

Agar terhindar dari berbagai persoalan karena aborsi, maka remaja harus **mampu menahan diri** untuk tidak melakukan hubungan seks. Untuk itu diperlukan **kemampuan berpikir kritis** mengenai segala kemungkinan atau akibat yang akan terjadi pada dirinya maupun pasangannya. Dengan berpikir kritis maka remaja bisa menimbang untung rugi dari setiap tindakannya dan karena itu **mampu mencegah tindakan yang merugikannya**.



Makan nanas dan minum *sprite* secara berlebihan

Menggunakan alat-alat tradisional yang tidak steril seperti alat tumpul

### **3. Infeksi dan Penyakit Menular Seksual**

Infeksi Menular Seksual (IMS) sering juga disebut penyakit kelamin yaitu penyakit yang sebagian besar ditularkan melalui hubungan seks atau hubungan kelamin. Ada banyak sekali jenis infeksi yang ditularkan melalui hubungan seks. IMS tertentu juga bisa menular kepada orang lain melalui pakaian, handuk atau sentuhan kulit dengan orang yang sudah terinfeksi.

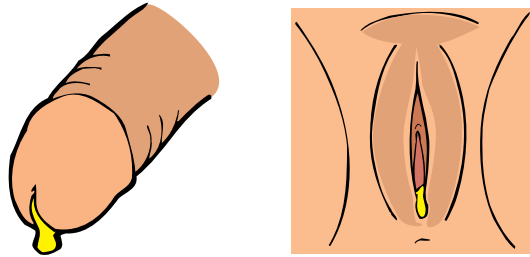
#### **Apa Saja Jenis IMS**

Ada banyak macam penyakit yang termasuk dalam IMS, tetapi yang banyak ditemukan di Indonesia adalah antara lain:

##### **1) Gonore (GO)**

Penyakit ini disebabkan bakteri *Neisseria Gonorrhoeae*. Gejala dan tanda-tandanya:

- Keluar cairan putih kekuningan kental yang keluar dari vagina atau penis
- Rasa nyeri di rongga panggul
- Dapat juga tanpa gejala

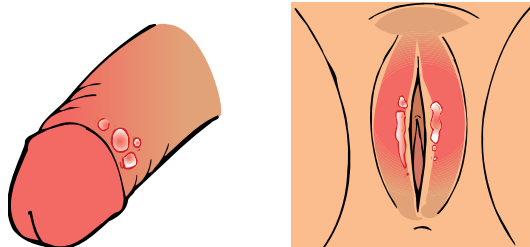


Salah satu gejala kencing nanah (gonore):  
Keluar cairan kekuningan kental dan berbau yang keluar dari vagina atau penis

## 2) Sifilis (Raja Singa)

Penyakit ini disebabkan oleh kuman  
*Treponema Pallidum*. Gejalanya:

- Luka pada kemaluan tanpa rasa nyeri
- Bintil/bercak merah di tubuh
- Kelainan saraf, jantung, pembuluh darah dan kulit

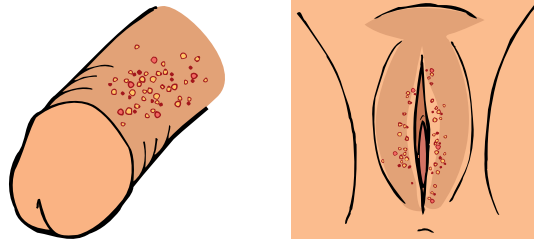


Salah satu gejala sifilis (raja singa):  
Luka pada kemaluan tanpa rasa nyeri

### 3) Herpes genitalis

Penyakit ini disebabkan oleh virus Herpes Simplex. Gejala dan tanda-tandanya:

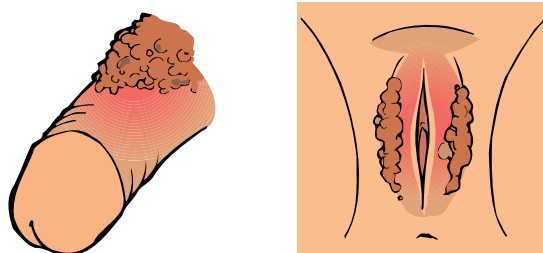
- Bintil-bintil berair (berkelompok seperti anggur) yang sangat nyeri pada kemaluan
- Kemudian pecah dan meninggalkan luka yang kering mengerak lalu hilang sendiri
- Kadang-kadang kambuh lagi



Salah satu gejala herpes genitalis:  
Bintil-bintil berair (berkelompok seperti anggur)  
yang sangat nyeri pada kemaluan

### 4) Kondiloma Akuminata (Jengger Ayam)

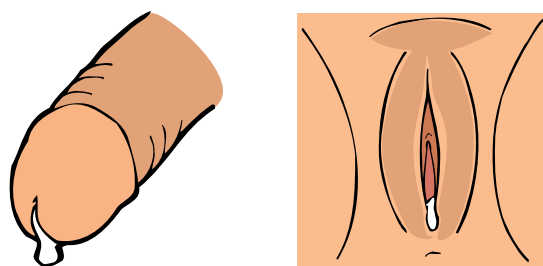
Penyebab penyakit ini adalah virus Human Papilloma. Gejala: terdapat satu atau beberapa kutil di sekitar kemaluan.



Salah satu gejala kondiloma akuminata (jengger ayam): terdapat satu atau beberapa kutil di sekitar kemaluan

5) **Klamidia Trachomatis ditandai dengan gejala-gejala:**

- Keluar cairan putih encer dari vagina
- Nyeri di rongga panggul
- Pendarahan



Salah satu gejala Klamidia Trachomatis:  
Keluar cairan putih encer dari vagina atau penis

Pada laki-laki, IMS mudah terlihat dan karena itu juga lebih mudah diobati. Pada perempuan, IMS seringkali tidak terlihat sehingga perempuan tidak tahu bahwa ia sudah tertular.

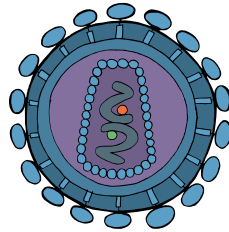
Hubungan seks satu kali saja bisa menularkan IMS bila dilakukan dengan orang yang sudah terinfeksi. Ada IMS yang mudah disembuhkan dan ada yang sukar bahkan tidak bisa disembuhkan. Akibat dari tertularnya IMS adalah antara lain rasa sakit berkepanjangan, mandul atau tidak bisa hamil. Orang yang sudah tertular salah satu IMS lebih mudah tertular HIV yang akan berkembang menjadi AIDS.

Remaja perlu berpikir kreatif dan mengambil keputusan yang tepat kalau mengalami sendiri atau melihat teman mengalami IMS. Ada beberapa tindakan yang bisa dilakukan:

- pergi berobat ke dokter atau tempat pelayanan kesehatan dan ceritakan terus terang gejala yang dialami
- jika menerima resep belilah obat sesuai yang tertulis di resep dan jangan dikurangi
- minum obat sampai habis sesuai dengan resep dan petunjuknya
- jangan membeli obat tanpa resep karena obat yang cocok untuk satu jenis IMS belum tentu cocok untuk jenis yang lain

Lebih mudah dan murah mencegah daripada mengobati penyakit. Karena itu berpikir kritis sebelum bertindak.

**MENGENAL DAN  
MENGHADAPI  
MASALAH HIV/AIDS**



### **Apa itu HIV dan AIDS ?**

**H** = Human (manusia)

**I** = Immuno deficiency  
(berkurangnya kekebalan)

**V** = Virus

HIV adalah virus yang menyerang dan merusak sistem kekebalan tubuh kita sehingga kita tidak bisa bertahan terhadap penyakit-penyakit yang menyerang tubuh kita. Bila sistem kekebalan tubuh kita sudah rusak atau lemah, maka kita akan terserang oleh berbagai penyakit yang ada di sekitar kita seperti TBC, diare, sakit kulit, dll. Kumpulan gejala penyakit yang menyerang tubuh kita itulah yang disebut AIDS, yaitu :

**A** = Acquired (didapat)

**I** = Immune (kekebalan tubuh)

**D** = Deficiency (kekurangan)

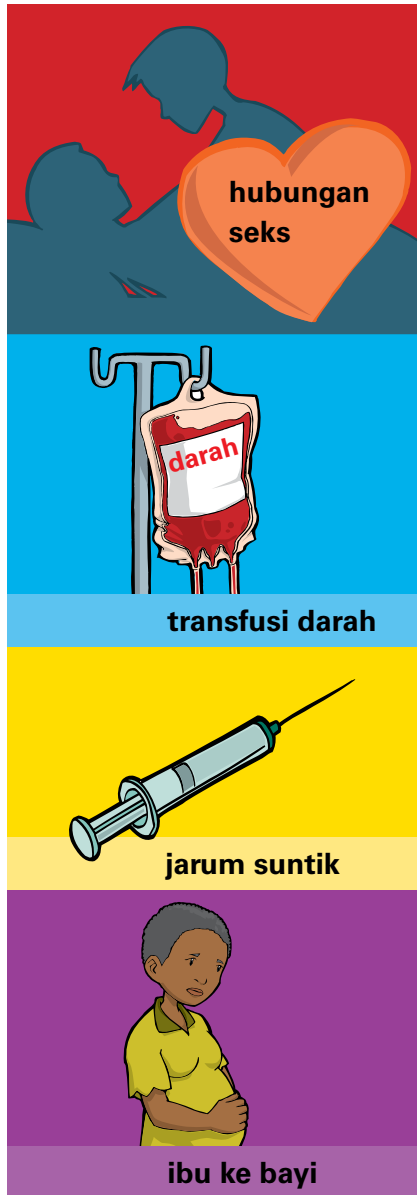
**S** = Syndrome (gejala)

### **Cara Penularan HIV**

HIV hanya bisa hidup di dalam cairan tubuh seperti:

- Darah
- Cairan vagina
- Cairan sperma
- Air susu ibu

## HIV hanya menular lewat cairan tubuh



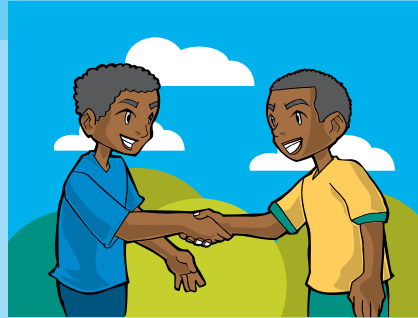
Penularan itu bisa terjadi melalui:

- 1) **Hubungan seks** dengan orang yang mengidap HIV/AIDS, berhubungan seks dengan pasangan yang berganti-ganti dan tidak menggunakan alat pelindung (kondom)
- 2) **Kontak darah/luka dan transfusi darah** yang sudah tercemar virus HIV
- 3) **Penggunaan jarum suntik atau jarum tindik** secara bersama atau bergantian dengan orang yang terinfeksi HIV
- 4) **Dari ibu yang terinfeksi HIV kepada bayi yang dikandungnya**

**HIV tidak menular melalui:**



**gigitan nyamuk**



**orang bersalaman**

**berciuman**



**orang berpelukan**

**makan bersama /  
piring dan gelas**



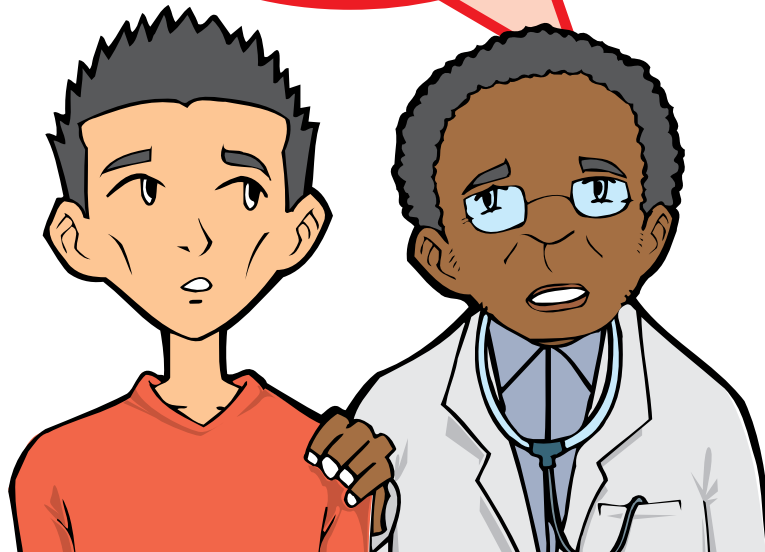
**tinggal  
serumah**

### **Bagaimana mengetahui apakah seseorang sudah tertular HIV atau mengidap AIDS?**

Sampai tiga atau enam bulan setelah masuknya virus HIV, belum tentu virus itu bisa ditemukan dalam tubuh karena ia tersembunyi. Masa belum bisa dilihatnya virus itu disebut masa Jendela. Walaupun belum bisa terlihat, orang yang sudah tertular HIV bisa menularkannya kepada orang lain. Setelah enam bulan biasanya virus mulai dapat ditemukan/dilihat kalau orang itu menjalani tes darah. Belum ada cara lain untuk menemukan virus selain melalui tes darah. Kalau sudah ditemukan, maka pengidapnya disebut HIV positif. Pada masa ini, ia masih bisa hidup normal dan melakukan semua kegiatan seperti biasa. Masa HIV positif ini bisa sampai 10 tahun kalau daya tahan tubuhnya kuat. Tetapi bila daya tahan tubuhnya lemah maka orang tersebut bisa cepat terserang berbagai penyakit lain. Tanda yang menyolok pada penderita AIDS adalah diare yang terus menerus, pembengkakan kelenjar getah bening, kanker kulit, sariawan, dan berat badan yang turun secara menyolok.

Nah pada saat seperti itu orang tersebut dikatakan sudah sampai pada tahap AIDS dan disebut ODHA (ORANG DENGAN HIV/AIDS). Pada tahap AIDS ini biasanya daya tahan sudah sangat lemah sehingga kemungkinan orang itu akan meninggal. Sampai saat ini belum ada obat ampuh untuk membunuh virus HIV atau menyembuhkan orang dengan AIDS.

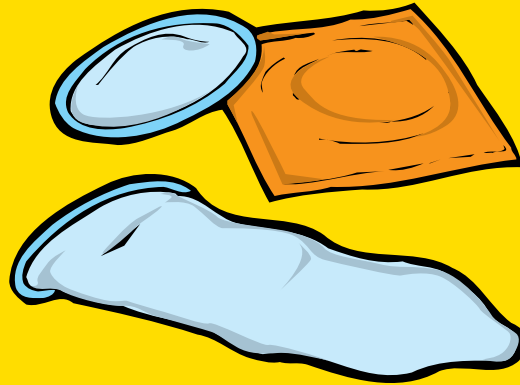
**kembangkan kemampuan untuk menjaga diri agar tidak tertular, yaitu dengan mengambil keputusan-keputusan yang benar dan sehat!**



## **Beberapa Cara Mencegah Penularan HIV**



**Hindari hubungan seks**



**Gunakan kondom bila berhubungan seks**



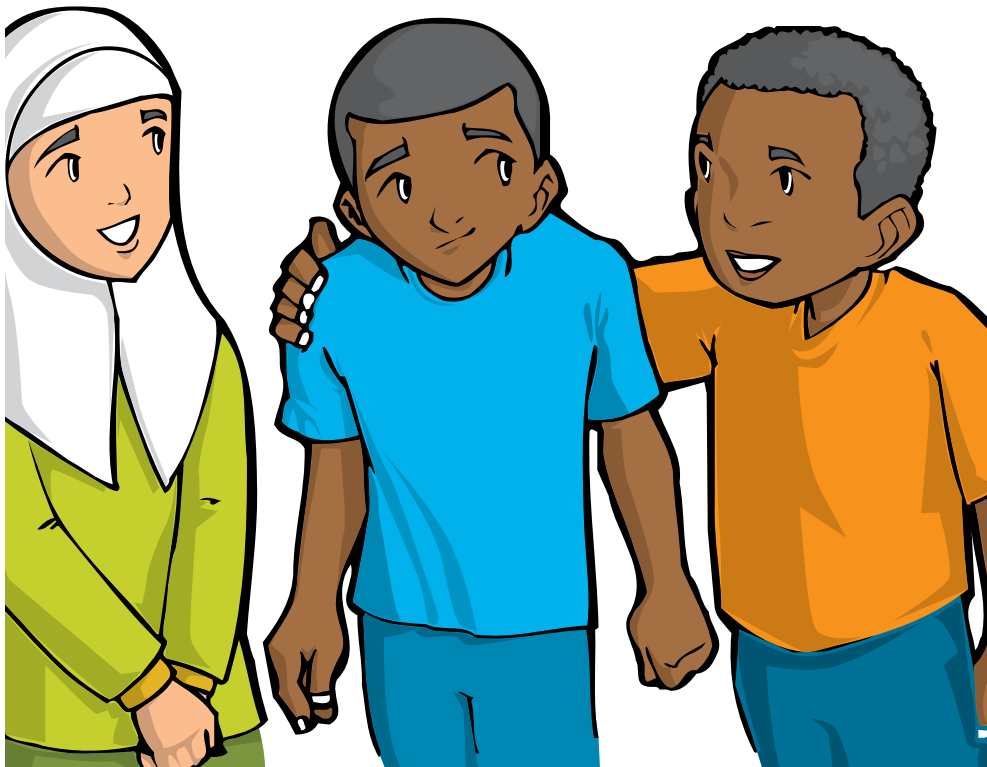
**Hindari  
penggunaan  
jarum suntik  
atau jarum  
tindik secara  
bergantian**

# PERLUNYA EMPATI DAN MEMBERI DUKUNGAN PADA ORANG DENGAN HIV/AIDS (ODHA)

Orang yang terinfeksi  
HIV/AIDS (ODHA) perlu  
dukungan untuk hidup  
layak seperti kita



**Setiap orang, tua-muda, laki-perempuan, suku apapun, agama apapun, apapun pekerjaan dan kegiatannya bisa tertular HIV. HIV tidak memilih siapa yang akan ditulari.**



ODHA adalah singkatan dari Orang Dengan HIV/AIDS. ODHA belum tentu orang yang bersalah atau berdosa. Mereka tertular HIV mungkin sama seperti banyak remaja lain karena “ketidaktahuan”. Mereka tidak punya cukup pengetahuan tentang HIV/AIDS dan tidak punya cukup keterampilan hidup untuk menjaga atau melindungi dirinya.

ODHA mungkin akan mengalami masalah yang tidak ringan. Mereka harus terus hidup dengan HIV di dalam tubuhnya. Mereka takut meninggal, takut dikucilkan dan takut menularkan kepada orang lain.

Sebagai sesama remaja, kita perlu **berempati** yaitu mencoba **memahami perasaan dan masalah** ODHA dan **memberi dukungan** kepada mereka agar mereka tetap bisa hidup normal selama daya tahan tubuhnya kuat. Mereka perlu teman yang dapat memberi dukungan agar mereka tegar menjalani kehidupannya.

Karena ODHA tidak mudah menularkan HIV/AIDS, maka ODHA tidak perlu dijauhi dan disingkirkan.

**KARENA BERBAGAI RISIKO,  
MAKA REMAJA PERLU INGAT:**

- Hubungan seks sebaiknya hanya dilakukan kalau sudah dewasa dan bisa **bertanggungjawab** untuk itu.
- Setiap orang berhak mengatakan “tidak” pada sentuhan dan hubungan seks yang tidak dikehendakinya (assertif).
- Sentuhan yang berakhir dengan hubungan seks seringkali mengakibatkan masalah dan perasaan-perasaan yang sulit pada remaja (menyesal, malu, takut, dll).
- Hubungan seks bisa mengakibatkan kehamilan dan kelahiran bayi, walaupun juga ada cara-cara mencegahnya.
- Selain itu hubungan seks bisa mengakibatkan Infeksi/Penyakit Menular Seksual (IMS/PMS) dan penularan HIV – virus penyebab AIDS yang belum ada obatnya, walaupun ada cara mencegahnya.

**MENGAMBIL  
KEPUTUSAN YANG  
BENAR MENGHADAPI  
TEKANAN  
SOSIAL UNTUK  
MENYALAHGUNAKAN  
NARKOTIKA, ALKOHOL,  
PSIKOTROPIKA, DAN  
ZAT ADIKTIF (NAPZA)**

**NAPZA** adalah singkatan dari Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya. Kata lain yang sering dipakai adalah Narkoba (Narkotika, Psikotropika dan Zat Berbahaya lainnya).

**Narkotika:** zat-zat alamiah maupun buatan (sintetik) yang berasal dari candu/kokain. Digunakan dalam bidang kedokteran tetapi juga sering disalahgunakan.

**Psikotropika:** zat-zat dalam berbagai bentuk pil dan obat yang mempengaruhi kesadaran karena sasaran obat tersebut adalah pusat-pusat tertentu di sistem syaraf pusat (otak dan sumsum tulang belakang) sehingga menimbulkan perubahan perilaku, perasaan, pikiran, kesadaran (efek psikoaktif).

**Zat Adiktif** lainnya yaitu: zat-zat yang mengakibatkan ketergantungan seperti zat-zat aseton, tiner cat, lem *Aica Aibon*. Zat-zat tersebut sangat berbahaya karena bisa mematikan sel-sel otak. Zat adiktif juga termasuk nikotin (tembakau) dan kafein (kopi).