



**KITA CEGAH PENULARAN
HIV-AIDS
PUTUS ART &
MENGELOLA STRESS**

"Buku Modul PkM Komunitas Bu'Daya didanai
DRPM Kemenristek 2020"

Penulis oleh :
Etha Rambung, dr., M.Si.
Hanna Tabita H. Silitonga, dr., M.Kes.
Romauli Nainggolan, SE., ME.
Dra. Iis Achsa, MK

KITA CEGAH PENULARAN HIV-AIDS PUTUS ART & MENGELOLA STRESS

"Buku Modul PkM Komunitas Bu'Daya didanai
DRPM Kemenristek 2020"



Etha Rambung, dr., M.Si
Hanna Tabita H. Silitonga, dr., M.Kes
Romauli Nainggolan, S.E., M.M
Dra. Iis Achsa, MK

**KITA BERDAYA KITA CEGAH PENULARAN HIV-AIDS,
PUTUS ART & MENGELOLA STRESS**

Penulis:

Etha Rambung, Hanna Tabita H. Silitonga,
Romauli Nainggolan, Iis Achsa

Desain Cover:

Usman Taufik

Tata Letak:

Aji Abdullatif R

Proofreader:

N. Rismawati

ISBN:

978-623-6608-72-2

Cetakan Pertama:

November, 2020

Hak Cipta 2020, Pada Penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2020

by Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT:

WIDINA BHAKTI PERSADA BANDUNG

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

Anggota IKAPI Cabang Jawa Barat

No. 360/JBA/2020

Website: www.penerbitwidina.com

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Email: admin@penerbitwidina.com

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa sehingga modul pelatihan seri Kita Berdaya, Kita Cegah Penularan HIV-AIDS, Putus ART & Mengelola *Stress* ini dapat disusun dan digunakan untuk pengabdian masyarakat bagi Komunitas Ibu Rumah Tangga dengan HIV di Surabaya.

Ibu-ibu penderita HIV sering kali menghadapi masalah stigma sosial baik dari keluarga sendiri maupun dari masyarakat sehingga tidak mempunyai teman berbagi saat ada masalah, mengucilkan diri dan tidak berani terbuka kepada keluarga. Hal ini membuat ibu-ibu rentan putus obat dan melakukan perilaku berisiko penularan. Hal ini tidak saja membahayakan bagi ibu tersebut, tetapi juga membahayakan keluarga ibu itu bahkan membahayakan anggota komunitas yang lain. Anggota keluarga ibu tersebut berisiko tertular penyakit yang sama tanpa diketahui. Di sisi lain, ibu-ibu ini adalah tulang punggung keluarga untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Oleh sebab itu, sangat perlu mendukung ibu-ibu agar mampu menerima kondisinya, mengatasi masalahnya dan rutin mengonsumsi obat sehingga dapat mencegah penularan. Ibu yang rutin mengonsumsi obat, akan mampu beraktivitas dan menghidupi keluarganya. Ibu yang sehat akan mampu mendampingi anak-anaknya untuk bertumbuh dengan sehat sehingga mampu mandiri di masa depan.

Modul ini hadir sebagai pelengkap dalam pelatihan pencegahan penularan HIV-AIDS, putus ART & mengelola *stress*. Harapan kami, modul ini dapat membantu para peserta untuk lebih memahami cara pencegahan penularan HIV-AIDS, rutin mengonsumsi obat dan mampu menghadapi masalah yang timbul akibat penyakitnya.

Akhir kata, mohon maaf atas segala kekurangan terkait modul ini dan semoga bermanfaat.

November, 2020
Tim Penyusun

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DESKRIPSI SINGKAT	1
METODE PEMBELAJARAN	2
BAB I	3
A. Tujuan dan Metode Pembelajaran	3
B. Materi Pembelajaran	3
1. Mengetahui HIV/AIDS	4
2. Mengetahui Cara Penularan HIV/AIDS	4
3. Mengetahui Cara Mencegah Penularan HIV/AIDS	5
4. Mengetahui Gejala dan tanda HIV/AIDS	6
5. Mengetahui Pemeriksaan HIV-AIDS	7
6. Mengetahui Pengobatan HIV-AIDS	8
7. Mengetahui Dampak Putus Obat ARV	8
C. Pre/Post Test	10
BAB II	13
A. Tujuan Pembelajaran	13
B. Materi Pembelajaran	13
1. Menilai dan Menerima Diri	14
2. Tanda-tanda Harga Diri Negatif	14
3. Tanda-tanda Harga Diri Positif	14
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Harga Diri	15
5. Mengetahui <i>Stress</i>	16
6. Sumber <i>Stress</i> Eksternal	17
7. Sumber <i>Stress</i> Internal	17
8. Dampak <i>Stress</i>	17
9. Tips Mengelola <i>Stress</i>	18
C. Pre/Post Test	20
DAFTAR REFERENSI	22
PROFIL PENULIS	24

DESKRIPSI SINGKAT

Peningkatan jumlah kasus HIV pada ibu rumah tangga dari tahun ke tahun semakin bertambah, bahkan kasus ini menduduki peringkat kedua pada bulan September 2012. Tingginya persentase penyakit HIV/AIDS yang mencapai 54 %, akan diperburuk dengan ketidakpatuhan terapi ARV.

Ibu-ibu penderita HIV menghadapi masalah stigma sosial baik dari keluarga sendiri maupun dari masyarakat sehingga tidak mempunyai teman berbagi saat ada masalah, mengucilkan diri dan tidak berani terbuka kepada keluarga. Hal ini membuat ibu-ibu rentan putus obat dan melakukan perilaku berisiko penularan. Di sisi lain, ibu-ibu ini adalah tulang punggung keluarga untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

Komunitas Bu'Daya (Ibu Berdaya) adalah komunitas khusus ibu rumah tangga yang terinfeksi HIV/AIDS di Kecamatan Tandes, Surabaya. Komunitas ini menghadapi masalah adanya anggota komunitas yang tidak minum obat teratur, memiliki perilaku berisiko penularan HIV/AIDS, dan ketidakmampuan ibu untuk mengelola masalah terkait penyakitnya, sehingga cenderung memilih untuk menghilang dan tidak menjalani pengobatan ketika ada masalah.

Oleh sebab itu perlu memberikan pendampingan pengobatan dan penguatan pengetahuan pentingnya minum obat teratur, memberikan pendampingan dan penguatan pencegahan penularan HIV, dan memberikan pendampingan dan pelatihan mengelola *stress* sehingga Ibu mampu menghadapi masalah yang timbul akibat kondisinya.

Pelatihan "Kita Berdaya, Kita Cegah Penularan HIV/AIDS, Putus ART & Mengelola *Stress*" adalah bagian dari program serial "Kita Berdaya" yang merupakan program pengabdian masyarakat PKM Komunitas Bu'Daya (Ibu Berdaya dengan HIV) Kecamatan Tandes, Surabaya. Pelatihan ini bertujuan agar Ibu-ibu dapat mencegah penularan HIV/AIDS, rutin mengonsumsi obat dan mengelola masalah terkait penyakitnya.

BAB I

A. TUJUAN DAN METODE PEMBELAJARAN

Pada akhir dari bahasan ini, diharapkan peserta mampu :

1. Menjelaskan pengertian HIV-AIDS
2. Menjelaskan cara penularan HIV-AIDS
3. Menjelaskan cara pencegahan penularan HIV-AIDS
4. Menjelaskan gejala dan tanda HIV-AIDS
5. Menjelaskan pemeriksaan HIV-AIDS
6. Menjelaskan pengobatan HIV-AIDS
7. Menjelaskan dampak putus ART

B. MATERI PEMBELAJARAN

HIV/AIDS merupakan salah satu penyakit mematikan yang belum ditemukan cara penyembuhannya. Pencegahan HIV penting terhadap kesehatan masyarakat, termasuk di dalamnya adalah pencegahan penularan dan terapi *antiretroviral* pada orang yang terinfeksi HIV. Menurut anda bagaimanakah cara mencegah penularan HIV-AIDS? Apakah dampak putus obat ARV? Silakan menuliskan jawaban anda pada kolom di bawah ini.

BAB II

A. TUJUAN DAN METODE PEMBELAJARAN

Pada akhir dari bahasan ini, diharapkan peserta mampu :

1. Menjelaskan pentingnya menerima diri
2. Mengenali tanda-tanda harga diri negatif
3. Mengenali tanda-tanda harga diri negatif
4. Mengenali faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan harga diri
5. Mengenali *stress* dan sumber penyebab *stress*
6. Menjelaskan dampak *stress*
7. Mengelola *stress*

B. MATERI PEMBELAJARAN

Setiap orang unik, dengan “cerita” hidup yang unik; pengalaman yang tak terduga; berbagai kekurangan & kelebihanannya. Di balik banyak kekurangan & kesulitan hidup, sebenarnya tetap masih ada anugerah hidup, dalam bentuk apa pun yang berasal dari Sang Pencipta. Kita harus meyakini itu bisa membuat kita menjadi istimewa sehingga kita malah bisa menolong orang lain. Menurut anda apakah yang membuat orang merasa rendah diri? Silakan menuliskan jawaban anda pada kolom di bawah ini.

PROFIL PENULIS



Etha Rambung, dr., M.Si, lahir di Ujung Pandang 12 September 1979. Menamatkan pendidikan sarjana kedokteran dan profesi dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin (UNHAS) Makassar tahun 2007 dan pendidikan kedokteran dasar di Fakultas Kedokteran Airlangga (UNAIR) Surabaya tahun 2018. Saat ini mengajar Histologi di Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra (FKUC) dan menjabat sebagai koordinator Laboratorium Hewan Coba dan koordinator Pengabdian Masyarakat FKUC. Email: etha.rambung@ciputra.ac.id.



Hanna Tabita Hasianna Silitonga, dr., M.Kes lahir di Medan, pada tanggal 22 Oktober 1984. Beliau menamatkan pendidikan sarjana kedokteran dan profesi dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara (USU) pada tahun 2008. Lulus pendidikan S-2 Kesehatan Masyarakat di universitas yang sama pada tahun 2013. Saat ini beliau adalah pengajar di Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya dalam bidang Ilmu Kesehatan Masyarakat, Kedokteran Pencegahan dan Kedokteran Komunitas. Beliau juga merupakan koordinator penjaminan mutu level fakultas dan program studi. Alamat email untuk komunikasi adalah: hanna.silitonga@ciputra.ac.id.



Romauli Nainggolan, SE.,M.Si. lahir di Medan, pada tanggal 17 November 1977. Beliau menamatkan pendidikan sarjana Ekonomi di Fakultas Ekonomi Universitas Sumatera Utara (USU) pada tahun 2001. Lulus pendidikan S-2 Magister Science Ilmu Ekonomi di Universitas Gadjah Mada (UGM) pada tahun 2004. Serta sedang menyelesaikan studi lanjut S3 Ilmu Ekonomi di Universitas Airlangga Surabaya sejak 2017 sampai sekarang. Saat ini beliau adalah dosen tetap di Fakultas Manajemen Bisnis program studi Manajemen Universitas Ciputra Surabaya dalam bidang Ilmu Bisnis Ekonomi (*Economic For Business*), Bisnis

Internasional (*International Business*), dan Ilmu Kewirausahaan. Beliau juga merupakan koordinator matakuliah dan tim satgas pembelajaran *Online* bekerja sama dengan Teaching and Learning Center mewakili program studi Manajemen. Alamat email untuk komunikasi adalah: romauli.nainggolan@ciputra.ac.id



Dra. Iis Achsa, MK, lahir di Surabaya, 6 September 1959. Menamatkan sarjana pendidikan fisika di IKIP Malang tahun 1985, sarjana teologia di SAAT Malang tahun 1990 dan Magister konseling di STTRI Jakarta tahun 2000. Sekarang melayani sebagai konselor di Griya Pulih Asih, Surabaya

KITA CEGAH PENULARAN HIV-AIDS, PUTUS ART & MENGELOLA STRESS

Peningkatan jumlah kasus HIV pada ibu rumah tangga dari tahun ke tahun semakin bertambah, bahkan kasus ini menduduki peringkat kedua pada bulan September 2012. Tingginya persentase penyakit HIV/AIDS yang mencapai 54 %, akan diperburuk dengan ketidakpatuhan terapi ARV. Ibu-ibu penderita HIV menghadapi masalah stigma sosial baik dari keluarga sendiri maupun dari masyarakat sehingga tidak mempunyai teman berbagi saat ada masalah, mengucilkan diri dan tidak berani terbuka kepada keluarga. Komunitas Bu'Daya (Ibu Berdaya) adalah komunitas khusus ibu rumah tangga yang terinfeksi HIV-AIDS di Kecamatan Tandes, Surabaya. Komunitas ini menghadapi masalah adanya anggota komunitas yang tidak minum obat teratur, memiliki perilaku berisiko penularan HIV-AIDS, dan ketidakmampuan ibu untuk mengelola masalah terkait penyakitnya, sehingga cenderung memilih untuk menghilang dan tidak menjalani pengobatan ketika ada masalah. Pelatihan "Kita Berdaya, Kita Cegah Penularan HIV-AIDS, Putus ART & Mengelola Stress" adalah bagian dari program serial "Kita Berdaya" yang merupakan program pengabdian masyarakat PKM Komunitas Bu'Daya (Ibu Berdaya dengan HIV) Kecamatan Tandes Surabaya. Pelatihan ini bertujuan agar Ibu-ibu dapat mencegah penularan HIV-AIDS, mengkonsumsi obat secara rutin dan mengelola masalah terkait penyakitnya. Mengingat begitu pentingnya rahasia-rahasia yang terkandung dalam buku ini, akan dapat berdampak positif pada perkembangan keilmuan khususnya di bidang Cegah Penularan HIV-AIDS, Putus ART & Mengelola Stress, maka sudah sepantasnya para pembaca menggali rahasia-rahasia yang ada pada buku ini. Harapannya semoga buku ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak terlebih bagi para pembaca yang budiman.