter apakah pasien dapat menggunakan obat antihistamin.

Selain itu kemungkinan efek jangka pendek yang lain adalah adanya kulit gatal. Kulit yang gatal dapat disebabkan oleh kulit kering, infeksi atau reaksi tubuh terhadap pengobatan yang sedang digunakan. Kulit gatal sering dikaitkan dengan ruam kulit. Beberapa hal berikut ini dapat digunakan untuk mengurangi rasa gatal:

- 1) Usahakan kulit dalam keadaan sejuk atau dengan mengipasinya.
- 2) Hindarilah penggunaan air hangat pada kulit hindarilah menggaruk, yang dapat menyebabkan kulit menjadi lebih gatal dan kadang-kadang infeksi.
- 3) Gunakan lotion (seperti *calamine*)
- 4) Daun teh yang direndam dalam air panas juga cukup baik untuk gatal.

Hubungi petugas kesehatan terlatih jika kulit gatal tidak menghilang dalam beberapa hari. Atau jika timbul lepuh atau kulit mengelupas, atau jika masalah menjadi meluas dan berlanjut ke mata dan selaput lendir.

g. Gangguan tidur

Penyebab dari gangguan tidur saat menjalani pengobatan antiretroviral adalah penggunaan *efavirenz* (sustiva) dan jenis obat-obatan HIV lainnya. Efek samping ARV berupa gangguan tidur dapat diatasi dengan berolahraga secara rutin. Selain itu, ikuti jadwal tidur dan hindari tidur siang, serta hindari kafein dan stimulan lain beberapa jam sebelum tidur. Selain itu, konsultasikan dengan dokter mengenai penggunaan obat tidur apabila gangguan berlanjut.

Istirahat merupakan kebutuhan penting bagi ODHA agar daya tahan tubuhnya tetap bagus. Gangguan tidur bagi ODHA akan menimbulkan masalah yang serius. Sehingga keluarga diharapkan mampu membantu agar kualitas tidur ODHA menjadi baik. Adapun cara yang dapat dilakukan oleh keluarga untuk membantu ODHA dapat tidur dengan baik: pastikan orang sakit berada di lingkungan yang tenang sehingga mereka bisa tidur nyenyak. Sediakan minuman yang nyaman di malam hari, namun teh kental, kopi atau minuman karbonasi harus dihindari pada sore hari. Jika timbul rasa sakit, berikan dosis ganda obat antinyeri sebagai upaya agar ODHA dapat tetap mendapatkan kualitas tidur yang baik.

h. Sakit kepala

Untuk nyeri kepala ringan yang dirasakan oleh ODHIV/ODHA diantaranya adalah:

- 1) Dapat berupa sakit kepala yang tegang yang biasanya timbul jika terdapat demam.
- 2) Pijatan kulit kepala dapat membantu mengurangnya.
- 3) Bantulah/usahakan untuk dapat beristirahat dan santai.
- 4) Berikan parasetamol (500-1000mg setiap 4-6 jam), atau aspirin (500mg per tablet) atau ibuprofen (400 mg per tablet) pada malam hari. Parasetamol jangan berikan lebih dari 4.000 mg per hari.

Hubungi petugas kesehatan terlatih jika:

- 1) Sakit kepala menetap lebih dari 24 jam, sudah minum obat anti sakit kepala.
- 2) Gangguan penglihatan, timbul muntah, bicara cadel.
- 3) Nyeri di leher dan/atau kaku kuduk.
- 4) Kelemahan di satu sisi tubuh.
- 5) Perubahan tingkah laku atau konsentrasi.

i. Kurang darah (anemia)

Anemia dapat menyebabkan kelelahan dan konsentrasi, sesak napas, pusing, pucat, dan jantung berdebar-debar. Anemia dapat diketahui dengan tes darah (tes hemoglobin) secara berkala.

Hubungi dokter jika mengalami gejala yang terkait anemia tersebut.

j. Demam

Demam (suhu tubuh yang tinggi) bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan tanda bahwa sedang terjadi peradangan atau peningkatan metabolisme tubuh dan dapat menunjukkan kondisi sakit. Pada ODHA, demam sering hilang timbul. Cara yang dapat dilakukan oleh keluarga untuk menurunkan demam:

- 1) Hindari menggunakan baju atau selimut yang tidak perlu.
- 2) Mandi dengan air sejuk atau basahkan kulit dan biarkan kering sendiri (tanpa dilap dengan handuk).
- 3) Dinginkan badan dengan lap basah (kompres dingin) pada dahi, ketiak dan paha.
- 4) Jika air kencing berwarna kuning gelap atau tidak dapat buang air setiap empat jam, minum banyak air untuk menghindari dehidrasi.
- 5) Berikan parasetamol 500 mg tablet: 2 tablet setiap 4 jam tetapi tidak boleh lebih dari 8 tablet per hari.

Hubungi petugas kesehatan terlatih jika:

- 1) Curiga terhadap malaria (riwayat demam, tanpa ruam kulit yang baru, penyakit malaria

sedang menyerang daerah Anda tinggal, tidak ada penyebab jelas lainnya).

- 2) Demam sangat tinggi lebih dari 39°C pada orang dewasa dan lebih dari 38°C pada anak tanpa atau setelah diberikan obat penurun panas.

2. Efek samping jangka panjang

Selain rangkaian gejala ringan yang disebutkan di atas, risiko efek samping obat ARV bisa serius dan muncul seiring berjalannya waktu. Efek samping obat ARV dapat menimbulkan gangguan kesehatan jangka panjang sehingga memerlukan penanganan medis yang tepat untuk mengatasinya.

a. Perubahan pada distribusi lemak

Lipodistrofi juga dikenal sebagai redistribusi lemak. Ini berarti Anda memiliki masalah dalam memproduksi, menggunakan, dan menyimpan lemak. Efek samping ARV dapat berupa hilangnya lemak di wajah dan ekstremitas, serta penumpukan lemak yang berpindah ke perut dan leher. Hal ini disebabkan oleh beragamnya pengobatan yang termasuk dalam golongan NRTI dan *protease inhibitor*. Latihan kekuatan dan tesamorelin, obat resep yang ditujukan untuk mengurangi lemak perut, dapat membantu mengurangi efek samping pengobatan HIV.

b. Kolesterol dan lipid yang tinggi pada darah

Lipodistrofi juga dikenal sebagai redistribusi lemak. Ini berarti Anda memiliki masalah dalam memproduksi, menggunakan, dan menyimpan lemak. Efek samping ARV ini disebabkan oleh protease inhibitor dan obat lain. Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk mengurangi jumlah lemak dalam makanan (bicarakan dengan ahli gizi untuk pendekatan yang paling aman) dengan mengonsumsi ikan dan makanan lain yang kaya asam lemak, omega-3 lainnya. Tes darah juga harus dilakukan untuk mengetahui kadar kolesterol dan *trigliserida*. Pasien harus mulai minum obat kolesterol dan menghindari lemak dalam makanan mereka, menggunakan statin atau obat penurun lipid lainnya.

c. Resistensi terhadap insulin

Mengonsumsi ARV dapat menyebabkan resistensi insulin atau kelainan pada kadar gula darah. Dalam menghadapi efek samping obat ARV, perubahan pola makan dan pengobatan sangat diperlukan.

d. Berkurangnya kepadatan tulang

Efek samping ARV ini dapat menjadi masalah serius, terutama bagi orang lanjut usia yang mengidap HIV. Keropos tulang atau osteoporosis dapat meningkatkan risiko cedera dan patah tulang. Tindakan pencegahannya meliputi

angkat beban dan pola makan yang mendukung kesehatan tulang.

e. Asidosis laktat

Asidosis laktat adalah suatu kondisi di mana laktat, produk limbah sel-sel tubuh, menumpuk di dalam tubuh. Gejala akibat efek samping ARV antara lain kehilangan nafsu makan, mual, muntah, dan sakit perut. Selain itu, dapat menimbulkan masalah mulai dari nyeri otot hingga gagal hati.

f. Kerusakan hati

Tanda dan gejala efek samping ARV ini antara lain sakit perut, urin berwarna gelap, dan tinja berwarna pucat atau tanah liat.

Beberapa efek samping obat ARV memang dapat berlangsung secara menerus atau menyebabkan masalah serius. Namun, ada banyak cara untuk mengatasinya agar tidak terlalu mengganggu kualitas hidup ODHIV/ODHA. Untuk mengatasi efek samping ARV jangka panjang, Anda dapat mengikuti beberapa tips berikut:

- 1) Tes darah sederhana memungkinkan ODHIV/ODHA melihat adanya peningkatan pada kadar kolesterol dan lemak lain pada darah. Pasien mungkin perlu untuk menggunakan obat kolesterol dan menghindari lemak dalam menu makan.

- 2) Kadar gula darah tinggi dapat menyebabkan diabetes. Perubahan pada pola makan dan penggunaan obat diabetes mungkin diperlukan.
- 3) Jika dokter mendiagnosis adanya perubahan pada cara tubuh ODHIV/ODHA menyimpan atau memetabolisme lemak, dokter mungkin dapat menyarankan Anda untuk lakukan olahraga yang berfokus pada latihan kekuatan serta penggunaan tesamorelin, obat resep yang menargetkan lemak perut dapat membantu mengatasi efek samping dari pengobatan HIV ini. Perubahan cara tubuh mengatur simpanan lemak dapat menyebabkan penumpukan lemak pada perut dan pinggang, serta menghilangkan lemak di wajah dan anggota tubuh lainnya.
- 4) Gejala penumpukan asam laktat dalam darah meliputi kehilangan nafsu makan, mual, muntah dan sakit perut. Segera laporkan gejala ini ke dokter. Pasien mungkin perlu mengubah pengobatan HIV.
- 5) Tes kepadatan tulang dapat memastikan osteoporosis sebagai efek samping pengobatan HIV. Tindakan pencegahannya meliputi olahraga dan pola makan yang meningkatkan kesehatan tulang.
- 6) Kerusakan hati. Tanda dan gejalanya meliputi sakit perut, urin keruh, penyakit kuning, dan

tinja berwarna pucat atau tanah liat. Dokter dapat melakukan tes dan memutuskan prosedur apa yang diperlukan.

C. BAGAIMANA CARA MEMPERTAHANKAN DAYA TAHAN TUBUH ODHA?

AIDS merupakan kumpulan dari gejala yang muncul akibat sistem kekebalan tubuh yang sangat lemah, sehingga, infeksi yang seharusnya tidak parah pada orang normal, dapat saja menjadi mematikan pada penderita AIDS.

Panduan yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan tips diet untuk individu dengan HIV AIDS yang dapat membantu meningkatkan kekebalan mereka dan mencegah timbulnya berbagai penyakit dan kondisi yang dapat berkontribusi pada memburuknya kesehatan individu secara keseluruhan. Adapun cara yang bisa keluarga lakukan untuk mempertahankan supaya daya tahan tubuh ODHIV/ODHA tetap bagus diantaranya adalah:

1. Tambahkan protein ke setiap makan

Protein membantu membangun otot, organ, dan sistem kekebalan yang kuat. Sangat penting untuk membuat, memperbaiki dan memelihara sel-sel sehat di tubuh Anda. Mengonsumsi protein dalam jumlah yang tepat dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan Anda sehingga bisa melindungi tubuh Anda dari infeksi dan kondisi kesehatan yang parah.

Pilih protein yang sehat tanpa lemak, seperti daging sapi tanpa lemak, unggas, ikan, telur, dan kacang-kacangan.

Menurut penelitian, berikut ini adalah tips asupan protein untuk orang yang didiagnosis AIDS.

- a. Seorang pria HIV-positif, konsumsi 100-150 g protein sehari.
 - b. Wanita HIV-positif, konsumsi 80-100 g protein sehari.
 - c. Bagi penderita HIV disertai penyakit ginjal, batasi konsumsi protein karena dapat membuat stres pada ginjal Anda.
2. Sertakan makanan kaya vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral membantu mengatur proses dan fungsi tubuh. Bagi penderita AIDS, vitamin dan mineral tambahan diperlukan untuk membantu memperbaiki dan menyembuhkan sel yang rusak, untuk meningkatkan sistem kekebalan dan mencegah seseorang tertular infeksi dan penyakit. Karena tidak mungkin mendapatkan jumlah nutrisi dan mineral yang tepat dari makanan, maka ditambahkan dengan multivitamin atau tablet mineral.

3. Kontrol asupan kalori

Salah satu gejala atau efek samping AIDS yang paling umum adalah penurunan atau penambahan berat badan yang ekstrem dan pada saat yang sama. Penderita AIDS bisa mengalami peningkatan

berat badan ekstrim karena mengonsumsi obat-obat yang cenderung menyebabkan obesitas yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jangka panjang dan fatal, seperti penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Ketidakseimbangan asupan kalori juga menyebabkan sistem kekebalan tubuh menjadi lemah. Konsumsi kalori yang cukup sepanjang hari untuk menjaga berat badan yang sehat dan mencegah timbulnya berbagai penyakit. Orang dengan HIV sebaiknya mengonsumsi makanan seperti kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, ikan, dan minyak kanola.

4. Terapkan keamanan pangan

Orang yang terkena AIDS semakin rentan terhadap keracunan makanan karena HIV melemahkan sistem kekebalan. Sangat penting untuk mempraktikkan keamanan pangan karena membantu meminimalkan risiko seseorang jatuh sakit dengan cara berikut ini:

- a. Konsumsi makanan yang dimasak dengan matang.
- b. Hindari makan, ikan, telur, daging, seafood, dan unggas mentah atau hanya dimasak setengah matang.
- c. Mengonsumsi keju dan susu yang dipasteurisasi sehingga tidak lagi bisa menyebabkan penyakit.
- d. Cuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah makan.
- e. Cuci talenan dan peralatan setelah digunakan.

- f. Cairkan daging beku dan makanan lain di lemari es atau *microwave*.
- g. Bilas semua buah dan sayuran segar dengan air bersih.
- h. Panaskan kembali sisa makanan sebelum Anda memakannya.

D. BAGAIMANA MENJAGA ODHA DARI INFEKSI?

Bukan hal yang mustahil bagi orang dengan HIV/AIDS (ODHA) untuk dapat terus hidup sehat. Mereka perlu ekstra hati-hati dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Hal ini dikarenakan penyakit HIV/AIDS menyerang sistem imun, sehingga membuat penderitanya lebih rentan terkena penyakit. Apa saja tips sehat bagi ODHA?

Berikut adalah beberapa tips hidup sehat bagi orang dengan HIV/AIDS:

1. Minum obat secara teratur

Rajin minum obat sesuai anjuran dan dosis adalah hal terpenting yang harus dijalani oleh ODHA. Obat antiretroviral adalah jenis obat yang wajib dikonsumsi oleh penderita HIV. Pengobatan ini dilakukan secara teratur untuk menekan jumlah virus HIV agar kekebalan tubuh dapat tetap terjaga. Selain itu, kepatuhan minum obat juga sangat penting untuk menghindari resistensi obat.

2. Pola makan sehat

Mengonsumsi makanan yang seimbang dan kaya nutrisi dapat meningkatkan kekebalan tubuh ODHA, meringankan gejala penyakit, dan mencegah terjadinya komplikasi HIV. Umumnya, ODHA mengalami penurunan berat badan yang cepat dan drastis. Pastikan makanan yang dikonsumsi mengandung protein, karbohidrat, serat, lemak baik, vitamin, serta mineral dalam jumlah yang cukup untuk menjaga agar tubuh tidak kekurangan nutrisi yang dibutuhkan setiap hari.

3. Rutin olahraga

Selain dapat meningkatkan kebugaran, olahraga juga dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh dalam melawan infeksi. Banyak jenis olahraga yang bisa dipilih ODHA, antara lain bersepeda, *jogging*, jalan santai, dan lain-lain. Konsultasikan dengan dokter mengenai jenis dan durasi olahraga yang sesuai dengan kondisi kesehatan penderita.

4. Hindari rokok dan minuman beralkohol

Dua kebiasaan yang kurang baik ini dapat menjadi pencetus gangguan kesehatan lainnya pada ODHA. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), masalah jantung, hingga kanker paru. Konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan membuat sistem kekebalan tubuh bisa menjadi semakin lemah, organ hati menjadi rusak, dan efek ketergantungan jangka panjang.

5. Menjaga kebersihan diri

Sistem kekebalan tubuh yang menurun membuat ODHA harus lebih berhati-hati dalam menjaga tubuh agar tidak semakin rentan terhadap paparan kuman (virus, bakteri, jamur, parasit dan lain-lain). Untuk itulah, ODHA harus mendisiplinkan diri untuk menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan sesering mungkin dan menggunakan masker jika berinteraksi dengan orang yang sedang sakit.

6. Mengurangi Stres

Menjadi ODHA memang tidak mudah. Selain rentan sakit, ODHA tak jarang juga mengalami tekanan hidup dan stres yang berat. Mengurangi stres adalah cara terpenting untuk menjaga pikiran dan fisik tetap sehat. Contoh aktivitas yang bisa dilakukan untuk menyalurkan stres adalah mengikuti kelas meditasi. Selain itu, penting bagi ODHA untuk memiliki *support system* yaitu teman, kerabat, atau komunitas yang dapat memberikan dukungan emosional. ODHA juga dapat mencari bantuan profesional seperti dokter atau psikolog jika dirasa perlu.

Meski positif HIV, bukan berarti ODHA tidak dapat menjalani hidup dengan sehat. Dengan kesehatan yang terjaga baik, niscaya ODHA dapat tetap produktif dan memiliki kualitas hidup yang baik.

E. BAGAIMANA PERAN KELUARGA DALAM MENDUKUNG ODHA?

Orang yang terinfeksi HIV seringkali menghadapi diskriminasi dan stigma dari masyarakat. Selain itu, orang yang terinfeksi HIV seringkali diperlakukan tidak adil oleh lingkungan sosialnya sendiri. Banyak orang yang menganggap orang dengan HIV-positif adalah perempuan palsu atau sering berhubungan seks dengan orang lain. Hal ini menyebabkan meningkatnya tekanan emosional pada pengidap HIV. Jika tekanan mental ini terus berlanjut maka akan berujung pada depresi dan juga berdampak pada kehidupan psikososial pengidap HIV. Karena meningkatnya stres emosional, perempuan dengan HIV lebih cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, pengidap HIV juga mengalami penurunan rasa percaya diri sehingga kurang semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam mengurangi tekanan mental yang diderita oleh ODHA. Keluarga dapat memberikan dukungan berupa dukungan emosional terhadap ODHA. Selain itu, keluarga juga dapat memberikan dukungan dari sisi spiritual dengan mengajak ODHA untuk lebih berserah diri kepada Tuhan agar ODHA dapat menemukan kedamaian spiritual. Peran keluarga lainnya adalah membantu mencari informasi akurat tentang pengidap HIV, misalnya dengan berkonsultasi ke dokter, agar tidak ada lagi misinformasi yang tersebar di masyarakat hingga berujung pada perilaku kekerasan. Mendiskriminasi perempuan pengidap HIV/AIDS dan

menciptakan lingkungan sosial yang menguntungkan orang yang hidup dengan HIV.

Ending AIDS mendorong upaya pencegahan, pengendalian dengan meningkatkan akses masyarakat pada pelayanan kesehatan yang komprehensif dan bermutu. Tentunya peran penting keluarga sangat dibutuhkan. Dukungan sosial dalam upaya meningkatkan motivasi untuk hidup sehat walau sebagai ODHA, mengurangi kecemasan, rasa *hopeless* dan depresi. Perasaan aman dan nyaman yang dirasa akan memunculkan *self efficacy*, kreativitas, kepatuhan dalam perawatan dan terapi, sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik. Bentuk-bentuk dukungan yang dapat diberikan keluarga, antara lain:

1. Dukungan emosional

Merupakan suatu upaya yang diberikan dalam memperlihatkan perasaan maupun kasih sayang terhadap ODHA, ketika berada dalam kondisi sedih, bingung, terpukul, takut, cemas dan kondisi saat labil. Anggota keluarga tidak memberi hukuman maupun menyalahkan ketika ada anggota keluarga yang terinfeksi HIV/AIDS

2. Dukungan penghargaan

Perhatian dan penerimaan keluarga, merupakan penyemangat bagi ODHA dalam menjalani kehidupannya, yang berdampak secara signifikan dalam proses perawatan dan terapi, serta mempertahankan kesehatan.

3. Dukungan materi

Keluarga menjamin untuk membantu pengobatan anggota keluarga dengan ODHA, mengupayakan agar ODHA tetap bekerja, mampu berkreasi dan produktif, sehingga mampu menjalankan program terapi, menjaga hidup tetap sehat dan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang.

4. Dukungan informasi

Upaya yang dilakukan oleh keluarga besar saat menerima atau mengetahui tentang kondisi anggota keluarga yang terinfeksi adalah dengan berusaha mencari informasi sebanyak mungkin terkait dengan HIV maupun AIDS, sehingga dapat memperlakukan ODHA dengan benar, memahami dan mengerti tentang rantai penularan. HIV itu sendiri maupun penyakit oportunistik yang muncul jika tidak melakukan perawatan dan pengobatan dengan baik. Anggota keluarga hendaknya berkonsultasi pada dokter yang merawat.

5. Dukungan bersosialisasi

Keluarga berusaha untuk terlibat di lembaga yang memberikan pelayanan kepada ODHA yaitu melalui kelompok-kelompok dukungan, minimal mau terlibat dalam pengobatan di Puskesmas atau rumah sakit. Upaya yang dilakukan keluarga merupakan suatu cara untuk membantu ODHA tidak merasa terisolasi dari lingkungan sosialnya.

6. Dukungan pengobatan

Keluarga harus terlibat dalam perawatan dan terapi, mengingat HIV/AIDS merupakan penyakit kronis dan memerlukan pengobatan sepanjang hidup. Dukungan dimaksudkan agar ODHA patuh minum obat, mengurangi risiko terinfeksi HIV menuju AIDS. Pasangan hidup selalu mengingatkan untuk menggunakan kondom saat hubungan seks, dan konsultasi ke dokter ketika menginginkan kehamilan.

Orang dengan daya tahan tubuh lemah seperti pengidap HIV dan AIDS perlu memperhatikan pola makannya. Rekomendasi WHO saat ini mengenai kebutuhan nutrisi bagi orang dengan HIV dan AIDS menyerukan peningkatan tingkat energi di atas yang direkomendasikan untuk orang sehat dan tidak terinfeksi HIV pada usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas yang sama.

Kebutuhan energi cenderung meningkat sebesar 10% untuk mempertahankan berat badan dan aktivitas fisik pada orang dewasa yang terinfeksi HIV tanpa gejala dan untuk mempertahankan pertumbuhan pada anak-anak tanpa gejala. Dalam kasus gejala HIV dan AIDS berikutnya, asupan energi meningkat sebesar 20-30%. Konsumsi energi harus ditingkatkan hingga 50% hingga 100% dari kebutuhan normal pada anak yang mengalami penurunan berat badan. Nasihat khusus mengenai asupan lemak mungkin diperlukan bagi orang yang memakai terapi antiretroviral atau

yang menderita diare terus-menerus. Manfaat suplementasi mikronutrien bagi ODHA saat lahir dan selama perkembangan penyakit tidak dapat dianggap remeh, namun bukti ini tidak menjamin perlunya meningkatkan asupan vitamin atau mineral melebihi kebutuhan harian. Direkomendasikan untuk orang tanpa HIV, orang dewasa dan anak-anak. Kita bisa mendapatkan sebagian besar mikronutrien ini melalui berbagai makanan, termasuk makanan yang diperkaya, jika diperlukan. Jika hal ini terbukti tidak mencukupi maka suplemen multi-mikronutrien yang mengandung vitamin dan mineral penting harus dipertimbangkan.

Keluarga yang dapat menerima penderitaan ODHA, terus memberikan dukungan pada mereka di masa-masa sulit, membawa mereka ke dokter untuk berobat, membantu mereka mencari dan memberikan informasi tentang HIV/AIDS, dapat membuat ODHA merasa lebih dihargai dan hidupnya. Berarti cara penting bagi pasien HIV/AIDS untuk mengetahui bahwa mereka dapat menjalani kehidupan normal dan produktif. Begitu pula dengan keluarganya, keluarga harus mempunyai hati yang terbuka untuk menerima ODHA dan tidak melakukan diskriminasi. Terkadang tidak mudah untuk meningkatkan semangat hidup ODHA. Hal ini terutama terjadi pada pengidap HIV yang memiliki mental lemah dan tidak mampu menerima kenyataan hidup.

F. BAGAIMANA PERAWATAN IBU HAMIL DENGAN HIV/AIDS?

Ibu hamil memiliki berbagai masalah yang kompleks terkait dengan kesehatan salah satunya bagaimana cara ibu mengetahui status penyakit di dalam tubuhnya. Merencanakan kehamilan ibu perlu melakukan beberapa *screening* kesehatan, salah satu yang wajib adalah *screening* HIV/AIDS pada ibu hamil guna mencegah penularan virus HIV pada bayi. Penegakkan status HIV pada ibu hamil sedini mungkin sangat penting untuk mencegah penularan HIV kepada bayi, karena ibu dapat segera memperoleh pengobatan ARV, dukungan psikologis, dan informasi tentang HIV/AIDS.

Terdapat sekitar 1,3 juta wanita di dunia yang menderita *Human Immunodeficiency Virus* (HIV) hamil setiap tahunnya. Penularan HIV dapat terjadi dari ibu ke anak pada saat kehamilan maupun persalinan. Tidak terdiagnosisnya infeksi HIV pada maternal sebelum konsepsi, kehamilan yang tidak terencana, kurangnya kunjungan antenatal, dan kurangnya edukasi merupakan faktor yang berperan dalam transmisi vertikal HIV dari ibu ke anak (*mother to child transmission*, MTCT). Penatalaksanaan pada ibu hamil dengan HIV harus berfokus pada penurunan risiko MTCT dan penurunan komplikasi baik pada maternal dan neonatus. Berbagai studi merekomendasikan metode persalinan *caesar* secara elektif (operasi *caesar* sebelum persalinan atau ruptur membran amnion) ketika viral load > 1000 kopi/mL. Operasi *caesar* diketahui dapat menurunkan risiko terjadinya MTCT hingga 80%.

Prevalensi kumulatif HIV di dunia pada masa *in utero*, *intrapartum*, dan *postpartum* yang belum mendapatkan terapi adalah sekitar 35-40%. Semakin tinggi *viral load* dalam tubuh ibu, semakin tinggi risiko transmisi perinatal. Oleh karena itu, berbagai upaya dilaksanakan untuk mencegah terjadinya penularan infeksi HIV dari ibu ke janin. *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) merekomendasikan pemeriksaan HIV pada semua ibu hamil pada saat kunjungan antenatal. Walaupun ibu hamil dapat menolak tes tersebut, namun tenaga kesehatan sebaiknya memberikan edukasi dan pentingnya mengetahui status HIV ibu hamil sehingga mereka dapat lebih memahami dan menjalani pengobatan dengan segera apabila ditemukan adanya infeksi HIV .

Penggunaan obat antiretroviral dapat menurunkan risiko penularan ibu ke janin. Transmisi vertikal paling sering terjadi pada saat persalinan, yaitu saat pelepasan plasenta dan/atau ruptur membran. Risiko transmisi akan berkurang sampai dengan 10% apabila terapi antiretroviral sudah dimulai pada saat intrapartum dibandingkan jika tidak dilakukan penatalaksanaan sama sekali (25%).

Seorang ibu HIV positif bisa menularkan virus secara vertikal ke bayinya pada masa kehamilan atau saat persalinan. Tapi saat ini kemungkinan tersebut bisa dicegah. Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) memiliki 99,8% kemungkinan melahirkan anak negatif HIV jika kehamilan direncanakan dengan baik. Itu artinya, kini hanya 0,2% kemungkinan bayi lahir tertular HIV dari ibu.

Terinfeksi HIV/AIDS bukan berarti penderita tidak bisa memiliki buah hati. Pasangan dengan HIV/AIDS (ODHA) bisa memiliki anak sehat dan tak tertular HIV/AIDS. Satu syaratnya adalah perencanaan kehamilan yang matang. Mengapa? Orang tua dengan HIV/AIDS yang tidak melakukan perawatan apapun selama kehamilan memiliki peluang 35-40% untuk menularkan virus tersebut kepada buah hatinya. Hanya sekitar 60% bayi yang lahir dari ibu ODHA tidak tertular HIV. Namun risiko penularan HIV secara vertikal tersebut bisa dikurangi hingga 0,1% jika ibu dengan HIV melakukan terapi minum obat sejak awal merencanakan kehamilan.

ODHA yang ingin memiliki anak diimbau untuk rutin meminum obat antiretroviral (ARV) setiap hari, sesuai yang diresepkan dokter. Dengan meminum obat ARV setiap hari tanpa putus dapat menekan jumlah virus (*viral load*) dalam darah hingga pada jumlah yang tidak lagi terdeteksi.

ODHA juga harus memastikan CD4 (ukuran kekebalan tubuh) berada di atas 500. Dua kondisi ini memungkinkan ibu dengan HIV dapat menjaga kesehatannya selama kehamilan dan mencegah bayinya tertular HIV secara vertikal.

Setelah positif hamil, ibu ODHA harus tetap rutin minum obat, menjaga kesehatan, menjaga CD4 selalu di atas 500, dan viral load rendah hingga tidak terdeteksi. Selama sang ibu rajin minum obat tanpa putus sesuai dengan anjuran dokter kemungkinan besar dua kondisi ini bisa tercapai.

Selain itu, ibu ODHA juga bisa melahirkan dengan cara normal. Syaratnya yakni CD4 dalam keadaan bagus yakni diatas 500 dan viral load yang tidak terdeteksi. Kondisi tersebut memungkinkan sang ibu untuk melahirkan secara normal tanpa menularkan virus.

Persalinan dengan operasi *caesar* terjadwal menjadi pilihan utama metode persalinan pada ibu hamil dengan HIV yang belum mendapatkan terapi antiretroviral dengan baik atau viral load > 1000 kopi/mL. Namun, pada ibu yang sudah menjalani terapi rutin dengan viral load < 1000 kopi/mL, persalinan dapat dilakukan secara per vaginam.

Untuk mencegah penularan ibu ke janin, WHO dan pemerintah Indonesia memiliki program *Prevention of Mother to Child Transmission* (PMTCT) yang bisa diikuti oleh semua ODHA secara gratis. Program PMTCT yang ada sejak tahun 2004 ini menanggung biaya selama kehamilan hingga persalinan.

Selain memberi pendampingan pada ODHA yang sedang hamil, program PMTCT juga mewajibkan semua ibu hamil melakukan pengecekan HIV/AIDS. Tes ini tersedia gratis di Puskesmas terdekat. Hanya saja hingga saat ini masih banyak ibu hamil yang menolak untuk melakukan pengetesan HIV/AIDS.

Pemahaman masyarakat harus ditingkatkan, mengingat kemungkinan penularan dari ibu ke anaknya sangat bisa dicegah dengan penanganan yang tepat sebelum dan selama kehamilan.

HIV tak ubahnya penyakit kronis lain yang “hanya” memerlukan kepatuhan untuk minum obat secara teratur. Dengan kata lain, HIV tak lagi semematikan ketika kasusnya pertama kali ditemukan pada dekade 1980-an lalu. Perempuan dengan HIV dan pasangannya perlu merencanakan dengan seksama sebelum memutuskan untuk ingin punya anak. Perempuan dengan HIV memerlukan kondisi khusus yang aman untuk hamil, bersalin, nifas dan menyusui, yaitu aman untuk ibu terhadap komplikasi kehamilan akibat keadaan daya tahan tubuh yang rendah; dan aman untuk bayi terhadap penularan HIV selama kehamilan, proses persalinan dan masa laktasi. Perempuan dengan HIV masih dapat melanjutkan kehidupannya, bersosialisasi dan bekerja seperti biasa bila mendapatkan pengobatan dan perawatan yang teratur. Mereka juga bisa memiliki anak yang bebas dari HIV bila kehamilannya direncanakan dengan baik. Untuk itu, perempuan dengan HIV dan pasangannya perlu memanfaatkan layanan yang menyediakan informasi dan sarana kontrasepsi guna mencegah kehamilan yang tidak direncanakan.

Ibu dengan HIV memerlukan dukungan psikososial agar dapat bergaul dan bekerja mencari nafkah seperti biasa. Dukungan medis dan perawatan diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat penurunan daya tahan tubuh. Dukungan tersebut juga perlu diberikan kepada anak dan keluarganya.

Pemberian dukungan psikologis dan sosial kepada ibu dengan HIV dan keluarganya cukup penting, mengingat

ibu dengan HIV maupun ODHA lainnya menghadapi masalah psikososial, seperti stigma dan diskriminasi, depresi, pengucilan dari lingkungan sosial dan keluarga, masalah dalam pekerjaan, ekonomi dan pengasuhan anak. Dukungan psikososial dapat diberikan oleh pasangan dan keluarga, kelompok dukungan sebaya, kader kesehatan, tokoh agama dan masyarakat, tenaga kesehatan dan pemerintah.

G. BAGAIMANA JIKA BAYI/ANAK MENGIDAP HIV?

Infeksi virus HIV tidak bergantung pada usia dan diketahui menginfeksi bayi baru lahir atau anak-anak. Parahnya lagi, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa jumlah infeksi HIV pada bayi baru lahir tidak sedikit. WHO mencatat HIV telah menginfeksi sekitar 4 juta anak di seluruh dunia dan membunuh hingga 3 juta anak. Setiap harinya, lebih dari 1.500 infeksi HIV baru terjadi pada anak-anak, terutama bayi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui gejala HIV pada bayi dan anak kecil agar dapat diobati sejak dini dan tetap dapat berkembang dengan baik.

Jika seorang anak terinfeksi HIV pada usia dini, perkembangannya sering kali lebih lambat dibandingkan anak-anak lain pada usia yang sama. Anak-anak dengan HIV membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai keterampilan motorik kasar, seperti duduk, berbaring tengkurap, merangkak atau berdiri. Hal ini terkait dengan gangguan pertumbuhan yang membuat anak sulit

menambah berat badan sehingga menyebabkan ototnya cenderung mengecil. Kondisi ini secara tidak langsung menghambat perkembangan motorik.

Penularan HIV pada bayi dapat terjadi melalui tiga cara. Penularan virus ini bisa terjadi saat hamil, melahirkan, atau saat menyusui. Oleh karena itu, ibu yang terinfeksi HIV seringkali tidak disarankan untuk langsung menyusui bayinya. Perawatan dapat dimulai dalam waktu 4 hingga 6 minggu setelah kelahiran. Bayi yang lahir dari ibu yang mengidap HIV atau AIDS dapat menerima AZT, yaitu obat yang melindungi bayi dari tertular HIV/AIDS melalui penularan dari ibu ke anak saat melahirkan.

Tes HIV/AIDS pada bayi yang lahir dari ibu yang mengidap HIV atau AIDS juga dianjurkan antara hari ke-14 dan ke-21 setelah kelahiran. Tes ini dapat dilakukan saat bayi berusia 1 hingga 2 bulan dan saat bayi berusia 4 hingga 6 bulan. Tes HIV/AIDS dapat secara langsung menentukan apakah seorang anak mempunyai darah. Jika hasil tes HIV/AIDS positif, bayi tidak lagi menerima AZT melainkan menerima kombinasi obat HIV. Obat HIV ini membantu bayi baru lahir dengan HIV menjalani hidup yang lebih sehat.

Jalur penularan HIV yang paling penting pada anak adalah dari ibu kandung yang terinfeksi HIV sebelum dan sesudah kehamilan. Penularan lain yang sama pentingnya adalah transfusi produk darah yang terkontaminasi HIV, hubungan seksual dini saat pelecehan seksual atau pemerkosaan anak oleh orang yang terinfeksi HIV, dan

prostitusi anak. Masa inkubasi pada orang dewasa adalah sekitar 3 bulan hingga antibodi anti-HIV terbentuk. Manifestasi klinis infeksi HIV dapat terjadi segera atau beberapa tahun kemudian. Khusus pada anak di bawah usia 1 tahun, diketahui virus yang ada di dalam darah sudah dapat terdeteksi pada bulan-bulan pertama kehidupannya dan masih dapat terdeteksi hingga anak berusia 1 tahun. Manifestasi klinis infeksi oportunistik sudah bisa diamati sejak anak berusia 2 bulan.

Pelayanan terhadap ODHA atau terpapar HIV harus komprehensif, meliputi pemantauan tumbuh kembang, gizi, vaksinasi, pelayanan medis, penatalaksanaan psikologis, dan penatalaksanaan sosial, yang akan berperan penting dalam beratnya pemantauan dan pengobatan. program. Pedoman vaksinasi WHO untuk anak yang terinfeksi HIV adalah selama anak tersebut tidak menunjukkan gejala, semua jenis vaksin, termasuk vaksin hidup, dapat diberikan. Namun jika timbul gejala, vaksinasi polio dan BCG sebaiknya dihindari.

BAB IV

PERAWATAN ODHA MENURUT ISLAM

Hasil Muzakara Nasional MUI tentang HIV/AIDS yang diselenggarakan di Bandung pada tanggal 30 November 1995 disimpulkan bahwa prevalensi virus HIV/AIDS adalah: Indonesia telah mencapai tahap yang mengkhawatirkan dan berbahaya (*al-dharar al-'amm*), 55 karena mereka termasuk dalam kelompok yang melakukan perilaku berisiko. Penyakit ini mulai menyebar dengan sangat cepat hampir seluruh lapisan masyarakat, mulai dari kelas bawah, menengah, hingga menengah atas di dalam. Namun Indonesia kini telah meninggalkan tahap pertumbuhan linier dan masa epidemi yang ditandai dengan pertumbuhan yang sangat pesat (eksplosif). Faktanya, penyebaran infeksi tidak lagi bisa dicegah selain hanya dengan meminimalisirnya dampak negatif.

A. BAGAIMANA HUKUM ISLAM TENTANG HIV/AIDS?

Karena AIDS biasanya disebabkan oleh perilaku negatif dan tidak bermoral, maka orang yang mengidap penyakit tersebut sering kali mendapat stigma sebagai orang jahat. Penderita HIV/AIDS harus diberikan dukungan moral dan materiil agar tidak terpojok dan diberikan perlindungan yang sebaik-baiknya. Lantas, dari sudut pandang Islam, bagaimana sikap kita sebagai umat Islam terhadap pasien AIDS/HIV? Penderita HIV/AIDS sama dengan penderita

penyakit pada umumnya. Artinya, pengidap HIV/AIDS harus tetap mendapatkan perlakuan yang manusiawi, termasuk perawatan medis yang memadai dan dukungan dari orang-orang terdekatnya.

Satu hal yang bisa dilakukan umat Islam untuk ODHA adalah memberikan dukungan kepada mereka. Misalnya, membantu pengidap HIV untuk mencegah kondisi fisik dan mentalnya memburuk serta mendukung proses pemulihan. Islam juga mengajarkan bahwa ketika umat Islam dilanda musibah seperti penyakit, maka sikap terbaik bagi umat Islam lainnya adalah bersabar dan terus berupaya untuk kesembuhan.

Rasulullah SAW bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا
لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ
ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sungguh semua urusannya adalah baik, dan yang demikian itu tidak dimiliki oleh siapa pun kecuali oleh orang mukmin, yaitu jika ia mendapatkan kegembiraan ia bersyukur dan itu suatu kebaikan baginya. Dan jika ia mendapat kesusahan, ia bersabar dan itu pun suatu kebaikan baginya" (HR Muslim).

Masyarakat mempunyai prasangka negatif terhadap penyakit HIV/AIDS, sehingga mereka menjauhi dan mendiskriminasi pengidap HIV. Posisi Islam menjadi

penerang dalam menghadapi kejadian ini. Melalui upaya pencegahan, dilakukan dengan ketaatan teguh pada prinsip-prinsip ajaran agama Islam, yaitu melalui pendidikan agama Islam yang berkesinambungan. Mengajarkan nilai-nilai moral Islam dalam pembentukan akhlak. Pendidikan dianggap sebagai media yang sangat efektif sebagai upaya mengembangkan autoimunitas untuk menghindari efek negatif dari dalam dan luar. Islam adalah agama yang dihadirkan menjadi penuntun bagi manusia dan penuntun kehidupan.

Islam memerintahkan kita untuk mampu bersikap dan memberikan pandangan yang adil, tidak diskriminatif dan inferior (merendahkan) terhadap orang HIV-positif, apapun penyebab penyakitnya. Pasien adalah manusia dan saudara-saudara kita, yang penderitaan dan hidupnya terancam harus mendapat bantuan, dukungan, cinta dan perhatian dari setiap orang yang sehat. Islam adalah agama dakwah dalam pengertian Amar Ma'ruf Nahi Munkar. Sebagai syarat mutlak bagi kesempurnaan dan keselamatan manusia.

B. PERAWATAN ODHA DI MENURUT ISLAM

Pandangan Islam tentang orang dengan HIV /AIDS dianggap sebagai peringatan, ujian, cobaan atau bencana. Agama Islam menjelaskan banyak ayat maupun hadis dan bisa diamalkan untuk menghilangkan rasa cemas atau depresi yang disertai perasaan bersalah dan putus asa.

Dalam membantu penderita HIV dan AIDS harus ikhlas dan niat melakukannya karena Allah. Tidak boleh ada diskriminasi terhadap pengidap HIV dan AIDS, karena hal ini merupakan pelanggaran hak asasi manusia. Penderita AIDS harus diperlakukan seperti penderita penyakit menular lainnya, karena mereka juga orang normal pengobatan pasien AIDS sama dengan penyakit lainnya, sesuai dengan peraturan dan standar yang berlaku pada masing-masing jenis penyakit. Dalam perspektif Islam, ada beberapa pendekatan yang bisa diterapkan, antara lain:

Mereka yang tertular HIV dan AIDS karena perzinahan atau pergaulan bebas hendaknya bertaubat dengan taubat nasuha, berjanjilah untuk tidak berselingkuh lagi, termasuk tidak menulari pasangan serta meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Bagi mereka yang mengidap HIV dan AIDS dan menganut agama Islam hendaknya lebih banyak berdoa dan berzikir untuk memupuk kesabaran. Ketika kematian datang, pasien AIDS yang beragama Islam harus menjaga keimanannya.

Allah SWT menceritakan kisah kaum Tsamud yang luluh lantak akibat gempa yang begitu dahsyat hingga tubuh mereka tergeletak seperti jerami. Sayangnya, kaum Nabi Luth tidak menganggap diri mereka homoseksual merupakan pelanggaran terhadap norma agama. Mereka melakukan perilaku seksual abnormal melalui sodomi. Konsep penanggulangannya dalam bentuk pengobatan pada HIV/AIDS adalah sebagai berikut:

1. Terapi biologis (obat)

Antidepresan adalah pilihan utama untuk gangguan bipolar dan depresi. Pengobatan antidepresan bermanfaat untuk kedua jenis penyakit mental dan memiliki prognosis pemulihan yang baik. Dalam hal ini, obat dari segala penyakit adalah dengan berobat ke dokter dan berdoa. Karena tanpanya penyakit ini tidak bisa disembuhkan. Misalnya pasien berobat ke dokter spesialis tanpa doa, percuma saja karena tidak sesuai. Sebaliknya, berdoa tanpa mencari bantuan tenaga medis profesional akan membuat kesembuhan menjadi mustahil.

2. Terapi psikologi

Perawatan ini bertujuan untuk mengembalikan rasa percaya diri dan menguatkan diri. Melalui terapi ini, pasien bisa leluasa mengungkapkan permasalahannya, dengan tetap menjaga kerahasiaan semua pertanyaan. Konflik dan stres tersebut baik langsung maupun tidak langsung berkaitan dengan gangguan jiwa atau depresi yang dialaminya. Berkat psikoterapi (konseling), pasien AIDS setidaknya bisa merasa tenang. Penderita AIDS telah mengalami perubahan tersendiri, penderita AIDS tidak merasa terisolasi karena sudah terbangun rasa percaya diri yang kuat dalam dirinya, dan penderita AIDS dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

3. Terapi sosial

Bentuk utama terapi perilaku melibatkan peningkatan kepercayaan diri. Artinya dengan memberikan terapi perilaku maka pasien dapat mengalami perbaikan terutama dalam hal perilaku dan tindakan. Kemudian melalui terapi tersebut pasien dapat mengatasi atau menghadapi masalahnya. Namun dari sudut pandang terapi perilaku, yang terpenting adalah membantu pasien menjadi lebih baik, terutama untuk dirinya sendiri atau orang lain. Terapi ini bertujuan untuk mengembalikan kapasitas adaptif, sehingga yang bersangkutan dapat melanjutkan kehidupan di lingkungan rumah dan masyarakat secara alami. Dengan memberikan psikoterapi kepada pasien AIDS, setidaknya dia bisa membantu mereka melepaskan diri dari rasa sakit. Karena banyak pasien AIDS yang dikucilkan dari keluarga dan masyarakatnya.

4. Terapi spiritual

a. Zikir

Amalan orang yang berzikir adalah selalu menunjukkan kepada Allah dalam setiap perbuatannya. Yakinlah bahwa Anda mampu menghadapi masalah apa pun, termasuk HIV dan AIDS. Jiwanya tenang dan langkahnya cepat, karena tidak membebani jiwa dan raganya yang rapuh. Satu-satunya tempat untuk kembali adalah Allah SWT.

b. Syukur dan sabar

Seorang hamba siap menerima setiap apa yang ditakdirkan, baik takdir baik maupun tidak baik, dengan tanpa menhiraukan pencapaian materi orang lain. Jagalah hati hamba-Nya selalu bersyukur dan mengalah, mengingat tidak ada kedudukan yang lebih tinggi dari diri Anda sendiri. Baginya, apapun keadaannya, itu adalah anugerah sempurna dari Allah. Menjalani hidup sebagai pasien AIDS memang tidak mudah, usahakan selalu untuk tidak melawan bahkan berprasangka buruk terhadap Allah SWT dan menerimanya dengan sabar. Allah SWT lebih tahu apa yang terbaik untuk kita.

c. Ikhlas

Semangat beribadah kepada Allah dengan hati yang ikhlas. Perhatikan bahwa HIV dan AIDS merupakan tantangan yang harus dihadapi, bukan dihindari. Apapun keadaannya, kamu harus selalu bersujud dihadapan Allah SWT. Suatu amal saleh akan diterima Allah SWT apabila memenuhi dua rukun tersebut. Pertama, perbuatan harus dilandasi keikhlasan dan niat yang murni. Kedua, tindakan tersebut harus sesuai dengan sunah Nabi SAW dan hukum syariah.

BAB V KESIMPULAN

Orang dengan HIV/AIDS merupakan populasi yang tetap dapat hidup secara berkualitas jika mendapatkan perawatan yang optimal. Dalam hal ini keluarga merupakan lembaga sosial yang memiliki pengaruh paling besar terhadap anggotanya. Keluarga menjadi unsur penting dalam kehidupan seseorang karena keluarga merupakan sistem yang ada didalamnya terdapat anggota-anggota keluarga yang saling berhubungan dan saling ketergantungan dalam memberikan dukungan, kasih sayang, perhatian yang disatukan oleh kebersamaan dan kedekatan emosional

DAFTAR PUSTAKA

- A. Fatoni, Deni Lesmana, Dwi Wulan Sari. 2022. Konsep Penanggulangan HIV dan AIDS dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, VOL: 11/NO: 01 Februari 2022. DOI: 10.30868/ei.v11i01.2031
- Astutik, E., Wahyuni, C. U., Manurung, I. F. E., & Ssekalembe, G. (2021). Integrated model of a family approach and local support in tuberculosis case finding efforts in people with HIV/AIDS. *Kesmas: National Public Health Journal*, 16(4), 250–256. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v16i4.4955>
- Bahardin, Moh. "Tinjauan Hukum Islam Terhadap Penderita Hiv/aids Dan Upaya Pencegahannya." *Asas: Jurnal Hukum dan Ekonomi Islam*, vol. 2, no. 2, 14 Jul. 2010.
- Hardiansyah H.Rohan, Dkk. *Cegah Penyakit HIV/AIDS Tingkatkan Daya*
- Imunitas (CD4) *Melalui Sholat Tahadjud dan Mengenal Immunologi*. (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2016)
- Kementrian Kesehatan RI., 2012. *Pedoman Nasional Pencegahan Penularan HIV dari Ibu ke Anak*. Direktorat Jendral Pengendalian dan Penyehatan Lingkungan. Jakarta: Kemnekes RI
- , 2015. *Pedoman Pelaksanaan Pencegahan Penularan HIV dan Sifilis dari Ibu Ke Anak Untuk Tenaga Kesehatan*. Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta : Kemenkes RI

-----., 2017. *Panduan Perawatan Untuk orang Dengan HIV AIDS untuk Keluarga dan Masyarakat. Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular. Jakarta : Kemenkes RI*

SINOPSIS

HIV adalah penyakit seumur hidup. Dengan kata lain, virus HIV akan menetap di dalam tubuh penderita seumur hidupnya. Meski belum ada metode pengobatan untuk mengatasi HIV, tetapi ada obat yang bisa memperlambat perkembangan penyakit ini dan dapat meningkatkan harapan hidup penderita.

Rumah sejatinya adalah tempat terbaik untuk merawat ODHA. Dukungan dari keluarga dan orang disekitarnya akan memberikan kekuatan tersendiri bagi ODHA agar dapat terus hidup dengan optimis, aktif dan produktif.

Peran keluarga dalam perawatan ODHIV/ODHA adalah memastikan kepatuhan ODHIV dalam minum obat ARV secara rutin dan tepat waktu, Membantu ODHIV dalam menerapkan pola hidup sehat, Membantu ODHIV mencari informasi yang benar tentang HIV, Mendampingi ODHIV di masa sulit termasuk mendengarkan cerita keluh kesah dan kebutuhannya, Mendukung pemenuhan sumber daya perawatan ODHIV seperti aspek finansial, jaminan kesehatan dan pemenuhan gizi, Membantu ODHIV mengantar berobat jika dibutuhkan, Membantu ODHIV mendapatkan layanan perawatan, dukungan, dan pengobatan yang diperlukan.

Langkah-langkah yang dilakukan keluarga dalam melakukan perawatan ODHA/ODHIV di rumah disesuaikan dengan kondisi mereka: apakah baru pertama terdiagnosa, apakah sudah mendapatkan ARV, dan jika terdapat efek samping pengobatan yang dilakukan. Kualitas dukungan keluarga dalam perawatan ODHIV/ODHA akan mempengaruhi kualitas hidup ODHIV/ODHA.