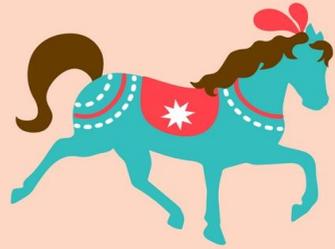


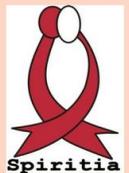


# Pahami dan Dukunglah Kami

Panduan untuk Pengasuh



SERI BUKU KECIL



PAHAMI dan DUKUNGLAH KAMI  
Anak dengan HIV  
(Panduan untuk Pengasuh)



Jl. Kemiri No 10. Gondangdia. Menteng. 10350  
Telp: Telp: (021) 391-6866, 310-1447, 310-1438, 3192-4432  
Fax: (021) 3192-4432  
E-mail: [info@spiritia.or.id](mailto:info@spiritia.or.id)  
Situs web: [www.spiritia.or.id](http://www.spiritia.or.id)  
**Edisi Desember 2016**

Buku ini disusun atas kerja sama:



Ilustrasi:  
mycutegraphics.com  
Clarissa Tjandra

Edisi Desember 2016

Bila mengutip isi buku ini mohon menyebutkan sumbernya

Informasi dalam buku ini disadur dari buku HIV and Children dari NAM Aidsmap (edisi 2015) dan dari Tim Lentera Anak Pelangi dan didasarkan pada penelitian yang terakhir yang ada pada saat penerbitan.

Tim Penyusun

- ♥ Mona Sugianto, M.Psi, Psikolog
- ♥ dr. Margareta Amelia
- ♥ Rudi Mulia
- ♥ Ropina Tarigan
- ♥ Natasya Evalyne Sitorus
- ♥ Helsa Novita, S.Psi
- ♥ Caroline Thomas

Terima kasih secara khusus kami ucapkan kepada:

- ♥ Prof. Irwanto, Ph.D.
- ♥ Dr. Paul Matulesy, MN. PGK. DspGK
- ♥ Dr. Med. Abraham Simatupang, dr., MKes
- ♥ Dr. Nia Kurniati, SpA
- ♥ Para pengasuh yang mendukung anak-anak dengan HIV dengan hati yang tulus

# Kata Pengantar

Saya merasa sangat senang dengan penerbitan Buku Saku mengenai penanganan penyakit yang sering dialami oleh anak-anak yang telah terinfeksi oleh HIV. Meskipun demikian, perlu diperhatikan beberapa hal. Pertama, buku saku ini tentu bukan pengganti peranan dokter. Orangtua dan pengasuh anak-anak dengan HIV harus tetap berkonsultasi dengan dokter ketika anak-anak sakit. Jika dokter belum tersedia, tindakan sementara yang dapat diambil perlu dilakukan untuk mencegah keparahan penyakit jika menunggu dokter terlalu lama. Kedua, tidak dapat diharapkan bahwa semua orangtua mampu memahami peranan mereka hanya dengan membaca teks buku yang sudah sederhana ini. Untuk itu perlu ada pelatihan-pelatihan praktis pada kader dan Ibu-ibu sehingga pemahaman yang benar betul-betul tertanam.

Semua ini perlu dijelaskan oleh pendamping, sehingga dengan adanya buku saku, orangtua atau pengasuh tidak menunda pemeriksaan oleh dokter.

Demi yang terbaik untuk anak.

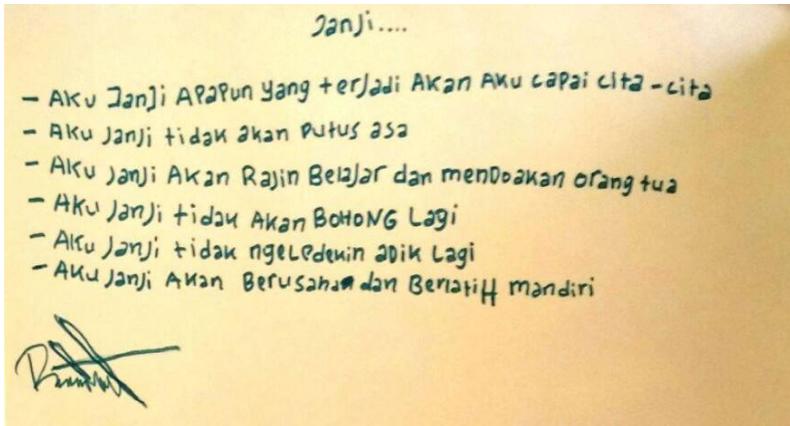
Salam,

Prof. Irwanto, Ph.D.

# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	5
Daftar Isi .....	6
Informasi dasar mengenai HIV .....	9
HIV dan AIDS.....	10
Bagaimana seorang anak dapat terinfeksi HIV? .....	11
Gejala awal seperti apa yang menunjukkan seorang anak terinfeksi HIV? ....	11
Tes HIV pada Anak .....	12
Mengapa Sulit Menentukan Apakah Bayi Terinfeksi HIV? .....	12
Tes Antibodi (Rapid Test).....	12
Tes Virus (PCR-RNA HIV/Viral Load).....	13
Perawatan HIV pada Anak .....	15
Perawatan HIV pada Anak .....	16
Bagaimana pemantauan kesehatan anak dengan HIV (ADHA)?.....	17
Pemeriksaan fisik anak .....	17
Pemeriksaan darah .....	18
Tes CD4 dan viral load .....	19
Tes lain.....	20
Kewaspadaan Universal.....	21
Vaksinasi dan imunisasi.....	22
Kapan memulai pengobatan .....	24
Gejala penyakit dan apa yang harus dilakukan .....	28
Gejala-gejala Penyakit yang sering timbul pada Anak .....	29
DEMAM.....	29
DIARE (MENCRET).....	33
MASALAH MULUT .....	37
SEMBELIT (SULIT BUANG AIR BESAR) .....	40
MUAL, MUNTAH, DAN TIDAK NAFSU MAKAN .....	41
GIZI BURUK .....	43
LUKA.....	45
SESAK NAFAS .....	50
GATAL dan PENYAKIT KULIT PADA ADHA .....	51
Dukungan Psikososial pada Anak dengan HIV .....	53
Dukungan Psikososial pada Anak dengan HIV/AIDS (ADHA) .....	54
Mendampingi dan mendukung ADHA .....	54
Bagaimana cara menyatakan cinta bagi anak? .....	54

Hak dasar seorang anak yang harus mereka peroleh? .....	55
Membangun rasa percaya diri pada anak .....	56
Mendukung anak menjadi tangguh dalam menghadapi kesulitan .....	56
Mengenalkan rasa syukur pada anak.....	57
Membangun kemandirian pada anak .....	57
Membantu anak menetapkan cita-cita .....	59
Berbicara dengan anak Anda mengenai HIV .....	59
Kesimpulan.....	64
Daftar Sumber Gambar .....	65



Berkat perkembangan pengobatan HIV masa kini, sebagian besar anak yang lahir dari ibu yang HIV positif tidak terinfeksi. Namun, karena beberapa alasan, ibu dengan HIV tidak menggunakan pengobatan untuk melawan HIV dan akhirnya menularkan HIV pada anaknya.

Bagi anak yang terinfeksi, mendapatkan perawatan yang tepat, perawatan dan dukungan sangat penting untuk kesehatan dan kesejahteraan anak Anda. Dukungan juga tersedia yang dapat membantu Anda untuk menanggapi beberapa situasi dan keputusan yang mungkin terjadi jika Anda mencari setelah anak hidup dengan HIV.

Buku ini memberikan informasi dasar dari diagnosis HIV pada anak, pengobatan HIV pada anak, efek samping, pemantauan kesehatan, gejala umum terkait HIV dan apa yang harus dilakukan ketika anak mengalami gejala tersebut. Diskusikan lebih lanjut dengan dokter dan tim pemberi layanan kesehatan mengenai keadaan anak Anda untuk mendapat dukungan layanan lanjutan.



## Informasi dasar mengenai HIV

## HIV dan AIDS

HIV adalah singkatan dari Human Immunodeficiency Virus, sebuah virus yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia.

AIDS singkatan dari Acquired Immune Deficiency Syndrome. AIDS muncul setelah virus (HIV) menyerang sistem kekebalan tubuh kita selama lima hingga sepuluh tahun atau lebih. Sistem kekebalan tubuh menjadi lemah, dan satu atau lebih penyakit dapat timbul. Karena lemahnya sistem kekebalan tubuh tadi, beberapa penyakit bisa menjadi lebih berat daripada biasanya.

HIV terdapat dalam sebagian cairan tubuh, yaitu:

- Darah
- Cairan mani
- Cairan vagina
- Air susu ibu (ASI)

HIV menular melalui:

- Berhubungan seks yang memungkinkan darah, air mani, atau cairan vagina dari orang terinfeksi HIV masuk ke aliran darah orang yang belum terinfeksi
- Memakai jarum suntik secara bergantian dengan orang lain yang terinfeksi HIV
- Menerima transfusi darah dari donor yang terinfeksi HIV
- Dari ibu terinfeksi HIV ke bayi dalam kandungan, waktu melahirkan, dan jika menyusui sendiri

Biasakan mempunyai sikat gigi dan pisau cukur sendiri, karena selain untuk kebersihan pribadi, jika terdapat darah akan ada risiko penularan virus lain yang menular melalui darah (misalnya hepatitis), bukan hanya HIV.

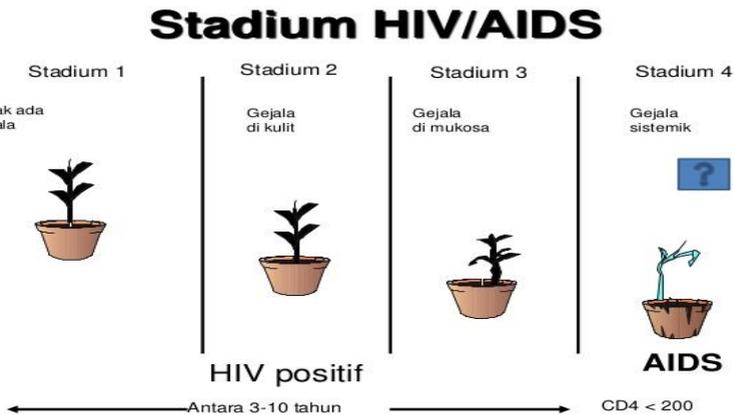
## Bagaimana seorang anak dapat terinfeksi HIV?

Seorang anak dapat terinfeksi HIV melalui transfusi darah dan juga penularan dari ibu yang terinfeksi HIV pada saat kehamilan, proses persalinan dan juga saat menyusui. Karena virus HIV selain terdapat dalam darah, dapat juga menginfeksi melalui darah tali pusat/plasenta, selain itu juga terdapat pada cairan vagina dan air susu ibu (ASI).

## Gejala awal seperti apa yang menunjukkan seorang anak terinfeksi HIV?

Bila anda mendapati seorang anak dengan gejala-gejala sebagai berikut :

- Berat badan anak turun drastis
- Tumbuh kembang terhambat
- Diare lebih dari 14 hari
- Demam lebih dari 1 bulan
- Infeksi Saluran Pernafasan Atas yang berat dan menetap
- Batuk terus menerus, dll



# Tes HIV pada Anak

## Mengapa Sulit Menentukan Apakah Bayi Terinfeksi HIV?

Tes HIV yang biasa dipakai pada orang dewasa mencari antibodi terhadap HIV, bukan mencari virus HIV. Antibodi terhadap HIV diteruskan dari ibu ke janin melalui plasenta. Jadi bayi yang terlahir oleh ibu terinfeksi HIV pasti terpapar HIV. Oleh karena itu, hasil tes HIV pada seorang bayi yang terlahir oleh ibu dengan HIV pasti reaktif (positif), walau kebanyakan bayi tersebut sebetulnya tidak terinfeksi HIV.



Oleh karena itu, sementara diagnosis HIV pada orang dewasa relatif mudah, menentukan apakah seorang bayi terinfeksi atau tidak adalah jauh lebih rumit. Tes yang canggih dibutuhkan, tetapi tidak terjangkau di Indonesia.

## Tes Antibodi (*Rapid Test*)

Bayi yang terlahir oleh ibu terinfeksi HIV dapat tertular HIV selama kehamilan, waktu kelahiran, dan bila disusui. Namun kemungkinan bayi terinfeksi dalam kandungan atau dalam persalinan hanya kurang lebih 20%. Antibodi yang diwarisi ibu mulai hilang setelah enam bulan, tetapi dapat bertahan dalam jumlah yang cukup untuk ditemukan dengan tes antibodi sampai usia 18 bulan.



Untuk memastikan apakah bayi ternyata terinfeksi HIV, dia dapat dites dengan tes antibodi pada usia di atas sembilan bulan.

Kebanyakan bayi yang tidak terinfeksi HIV menunjukkan hasil tes non-reaktif pada usia 12 bulan. Namun bila hasil reaktif pada saat itu, tes harus diulang lagi, dan bayi baru dapat dipastikan terinfeksi HIV bila hasil tes tetap reaktif pada usia 18 bulan.

Bayi yang tidak terinfeksi saat lahir dapat tertular melalui air susu ibu (ASI) dari ibu terinfeksi HIV. Bila terinfeksi melalui ASI, antibodi yang dicari oleh tes HIV baru terbentuk dengan jumlah yang cukup untuk dideteksi setelah beberapa minggu. Jadi hasil tes antibodi yang non-reaktif pada bayi yang disusui harus diulang sedikitnya enam minggu setelah penyusuan dihentikan total, untuk memastikan bayi tetap tidak terinfeksi HIV.

Hasil tes HIV yang reaktif pada seorang anak berusia 18 bulan ke atas berarti anak tersebut terinfeksi HIV.

### **Tes Virus (PCR-RNA HIV/Viral Load)**

Berbeda dengan tes antibodi, tes virus dapat menentukan apakah bayi terinfeksi dalam bulan-bulan pertama hidupnya. Tes RNA HIV dengan alat PCR, yang biasanya dilakukan untuk mengukur viral load, dapat mendeteksi virus dalam darah, dan dapat dipakai untuk diagnosis HIV pada bayi. Namun tes ini masih sangat mahal (umumnya lebih dari Rp 500 ribu) dan lebih sulit dilakukan dibandingkan tes antibodi. Tes ini hanya dapat dilakukan di beberapa laboratorium di Indonesia.



Sebagian kecil (20-40%) bayi yang terinfeksi dalam kandungan atau saat lahir akan menunjukkan hasil positif pada tes PCR baru setelah lahir, sementara kebanyakan akan menunjukkan hasil positif pada usia 14 hari. Virus pada 98% bayi terinfeksi HIV terdeteksi setelah empat minggu. Oleh karena itu, WHO mengusulkan tes viral load untuk mendiagnosis infeksi HIV pada bayi sebaiknya dilakukan pada usia 4-6 minggu ke atas.

Hasil positif palsu dapat terjadi, terutama bila laboratorium tidak berpengalaman dengan alat PCR, dan semua hasil positif sebaiknya langsung dikonfirmasi dengan contoh darah baru. Hasil viral load yang rendah (di bawah

10.000) kemungkinan positif palsu, karena viral load pada bayi biasanya sangat tinggi.

Hasil negatif palsu juga dapat terjadi. Sebaiknya dua tes virus dilakukan untuk konfirmasi bahwa anak tidak terinfeksi. Sebaiknya juga tes antibodi dilakukan setelah anak berusia 18 bulan sebagai konfirmasi ulang.

Bila bayi disusui, hasil tes negatif melalui PCR harus diulang enam minggu setelah penyusuan dihentikan total.



Perawatan dan  
pengobatan HIV  
pada Anak

## Perawatan HIV pada Anak

## Perawatan HIV pada Anak

Perawatan medis bagi anak-anak dengan HIV sangat khusus. Cara HIV berkembang pada bayi dan anak-anak berbeda dengan orang dewasa, terutama karena perkembangan HIV dapat lebih cepat pada anak-anak. Selain itu, beberapa obat anti-HIV yang digunakan untuk mengobati orang dewasa yang tidak tersedia untuk anak-anak. Oleh karena itu penting bahwa anak Anda dipantau oleh tenaga medis profesional dengan keahlian dalam perawatan, pengobatan dan dukungan bagi anak HIV-positif.

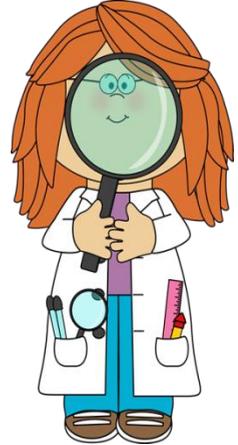
Sejumlah staf ahli akan terlibat dalam perawatan anak Anda, dan biasanya mereka bekerja sama dalam sebuah tim yang terdiri dari dokter anak, perawat, apoteker, psikolog, pekerja sosial, ahli fisioterapi, ahli gizi dan tentunya yang terpenting adalah Anda sendiri sebagai pengasuh.



Hal terbaik adalah jika perawatan anak dengan HIV (ADHA) dilakukan oleh keluarga secara bersama-sama. Beban pengasuhan dan perawatan jangan hanya dibebankan oleh orang tua, kakek ataupun nenek saja, akan tetapi dapat menjadi tanggung jawab bersama dari seluruh anggota keluarga terdekat sehingga beban pengasuhan menjadi semakin ringan.

## Bagaimana pemantauan kesehatan anak dengan HIV (ADHA)?

Anak dengan HIV biasanya akan bertemu dengan dokter setidaknya setiap 2 bulan sekali. Kunjungan ini biasanya melibatkan sejumlah pemeriksaan, untuk melihat apakah HIV mempengaruhi kesehatan dan perkembangan mereka. Anak Anda mungkin memiliki pendapatnya sendiri tentang pengobatan. Seiring dengan bertambahnya usia anak, mereka mungkin akan mengungkapkan perasaannya terhadap kesehatan diri dengan cara yang berbeda. Pendapat anak harus dianggap sebagai bagian dari pengambilan keputusan.



### Pemeriksaan fisik anak

HIV dapat mempengaruhi semua organ dan sistem dalam tubuh. Ketika anak Anda mengunjungi dokter, mereka biasanya akan dilakukan pemeriksaan fisik untuk memeriksa kesehatan dan perkembangan mereka.

Berikut adalah beberapa tindakan yang akan dilakukan oleh dokter ketika Anda membawa anak untuk diperiksa:



Anak Anda akan diukur dan ditimbang untuk memantau pertumbuhan mereka. Ada beberapa bukti bahwa anak-anak dengan HIV dapat memiliki tingkat pertumbuhan lebih lambat. Anak-anak dengan HIV lanjut yang belum mendapat pengobatan, dan karena itu telah mengalami kerusakan sistem kekebalan tubuh, dapat memasuki pubertas lebih lambat dari anak HIV-negatif. Anak-anak dengan sistem kekebalan tubuh yang baik, termasuk anak dengan pengobatan yang sukses maupun yang belum membutuhkan pengobatan, umumnya memasuki pubertas pada usia yang sama seperti anak tanpa HIV.

Pada kunjungan ke dokter, ketajaman perhatian anak dan perasaan anak (muram atau bahagia) juga dipantau dan akan membantu dokter menilai kesehatan anak. Dokter akan memeriksa ruam (bercak-bercak pada kulit) dan kulit kering, keduanya sering terjadi pada anak dengan HIV. Dengan penekanan lembut pada perut, dokter akan dapat memeriksa setiap kelainan dan masalah dengan organ-organ internal.

Dengan menggunakan instrumen, dokter akan melihat ke dalam mata, telinga dan tenggorokan anak Anda. Tindakan ini tidak menyakitkan, dan Anda atau dokter dapat membuat permainan untuk membuat kegiatan ini lebih menyenangkan.

Sebuah stetoskop akan ditempatkan dada anak Anda untuk memeriksa pernapasan dan detak jantung mereka.

Tekanan darah anak Anda akan dipantau dengan alat yang menyebabkan sedikit tekanan pada lengan.



## **Pemeriksaan darah**

Tes darah rutin merupakan bagian penting dari perawatan untuk semua orang dengan HIV.

Banyak orang dewasa tidak suka ketika darah mereka diambil, dan anak-anak mungkin merasa proses pengambilan darah adalah pengalaman yang menakutkan dan menyedihkan. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk membuatnya proses pengambilan darah menjadi kurang menakutkan; misalnya, membuat kulit mati rasa untuk sementara dengan membubuhkan krim anestesi atau semprot dingin sebelum darah diambil.

Menjelaskan apa yang terjadi dan mengalihkan perhatian anak dari prosedur tersebut dapat membuat pengalaman pengambilan darah menjadi kurang menakutkan. Seiring dengan waktu sebagian besar anak mendapatkan

kepercayaan tentang tes darah jika mereka memiliki pengalaman yang baik dan ketakutan mereka akan berkurang. Sebagian besar klinik memiliki tim pengambil darah yang tahu bagaimana membantu anak-anak untuk mengatasi hal ini. Orang-orang yang mengambil darah dari anak-anak sangat berpengalaman dalam mengelola dan membuat proses ini menjadi setenang dan selembut mungkin.

Setelah darah diambil, berikan pelukan dan pujian ke anak karena telah berani menjalani proses pengambilan darah.

## Tes CD4 dan viral load

Seperti orang dewasa, tes utama yang digunakan untuk memantau HIV pada anak-anak adalah:

- Jumlah CD4 mutlak dan jumlah persentase CD4
- Viral load HIV

Sel CD4 adalah salah satu jenis sel yang merupakan bagian dari sistem kekebalan tubuh. Jumlah sel CD4 dapat memberikan indikasi kasar dari kesehatan sistem kekebalan tubuh, dan viral load menunjukkan seberapa aktif HIV dalam tubuh. Persentase CD4 menunjukkan berapa persentase sel sistem kekebalan atau limfosit yang merupakan sel CD4.

Karena sistem kekebalan tubuh anak-anak belum sepenuhnya berkembang, jumlah CD4 dan viral load anak berbeda dengan orang dewasa. Jumlah CD4

cenderung lebih tinggi pada anak-anak daripada orang dewasa, tetapi angka ini akan menjadi lebih stabil sebagaimana anak menjadi lebih dewasa. Mengukur persentase CD4 kadang-kadang bisa menjadi cara yang lebih berguna untuk memantau kekebalan tubuh anak-anak yang sangat muda (di bawah lima tahun). Pada bayi, viral load dapat naik ke tingkat yang sangat tinggi



dan hanya menurun secara bertahap selama beberapa tahun pertama kehidupan.

Melihat hasil tes ini dapat membantu dokter memutuskan :

- kapan anak Anda harus mulai pengobatan untuk HIV,
- kapan mereka mungkin perlu pengobatan untuk mencegah infeksi lain,
- untuk melihat seberapa efektif pengobatan HIV.

Informasi lebih lanjut tentang pengobatan untuk mencegah infeksi dan menggunakan pengobatan secara dini dan mengubah pengobatan HIV dapat dibaca pada bagian selanjutnya dalam buku ini.

Nilai Normal/Rujukan Laboratorium untuk pemeriksaan :	
CD4 mutlak	= 1000 – 1500
VL tidak terdeteksi	= kurang dari 50 copy

## Tes lain

Anak Anda juga akan melakukan tes darah rutin untuk memantau aspek lain dari kesehatan. Misalnya, tes akan melihat bagaimana kinerja organ-organ seperti jantung, ginjal dan hati dan untuk menilai anemia dan infeksi lainnya. Melihat hasil tes ini, dokter anak Anda akan dapat melihat apakah tes atau pengobatan lebih lanjut diperlukan.

Kadang-kadang, jika anak Anda sedang dalam kondisi yang kurang sehat, mungkin diperlukan pemeriksaan sampel urin, dahak atau tinja anak Anda untuk mengetahui ada atau tidaknya infeksi aktif.

*Scanning* (pindai), foto sinar-X (Rontgen) dan ultrasonografi (USG) digunakan untuk membantu mendiagnosa beberapa kondisi kesehatan. Prosedur ini tidak menyakitkan, tapi prosedur ini dapat menjadi pengalaman baru bagi anak dan karena itu dapat mengganggu anak. Sinar-X mengekspos anak Anda pada radiasi yang sangat kecil, tetapi tes ini hanya akan digunakan jika tim klinik merasa tes ini diperlukan untuk membantu mendiagnosa masalah

# Kewaspadaan Universal

## Apa itu kewaspadaan universal ?

Kewaspadaan terhadap darah dan cairan tubuh yang tidak membedakan perlakuan terhadap setiap anak dan tidak tergantung pada diagnosis penyakitnya.



## Bagaimana kewaspadaan universal diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?

1. Pakailah sarung tangan bila akan membantu anak Buang Air Kecil (BAK)/Buang Air Besar (BAB).
2. Segeralah melepas sarung tangan dan mencuci tangan setelah membantu anak BAK / BAB.
3. Pakailah masker bila anak atau orang tua sedang batuk.
4. Bersihkan muntahan dan cairan BAK/BAB dengan disinfektan yang cocok (Bayclean®)

## Bagaimana cara mencuci tangan yang baik ?

1. Gunakanlah sabun cair dan air mengalir.
2. Gosoklah tangan minimal 30 detik.
3. Cucilah semua permukaan tangan termasuk ibu jari, pergelangan tangan, punggung tangan dan sela-sela jari serta kuku.
4. Bilaslah dengan air mengalir dari pergelangan tangan hingga ke jari.
5. Keringkan dengan menggunakan tissue atau lap kering, dan buanglah tissue pada tempatnya.

## Kapan saja kita harus mencuci tangan ?

1. Saat baru tiba dirumah.
2. Saat hendak memberikan obat ke anak.
3. Saat memulai perawatan dan setelah melakukan perawatan anak.
4. Setelah buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB).
5. Saat hendak memasak dan makan.



## Vaksinasi dan imunisasi

Banyak penyakit anak dapat dihindari melalui vaksin atau imunisasi. Sebagian besar vaksin aman untuk anak dengan HIV. Selama anak sehat, disarankan mereka harus menerima imunisasi yang sama seperti yang direkomendasikan untuk semua anak.

Tabel berikut adalah jadwal vaksin untuk anak dengan HIV berdasarkan pada Pedoman Penerapan Terapi HIV pada Anak (Kemenkes, 2014).

Jenis vaksin	Umur pemberian vaksin																			
	Bulan												Tahun							
	Lahir	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	24	3	5	6	7	8	10	12	18
Hepatitis B	1	2					3													
Polio	0		1		2		3				4			5						
BCG	1 kali																			
DTP			1		2		3				4			5				6 (Td)	7 (Td)	
HiB			1		2		3			4										
PCV			1		2		3			4										
Rotavirus			1		2		3													
Influenza								Ulangan 1 kali tiap tahun												
Campak								1				2			3					
MMR										1					2					
Tifoid													Ulangan tiap 3 tahun							
Hepatitis A													2 kali, interval 6-12 bulan							
Varisela												1 kali								
HPV																		3 kali		

## **Kapan memulai pengobatan**

Semakin cepat anak yang terinfeksi memulai pengobatan HIV, semakin cepat ia bisa mendapatkan keuntungan dari pengobatan.

Secara khusus, pengobatan HIV harus dimulai sebelum anak menjadi kurang sehat. Jika anak Anda menunjukkan tanda-tanda dari sistem kekebalan tubuh yang lemah (jika mereka sering tidak enak badan, misalnya), mereka harus memulai pengobatan HIV sesegera mungkin.

### **Pengobatan HIV**

Pengobatan HIV sangat efektif pada anak dengan HIV, membuat HIV menjadi penyakit yang dapat dikelola dalam jangka panjang. Sama seperti orang lain yang hidup dengan HIV, bayi, anak-anak dan remaja dianjurkan untuk mengambil pengobatan HIV.

Di Indonesia, standar pengobatan HIV untuk anak-anak yang ditetapkan dalam pedoman yang diterbitkan oleh Kemenkes. Pedoman terbaru diterbitkan pada tahun 2014.

Pengobatan menggunakan kombinasi obat anti-HIV yang berbeda. Kadang-kadang obat dapat digabungkan menjadi satu tablet atau sirup. Jika obat ini digunakan dengan benar, tingkat HIV dalam darah akan menurun ke tingkat yang sangat rendah. Hal ini sering disebut viral load (jumlah virus) tidak terdeteksi dan merupakan salah satu tujuan utama pengobatan HIV.

Pilihan obat yang digunakan untuk mengobati anak Anda akan tergantung pada sejumlah faktor, termasuk usia dan berat badan anak, dan apakah anak mempunyai penyakit lain. Dokter akan mempertimbangkan yang kombinasi obat yang paling mudah untuk digunakan anak Anda, untuk membantu dengan patuh. Patuh berarti anak meminum obat dengan benar, pada waktu yang tepat, setiap hari.

Ada berbagai jenis atau kelas obat anti-HIV. Ini bekerja melawan HIV dengan cara yang berbeda. Untuk memastikan bahwa pengobatan HIV berhasil untuk menekan virus, biasanya seseorang harus menggunakan

kombinasi tiga obat anti-HIV dan tiga obat ini berasal dari dua kelas yang berbeda.

Infeksi HIV yang tidak diobati dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Memiliki viral load yang tidak terdeteksi bukan berarti bahwa seseorang telah sembuh dari HIV. Virus ini 'ditidurkan' oleh pengobatan HIV. Jika anak berhenti menggunakan pengobatan, virus baru akan segera mulai dibuat lagi. Namun, jika anak menggunakan pengobatan, karena jumlah virus sangat sedikit dalam darah, sistem kekebalan tubuh dapat tetap kuat dan melawan infeksi. Ini berarti bahwa anak akan memiliki kesempatan yang baik untuk hidup dengan baik.

### **Dosis**

Dosis obat anti-HIV yang diberikan kepada anak-anak akan tergantung pada baik berat badan atau ukuran anak. Ini akan dipantau secara berkala oleh klinik untuk memastikan anak Anda menerima dosis paling aman dan paling efektif dari pengobatan mereka. Ketika anak bertumbuh dan mengalami peningkatan berat badan, dosis pengobatan mereka akan berubah. Oleh karena itu penting bagi anak untuk menghadiri semua janji temu dengan dokter sehingga mereka bisa menerima dosis pengobatan yang tepat.

### **Kepatuhan**

Memakai pengobatan dengan benar disebut kepatuhan. Anak Anda akan mendapatkan manfaat besar dari pengobatan HIV jika digunakan dengan benar.

Yang dimaksud dengan kepatuhan adalah:

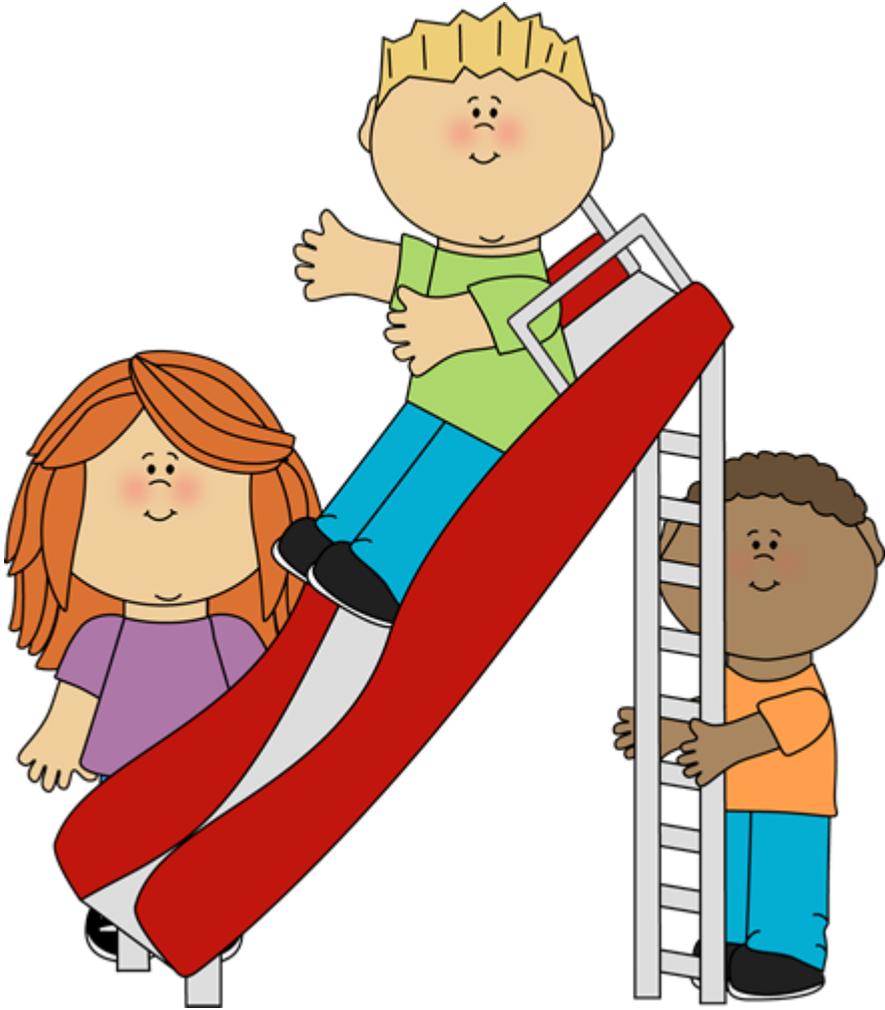
- Menggunakan obat yang benar
- Pada waktu yang tepat
- Dengan cara yang tepat (perhatikan obat yang harus digunakan dengan makan atau dengan perut kosong, atau tidak ada aturan makan)

Lupa minum obat atau tidak mengikuti petunjuk resep dapat berarti bahwa obat tidak efektif dan menghasilkan peningkatan jumlah virus. Hal ini dapat menyebabkan perkembangan HIV yang resistan terhadap obat. Para pemberi layanan kesehatan dapat memberikan beberapa tips tentang cara memberikan obat-obatan kepada anak dan bagaimana meningkatkan peluang anak untuk menggunakan pengobatan dengan cara yang benar.

Berikut adalah beberapa metode yang dapat digunakan untuk mengajak anak meminum obat:

- Libatkan anak Anda. Misalnya, biarkan anak Anda memilih cangkir yang digunakan untuk mengambil minuman untuk minum obat. Atau membuat bagan dan biarkan anak Anda menempel dengan stiker warna warni untuk setiap dosis obat yang digunakan;
- Jelaskan kepada anak bahwa obat ini dibutuhkan untuk menjaga kesehatan mereka;
- Bangun rutinitas. Jika anak Anda menggunakan obat mereka pada waktu yang sama setiap hari, mereka akan terbiasa untuk melakukannya. Jelaskan bahwa kebiasaan ini sama seperti rutinitas menyikat gigi dan sesuatu yang harus dilakukan setiap hari supaya tetap kuat dan sehat di masa depan;
- Puji anak setiap kali meminum obat;
- Ajar anak untuk menelan pil. Pil lebih mudah digunakan dibandingkan dengan sirup. Misalnya, menaruh pil di belakang lidah kemudian meminum air yang banyak supaya pil cepat tertelan;
- Anak dapat latihan beberapa hari sebelum menggunakan obat anti HIV. Latih mereka untuk menelan permen yang berukuran sangat kecil dapat menjadi cara yang bermanfaat;
- Jika anak menggunakan sirup, gunakan sendok takar obat atau pipet obat untuk memastikan anak mendapat takaran obat yang benar;
- Jika Anda juga menggunakan pengobatan HIV, anak dan anak Anda dapat menggunakan obat pada waktu yang sama.

Penting bahwa Anda dan anak Anda berkomitmen untuk menggunakan pengobatan dan memiliki pandangan yang positif terhadap pengobatan. Usahakan untuk tidak menekankan pada sisi negatif dari penggunaan obat tetapi konsentrasikan pada manfaat pengobatan. Jika Anda merasa kesulitan untuk membicarakan hal ini dengan anak Anda, diskusikan perasaan Anda dengan dokter, konselor atau pendukung sebaya.



Gejala penyakit dan  
apa yang harus dilakukan

**Gejala penyakit dan apa yang harus dilakukan**

# Gejala-gejala Penyakit yang sering timbul pada Anak

Berikut adalah beberapa gejala yang sering dialami oleh anak dengan HIV dan cara penanganannya.

## DEMAM

### Apakah yang dimaksud dengan demam?

Demam adalah kondisi suhu badan di atas suhu normal yaitu di atas  $38,5^{\circ}\text{C}$ . Demam terjadi akibat adanya reaksi tubuh terhadap infeksi atau zat asing yang masuk ke dalam tubuh baik berupa virus dan bakteri atau golongan mikroba lain.



### Fase-fase demam adalah sebagai berikut:

1. Menggigil - sampai suhu tubuh mencapai puncaknya
2. Lalu menetap
3. Dan baru akhirnya turun

### Apa pencetus demam?

#### a. RADANG

#### *Apa yang dimaksud dengan radang? Apakah sama dengan infeksi?*

Radang bisa disebabkan oleh infeksi dan bukan infeksi.

- Infeksi → karena kuman virus, jamur, parasit.
- Bukan infeksi → karena alergi, trauma, tumbuh gigi, suhu lingkungan yang terlalu panas.

#### b. INFEKSI

#### *Apa yang dimaksud dengan infeksi?*

- Infeksi adalah masuknya mikroorganisme ke dalam tubuh kita.
- Masuknya mikroorganisme belum tentu menyebabkan kita jatuh sakit karena tubuh kita masih memiliki daya tahan tubuh.

- Bila daya tahan tubuh kita kuat, mungkin kita tidak jatuh sakit, atau bila sakitpun mungkin ringan, bahkan tubuh kita selanjutnya membentuk sistem kekebalan/sistem imun.
- Sedangkan bila daya tahan tubuh kita lemah maka mikroorganisme yang masuk tersebut dapat menimbulkan gejala-gejala infeksi.

### **Apakah demam penyakit atau gejala?**

Demam bukan penyakit.

Demam adalah gejala yang menunjukkan adanya sesuatu yang tidak normal sedang terjadi dalam tubuh kita.

Termasuk batuk, muntah, dan diare juga merupakan gejala bukan penyakit. Yang terpenting adalah mengetahui apa penyebab timbulnya gejala-gejala tersebut.

### **Apakah DEMAM ITU PASTI INFEKSI ?**

Belum tentu, meski yang terbanyak adalah akibat infeksi. Terutama pada bayi dan anak penyebab demam adalah infeksi virus.

### **Bagaimana cara penanganan demam?**

1. Jangan panik.
2. Ukur suhu tubuhnya dengan termometer (jangan mengandalkan perabaan).
3. Amati perilaku anak, biasanya anak akan terlihat gelisah, lemas, dan juga rewel saat mengalami demam
4. Perbanyak minum, karena demam bisa menyebabkan dehidrasi.
5. Kompres anak dengan air hangat.
6. Ruangan dijaga agar tidak panas.
7. Gunakan pakaian yang tipis.
8. Jika demamnya tinggi, beri obat penurun panas, untuk menurunkan suhu sedikit dan membuat tubuh lebih nyaman bukan untuk menormalkan suhu tubuh.

Kompres hangat sebaiknya dilakukan ketika :

- Anak terlihat mulai merasa tidak nyaman karena demamnya,
- Suhu tubuh mencapai 40°C,
- Pernah kejang demam atau keluarga dekat pernah menderita kejang demam

### **Kapan obat penurun demam diberikan?**

- Bila suhu di atas 38,5<sup>0</sup>C atau bila anak sudah merasa tidak nyaman dan terlihat gelisah.
- Jangan berikan bila demam di bawah 38,5<sup>0</sup>C



### **Kapan HARUS menghubungi dokter?**

Bila ditemukan kondisi sebagai berikut :

- Demam > 38,5<sup>0</sup>C dan tidak turun setelah diberi obat penurun demam lebih dari 1 hari
- Kondisi anak memburuk, seperti;
  - Tidur terus-menerus, lemas dan sulit dibangunkan
  - Kejang atau leher kaku kuduk
  - Sakit kepala hebat yang menetap
  - Sesak nafas
  - Muntah dan atau diare yang lebih dari 3x dalam 1 hari
  - Kulit dan mulut kering
  - Sulit buang air besar
- Rewel atau menangis terus-menerus, tidak bisa ditenangkan.

### **Bagaimana tanda-tanda awal Kejang Demam pada anak ?**

- Tubuh anak tampak memerah, berkeringat, dan dahi terasa panas
- Matanya mendelik ke atas, melotot, atau mengedip
- Wajahnya tampak membiru jika ia menahan napas
- Tubuhnya kaku dan punggungnya melengkung ke belakang
- Tangannya mengepal

### **Bagaimana Penanganan pada Kejang Demam?**

- 1) Tetap tenang jangan panik, amati kondisi anak. Pastikan anak memperoleh banyak udara segar tanpa menjadi kedinginan.
- 2) Baringkan anak di tempat yang aman, seperti lantai dan jauhi dari benda-benda tajam dan berbahaya.
- 3) Jangan taruh benda apapun di dalam mulut anak

- 4) Saat anak kejang jangan dipegangi dengan terlalu kuat.
- 5) Basuhlah tubuh anak dengan air hangat mulai dari kepala dan turun ke arah tubuhnya, jangan biarkan tubuh terlalu dingin
- 6) Setelah kejang berhenti dan tubuh mendingin, posisikan anak tengkurap atau miring supaya tidak tersedak.

Cara Menggunakan Termometer di ketiak :

1. Termometer digital :
  - i) Nyalakan termometer dengan menekan tombol on/off
  - ii) Angka 188.8 pada layar LCD menandakan termometer bekerja dengan baik dan daya baterai penuh.
  - iii) Sesaat setelah itu akan muncul nilai pembacaan suhu sebelumnya, kemudian menampilkan  $37.0^{\circ}\text{C}$
  - iv) Letakkan termometer digital pada ketiak anak sampai berbunyi atau selama sekitar 1 menit
  - v) Jika pembacaan suhu lebih tinggi dari  $44.0^{\circ}\text{C}$  pada Layar LCD akan menampilkan  $\text{H}^{\circ}\text{C}$ .
  - vi) Jika pembacaan suhu di bawah dari  $32.0^{\circ}\text{C}$ , Layar LCD akan menampilkan  $\text{LO}^{\circ}\text{C}$ .
2. Termometer air raksa :
  - i) Termometer harus menyentuh kulit sehingga baju anak sebaiknya dilepas.
  - ii) Kibaskan termometer sehingga air raksanya turun ke bawah mencapai posisi normal
  - iii) Pangkulah anak dan kepitkan termometer di ketiaknya
  - iv) Rapatkan lengan anak ke tubuhnya agar termometer terjepit kuat selama 3-5 menit
  - v) Ambillah termometer dan lihat angka yang menunjukkan suhu tubuh anak.

## DIARE (MENCRET)

### Apakah yang disebut diare ?

Diare atau mencret adalah buang air besar yang lebih sering (lebih dari 3 kali sehari) dan tinja yang dikeluarkan lebih lunak dari biasanya (dianggap tidak normal oleh ibu).

### Apa penyebab diare?

Penyebab diare bermacam-macam, antara lain sebagai berikut:

1. Virus
2. Kuman/bakteri
3. Parasit
4. Susu yang tidak cocok (biasanya pada bayi)

### Hal-hal apa saja yang dapat menimbulkan diare?

- Makan tanpa cuci tangan yang bersih
- Minum air dan makan makanan mentah
- Makan makanan yang dihindangi lalat
- Lingkungan rumah yang kotor
- Pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada bayi di bawah 6 bulan



### Pendapat/anggapan di bawah ini TIDAK BENAR:

1. Diare adalah tanda bahwa anak akan bertambah besar.
2. Diare adalah tanda bahwa anak akan tumbuh gigi.
3. Diare adalah tanda bahwa anak akan segera bisa berjalan.
4. Diare disebabkan oleh roh jahat.

## INGAT!!!!

- Diare adalah salah satu penyebab utama kematian pada balita
- Apapun sebabnya, diare adalah gejala penyakit yang harus segera ditangani
- Apapun sebabnya, diare sangat berbahaya
- Bila tidak diatasi dengan tepat DIARE dapat mengakibatkan kematian

### Bagaimana mengatasi diare?

Prinsip pengobatan diare adalah :

#### 1. Mengganti cairan yang keluar.

Oleh karena itu berikan :

- Larutan oralit/larutan gula garam, *atau*
- Cairan dari bahan makanan, seperti sup, air tajin dan minuman yoghurt (susu asam), *atau*
- Air putih masak,
- Bila anak berusia kurang dari 6 bulan dan masih diberi ASI, teruskan pemberian ASI.
- Sebagai tambahan berikan larutan oralit atau air putih masak.



DIARE merupakan suatu masalah **kesehatan yang harus diatasi dengan segera**. Bila tidak, bisa timbul gangguan kesehatan yang serius, bahkan bisa berakibat **kematian**

***Jangan anggap enteng diare walaupun hanya mengeluarkan cairan!***

<b>Cara membuat larutan gula garam (LGG)</b>	<b>Cara membuat larutan oralit</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gula 1 sendok teh penuh</li> <li>• Garam ¼ sendok teh</li> <li>• Air masak 1 gelas (atau air teh 1 gelas)</li> </ul> <p>Campuran bahan-bahan tersebut diaduk sampai larut benar</p>	<p>Bubuk oralit 1 bungkus dilarutkan ke dalam 1 gelas air masak (atau 1 gelas air teh)</p> <p>Aduk sampai semua bubuk larut</p> <p>Baca petunjuk lebih lanjut pada bungkus oralit</p>

## 2. Teruskan pemberian makanan

- Berikan ASI lebih sering
- Bila tidak minum ASI, berikan susu yang biasa diminum
- Bila anak berumur 6 bulan atau lebih dan/atau sudah makan makanan padat, berikan juga :Tepung beras merah, Bubur atau makanan dari tepung lainnya yang dicampur dengan kacang-kacangan (kacang ijo), buah, sayuran, daging atau ikan dan ditambah sedikit minyak.
- Sari buah segar atau pisang yang dihaluskan, makan yang baru dibuat, dimasak dan ditumbuk atau dihaluskan dengan baik
- Pemberian makanan sedikit demi sedikit tapi sering (paling kurang 6 kali sehari)
- Anak diberi makan dengan jumlah yang lebih banyak setiap hari selama 2 minggu setelah diare berhenti
- Bila tidak diberikan oleh petugas kesehatan, jangan berikan obat-obatan

**Segera bawa ke dokter/Puskesmas, jika salah satu tanda di bawah ini ditemui pada bayi atau anak :**

- Tidak membaik dalam 1 x 24 jam
- Tinja cair keluar amat sering (lebih dari 3x sehari)
- Muntah berulang-ulang
- Tidak mau makan atau minum seperti biasanya
- Demam
- Ada darah dalam tinja
- Anak terlihat sangat lemah
- Didapati satu atau lebih tanda-tanda dehidrasi (kekurangan cairan)

**Bagaimana mencegah terjadinya diare?**

- Rebus dahulu botol susu atau dot sebelum diberikan kepada bayi
- Cuci tangan dengan sabun sebelum makan
- Sayuran, buah dan bahan makanan harus dicuci sebelum dimasak atau dimakan
- Jangan makan makanan mentah
- Selalu minum air yang telah dimasak (air matang)
- Makanan harus dilindungi dari hinggapan lalat dan kecoa
- Cuci tangan sebelum Anda menyiapkan susu atau makanan bayi atau anak



**Tanda-tanda Dehidrasi (kekurangan cairan) pada anak yang dapat diamati oleh orang tua**

Tanda-tanda	Tanpa Dehidrasi	Dehidrasi Ringan - Sedang	Dehidrasi Berat
<b>Respon – Kesadaran</b>	Respon baik - Sadar Penuh	Respon cukup baik- Rewel	Respon lemah - Tidak sadar
<b>Rasa Haus</b>	Normal	Kehausan, Ingin minum terus	Tidak mau minum
<b>Pernafasan</b>	Normal	Normal, cepat	Sulit bernapas
<b>Saat menangis</b>	Air mata mengalir	Ada air mata tapi sedikit	Tidak ada air mata
<b>Lengan dan tungkai</b>	Terasa hangat	Terasa dingin	Terasa dingin dan terlihat kebiruan
<b>Buang Air Kecil</b>	Normal (>5 kali sehari)	Berkurang (3-5 kali sehari)	Minimal, hampir tidak ada (<3 kali sehari)
<b>Kelopak Mata</b>	Normal	Sedikit cekung	Sangat cekung

## MASALAH MULUT

**Apa saja jenis masalah pada mulut?**

- A. Infeksi Jamur (Kandidiasis)
- B. Mulut Kering
- C. Sariawan dan Nyeri Mulut
- D. Bau mulut



## Apa saja faktor penyebab masalah mulut?

- Kurang minum
- Tidak memperhatikan kebersihan mulut (jarang sikat gigi)
- Mulut kering (efek samping terapi obat ARV & terapi oksigen)
- Dehidrasi
- Ada jamur pada area mulut

## Bagaimana melakukan perawatan dasar mulut?

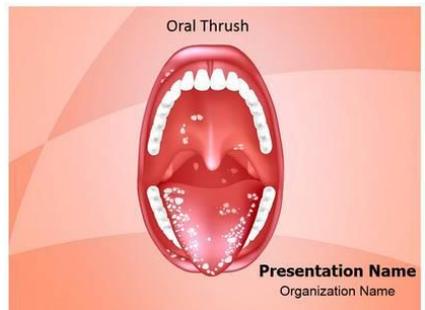
- Jaga kelembaban mulut → banyak minum air putih (minimal 10 gelas sehari) dan berkumurlah dengan air matang setelah makan
- Menggosok gigi secara teratur khususnya setelah makan dan sebelum tidur
- Berkumurlah dengan air garam (1 sendok teh garam yang dilarutkan dalam 200 ml air matang) untuk membantu mengurangi kotoran pada mulut dan tidak menimbulkan rasa sakit.
- Membersihkan lidah dengan sikat gigi atau kassa steril
- Memberi krim atau pelembab pada bibir

## Bagaimana Penanganan Masalah-Masalah Mulut?

### A. INFEKSI JAMUR (KANDIDIASIS)

Perawatan mulut pada kondisi kandidiasis:

- Mengurangi kotoran pada mulut → menggunakan air dingin yang ditambahkan *baking soda*
- Membersihkan mulut → mengunyah nenas
- Memberi vitamin C
- Segeralah bawa ke dokter jika terjadi perdarahan di mulut dan tidak mengalami perbaikan setelah melakukan perawatan dasar dan anak sulit makan karena kondisi lidahnya yang kotor.
- Berikan obat yang dianjurkan oleh dokter secara rutin dan teratur hingga kondisi lidah dan mulut kembali normal



## B. MULUT KERING

Perawatan:

- 1) Minum air dingin secara perlahan-lahan
- 2) Mengisap batu es
- 3) Mengunyah buah nenas
- 4) Mengolesi pelembab pada bibir

## C. SARIAWAN dan NYERI MULUT

Penyebab:

- Infeksi
- Luka di mulut misalnya karena tergigit
- Kekurangan zat besi dan vitamin C
- Mulut kering
- Masalah gigi



Perawatan:

- Lakukan perawatan mulut dasar dengan baik
- Menghindari makanan yang memicu nyeri pada mulut seperti makanan yang asam, beralkohol (misalnya tape singkong)
- Untuk mengatasi nyeri berkumurlah dengan air garam atau larutan penyegar mulut.
- Segeralah ke dokter gigi, bila nyeri mulut semakin hebat dan tidak membaik.

## D. BAU MULUT

Bau mulut dapat disebabkan oleh infeksi bakteri.

Perawatan:

- Lakukanlah perawatan mulut dasar untuk mengurangi bau mulut
- Segera periksakan diri ke dokter gigi bila bau mulut sangat mengganggu.



## Kesehatan gigi dan mulut

Kesehatan gigi dan mulut yang baik adalah penting bagi setiap anak, dan lebih penting lagi untuk anak-anak dengan HIV. Gigi anak harus dibersihkan secara lembut dua kali sehari. Sangat penting untuk melihat tanda-tanda infeksi, peradangan atau nyeri yang dapat menjadi indikasi masalah kesehatan yang lebih serius. Anak harus dibawa ke dokter gigi untuk melakukan pemeriksaan gigi secara teratur.

Pastikan anak Anda tidak berbagi sikat gigi dengan orang lain. Menyikat gigi kadang-kadang bisa membuat mereka berdarah dan, meskipun risiko terinfeksi sangat kecil, kebersihan umum yang baik berarti bahwa memastikan semua orang memiliki sikat gigi sendiri.

## SEMBELIT (SULIT BUANG AIR BESAR)

### Apa Itu Sembelit ?

Sembelit adalah kondisi saat seseorang mengalami kesulitan BAB (buang air besar) atau BAB yang tidak teratur sehingga menimbulkan rasa sakit.



### Apa Penyebab Sembelit ?

- a. Kurang gerak
- b. Kurang makan
- c. Kurang cairan (kurang minum, muntah dan diare)
- d. Nyeri pada daerah dubur (wasir)
- e. Obat-obatan

### **Bagaimana Tanda dan Gejala Sembelit ?**

- Perut terasa penuh
- Tubuh tidak sehat, tidak nyaman, lesu, dan cepat lelah
- Tinja atau feses:
  - Lebih keras dan padat daripada biasanya,
  - Berwarna lebih gelap daripada biasanya,
  - Lebih kering daripada biasanya,
  - Lebih berbau busuk daripada biasanya dan
  - Berbentuk bulat-bulat kecil.
- Pada saat buang air besar feses atau tinja sulit dikeluarkan atau dibuang, tubuh berkeringat dingin, dan mengejan.
- Lebih sering buang angin (kentut) yang berbau lebih busuk daripada biasanya.

### **Bagaimana Mengatasi Sembelit ?**

- Banyak minum air putih
- Banyak makan buah dan sayur
- Banyak gerak
- Segeralah ke dokter jika mengalami sembelit lebih dari 3 hari

## **MUAL, MUNTAH, DAN TIDAK NAFSU MAKAN**

### **Apa yang dimaksud dengan mual dan muntah ?**

- **Mual** adalah rasa tidak enak di bagian perut, yang biasanya diikuti dengan muntah.
- **Muntah** adalah keluarnya isi lambung melalui mulut.

### **Apa saja penyebab mual dan muntah?**

- Gangguan pencernaan (radang usus, infeksi lambung, dll)
- Gangguan mulut (sariawan, mulut kering, dll)
- Efek obat (obat nyeri, antibiotik, dll)

- Faktor psikologis (cemas, takut, melihat sesuatu yang menjijikan, dan menghirup bau yang amat menyengat).

### **Bagaimana penanganan mual dan muntah?**

#### **Mual:**

- Berikan minuman hangat
- Hangatkan tubuh dengan menggosokkan minyak angin, kayu putih atau minyak telon, pada bagian dada, punggung dan pelipis

#### **Muntah:**

- Jangan berikan makanan atau minuman sampai gejala reda
- Posisikan anak setengah duduk atau kepala lebih tinggi, apabila anak tidak bisa duduk, cukup dengan memiringkan kepala anak ke kanan.
- Perhatikan banyaknya dan isi muntahan anak, untuk dilaporkan ke dokter/tenaga medis lainnya.
- Setelah reda, mulai berikan air atau susu atau air teh yang tidak dingin sebanyak satu sendok setiap 10 menit, lalu satu sendok setiap 20 menit, lalu tingkatkan menjadi 2 sendok setiap 30 menit dst. Ketika anak sudah biasa dengan cairan, berikan makanan cair seperti puding, sop atau jenis lainnya. Berikan sesuai dengan kemampuan bila kondisinya sudah membaik dapat dilanjutkan dengan makanan padat.



### **Bagaimana cara meringankan keluhan mual dan muntah?**

- Jangan berikan makanan yang manis, pedas atau keras
- Istirahat setelah makan
- Atur variasi makanan yang diberikan
- Berikan makanan dengan porsi kecil dan sering, dalam keadaan hangat. Dan bila ada kesukaran mengunyah, beri dalam bentuk lunak dan rendah serat.

## GIZI BURUK

### **Apa yang dimaksud dengan Gizi Buruk ?**

Gizi buruk adalah keadaan kurang gizi tingkat berat pada anak, yang ditandai dengan hasil pengukuran berat badan berada di bawah garis merah pada Kartu Menuju Sehat (KMS).

### **Apa saja penyebab gizi buruk ?**

- Kurangnya konsumsi makanan bergizi
- Penyakit infeksi: HIV, tuberkulosis (TB), dan diare menahun,
- Penyakit non infeksi: *Thalasemia* (sejenis kelainan darah), tumor dan kanker

### **Bagaimana penatalaksanaan Gizi Buruk**

- Bawa anak ke posyandu setiap bulannya untuk dilakukan pemantauan tinggi badan dan berat badan anak.
- Berikan ASI Eksklusif selama 6 bulan pertama, dengan syarat Ibu rutin minum ARV dan bayi mendapatkan profilaksis ARV. Bila Ibu tidak minum ARV, berikan susu formula sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan.
- Berikan Makanan Pendamping ASI (MPASI), F75 dan F100 sesuai anjuran tenaga kesehatan.
- Bawalah anak bila mengalami keluhan dan gejala penyakit apapun ke tenaga kesehatan agar dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.

### **CARA MEMBUAT SUSU FORMULA**

Menurut standar prosedur WHO dan FAO yang dikeluarkan pada tahun 2006, cara pembuatan susu formula yang baik dan benar untuk menghindari terjadinya infeksi dan juga menunjang pemberian nutrisi pada bayi dan anak, harus sesuai dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Cuci bersih botol dan semua bagiannya. Lepaskan bagian karet dot terlebih dahulu dari penyangganya sebelum dicuci.
2. Sterilkan botol dan semua bagiannya termasuk tutup dot. Untuk mensterilkan botol dapat menggunakan alat sterilisator botol atau dapat dengan merebus botol dan bagian-bagiannya dalam air mendidih selama 5 menit.

3. Setelah botol selesai disteril, letakkan dalam posisi terbalik dan biarkan mengering secara alami (jangan dikeringkan dengan kain lap).
4. Kemudian simpan botol yang sudah kering dalam wadah tertutup.
5. Panaskan Air hingga suhu 100<sup>o</sup>C (mendidih) dan harus dididihkan selama 3 menit, sekalipun itu air minum dalam kemasan. Jika menggunakan kettle otomatis, tunggu hingga kettle mati dengan sendirinya.
6. Setelah mendidih, diamkan sekitar 10-15 menit dalam wadah tertutup sehingga suhunya turun kurang lebih menjadi 70<sup>o</sup>C. Pada saat ini air siap untuk digunakan.
7. Cucilah tangan kembali dengan menggunakan sabun.
8. Pastikan susu yang digunakan tidak kadaluarsa, dan masih dalam keadaan baik untuk dikonsumsi
9. Tuangkan air ke botol sesuai dengan kebutuhan bayi, sesuai perbandingan takarannya.
10. Tambahkan bubuk susu sesuai takaran.
11. Gunakan sendok takar yang disediakan dalam kemasan susu. Pastikan sendok dalam keadaan bersih dan kering.
12. Baca aturan takar pada yang ada pada kemasan susu. Sebagian susu menggunakan perbandingan 1 sendok takar untuk 30ml air, namun ada yang 1 sendok takar untuk 45ml air, dan bahkan ada yang 1 takar untuk 60 ml air.
13. Tutup botol susu kemudian kocok sampai semua bubuk susu larut dengan baik.
14. Dinginkan dengan merendam botol susu di air bersih atau di air yang mengalir.
15. Cek suhu susu dengan meneteskan susu ke punggung tangan, jika sudah tidak panas maka susu siap diminum.
16. Susu yang sudah dilarutkan sebaiknya diminum dalam waktu 2 jam. Bila dalam waktu 2 jam susu tidak habis, buanglah susu tersebut, bila masih diperlukan buat yang baru.

Tanda-tanda susu bubuk yang sudah **TIDAK BAIK** :

- Baunya berubah menjadi tengik,
- Warnanya berubah,
- Tampak lembab dan bergumpal-gumpal.

17. Menyimpan kaleng susu sebaiknya di tempat yang sejuk, dalam suhu ruangan yang kering.
18. Jangan letakan susu di tempat panas, terpapar matahari, ataupun di dalam lemari pendingin.

## LUKA

### **Apa yang dimaksud dengan luka ?**

Luka adalah rusaknya jaringan kulit yang dapat disebabkan oleh goresan benda tajam, tusukan, ataupun penyebab lainnya seperti luka bakar.

### **Apa tujuan melakukan perawatan luka?**

- Mencegah infeksi yang lebih parah akibat masuknya kuman ke dalam kulit.
- Mencegah bertambah parah kerusakan jaringan kulit.
- Mempercepat penyembuhan luka.
- Membersihkan luka dari benda asing.
- Memudahkan pengeluaran nanah.
- Mencegah perdarahan.
- 

### **Bagaimana prinsip melakukan perawatan luka?**

#### **Luka iris/potong**

1. Tekan kuat luka dengan kasa yang bersih hingga perdarahan berhenti.
2. Tinggikan bagian yang mengalami luka agar posisinya lebih tinggi dari dada (jantung)
3. Bersihkan luka dengan ditekan dan digosok pelan-pelan menggunakan kasa steril atau kain bersih yang dibasahi dengan air steril atau air mengalir.
4. Tutup luka dengan perban dan plester pembalut.
5. Segeralah bawa ke pusat kesehatan terdekat untuk mendapat perawatan lebih lanjut.

### **Luka yang terinfeksi**

1. Kenali tanda luka terinfeksi :
  - Timbul rasa nyeri dan sakit
  - Terjadi pembengkakan, kemerahan, dan rasa panas di sekeliling luka
  - Ada nanah dalam luka
  - Disertai tanda-tanda berkeringat dan haus, menggigil dan rasa lemah
2. Bersihkan luka dengan larutan antiseptik (betadin®, rivanol atau larutan PK).
3. Jaga luka tetap kering dan rajin mengganti kasa pembalut 2x sehari agar tidak terjadi infeksi lebih lanjut
4. Lakukan kontrol rutin dengan tenaga kesehatan sampai luka mengering dan sembuh, minimal 3 hari sekali.

### **Luka dengan pendarahan cukup banyak**

- Tekan luka dengan kuat untuk menghentikan perdarahan dengan menggunakan sapu tangan ataupun pembalut yang bersih
- Tinggikan bagian tubuh yang terluka sehingga lebih tinggi dari dada (jantung) minimal 10 menit
- Baringkan anak dengan posisi kepala lebih rendah, letakkan bantal tipis di bawah kepala agar nyaman.
- Bersihkan luka dengan air mengalir
- Segeralah bawa ke pusat kesehatan untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.

### **Luka memar akibat benturan benda keras pada kepala**

- Pastikan anak cukup istirahat
- Bila ada luka kecil, bersihkan dengan sabun dan air, tekan selama 10 menit, bila pendarahan tidak segera tertangani segera bawa ke dokter.
- Bila bengkak/benjol dapat dikompres dengan menggunakan es untuk mengurangi bengkaknya
- Bila anak mengeluh sakit dapat diberikan sirup paracetamol sebagai penghilang rasa sakit

**Segeralah bawa ke dokter bila ditemui tanda-tanda sebagai berikut:**

- Setelahnya benturan anak mengalami muntah berulang, kejang, mengeluarkan darah dari telinga dan hidung, mengeluh sakit kepala bertambah hebat, pingsan, terjadi perubahan perilaku pada anak, kesulitan bicara, berjalan dan juga kejanggalkan lainnya.

**Mimisan/hidung berdarah**

1. Dudukkan anak dengan kepala maju ke depan
2. Mintalah untuk bernafas menggunakan mulutnya
3. Jepit cuping hidungnya selama 10 menit
4. Mintalah anak untuk meludahkan semua sisa cairan yang ada dalam mulutnya
5. Ulangi penjepitan bila pendarahan masih berlangsung
6. Setelah pendarahan berhenti gunakan kapas bersih yang dicelup ke air hangat untuk membersihkan daerah sekitar hidung dan mulut anak.
7. Segeralah bawa ke dokter bila pendarahan tidak teratasi setelah 3 kali penjepitan berulang dilakukan.

**Alat apa saja yang baik digunakan untuk membersihkan luka?**

Alat P3K yang sebaiknya ada di rumah, terdiri atas:

- Kasa pembungkus/penutup yang steril.
- Kapas/kasa untuk membersihkan luka yang diberikan alkohol.
- Wadah bersih dan kering untuk larutan (sebaiknya terbuat dari stainless atau beling, bila menggunakan plastik sebaiknya yang sekali pakai)
- Larutan antiseptik/pencuci luka, seperti Rivanol dan Betadine®
- Pinset atau jepitan

**Alat-alat lain:**

- Sarung tangan untuk yang melakukan perawatan luka,
- Pembalut anti air (plester) untuk menutupi luka agar tidak basah,
- Salep yang diberikan oleh dokter atau tenaga kesehatan.
- Gunting
- Kantong plastik untuk tempat kasa yang bekas pakai

- Plester atau alat pengaman balutan
- Alkohol untuk membersihkan bekas plester.

### **Bagaimana cara membersihkan luka?**

- Pastikan anak dalam keadaan nyaman dan semua peralatan siap.
- Cuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir.
- Pergunakan sarung tangan sebelum melakukan perawatan luka.
- Buka balutan luka secara pelan-pelan dengan menggunakan kapas alkohol atau sebelumnya plester dibasahi terlebih dahulu untuk memudahkan pelepasan plester yang menempel pada kulit.
- Apabila luka termasuk luka lama yang basah, sebelum dilakukan perawatan berikan dahulu obat penghilang rasa sakit yang sudah diberikan dokter (contohnya sirup paracetamol).
- Basahkan kassa / kapas lidi / kassa steril dengan cairan steril atau air matang untuk membersihkan luka dan bersihkan luka secara perlahan-lahan.
- Bersihkan dari atas ke bawah atau dari tengah ke keluar, gunakan satu kapas untuk satu kali oles.
- Olesi salep antibiotik pada luka yang terinfeksi. Ratakan salep di atas luka dan gunakan lidi kapas.
- Gunakan pembalut luka /kassa dan rapatkan dengan plester, bila perlu kassa steril ditambah beberapa lapis untuk membantu menyerap cairan yang keluar.
- Buanglah sisa kotoran setelah perawatan luka di kantong plastik yang telah disiapkan termasuk sarung tangan.
- Cuci tangan dan semua peralatan perawatan luka yang digunakan dengan menggunakan cairan antiseptik (contohnya alkohol, Bayclean®).
- Laporkan keadaan luka, atau bila ada perubahan membaik atau memburuk, kepada petugas kesehatan saat melakukan pemeriksaan rutin.

### **Bagaimana cara melakukan sterilisasi alat sederhana?**

- Rebuslah gunting, pinset, dan wadah tempat cairan antiseptik dengan air panas sampai mendidih dan setelah mendidih 5-10 menit angkatlah peralatan dan diamkan hingga mengering dengan sendirinya.

- Simpan peralatan perawatan luka di tempat yang tertutup dan kering untuk menghindari terjadinya kontaminasi bakteri.
- Siramlah kembali peralatan perawatan luka dengan air mendidih saat hendak digunakan kembali.

**Bagaimana melakukan perawatan kulit saat terjadi luka yang menahun (borok)?**

- Perhatikan posisi tidur anak agar bagian luka dan sekitarnya tidak terlalu lama menempel pada alas tidur.
- Hindari posisi tidur yang sama dalam jangka waktu yang lama, minimal 4 jam sekali ubahlah posisi tidur anak.
- Bila terjadi kemerahan dan mengering pada kulit sekitar luka berikan lotion (pelembab kulit) untuk mengurangi iritasi.
- Ganti segera linen (sprei) atau alas tidur yang kotor.
- Lakukan pemijatan pada titik-titik yang tertekan seperti tumit, siku, pergelangan kaki, punggung dan pinggul, agar aliran darah kembali lancar.

Untuk anak yang belum bisa membaca, kita bisa minta mereka untuk menunjuk salah satu muka di bawah ini untuk menanyakan tingkat nyeri yang dirasakan:



**Apa saja yang penting diperhatikan pada saat melakukan perawatan luka?**

- Buatlah anak nyaman mungkin, baik tempat perawatan luka, sikap petugas kesehatan, dan penggunaan obat penghilang nyeri terutama untuk prosedur medis.

- Alihkan perhatian anak dengan cara mengajaknya bercerita, berbicara, memeluk, dan membelai anak (terapi sentuhan).

## SESAK NAFAS

### **Apa yang dimaksud dengan sesak nafas ?**

Sesak nafas adalah keluhan yang dialami oleh anak berupa rasa tidak nyaman yang disertai nyeri seperti tercekik selama proses pernapasan.

### **Apa saja penyebab sesak nafas?**

- Kelainan pada organ tubuh seperti infeksi paru (Tuberkulosis, dll) dan kelainan Jantung.
- Reaksi alergi terhadap cuaca panas, dingin, berdebu atau faktor alergi lainnya.
- Gangguan Psikis akibat Stress.
- Kelelahan fisik yang berlebihan.



### **Bagaimana penanganan saat terjadi sesak nafas?**

Pertolongan pertama yang dapat dilakukan sebelum mendapat bantuan dokter yaitu:

- Dudukkan anak dalam posisi tegak agar tidak menutupi jalan nafasnya.
- Jangan memberikan makanan dan minuman pada anak saat sedang sesak napas.
- Bila tidak teratasi, segera ke Unit Pelayanan Kesehatan terdekat.

## GATAL dan PENYAKIT KULIT PADA ADHA

### **Apa itu gatal dan ruam pada kulit ?**

Gatal merupakan respon tubuh yang terjadi apabila terjadi reaksi dengan faktor pemicu tertentu, seperti gigitan serangga, obat-obatan, makanan tertentu hingga tanda terjadinya infeksi pada kulit. Sedangkan ruam merupakan bentuk perubahan warna dan bentuk pada kulit menjadi kemerahan dan timbul benjolan yang tampak membesar dan mungkin disertai gatal atau tidak.

### **Apa saja penyebab penyakit kulit pada anak dengan HIV ?**

- 1) Reaksi alergi terhadap obat antiretroviral (ARV)
- 2) Infeksi HIV akut dan merupakan gejala awal yang sering ditemui pada ADHA
- 3) Infeksi bakteri, virus, jamur dan parasit yang dapat menyebabkan timbulnya kelainan pada kulit seperti scabies, herpes, cacar dan lainnya.

### **Bagaimana penanganan gatal?**

- Cobalah cari penyebab timbulnya rasa gatal dan hindarilah agar tidak berulang dikemudian hari, termasuk efek samping obat ARV.
- Beri krem pelembab/lotion/bedak dingin untuk mengurangi iritasi pada kulit.
- Jangan menggaruk, meraba ataupun mengganggu ruam pada kulit. Bila lepuhan berisi cairan berkembang, jangan membukanya.
- Segeralah bawa anak untuk diperiksa ke tenaga kesehatan bila ada warna kemerahan di kulit, karena keluhan ini menunjukkan adanya kemungkinan infeksi jamur, bakteri, virus ataupun parasit dan memerlukan penanganan lebih lanjut.

### **Apa saja yang penting diperhatikan dalam perawatan anak dengan HIV?**

- Ajarkan anak untuk menolong diri sendiri terutama untuk kebutuhan dasarnya seperti BAK/BAB dan juga selalu dekat dengan orang tua atau pengantar berobat.
- Pendamping berobat dan petugas kesehatan pun harus jeli menangkap sinyal tanda rasa sakit atau ketidaknyamanan yang dirasakan seorang anak.

- Sejalan dengan usia tumbuh kembang anak kemandirian anak pun harus semakin terlatih agar nantinya dapat melakukan perawatan dirinya sendiri dan terbiasa untuk minum obat rutin sesuai dengan waktu yang telah ditentukan



## Dukungan Psikososial pada Anak dengan HIV

Dukungan Psikososial pada Anak dengan HIV

## **Dukungan Psikososial pada Anak dengan HIV/AIDS (ADHA)**

Dalam mengasuh dan merawat ADHA selain dukungan medis dalam hal pemantauan aspek kesehatannya, dukungan moril dan kasih sayang pun sangatlah penting dan merupakan salah satu aspek yang utama.

### **Mendampingi dan mendukung ADHA**

Beberapa hal penting yang perlu diperhatikan dalam mendampingi anak adalah:

1. Menyatakan cinta kepada anak
2. Mengenal kelebihan dan kekurangan anak
3. Membangun rasa percaya diri anak
4. Mendukung anak menjadi tangguh dalam menghadapi hidup
5. Membangun kemampuan berpikir kritis
6. Membantu anak menetapkan cita-cita

### **Bagaimana cara menyatakan cinta bagi anak?**

1. Gunakanlah bahasa cinta tiap kali akan berkomunikasi dengan anak
2. Berikanlah pelukan kasih sayang sesering mungkin kepada anak
3. Jadilah teman bermain bagi anak
4. Siapkan makanan kesukaannya, jangan lupa untuk memperhatikan nutrisinya
5. Saat anak berbuat salah atau gagal, berikanlah senyum penerimaan dan temani anak untuk mencoba dan memperbaikinya lagi
6. Sesekali ajaklah anak dan anggota keluarga lain untuk berlibur bersama, seperti bermain ke pantai, ke kebun binatang, atau ke taman bermain.

## 5 Bahasa Cinta

(Gary Chapman)

- Ⓜ Sentuhan Fisik (posisi duduk yang berdekatan, memeluk, mencium, menggandeng, memijat, mengelus kepala, mengajak tos).
- Ⓜ Ucapkan kata-kata mendukung (mengatakan ‘aku sayang kamu’, bangga, pujian, menghibur, menulis surat cinta, menggunakan panggilan kesayangan).
- Ⓜ Berikan hadiah spesial (saat ulang tahun, hadiah prestasi, hadiah kejutan).
- Ⓜ Waktu Bersama (menemani tidur, bekerja bersama, membacakan cerita/dongeng).
- Ⓜ Pelayanan (mengantar ke sekolah, menemani mengerjakan PR, merawat ketika sakit).

## Hak dasar seorang anak yang harus mereka peroleh?

Setiap anak di dunia ini mempunyai hak-hak dasar yang dilindungi dan harusnya terpenuhi. Pada prinsipnya hak-hak itu adalah :

1. Anak tidak boleh didiskriminasi /dibedakan berdasarkan keadaannya, contohnya “Ih, kamu kok nggak bisa diam kayak anak yang lain sih!”
2. Anak berhak mendapatkan yang terbaik, contohnya mendapatkan perhatian cukup, mendapatkan makanan yang bernutrisi.
3. Anak memiliki hak untuk hidup, bertumbuh, dan berkembang, misalnya anak didukung untuk bermain bola jika anak memang punya hobi bermain bola
4. Anak memiliki hak untuk dihargai, contohnya saat anak telah merapikan mainannya sendiri orang tua memberikan pujian “ Wah kamu hebat !”

## Membangun rasa percaya diri pada anak

- Bantu anak untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan dirinya.
- Jika anak berhasil melakukan kebaikan, berilah pujian tulus atas kemampuannya tersebut, seperti ucapan “Terima kasih ya, Sayang”
- Memuji anak ketika ia berhasil melakukan sesuatu seperti:
  - Membawa gelas minuman untuk tamu
  - Naik dan turun tangga dengan baik
  - Membuat pekerjaan rumah dengan benar
  - Membereskan mainan sendiri
  - Berhasil tidak mengompol
  - Menaruh piring dan gelas bekas makan di tempat cuci piring, dll.
  - Ucapkan “Wah, kamu hebat ya sudah bisa melakukannya dengan baik.”
- Membuat buku Prestasi Hidup.

Isilah buku tersebut dengan keberhasilan dan hal-hal baik yang dilakukan anak setiap hari atau setiap minggu seperti makan sendiri tanpa dibantu, mandi sendiri tanpa dibantu, tidak mengompol, dll.

## Mendukung anak menjadi tangguh dalam menghadapi kesulitan

- 🕒 Jadilah teladan ketabahan bagi anak
- 🕒 Ceritakan kisah hidup orang tabah, misalnya seorang yang lahir tanpa kemampuan mendengar (tuli) bisa menjadi dosen sebuah universitas ternama karena semangatnya
- 🕒 Biarkan anak mencoba menyelesaikan masalahnya sendiri, misalnya saat anak lupa menaruh di mana mainannya biarkan ia menemukannya dengan caranya sendiri
- 🕒 Berikan anak tugas/tanggungjawab di rumah, misalnya merapikan mainan sendiri, membereskan tempat tidur
- 🕒 Dukung anak untuk menyelesaikan masalahnya dengan mengatakan “Ayo, kamu pasti bisa!”

## Mengenalkan rasa syukur pada anak

Rasa syukur membuat anak tidak mudah mengeluh dalam menjalani hidupnya. Beberapa cara yang dapat dilakukan orang tua untuk mengenalkan rasa syukur pada anak.

- Jadilah teladan syukur bagi anak. Tunjukkan rasa syukur untuk hal-hal sederhana, misalnya syukur untuk napas yang masih Tuhan beri, syukur untuk persediaan air yang dimiliki, syukur untuk sepasang baju yang masih dimiliki dan masih banyak hal sederhana lainnya.
- Biasakan budaya berterima kasih bersama anak. Selalu mengucapkan terima kasih setiap kali anak melakukan sesuatu hal yang baik, dan mintalah anak untuk mengucapkan terima kasih setiap kali anak menerima bantuan.
- Buatlah daftar syukur dalam hidup bersama anak. Menyebutkan 5 hal yang bisa disyukuri pada hari itu sebelum istirahat tidur malam.

Hal yang kusyukuri hari ini :

1. Aku bersyukur karena hari ini aku berhasil bangun pagi
2. Aku bersyukur karena hari ini aku bisa menjawab pertanyaan guru di kelas
3. ....

## Membangun kemandirian pada anak

### 1. Biarkan anak bermain

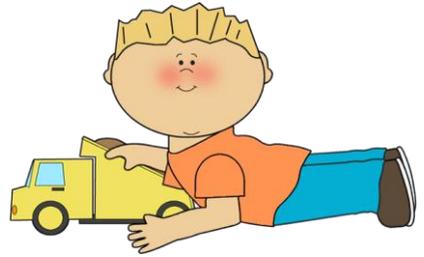
Anak-anak belajar banyak hal ketika mereka bermain. Biarkan sesekali anak berlama-lama mandi hanya untuk mengamati gelembung air yang jatuh dari kran, atau menuangkan sabun dan shampo ke ember-ember air untuk melihat manakah yang menghasilkan gelembung paling besar. Bermain di luar ruangan dan bermain peran (kucing dan tikus, atau maling dan polisi) juga akan membantu anak untuk mencoba sesuatu yang berbeda.

## 2. Terbukalah pada pertanyaan anak

Saat anak bertanya, “Darimana keluarnya adik bayi?” jawablah bahwa bayi keluar dari tubuh seorang perempuan dan pancinglah anak dengan pertanyaan pancingan baru “Kalau telur ayam darimana ya keluarnya?”

## 3. Jangan hentikan pertanyaan anak

Anak mempunyai banyak pertanyaan di kepalanya. Anak akan sering menyampaikan banyak pertanyaan secara berturut-turut misalnya, “Kenapa buang sampah sembarangan itu tidak boleh?” Sebelum pertanyaan dijawab anak akan mengajukan pertanyaan yang baru “Tapi kenapa temanku kemarin buang bungkus permen di selokan?” “Kenapa ibu temanku itu membiarkan?”



## 4. Terimalah cara pandang anak yang berbeda

Dukung anak Anda untuk memandang segala persoalan dari cara pandang yang berbeda.

Saat ia bercerita tentang seorang teman sekelas yang nakal dan dijauhi kawan-kawannya, Anda bisa mengatakan “Oh mungkin ia ingin main sama-sama, tapi nggak tahu gimana caranya supaya teman-teman mau main sama dia.”

## 5. Mencari sumber lain

Saat anak bertanya tentang arti suatu kata dalam bahasa daerah atau bahasa Inggris yang sering ditemuinya, katakan, “Coba kita tanya pada Kakak. Mungkin Kakak tahu jawabannya.” Atau jika Anda punya koneksi internet di rumah, Anda bisa bilang, “Hmmm .. Apa ya? Coba Adek cari di *Google Translate*.”

## 6. Mengenalkan hubungan sebab akibat

Waktu anak bertanya tentang mengapa kita tidak boleh membuang sampah sembarangan, Anda dapat menjawabnya dengan, “Gimana rasanya kalo Adek buang bungkus permen di tempat tidur Adek, trus Adek tidur di situ. Enak nggak rasanya?”

## Membantu anak menetapkan cita-cita

- Ⓢ Anak menyukai dan mencintai sesuatu sehingga menjadikannya sebagai cita-cita (mengenali minat anak)
- Ⓢ Anak mahir melakukan sesuatu sehingga memilih hal tersebut sebagai cita-citanya (mengenali bakat anak).
- Ⓢ Cita-cita tersebut dibutuhkan oleh lingkungan sekitarnya.
- Ⓢ Anak dibayar untuk melakukan cita-citanya (profesi anak dimasa depan).

Ⓢ

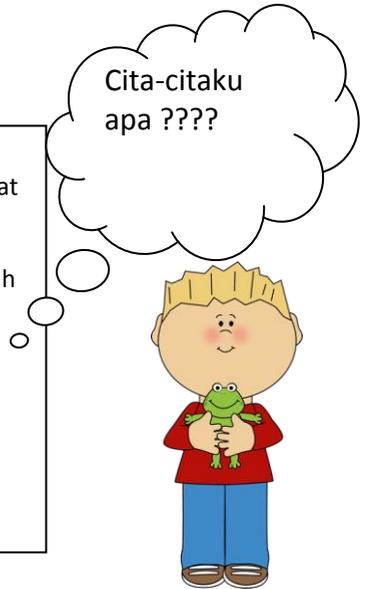
## Berbicara dengan anak Anda mengenai HIV

Memberikan informasi anak Anda tentang HIV akan menjadi sebuah proses. Apa yang Anda katakan akan tergantung pada usia anak, tingkat pemahaman, dan kesiapan mereka untuk mengetahui tentang HIV.

Sangat penting untuk berpikir tentang bagaimana dan kapan Anda akan memberikan informasi anak Anda tentang baik mereka sendiri dan/atau infeksi HIV Anda. Sangat penting bahwa Anda menggunakan bahasa yang mudah untuk dimengerti oleh anak. Cobalah untuk jujur dan konsisten. Menyembunyikan kebenaran bisa membuat Anda mengalami masalah di kemudian hari.

Diskusikan dengan tim pemberi layanan kesehatan termasuk dokter, perawat dan psikolog jika Anda mengalami kesulitan untuk membicarakan mengenai HIV dengan anak Anda.

Orang tua atau pengasuh lain dari anak dengan HIV juga dapat membantu Anda dengan berbagi pengalaman mereka dengan Anda. Anda perlu mempersiapkan



diri untuk menghadapi reaksi yang mungkin terjadi dan dukungan yang mungkin Anda butuhkan.

### **Menyediakan informasi seiring dengan perkembangan anak**

Kita semua ingin mendukung anak untuk tumbuh bahagia dan sehat sampai dewasa. Pengasuh dipercayakan untuk melakukan pekerjaan yang sangat penting dalam pengungkapan HIV ke anak. Proses ini dapat menjadi pengalaman positif atau negatif dan dapat memastikan apakah anak dengan HIV hidup secara positif atau tidak. Anak memiliki hak untuk mengetahui status kesehatan sehingga mereka dapat memperoleh dan mengelola pengobatan, tetapi proses ini harus dilakukan secara memadai.

Ada banyak alasan mengapa lebih baik bagi anak untuk mengetahui bahwa dirinya HIV positif dibandingkan menyembunyikan mengenai HIV dengan anak:

- Memungkinkan anak memainkan peran aktif dalam perawatannya
- Meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatannya
- Mendukung penyesuaian emosional dan kemampuan untuk mengatasinya
- Menghargai anak
- Memperkuat kepercayaan dan hubungan antara anak dan pengasuh
- Membantu menghindari kekhawatiran dan kecemasan yang terpendam
- Memungkinkan anak mencari dukungan kebutuhan yang mungkin akan dibutuhkan
- Memungkinkan anak menyatakan kesedihan dan ketakutannya, dan mengajukan pertanyaan
- Memungkinkan anak memiliki pengetahuan dan informasi tentang HIV yang benar dan pada akhirnya memiliki kepercayaan diri untuk mengatasi permasalahannya
- Mengetahui yang sebenarnya akan memberdayakan anak dalam membuat pilihan hidup
- Mengungkapkan yang sebenarnya bisa melegakan, dan mungkin tidak seburuk dengan kekhawatiran yang terpendam
- Dapat membantu anak untuk menyikapi dampak buruk yang akan terjadi nanti

- Dapat membantu anak menghindari kinerja sekolah yang buruk
- Menghormati hak anak (anak memiliki hak untuk tahu)

Pada usia yang masih sangat muda, dimana anak tidak mengerti mengenai HIV, menjelaskan dengan menggunakan kata “HIV” akan menyebabkan kebingungan. Anda dapat membantu menjelaskan dengan kalimat:

- Kita mengunjungi dokter hari ini karena adik memiliki penyakit yang terkadang membuat adik merasa tidak enak badan
- Dokter dan perawat ingin bertemu dan melihat keadaan adik
- Obat yang adik gunakan akan membantu adik untuk merasa lebih baik/tetap sehat

Setelah anak mulai menginjak usia remaja dan menjelang usia dewasa, Anda harus memberikan informasi lebih lanjut. Misalnya, Anda mungkin ingin mengatakan sesuatu seperti:

- Alasan adik harus pergi ke klinik karena ada sesuatu dalam darah adik
- Tes darah yang dilakukan akan melihat apa yang ada di dalam darah adik dan apa yang harus dilakukan untuk membuat adik tetap sehat
- Obat yang digunakan akan membuat tubuh adik bekerja sebagaimana mestinya dan mencegah adik menjadi sakit
- Obat-obatan adik bekerja sangat baik, menjaga virus dalam darah adik tidur sehingga adik tidak sakit
- Saya juga minum obat saya juga, dan virus saya tertidur juga dan kita berdua sehat

Kebanyakan anak siap untuk memiliki percakapan terbuka mengenai HIV saat mereka berada di sekolah dasar. Umumnya, mereka harus tahu bahwa mereka memiliki HIV pada saat mereka pergi ke sekolah menengah. Informasi yang Anda berikan pada saat mereka memasuki sekolah menengah harus menyebutkan HIV sebagai “HIV”.

Pikirkan tentang apa yang Anda butuhkan untuk memberitahu anak Anda. Mereka tidak perlu mengetahui banyak detail tentang HIV atau tahu semua

tentang langsung penyakit. Memberikan informasi terlalu banyak hanya dapat mempersulit mereka dan membuat mereka bingung dan khawatir.

Berbicara dengan anak Anda mungkin sulit atau bahkan menyakitkan bagi Anda. Tapi hal tersebut dapat membantu anak Anda untuk merasa terlibat dan memberikan mereka rasa memiliki kontrol atas pengobatan dan perawatan mereka. Hal ini juga dapat membantu membangun rasa percaya diri dan membantu mengurangi rasa takut dan kecemasan. Cobalah untuk memberikan waktu yang rutin untuk bercakap-cakap dengan anak Anda, karena pertanyaan anak atau masalah anak-anak cenderung berubah dari waktu ke waktu.

Bersiaplah untuk menjawab pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan yang mungkin ditanyakan meliputi:

- Bagaimana saya bisa mendapatkan infeksi ini?
- Berapa lama saya akan hidup?
- Apakah aku akan mati?
- Apa yang akan terjadi padaku?
- Apakah Anda juga memiliki HIV ?
- Bagaimana kau bisa terinfeksi HIV?
- Dapatkah saya dapat menularkan orang lain?
- Dapatkah saya memberitahu teman-teman saya mengenai hal ini?
- Akankah HIV pernah pergi?

Anda mungkin dapat memikirkan banyak pertanyaan lain yang mungkin ditanyakan oleh anak Anda. Pertanyaan akan bervariasi tergantung pada berapa usia anak Anda dan berapa banyak mereka pahami, dan apakah ada anggota keluarga yang telah meninggal karena HIV. Beberapa pertanyaan ini mungkin aneh, sulit atau memalukan, tetapi jika Anda berpikir tentang pertanyaan ini, Anda bisa merasa lebih siap jika pertanyaan ini benar-benar ditanyakan.

Kadang-kadang orang tua merasa sangat sulit untuk mulai berbicara secara terbuka tentang HIV kepada anak mereka. Tim di layanan kesehatan anak Anda dapat membantu Anda dengan melakukan hal ini untuk pertama kalinya, dan

mendukung Anda dan anak Anda sebagaimana pengetahuan anak Anda tentang HIV berkembang.

Banyak orang tua takut bahwa anak-anak mereka kemudian akan memberitahu orang lain bahwa mereka memiliki HIV. Pada kenyataannya, anak-anak jarang melakukan hal ini, ketika mereka didukung oleh keluarga dan para pemberi layanan kesehatan mereka untuk mengeksplorasi mengapa informasi tertentu bersifat pribadi dan siapa yang perlu tahu.

Orangtua mungkin takut bahwa anak mereka akan marah bahwa mereka telah "diberikan" HIV. Reaksi ini jarang terjadi dan dalam jangka panjang, Anda dapat membantu anak Anda mengelola dampak emosional dari HIV melalui percakapan yang terbuka dan mendukung sehingga akan membantu mengurangi perasaan marah. Sebagian besar anak-anak dan orang tua benar-benar menjadi lebih dekat, dan merasa lebih kuat terhubung ketika mencoba untuk saling mendukung satu sama lain.

Anda mungkin tergoda untuk menunda memberitahu anak Anda tentang HIV. Anak biasanya mulai sangat paham tentang keadaan kesehatan mereka ketika memasuki sekolah menengah, namun percakapan terbuka harus dimulai sejak

### **Jadi perlu untuk diingat:**

- Banyak anak dengan HIV memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dengan sangat baik, termasuk ketika mengetahui bahwa ia terinfeksi
- Jelaskan secara perlahan-lahan. Berikan informasi secara singkat dan jelas
- Dorong mereka untuk mengajukan pertanyaan. Jika Anda memberi mereka selebaran atau brosur untuk dibaca, berikan waktu untuk bertanya apa yang mereka pikirkan tentang informasi tersebut dan apakah mereka mengerti informasi yang mereka baca
- Anak-anak harus mengetahui bahwa Anda selalu bersedia untuk mendukung mereka—ini akan membantu mereka merasa bahwa HIV adalah sesuatu yang dapat dibicarakan dengan Anda
- Bicarakan dengan staf di klinik/RS anak Anda atau kelompok dukungan sebaya untuk mengetahui apakah ada seseorang yang dapat Anda hubungi jika mereka perlu untuk mengajukan pertanyaan atau jika mereka ingin berbicara dengan seseorang di luar keluarga

usia yang lebih muda. Ketika anak menjadi lebih dewasa mereka akan lebih merasa marah jika informasi penting mengenai tubuh dan kesehatan mereka tidak diinformasikan kepada mereka, dan hal ini tidak membantu hubungan dengan orang tua.

## Kesimpulan

- Jika Anda seorang perempuan yang hidup dengan HIV, sangat penting bahwa anak-anak Anda dites untuk HIV
- Perjalanan infeksi HIV pada anak-anak berbeda dengan yang terlihat pada orang dewasa. Kesehatan anak Anda harus dipantau secara teratur
- Pengobatan untuk HIV sangat efektif, dan anak-anak dengan HIV yang mendapatkan perawatan yang mereka butuhkan dapat berharap untuk hidup yang panjang, sehat.
- Menggunakan pengobatan secara patuh sangat penting dan klinik dapat menyarankan cara untuk membantu pengasuh dalam hal ini
- Anak-anak dengan HIV perlu diberi informasi tentang penyakit mereka sesuai dengan usia dan perkembangan mereka.
- Keputusan untuk memberitahu orang lain bahwa anak Anda memiliki HIV adalah keputusan Anda tetapi lebih baik untuk berhati-hati tentang hal ini sebelum membuat keputusan ini. Demikian juga ketika anak Anda bertambah dewasa, mereka dapat memutuskan siapa yang tahu dan bagaimana mereka memberitahu orang-orang, tetapi mereka mungkin membutuhkan dukungan Anda untuk merencanakan hal ini.
- Ada banyak dukungan yang tersedia untuk membantu Anda dan anak Anda hidup dengan baik dengan HIV.

## Daftar Sumber Gambar

1. Stadium HIV-AIDS: <http://pt.slideshare.net/zulmuhraj/hiv-dan-aids-review-zul?nomobile=true>
2. Langkah cuci tangan: <https://denysilvanes.wordpress.com/2012/04/29/cuci-tangan-pakai-sabun/>
3. Kandidiasi oral: <http://www.subscriptiontemplates.com/candidiasis-oral-thrush-powerpoint-template.html>
4. Sariawan dan nyeri mulut: <http://www.kesehatangigiku.com/tips-dan-cara-menghilangkan-warna-putih-pada-lidah/>