

# HEADS UP!

DIVE DEEP INTO THE WORLD OF HIV/AIDS

COLLABORATION WITH



# KATA PENGANTAR

Salam sejahtera untuk kita semua.

Indonesia merupakan negara dengan jumlah orang dengan HIV (ODHIV) tertinggi di Asia Tenggara. Walau begitu, jumlah infeksi HIV baru dan jumlah penderita AIDS menurun jika dibandingkan dengan tahun 2020.

Sayangnya, belum semua ODHIV mendapatkan penanganan yang tepat untuk memperlambat gejala AIDS untuk timbul. Stigma negatif, baik dari keluarga dan masyarakat sekitar masih menghambat ODHIV untuk mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat. Selain itu, **self stigma** juga dapat menghambat ODHIV untuk mendapatkan penanganan yang sesuai.

Terdiagnosa dengan AIDS bukanlah akhir dari hidup. Banyak ODHIV yang berhasil melawan stigma negatif, mendapatkan obat yang tepat dan tetap hidup bahagia. Salah satu contohnya adalah Hages Budiman, yang merupakan **survivor** AIDS. Pada **booklet** edisi ini, kita semua dapat melihat bagaimana seorang ODHIV hidup dan tetap bahagia bersama dengan suami dan anaknya.

Banyaknya stigma negatif maupun ketidaktahuan mengenai HIV/AIDS di kalangan masyarakat luas menjadi alasan kuat terbitnya **e-booklet** ini. Melalui media edukasi seperti **e-booklet** oleh Ai Care yang bertajuk Heads Up! ini dapat menjadi upaya pendukung, terutama untuk memberikan edukasi kepada masyarakat luas seputar HIV/AIDS. Heads Up! **Dive Deep Into The World of HIV/AIDS** oleh Ai Care dan tim dokter Angsamerah diharapkan dapat diakses dan disebarluaskan agar kita bersama dapat menghapus stigma negatif dan mengenal lebih baik mengenai HIV/AIDS.

*Ai Care, your smart health companion.*

**dr. Nadya Hambali**  
Chief Medical Officer Ai Care

# DAFTAR ISI



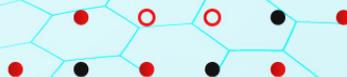
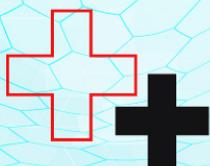
**KENAL LEBIH DEKAT  
HIV/AIDS**



**FREQUENTLY ASKED  
QUESTIONS HIV/AIDS**



**LIVING POSITIVE  
BERSAMA HAGES BUDIMAN**





# KENAL LEBIH DEKAT HIV/AIDS



COLLABORATION WITH



angsamerah  
klinik institusi yayasan



# HIV & AIDS

**HIV** atau **Human Immunodeficiency Virus** adalah virus yang menyerang dan menghancurkan sel-sel yang berfungsi untuk membantu tubuh melawan infeksi, terutama sel CD4.

Kebanyakan orang tidak langsung mengetahui sejak kapan terinfeksi virus, namun gejala dapat timbul dalam **2 sampai 6 minggu** sejak terinfeksi virus.

Rentang waktu ini adalah saat di mana sistem kekebalan tubuh sedang melawan virus tersebut. Masa ini dikenal dengan **sindrom retroviral akut** atau **infeksi HIV akut**. Jika tidak segera diterapi, gejala akan memberat dan masuk ke dalam stadium AIDS.

**AIDS** atau **Acquired Immune Deficiency Syndrome** adalah kumpulan beberapa gejala penyakit yang menginfeksi tubuh manusia karena berkurangnya sistem kekebalan tubuh akibat infeksi HIV. AIDS adalah tahap akhir dari infeksi HIV yang terjadi ketika sistem kekebalan tubuh rusak karena HIV.



## DID YOU KNOW?

Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2020:

- Jumlah kasus HIV sebesar 50.825 (64.50% laki-laki).
- Jumlah kasus AIDS sebesar 7.036 kasus (68.60% laki-laki).
- Jumlah pemeriksaan HIV yang dilakukan sebanyak 4.046.812.

Berdasarkan laporan SIHA tahun 2021 ditemukan terdapat:

- Kasus HIV 36.902 (70% laki-laki)
- Kasus AIDS 5.750

Jumlah pemeriksaan HIV yang dilakukan sebesar 4.055.600 orang.

Kumulatif kasus HIV sampai tahun 2021 sejumlah 456.453 kasus dan AIDS 135.490 kasus.

Dengan data di atas, terjadi **penurunan baik kasus HIV maupun AIDS.**



Faktor risiko penularan HIV antara lain:

- Penggunaan jarum suntik yang tidak steril
- Hubungan seksual/penetrasi per vagina dan anal tanpa pengaman (kondom)
- Menerima transfusi darah (darahnya mengandung HIV)
- Penularan dari ibu ke janin

Untuk mendiagnosis HIV, cukup dilakukan tes HIV yang dapat berupa:

- Pemeriksaan antibodi (*rapid, combo*)
- Pemeriksaan antigen (*viral load, combo, western blood*) sesuai dengan saran dokter

Pemeriksaan yang dilakukan untuk pemantauan antara lain:

- CD4
- Viral Load
- Fungsi hati
- Fungsi ginjal
- Darah lengkap
- Sputum BTA (untuk diagnosis TBC), dan infeksi-infeksi lain.





Orang dengan HIV (ODHIV) dianggap sudah memasuki stadium AIDS ketika:

- Jumlah sel CD4 mereka turun < **200 sel per milimeter** kubik darah ( $200 \text{ sel/mm}^3$ ). Pada seseorang dengan sistem kekebalan imun yang sehat, jumlah CD4 antara 500 dan  $1600 \text{ sel/mm}^3$ .

atau

- Mengalami **satu atau lebih infeksi oportunistik** (penyakit yang lebih sering terjadi dan lebih buruk pada orang yang sistem kekebalannya lemah) terlepas dari jumlah CD4 mereka.

Sebuah studi di Jepang pada tahun 2015 melaporkan bahwa membutuhkan rata-rata 2 tahun 9 bulan dari awal terinfeksi HIV sampai muncul gejala AIDS. Tetapi mereka menambahkan bahwa **hasil penelitian lain menunjukkan waktu yang lebih lama dan diperlukan lebih banyak penelitian.**

Tanpa obat HIV, pasien AIDS biasanya dapat bertahan hidup **sekitar 3 tahun**. Begitu seseorang mengalami **penyakit oportunistik** yang berbahaya, **harapan hidup tanpa pengobatan turun menjadi sekitar 1 tahun.**



Pada tahap awal penyakit (sekitar 2 hingga 4 minggu setelah terinfeksi), ODHIV dapat merasakan gejala mirip flu atau infeksi saluran pernapasan (ISPA).

Pada infeksi HIV akut, gejala yang dapat muncul adalah:

- Menggigil
- Nyeri otot
- Cepat lelah
- Keringat di malam hari
- Demam
- Ruam
- Mudah muncul bisul
- Pembengkakan kelenjar getah bening
- Luka di mulut
- Kandidiasis mulut (jamur di mulut)

Gejala-gejala ini kemudian akan hilang dan tidak muncul lagi hingga 3-5 tahun kemudian. Beberapa orang pun tidak menunjukkan gejala awal HIV. Segera lakukan tes jika Anda menduga telah terpapar HIV.

Jika kedepannya tidak dilakukan pemeriksaan HIV, maka gejala yang dapat dirasakan adalah:

- **Demam berkepanjangan** (hilang timbul), **selama > 3 bulan**
- **Diare berkepanjangan** (hilang timbul), **selama > 1 bulan**
- **Penurunan BB >10% dalam 3 bulan** dan tidak sedang diet

Gejala-gejala tersebut timbul karena turunnya sistem kekebalan tubuh.



Pengobatan HIV/terapi antiretroviral (ARV) adalah pengobatan yang direkomendasikan untuk perawatan orang dengan HIV/AIDS (ODHIV).

Terapi antiretroviral bertujuan untuk mengurangi jumlah HIV dalam tubuh sampai tidak terdeteksi, mengurangi risiko penularan HIV, dan meningkatkan kualitas hidup ODHIV.

Di seluruh dunia ada banyak golongan obat antiretroviral (ARV) yang dapat digunakan. Untuk pengobatan HIV di Indonesia sendiri ada 4 golongan ARV , diantaranya :

- **NRTI (Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitor)**, seperti: Zidovudin, Lamivudin, Abacavir, Tenofovir, Didanosine dan Emtricitabine
- **NNRTI (Non-Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitor)**, seperti: Efavirenz, Nevirapin dan Rilpivirin
- **PI (Protease Inhibitor)**, seperti: Lopinavir/Ritonavir
- **INIs (Integrase Inhibitor)**, seperti: Dolutegravir



HIV/AIDS penting untuk diketahui oleh masyarakat karena penularan HIV yang terjadi disebabkan oleh faktor ketidaktahuan mengenai HIV dan bahayanya.

Selain itu, faktor perilaku manusia juga memiliki peran pada penularannya.

### Bahaya yang terjadi apabila tubuh sudah terinfeksi oleh HIV

HIV menyerang dan menghancurkan sel CD4 yang bertugas melawan infeksi

Hilangnya sel CD4 menyulitkan tubuh melawan infeksi bakteri, virus, parasit atau jamur yang menginfeksi tubuh

Tanpa pengobatan, HIV secara bertahap menghancurkan sistem kekebalan tubuh dan berkembang menjadi AIDS



# PENCEGAHAN COVID-19 UNTUK ODHIV

Orang dengan HIV dianjurkan untuk mengambil langkah-langkah pencegahan yang sama dengan populasi umum lainnya, seperti :

- Sering mencuci tangan
- Menjalankan etika bersin dan batuk
- Memastikan selalu menjaga jarak dengan yang lain atau *social distancing*
- Memakai masker saat perlu dan sesuai peraturan setempat
- Segera mencari pertolongan medis jika mengalami gejala COVID-19
- Mengisolasi diri jika mengalami gejala atau berkontak dengan kasus COVID-19 positif
- Tindakan-tindakan lain disesuaikan dengan respons setempat dan pemerintah

Penting untuk memastikan bahwa ODHIV memiliki akses untuk mendapatkan pengobatan yang sesuai. Adanya pemberian obat multi-bulan atau *Multi-Month Dispensing (MMD)*, ODHIV mendapatkan persediaan ARV untuk 3-6 bulan.

Penting juga untuk memastikan agar ODHIV menerima vaksinasi tertentu (vaksin influenza dan vaksin pneumokokus) sesuai jadwal dan memiliki akses persediaan obat-obatan yang cukup untuk mengobati atau mencegah infeksi lainnya dan penyakit penyerta.



# F.A.Q HIV/AIDS



COLLABORATION WITH



angsamerah  
klinik institusi yayasan



## FAQ

Apakah virus HIV dapat hidup di luar host atau tubuh manusia?

Secara umum, virus **tidak akan hidup lama** setelah berada di luar tubuh manusia.

Studi menunjukkan bahwa HIV yang tumbuh di laboratorium, ketika ditempatkan di suatu permukaan, akan **kehilangan sebagian besar kemampuannya untuk menginfeksi**, sekitar **90% sampai 99%** dalam beberapa jam.

Untuk bertahan hidup, HIV membutuhkan **suhu, kelembapan, paparan sinar ultraviolet, dan keseimbangan pH yang tepat**. Ini adalah kondisi yang sangat tidak biasa.

Oleh karena itu kemungkinan HIV dapat hidup di luar host/tubuh manusia adalah **sangat kecil**.



## FAQ

Apakah gejala HIV pada perempuan dan laki-laki berbeda?

**Gejala HIV baik pada wanita maupun pria sebagian besar hampir sama**, namun terdapat beberapa gejala yang hanya ada pada wanita.

Beberapa gejala HIV pada wanita yang tidak ditemukan pada pria adalah:

- **Perubahan siklus menstruasi.** Menstruasi berkurang atau lebih banyak, adanya siklus haid yang terlewat, atau sindrom pra menstruasi yang buruk.
- **Nyeri perut bagian bawah.** Nyeri perut bagian bawah pada wanita dapat menjadi tanda adanya infeksi yang terjadi pada organ dalam atau peradangan panggul. Selain rasa nyeri, radang panggul menyebabkan keputihan yang abnormal, demam, siklus haid tidak teratur, nyeri saat berhubungan seksual, dan nyeri perut bagian atas.
- **Infeksi jamur.** Gejalanya berupa keputihan berwarna putih susu, nyeri saat berhubungan seksual, nyeri saat buang air kecil, terasa gatal atau seperti terbakar.



Virus HIV tidak menular melalui:

- Pelukan dan ciuman
- Berbagi makanan dan minuman
- Berenang
- Gigitan nyamuk/gigitan serangga
- Berjabat tangan
- Menggunakan alat makan dan minum bersama
- Batuk atau bersin

**FAQ**

Apakah berpelukan, berciuman, berbagi makanan dan minuman dapat menularkan?



**FAQ**

Apakah tidak perlu menggunakan kondom saat kedua pasangan HIV akan berhubungan seksual?



Kalau *viral load* belum *undetectable*, lebih baik tetap pakai kondom.

Saat seseorang baru terinfeksi, baru mulai minum obat, atau jenis HIV berbeda, maka masih memungkinkan terjadi infeksi menyilang antar pasangan.



## FAQ

Apa itu VCT dan seberapa efektif metode ini untuk menjangkau diagnosis HIV/AIDS?

VCT atau *Voluntary Counseling Testing* adalah suatu metode/cara yang digunakan untuk dapat menjangkau orang-orang agar mau melakukan pemeriksaan HIV secara sukarela dengan terlebih dahulu melakukan konseling mengenai HIV.

Konseling ini dapat dilakukan bukan hanya oleh petugas kesehatan dengan harapan lebih banyak yang dapat dijangkau.

VCT memiliki efektivitas cukup baik dalam menjangkau diagnosis HIV/AIDS.

## FAQ

Seberapa sering hasil pemeriksaan HIV menunjukkan hasil positif dan negatif palsu?



Umumnya, tes HIV memiliki **spesifisitas** yang tinggi, artinya hanya ada sedikit hasil positif palsu.

Pada orang yang tidak terinfeksi HIV namun menerima hasil positif, hasil tersebut dianggap **positif palsu**. Hal ini dapat terjadi karena **masalah teknis** pada pemeriksaan atau **penyebab biologis**.

### Masalah teknis termasuk:

- Tertukarnya spesimen
- Kesalahan pelabelan pada spesimen
- Penanganan yang tidak tepat
- Hasil penafsiran yang salah dari rapid test yang dibaca secara visual

### Penyebab biologis termasuk:

- Partisipasi dalam studi vaksin HIV
- Gangguan autoimun dan kondisi medis lainnya

Ketika hasil skrining positif, pemeriksaan tambahan harus dilakukan untuk konfirmasi.

**Hasil negatif tidak selalu berarti Anda tidak mengidap HIV.**

**Negatif palsu** adalah hasil tes yang mengatakan bahwa seseorang tidak mengidap HIV padahal sebenarnya mereka mengidapnya. Hal itu dikarenakan adanya *window period* yang mengacu pada waktu antara masuknya HIV ke dalam tubuh sampai terbentuknya antibodi terhadap HIV dan virusnya dapat terdeteksi pada saat pemeriksaan. Proses ini dapat berlangsung selama 2 minggu sampai 6 bulan.

Jika Anda terpapar HIV dan telah mendapatkan pemeriksaan dengan hasil negatif, disarankan untuk melakukan pemeriksaan ulang setelah melewati *window period*.



FAQ

Apakah benar jika terkena HIV/AIDS maka akan segera meninggal? Apakah penyakit ini bisa sembuh?

**Ya**, kalau tidak diobati akan meninggal.

HIV/AIDS tidak bisa dikatakan sembuh karena HIV masih ada di dalam tubuh. Obat yang diberikan hanya untuk menekan perkembangbiakan virus sehingga akan meningkatkan kembali CD4.

FAQ

Jika minum obat teratur, pasti tidak akan menularkan HIV. Apakah pernyataan itu benar? Bagaimana penjelasannya?



Minum obat teratur setiap hari akan menekan perkembangbiakan virus dengan harapan HIV tidak terdeteksi lagi di dalam darah (pemeriksaan *Viral Load*).

Berdasarkan penelitian, terbukti ketika HIV tidak terdeteksi di dalam darah, ternyata ODHIV tersebut tidak menularkan HIV lagi.



## FAQ

Apakah itu U=U  
(undetectable =  
untransmittable)?

Tidak terdeteksi = tidak menular

U=U atau undetectable = untransmittable adalah sebuah konsep yang digunakan dalam risiko penularan HIV secara seksual berdasarkan *viral load* dalam darah seseorang yang mengidap HIV.

**Sepertinya dari tadi kata *viral load* sering muncul ya, tapi *viral load* itu apa sih?**

*Viral load* adalah jumlah virus dalam tubuh seseorang. Ketika seseorang terinfeksi HIV, virus akan bereplikasi dalam tubuh. Semakin banyak jumlahnya maka semakin tinggi *viral load* seseorang.

Tujuan utama dari terapi HIV adalah mengurangi *viral load* hingga pada titik di mana jumlah virus begitu sedikit yang tersisa sehingga tidak terdeteksi dalam darah.

*Viral load* yang tidak terdeteksi menunjukkan bahwa secara efektif orang tersebut tidak memiliki risiko menularkan secara seksual.

Nah, konsep inilah yang dikenal  
U=U atau **undetectable = untransmittable**



## FAQ

Apakah HIV/AIDS dapat diturunkan/menular secara genetik?  
Bagaimana cara penularan HIV dari orang tua ke anak?

**Sampai saat ini belum ada penelitian yang mengatakan HIV dapat diturunkan secara genetik.**

Orang tua di sini adalah ibu ODHIV yang belum minum obat atau sudah minum obat tapi viral loadnya belum mencapai tidak terdeteksi atau undetectable.

Ibu hamil tersebut dapat menularkan virus HIV melalui plasenta, saat janinnya terminum cairan ketuban, atau melalui cairan vagina ketika melahirkan secara spontan/normal.





## FAQ

Bagaimana upaya pencegahan transmisi vertikal HIV? Apakah ibu hamil atau orang tua HIV dapat melahirkan anak tanpa HIV?

Perempuan dengan HIV tidak dianjurkan untuk hamil sebelum viral load mencapai status undetectable. Penularan vertikal yang terjadi hanya melalui ibu ke janinnya.

Penularan *horizontal* yang terjadi dari orang tua ODHIV ke anak harus memerhatikan beberapa prinsip penularan HIV itu sendiri, yaitu:

- **Exit.** Keluarnya cairan tubuh atau sumber penularan melalui cairan tubuh seperti, darah, cairan sperma, cairan vagina dan anal. Cairan tubuh yang dimaksud tidak meliputi air liur, keringat, air mata, dan urine.
- **Sufficient.** Jumlah virus dalam cairan tubuh ditemukan cukup banyak.
- **Survive.** Virus harus dalam keadaan hidup saat masuk ke dalam tubuh.
- **Enter.** Adanya pintu masuk ke dalam tubuh, biasanya luka mikroskopis atau luka kecil.



FAQ

Bagaimana metode persalinan yang disarankan pada ibu hamil dengan HIV?



Metode persalinan yang disarankan adalah metode **sectio caesaria** atau pembedahan.

FAQ

Menyusui bayi pada ibu dengan HIV **tidak dianjurkan**.



Apakah ibu dengan HIV dapat menyusui bayinya?



FAQ

Apakah pemeriksaan pap smear dapat mendeteksi adanya virus HIV?



Jawabannya....**tidak bisa** ya.

Pap smear tidak bisa mendeteksi HIV karena prosedur pap smear dilakukan untuk mendeteksi kanker rahim.



## FAQ

ODHIV seringkali diberikan stigma negatif, apakah ada gangguan kesehatan mental yang rentan menyerang ODHIV?

Mengetahui bahwa diri sakit membuat rasa tidak nyaman dalam diri, siapapun orangnya. Apalagi jika sakitnya memerlukan pengobatan jangka panjang dengan disiplin pengobatan, artinya minum obat setiap hari pada jam yang sama dan pengawasan kesehatan berkala dilakukan.

Kemudian orang-orang di sekitar kita membuat cap bahwa penyakit kita didapat dari penularan (baik ibu kepada anak, suami kepada istri dan sebaliknya, pasangan seksual, atau cara tidak terduga seperti donor darah).

Kita sebut alasan-alasan itu sebagai stressor, yaitu penyebab stres pada diri kita. Stres dijawab tubuh dengan reaksi dari rasa marah, cemas, sampai depresi. Hal ini perlu ditanggapi agar orang yang sakit merasa tenang.

Dengan ketenangan maka logika akan membantu diri beraktivitas untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga HIV dapat teratasi.



## FAQ

Mengapa pada terapi HIV/AIDS perlu diterapkan juga konseling HIV? Seberapa penting konseling serta peer group HIV?

Konseling membantu seseorang untuk berpikir sesuai logika, dalam hal ini kaidah ilmu pengetahuan tentang HIV, penularan, pengobatan, dan mengatasi permasalahan.

Artinya, beban mental dapat berkurang dan membantu untuk mengalihkan energi emosi pada energi untuk berpikir secara logis dan bernalar dalam bertindak-bersikap-berperilaku.

Melalui kesempatan berdialog dengan konselor maka diharapkan seseorang menjadi lebih realistis menghadapi fakta yang dialami.



## FAQ

Bagaimana solusi untuk mengatasi masalah kesehatan mental pada ODHA?

Berdiskusi dengan konselor dan/atau psikolog klinis serta psikiater, akan membantu ODHIV mempertahankan kesehatan mental yang baik.

Para tenaga profesional ini memberikan pemahaman mengenai proses yang terjadi dan solusinya.

Tetap terapkan gaya hidup sehat, seperti konsumsi makanan sehat, istirahat cukup, minum obat teratur sesuai anjuran, olahraga teratur dengan petunjuk kesehatan dapat membantu proses terapi.

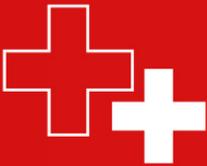
Selain itu, membantu diri menyalakan tegang dengan relaksasi, *mindfulness*, bergabung dengan komunitas dengan beban kesehatan yang sama juga dapat meringankan beban dan memberikan kekuatan untuk terapi.

Pertemuan dengan psikolog klinis atau psikiater akan dianjurkan oleh konselor saat diperlukan.



# LIVING POSITIVE

Bersama  
**Hages Budiman**  
@hagesbudiman



Activist & Consultant HIV

Founder LSM Kuldesak @kuldesak\_official



Hai, aku Hages Budiman, seorang ibu, ODHIV, aktivis serta konsultan HIV, dan founder dari LSM Kuldesak.

Aku mengetahui pertama kali status HIV positif pada tahun 2006. Saat itu, suami ku dirawat dan meninggal di RS karena AIDS.

### **Bagaimana perasaan saat mengetahui status HIV positif?**

Saat pertama kali aku diberitahu positif, aku biasa saja. Hal itu karena aku belum tau apa itu HIV. Saat itu, anak pertamaku juga masih bayi, sehingga aku lebih fokus mengurus anakku daripada mencari tahu penyakit tersebut.

### **Bagaimana perjalanan pada akhirnya mendapat pengobatan HIV?**

Tahun 2010, aku mulai mengalami gejala seperti diare kronis. Kemudian, aku memeriksakan diri ke RS dan diberikan obat ARV.

Bukan hal yang mudah untuk mengonsumsi obat karena efek sampingnya lumayan berat. Ditambah lagi, stigma yang aku terima dari orang sekitar akan kondisiku.

### **Apa titik terendah dan apa yang membuatmu tetap kuat untuk menjalani pengobatan?**

Saat aku mulai menjalani pengobatan, kondisi ku drop dan merasa ingin mati saja. Namun, saat itu keluargaku sangat mendukung pengobatanku, terutama Ibu ku tercinta.

Setelah itu, aku juga bertemu dengan suami keduaku yang sama-sama survivor HIV serta mendirikan LSM Kuldesak.

Aku mendapat kekuatan untuk hidup dan terus berjuang, hingga saat ini aku bisa membuktikan melahirkan anak yang HIV negatif & saat ini aku undetectable untransmittable.



"Hidup dengan HIV positif saat ini sangat berbeda dengan aku dulu. Saat ini, akses pengobatan, terapi, konseling lebih mudah didapatkan.

Orang-orang juga sudah lebih mudah mendapat edukasi HIV. Sehingga, pencegahan dan pengobatan HIV juga dapat lebih mudah dilakukan."



### **Bagaimana menurutmu terkait stigma HIV saat ini?**

Saat ini, stigma negatif terhadap ODHIV tetap ada. Stigma tersebut banyak juga memengaruhi mental, sehingga menurunkan daya tahan tubuh dan menyulitkan pengobatan.

Berdasarkan pengalaman, biasanya stigma muncul juga karena kurangnya edukasi masyarakat terhadap HIV. Contoh, anggapan bahwa HIV menular melalui kontak seperti makan bareng, berpelukan, dan lainnya.

### **Apa pesan untuk ODHIV lainnya?**

Ingat bahwa penjara yang paling kejam adalah ketakutan diri kita sendiri. Jangan takut dengan stigma, tetap produktif, dan tunjukkan bahwa kita baik-baik saja (misalnya dengan konsumsi ARV rutin, menjadi terkontrol, dan dapat melahirkan anak yang HIV negatif).

### **Apa pesan untuk masyarakat umum?**

Menjadi seorang ODHIV tidak akan mengurangi nilai sebagai manusia, tetapi yang bisa mengurangi nilai sebagai manusia adalah ketika kita tidak bisa memanusiaikan manusia.



## REFERENSI

- Tim Dokter AngsamERAH
- WebMD: "How Long Can HIV Live Outside the Body?"
- Verywellhealth: "How Long Can HIV Live Outside of the Body?"
- National Research Council (US) Committee on Hazardous Biological Substances in the Laboratory. Biosafety In The Laboratory: Prudent Practices for the Handling and Disposal of Infectious Materials. Washington (DC): National Academies Press (US); 1989. Appendix C, Recommendations for Prevention of HIV Transmission in Health-Care Settings
- MHAf. What Are HIV and AIDS?. Available from: <https://www.hiv.gov/hiv-basics/overview/about-hiv-and-aids/what-a-re-hiv-and-aids>
- Watanabe D, Suzuki S, Ashida M, Shimoji Y, Hirota K, Ogawa Y, et al. Disease progression of HIV-1 infection in symptomatic and asymptomatic seroconverters in Osaka, Japan: a retrospective observational study.

## TIM PENYUSUN

### External Experts:

Tim Dokter AngsamERAH

### Internal Expert:

Feroni Panjaitan, MD - Internal Medicine  
Hematologist

### Narasumber:

Hages Budiman

### Supervisor:

dr. Nadya Hambali

### Editor Medis:

dr. Ayu Munawaroh, M.K.K  
dr. Vivian Keung

### Desain:

Ilham



## EXTERNAL EXPERTS

### dr. Ratna Mardiaty, SpKJ (K)



dr. Ratna adalah psikiater Angsamerah yang memiliki pengalaman lebih dari 30 tahun. dr. Ratna juga seorang Master Trainer for Training untuk hal yang berkaitan dengan adiksi, tes dan konseling HIV.

Sejak lebih dari 5 tahun terakhir, dr. Ratna membantu pendampingan program HIV, khususnya membantu ODHIV yang berada di penjara di Indonesia.

### dr. Lamsaria Siburian, MARS

dr. Lamsaria bergabung di klinik Angsamerah sejak tahun 2010. Selain sebagai klinisi, saat ini dr. Lamsaria juga merupakan direktur medis klinik yayasan Angsamerah yang berperan sebagai koordinator, eksekutor, dan kontrol pelayanan medis klinik.

Selama bekerja di Angsamerah, dr. Lamsaria menciptakan suasana klinik Angsamerah yang unik, inovatif, nyaman, dan lingkungan yang free-judgement.



# ANGSAMERAH DEPOK



## JAM LAYANAN :

Hari : Senin - Sabtu

Pukul : 10.00 - 18.00

---

Senin & Kamis : Cek POINT  
HIV (Angsamerah POS)

---

Selasa, Rabu, Jumat, Sabtu :  
Konsultasi Dokter

---

## ANGSAMERAH DEPOK



Jl. Keadilan Raya No. 16A,  
RT 02, RW 004, Kel.  
Baktijaya, Kec. Sukmajaya  
Depok



customer@angsamerah.com



0811 9298 365



angsamerah.com



Angsamerah Clinic



angsamerah  
klinik.institusi.yayasan

# FREE HIV TEST

ANGSAMERAH DEPOK ONLY



## SYARAT DAN KETENTUAN :

- Belum termasuk biaya admin (Pasien baru 50K dan pasien lama 30K), jasa konsultasi dokter 150K)
- Promo berlaku selama persediaan masih ada

WORLD  
AIDS  
DAY



# HUBUNGI KAMI

## Head Office

The East Building Lt. 12 Unit 06 JL. DR. Ide Anak Agung Gde Agung Kav.E.3.2, No.1 Kuningan Timur, Jakarta Selatan  
Phone/Fax: 021 29527199 | Fax: 021 29527139

## Research & Development

Jl. Sawo No.32, RT 04/RW 02, Gondangdia, Kec. Menteng, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10350 <https://g.co/kgs/nKvqfm>  
Phone: 0213106412

Jl. Pogung Baru Blok A No. 18 Sinduadi, Mlati, Sleman 55284  
Daerah Istimewa Yogyakarta

Phone/Fax : 0274523121

## Business Email

hello@ai-care.id

