



“Cara Mudah Untuk Cegah Penularan HIV AIDS dengan Metode ABCDE”



Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus yang menginfeksi sel CD4 yang dapat menyebabkan turunnya kekebalan tubuh manusia. Jika makin banyak sel CD4 yang hancur dan terinfeksi, maka daya tahan tubuh manusia pun akan semakin melemah sehingga mudah terpapar berbagai jenis penyakit hingga menyebabkan AIDS. AIDS (*Acquired Immunodeficiency Syndrome*) merupakan sekumpulan gejala yang timbul karena turunnya kekebalan tubuh seseorang yang disebabkan oleh infeksi HIV.

Dari sekian banyak kasus HIV AIDS yang tercatat, sekitar 69,9 persen penderitanya didominasi oleh usia produktif dengan rentang umur 25-49 tahun. Seseorang tidak dapat terinfeksi virus HIV melalui kontak sehari-hari, seperti berpelukan, berjabat tangan, berbagi benda pribadi, makanan, ataupun air dengan penderita HIV.

Penularan virus HIV ini dapat dipicu oleh beberapa faktor utama, seperti hubungan seks yang tidak aman, seringnya bergonta-ganti pasangan seks, tidak menggunakan kondom saat berhubungan seks, serta penggunaan jarum suntik bersama secara berulang .

Salah satu strategi *promotif* dan *preventif* yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan metode 'ABCDE', yaitu:

- A (Abstinence): Absen seks atau tidak melakukan hubungan seks bagi yang belum menikah.
- B (Be Faithful): Bersikap saling setia kepada satu pasangan saja dan tidak bergonta-ganti pasangan sesuka hati.
- C (Condom): Cegah penularan virus HIV melalui hubungan seksual yang aman dengan menggunakan kondom.
- D (Drug No): Dilarang menggunakan narkoba dan obat-obatan terlarang lainnya.
- E (Education): Edukasi dan penyebaran informasi yang benar seputar topik HIV AIDS



Referensi

Faridah, I. (2020). Pengetahuan dan sikap tentang HIV/AIDS dan upaya pencegahan HIV/AIDS. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 43-58.

Haiga, Y., Zulkarnaini, A., Amelia, A. Y., & Zeffira, L. (2023). The Overview of Beliefs, Attitude, Knowledge, and Behavior of HIV/AIDS Prevention in Adolescents. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 2305-2309.

