LITERASI KESEHATAN REMAJA | SMPN 1 PAGU

# Mengenal HIV & AIDS

*"Jauhi Virusnya, Bukan Orangnya"*

Sabtu, 17 Oktober 2026 | Untuk Kelas 7, 8, 9 | Level Pemula

**TUJUAN BELAJAR - setelah kegiatan ini kamu mampu:**
(1) menjelaskan arti HIV dan AIDS dengan bahasa sendiri; (2) membedakan cara yang menularkan dan yang tidak menularkan HIV; (3) menunjukkan sikap peduli tanpa mengucilkan; (4) menyusun komitmen hidup sehat.

## 1 Apa itu HIV dan AIDS? (versi bahasa remaja)

Virus HIV masuk ke dalam tubuh → HIV menyerang sel CD4 (penjaga imun) → Kekebalan tubuh melemah → Tanpa pengobatan: muncul AIDS

### HIV = VIRUSNYA

Virus yang melemahkan sistem kekebalan tubuh dengan menyerang sel darah putih jenis **CD4**. Orang yang terinfeksi disebut **ODHIV** (Orang dengan HIV).

### AIDS = KONDISINYA

Tahap akhir infeksi HIV saat kekebalan tubuh sudah sangat lemah, sehingga mudah sakit parah. Bisa dicegah muncul bila HIV diobati sejak dini.

**Analogi:** tubuh seperti benteng, sel CD4 adalah penjaganya. HIV adalah penyusup yang melumpuhkan para penjaga. AIDS terjadi ketika benteng sudah hampir tidak punya penjaga, sehingga kuman apa pun mudah masuk.

## 2 Cara penularan - hanya 3 jalur, wajib hafal!

### 1. DARAH

Darah yang terinfeksi masuk ke tubuh lewat **jarum suntik atau alat tajam bekas** yang tidak steril: suntik NAPZA bergantian, tato dan tindik sembarangan, atau transfusi darah yang tidak aman.

### 2. IBU KE BAYI

Dari ibu dengan HIV kepada bayinya saat **hamil, melahirkan, atau menyusui.** Bila ibu rutin minum obat ARV dan dipantau tenaga kesehatan, risiko penularan dapat ditekan sangat kecil.

### 3. HUBUNGAN SEKSUAL

**Hubungan seksual tanpa pengaman** dengan pasangan yang terinfeksi. Bagi remaja, pilihan paling aman: **tidak melakukan hubungan seksual** dan menjaga diri sesuai ajaran agama dan norma.

**Ingat:** HIV hanya berada dalam cairan tubuh tertentu, yaitu **darah, cairan mani, cairan vagina, dan ASI**. Penularan terjadi bila cairan itu masuk ke tubuh orang lain lewat 3 jalur di atas.

## 3 Yang TIDAK menularkan HIV - biar tidak takut berteman

- Bersalaman
- Berpelukan
- Belajar sekelas
- Makan satu piring
- Berenang bareng
- Gigitan nyamuk
- Keringat

## 4 Cara menjaga diri (sesuai usia SMP)

**Hidup bersih dan sehat**
Makan bergizi, olahraga teratur, tidur cukup, dan jaga kebersihan diri.

**Katakan TIDAK pada NAPZA, rokok, dan minuman keras**
Jangan pernah mencoba. Menolak ajakan teman adalah tanda kamu berani dan tegas.

**Jangan tato, tindik, atau berbagi alat tajam**
Hindari tempat yang tidak jelas kebersihannya. Jangan pinjam-meminjam pisau cukur atau jarum.

**Jaga pergaulan sehat sesuai ajaran agama**
Pilih teman yang saling menjaga. Tolak ajakan yang mengarah ke hubungan seksual.

**Bingung atau khawatir? Jangan dipendam**
Curhat ke Guru BK, orang tua, atau Puskesmas. Bertanya itu hal yang baik.

## 5 Sikap kita: peduli, bukan mengucilkan

**Orang dengan HIV (ODHIV) tetap boleh sekolah, berteman, dan bermain.** Mereka tidak menularkan HIV lewat pergaulan sehari-hari. Yang harus kita jauhi adalah **virus dan perilaku berisiko**, bukan orangnya. Mengucilkan hanya membuat orang takut memeriksakan diri dan berobat.

### FAKTA PENTING TENTANG PENGOBATAN

Saat ini belum ada obat yang menyembuhkan HIV sepenuhnya, dan infeksinya dialami seumur hidup. Namun obat **ARV** dapat menekan jumlah virus. ODHIV yang rutin dan patuh berobat dapat **hidup lama, sehat, dan melindungi pasangannya.** Karena itu, tes HIV sedini mungkin itu penting.

### HIV DEKAT DENGAN KITA (DATA)

| | |
|---|---|
| **Dunia** | +/- 40,8 - 41 juta jiwa (termasuk +/- 1,3 juta anak di bawah 15 tahun) |
| **Indonesia** | +/- 564.000 - 570.000 orang hidup dengan HIV |
| **Kab. Kediri** | 170 kasus baru HIV hingga Juli 2026 (Dinas Kesehatan) |

*Pesannya: paham, bukan takut. Sumber: materi slide Penyakit HIV & AIDS dan Dinkes Kab. Kediri.*

## 6 Butuh bantuan? Ke mana aku bisa bertanya?

**Guru BK**
Konseling di sekolah, ruang aman untuk bertanya.

**Orang tua / wali**
Ceritakan kekhawatiranmu, mereka perlu tahu.

**Puskesmas**
Konsultasi dan layanan tes HIV oleh tenaga kesehatan.

**Halo Kemenkes 1500-567**
Layanan informasi kesehatan resmi Kemenkes.

# Mengenal HIV & AIDS: Jauhi Virusnya, Bukan Orangnya

**Nama :** ..... **Kelas :** ..... **Tanggal : 17 Okt 2026**

*Petunjuk: simak materi dengan tertib, kerjakan sendiri dengan jujur, tulis jawaban dengan bahasamu sendiri.*

## 1 Tuliskan 3 cara HIV menular yang kamu ingat

1. .....
2. .....
3. .....

## 2 Tuliskan 3 hal yang TIDAK menularkan HIV

1. .....
2. .....
3. .....

## 3 Fakta atau mitos? Lingkari B (Benar) atau S (Salah)

| | | |
|---|---|---|
| 1. Bersalaman dan belajar sekelas dengan ODHIV dapat menularkan HIV. | B | S |
| 2. Berbagi jarum suntik dapat menularkan HIV. | B | S |
| 3. Gigitan nyamuk menularkan HIV. | B | S |
| 4. HIV adalah virusnya, AIDS adalah kondisi ketika kekebalan tubuh sudah sangat lemah. | B | S |
| 5. ODHIV tidak boleh bersekolah dan bermain bersama teman. | B | S |
| 6. Dengan obat ARV yang rutin, ODHIV dapat hidup sehat dan lama. | B | S |

## 4 Studi kasus: teman di sekitar kita

Beredar kabar bahwa keluarga **Rani**, teman sekelasmu, ada yang hidup dengan HIV. Sejak itu beberapa teman tidak mau duduk sebangku dengannya dan berbisik-bisik saat ia lewat. Rani mulai menyendiri dan sering tidak masuk sekolah.

**a. Apakah sikap teman-teman itu tepat? Jelaskan alasannya!**

.....

.....

**b. Jika kamu temannya, apa yang akan kamu lakukan?**

.....

.....

## 5 Buat 1 kalimat dukungan untuk teman ODHIV agar tidak merasa dikucilkan

.....

.....

## 6 Tuliskan 1 komitmen sehat yang akan kamu lakukan mulai hari ini

*Contoh: "Saya akan hidup sehat dan menolak NAPZA."*

.....

.....