

First !

KAMU



VAIDS.org

Edisi September 2009





Supported By :

Aksi Stop AIDS

fhi Family Health International

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

Himpunan ABIASA

Kelompok Gay dan LSL lain (laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki lain - kucing/pekerja seks pria, termasuk laki-laki yang pernah berhubungan seks dengan laki-laki meskipun frekuensinya baru satu kali dan tidak pernah mengindentifikasi dirinya sebagai Gay/homoseksual) cenderung tertutup dalam masyarakat. Sangat disayangkan, karena hal ini menyebabkan mereka sulit untuk mendapatkan informasi yang benar tentang IMS (Infeksi Menular Seksual), HIV dan AIDS.

Himpunan Abiasa melalui program Intervensi Perubahan Perilaku kepada kelompok Gay dan LSL lain di 16 Kab/Kota di Jawa Barat yang didukung oleh FHI program ASA-USAID, bertujuan untuk mencegah dan memberikan kesadaran kepada kelompok ini untuk berperilaku seks yang aman.

Adapun program atau kegiatan tersebut adalah sebagai berikut :

Outreach (penjangkauan dan pendampingan) di 16 Kab./Kota di Jawa Barat mencakup 4 wilayah yaitu:

Wialayah I mencakup: Kota/Kabupaten Bandung, Kota Cimahi, dan Kota/Kabupaten Sumedang.

Wilayah II mencakup: Kota/Kabupaten Bogor, Kota /Kabupaten Cianjur, dan Kota/Kabupaten Sukabumi

Wilayah III mencakup: Kota/Kabupaten Bekasi Kota/Kabupaten Karawang, dan Kabupaten Subang

Wilayah IV mencakup: Kota/Kab Cirebon, Kabupaten Indramayu, dan Kota/Kabupaten Tasikmalaya

Sosialisasi tersebut memberikan pemahaman yang berisi tentang IMS, HIV dan AIDS, VCT, CST.

- Konseling VCT.
- Rujukan IMS, VCT, dan CST.
- Manajemen Kasus (MK).
- Pertemuan bulanan kelompok dampingan (KD), membahas materi-materi yang berkaitan dengan IMS,HIV dan AIDS, VCT, CST dan kesehatan seksual).
- Mobilisasi massa.
- Pelatihan untuk Kelompok Dampingan (pelatihan sebagai sarana penambahan pemberian informasi kepada komunitas).
- Kelompok dampingan Sebaya (sarana dukungan biopsikososial bagi LSL positif/ODHA dari komunitas LSL).
- Positive Fund (penggalangan dana dengan menjual produk dan jasa untuk membantu pemeriksaan dan pengobatan IMS dan HIV/AIDS).
- Edutainment (sosialisasi IMS, HIV dan AIDS, VCT, CST melalui media hiburan).
- **Pojok Informasi yang diadakan di mall-mall dan Kampus.**
- **PPK 100%**
- **Mobile Clinic**

HIMPUNAN ABIASA
DIC (Drop In Centre) Bandung
Jl. Nilem V No. 28 Buah Batu BKR
RT 06 / RW 05 Bandung 40265
Tlp/Fax : 022-730 9352

HIMPUNAN ABIASA
DIC (Drop In Centre) Bogor
Jl. Sukasari III Ujung No. 4 Bogor
Contact Person : Aditya
Tlp : (0251) 8345 006 /0856 9798 3922

HIMPUNAN ABIASA
DIC (Drop In Centre) Bekasi
Jl. KH. Rachman Saleh
Gg. Melati No. 14 Bekasi
Contact Person : Rijal
Tlp : (021) 92 9162 54 / 081574145391

DIC (Drop In Centre) Cirebon
Jl. Cangkring II / Jl. Bima
Gg, Remaja No. 10 Cirebon
Contact Person : Evan
Tlp : 081313141413

Sekilas Tentang Gay dan LSL Lain.

Banyak orang yang beranggapan bahwa laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki ini adalah gay, akibatnya stigma dan diskriminasi yang dilontarkan kepada komunitas ini lebih santer. Dalam kehidupan nyata, ternyata banyak juga laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki tetapi tidak menyebut dirinya sebagai Gay, laki-laki tersebut saat ini disebut sebagai LSL Lain.

Istilah Gay dan LSL Lain ini, sudah populer dikalangan orang-orang yang aktif dalam program penanggulangan HIV dan AIDS baik pemerintah maupun LSM, tetapi apabila dilihat- tampaknya masih belum ada lagi istilah yang pas yang bisa dipakai untuk para laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki tetapi tidak menyebut dirinya sebagai gay. Nah untuk itu, saat ini istilah gay dan LSL Lain akan digunakan sampai ada istilah baru lagi. Secara internasional istilah ini populer dengan sebutan MSM (Man who have Sex with Man).

Istilah gay dan LSL Lain sendiri telah disepakati oleh teman-teman komunitas di dalam Jaringan Nasional "GWL (Gay, waria dan LSL Lain)-Ina" beberapa waktu lalu di Jakarta yang anggotanya adalah teman-teman dari komunitas gay, waria dan LSL Lain dari beberapa daerah di Indonesia. Yang mengejutkan adalah, jumlah LSL Lain ini ternyata lebih banyak daripada komunitas gay itu sendiri.

Untuk melihat lebih jelas, yang termasuk dalam kategori LSL lain ini adalah sebagai berikut :

- Laki-laki yang berhubungan seks dengan laki-laki, meskipun frekuensinya hanya/baru satu kali.
- Termasuk didalamnya adalah biseksual.
- Mereka yang sering di istilahkan dengan "Kucing", yaitu laki-laki pekerja seks yang biasanya melayani laki-laki gay.
- Tidak jarang juga masih mengalami krisis dengan identitas seksualnya (gay, biseks atau heteroseksual).
- Pasangan/klien waria (transgender).

Mudah-mudahan dengan sekilas penjelasan tentang LSL dan LSL Lain ini, pembaca bisa membedakan karakteristik dari gay dan LSL lain.

KAMU
Pendukung FAMILY HEALTH INTERNATIONAL
Penanggung Jawab IMAN ABDURRACHMAN/ RONIE
Redaksi TEDDY S
Design, Lay Out & Supervisi KUSTANTONIO
Photo/gambar : motn,Asiangaystars.ShuterStocks,GayPosters
Untuk korespondensi, alamatkan ke:
Jalan Nilem V No. 28 Buah Batu BKR RT 06 / 05
Bandung 40251

Telp/Fax (022) 730 9352 Hotline (022) 91231807
Website : www.abiasa.org
Email Media Abiasa : abiasamedia10@gmail.com

Selamat Hari Raya

Makna Idul Fitri

Bagi muslim yang diterima puasanya karena mampu menundukan hawa nafsu duniawi selama bulan Romadhon dan mengoptimalkan ibadah dengan penuh keikhlasan, maka Idul Fitri adalah hari kemenangan sejati, dimana hari ini Alloh SWT aka memberikan penghargaan teramat istimewa yang selalu dinanti-nanti oleh siapapun, termasuk para nabi dan orang-orang sholeh, yaitu ridha dan maghfirohnya, sebagai ganjaran atas amal baik yang telah dilakukannya. Alloh SWT juga berjanji, tak satupun kaum muslimin yang berdo'a pada hari raya Idul Fitri, kecuali akan dikabulkan.

Pertanyaannya, kira-kira puasa kita diterima apa tidak? Atau yang kita lakukan ini hanya ritual-simbolik, sebatas menahan lapar dan haus, seperti yang pernah disinyalir Nabi Muhammad SAW? Jawabnya, Wallohu A'lam, kita tak tahu sejatinya. Tapi menurut para ulama, ada beberapa indikasi, seseorang dianggap berhasil dalam menjalankan ibadah puasa : ketika kualitas kesalehan individu dan sosialnya meningkat. Ketika jiwanya makin dipenuhi hawa keimanan. Ketika hatinya sanggup berempati dan peka atas penderitaan dan musibah saudaranya di ujung sana. Artinya penghayatan mendalam atas Romadhon akan membawa efek fantastik, individu, maupun sosial.

Penghayatan dan pengamalan yang baik terhadap bulan ini akan mendorong kita untuk kembali kepada fitrah sejati sebagai makhluk sosial, yang selain punya hak, juga punya kewajiban, individu dan sosial. Sudahkan kita merasakannya? Itulah rahasia kenapa selama hari raya Idul Fitri seringkali diakhiri dengan ucapan "Minal Aidin wal Faizin (semoga kita termasuk orang-orang yang kembali ke fitrah sejati manusia dan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat). Selain sebagai do'a dan harapan, ucapan ini juga bak pengingat, bahwa puncak prestasi tertinggi bagi mereka yang menjalankan ibadah puasa paripurna, lahir dan bathin, adalah kembali kepada fitrahnya (suci tanpa dosa).

Makna Idul Fitri

Sejak Idul Fitri resmi jadi hari raya nasional umat Islam. Kita disunahkan untuk merayakannya sebagai ungkapan rasa syukur atas kemenangan jihad akbar melawan nafsu duniawi selama Romadhon. Tapi Islam tak menghendaki perayaan simbolik, bermewah-mewahan. Apalagi sambil memaksakan diri. Islam menganjurkan perayaan ini dengan kontemplasi dan tafakur tentang perbuatan kita selama ini.

Syeikh Abdul Qadir al-Jailany dalam al-Gunyah-nya berpendapat, merayakan Idul Fitri tidak harus dengan baju baru, tapi jadikanlah Idul Fitri ajang Tasyakur, refleksi diri untuk kembali mendekatkan diri pada Alloh SWT. Momen mengasah kepekaan sosial kita. Ada pemandangan paradoks, betapa disaat kita berbahagia ini, saudara-saudara kita di tempat-tempat lain mesih banyak menangis menahan lapar. Bersyukurlah kita ! Selamat Hari Raya Idul Fitri 1 Syawal 1430 H. Mohon maaf lahir dan bathin.

SEGENAP STAF HIMPUNAN ABIASA MENGUCAPKAN

TAQOBALLAHU MINNA WA MINKUM
SHIYAMANA WA SHIYAMAKUM
MINAL AIDIN WAL FAIZIN
MOHON MAAF LAHIR DAN BATHIN

SELAMAT HARI RAYA IDUL FITRI 1 SYAWAL 1430 H

Keterlibatan Komunitas Sebagai Kunci Penanggulangan HIV/AIDS

Dalam Kongres Internasional AIDS Asia Pasifik (ICAAP) yang telah berlangsung di Bali pada 9-13 Agustus yang lalu, yang dihadiri oleh delapan komunitas. Sebab, pelibatan komunitas merupakan kunci dalam penanggulangan penyebaran HIV.

Kedelapan komunitas itu adalah orang yang hidup dengan HIV, pengguna napza,komunitas antar iman, laki-laki yang berhubungan seks dengan pria dan wanita, penduduk migran, pekerja seks, perempuan termasuk lesbian, dan remaja.

Menurut ketua Panitia Penyelenggara ICAAP ke-9 Prof Zubairi Djoerban yang juga Ketua Masyarakat Peduli AIDS Indonesia, mengatakan berbagai tempat telah terbukti masyarakat sipil, termasuk lembaga swadaya masyarakat, bisa membantu pemerintah mewujudkan akses universal.

Akses universal menjadi bagian penting dalam tujuan pembangunan milenium (MDGs) yang dicanangkan PBB. Salah satu tujuan MDGs adalah menghentikan epidemi HIV pada 2015. Ini berarti semua negara disyaratkan bisa menghentikan dan memutarbalikkan penyebaran HIV pada 2015, termasuk target mencapai akses universal pada 2010.

Sekretaris Komisi Penanggulangan AIDS Nasional Nafsiah Mboi menjelaskan, akses universal adalah sebuah kondisi bahwa semua orang yang memerlukan pengobatan HIV dapat memperolehnya. Ini berarti ada urgensi bagi tiap negara untuk memperkuat sistem layanan kesehatan dan memberi layanan lebih efektif.

Sebelum ICAAP ke-9, Forum komunitas telah diselenggarakan pada 7-8 Agustus. Forum ini merangkul 8 komunitas agar bisa bertukar pikiran tentang sejumlah isu penting dalam komunitas itu. "Pentingnya Keterlibatan Komunitas dalam Mengatasi HIV/AIDS akan terlihat,"kata Wakil Ketua II Panitia Penyelenggara Prof Dewa N Wirawan.

Menurut Dewa, lembaga yang peduli pada orang dengan HIV dan polpulasi kunci perlu terlibat aktif pada semua tahap penanggulangan AIDS. "Melalui berbagai upaya kolektif, kita dapat bekerja sama menyempurnakan strategi kita untuk membantu mereka yang rentan ataupun yang sudah terdampak oleh epidemi HIV,"ujarnya.

Bila cakupan program (terapi ARV, informasi IMS, dukungan pekerjaan) bagi pengguna napza suntik, pekerja seks dan pelanggan, lelaki yang berhubungan seks dengan laki-laki bisa mencapai 80 persen, maka ini akan membantu menghentikan epidemi HIV. Hal ini sesuai dengan rekomendasi dari Komisi Independen AIDS Asia. (Om Teddy *sumber* : Kompas.com)

Galang Dana, Para Artis Lelang Barang secara "Online"

JAKARTA,- Dalam menanggulangi peningkatan penderita HIV/AIDS, sejumlah artis ikut bergabung dalam program sosial denga melelang barang berharga mereka secara *online*. Hal ini bertujuan untuk menggalang dana yang akan di sumbangkan bagi edukasi HIV/AIDS.

Program yang bernama "Charity For Aids Have a Heart" ini diprakarsai oleh perusahaan situs jual beli *online*, TokoBagus.com, yang bekerjasama denga Komisi Penanggulangan AIDS Nasional (KPAN). Program pelelangan barang artis ini akan digelar sampai 1 Desember 2009, bertepatan denga hari AIDS Internasional pada pukul 12 siang WIB di portal TokoBagus.com.

Barang-barang yang disumbangkan banyak ragamnya dan masih bagus, seperti Irfan Hakim yang menyumbangkan topi *fedora* dan *blazer* putih yang sering digunakannya pada saat menjadi MC. Selain Irfan Hakim, banyak artis yang ikut serta menymbangkan barangnya untuk dilelang. Diantaranya Lena Tan, Anya Dwinov, Juliette Band, Drive, Anjasmara, dan Dewi sandra.

Dana yang terkumpul sepenuhnya akan disumbangkan untuk edukasi HIV/AIDS. Seperti dijelaskan oleh Presiden Direktur TokoBagus,com Arnold Sebastian pada acara Peluncuran Program Charity, Rabu (7/10) di Jakarta, "Edukasi menjadi fokus utama kami dalam program "Charity For Aids Have a Heart" ini. Dengan program ini kami berharap dapat membantu pemerintah dan masyarakat untuk meminimalkan korban HIV/AIDS." Kata Arnol.

Sosialisasi edukasi mengenai HIV/AIDS ini akan dilaksanakan ke sejumlah wilayah di Indonesia, yaitu Bali, Lombok, Jakarta, Bandung, dan daerah lainnya. Secara merata, edukasi akan disalurkan ke setiap kelompok dan lingkungan. Di Provinsi Bali, misalnya, sudah terdapat kelompok Siswa Peduli AIDS (KSPA), Forum Guru, dan kelompok Mahasiswa Peduli AIDS (KMPA).

Selain itu, sosialisasi ke masyarakat sudah terlaksana di sejumlah desa, seperti, Desa Adat dan Desa Pekraman, dengan membentuk Kader Desa Peduli AIDS. " Saat ini sudah ada 200 KDPA yang aktif memberikan penyuluhan, bahkan para penderita Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) sudah merujuk ke Puskesmas terdekat untuk melakukan perawatan," ujar Tutik Parwati, Sekretaris KPA Provinsi Bali.

Laporan Triwulan Situasi Perkembangan HIV/AIDS di Indonesia sampai 30 Juni 2009 yang dikeluarkan Departemen Kesehatan RI menunjukan bahwa sebanyak 17.699 kasus AIDS tersebar di 32 Provinsi dengan presentase penderita tertinggi berumur 20-29 tahun (50,07 persen), disusul kelompok yang berumur 30-39 tahun (29,63 persen).

Melihat tingginya angka persentase pada penderita yang berumur muda, maka edukasi mengenai penanggulangan HIV/AIDS sangatlah penting. Dengan demikian, masyarakat, terutama kaum muda dan penderita ODHA, lebih memahami akan pencegahan HIV dan tidak mendiskriminasi penderita ODHA.

"Dengan adanya edukasi ini, aku berharap masyarakat dapat memahami penanggulangan HIV/AIDS, seperti penggunaan kondom. Selain itu, mereka tidak mendiskriminasi para penderita karena tidak sedikit kasus muncul karena pasangan tidak setia,"ujar Lena Tan, salah satu artis yang hadir pada acara tersebut.

Arnold Sebastian menambahkan, TokBagus.com akan melakukan sosialisasi dengan melibatkan media elektronik dan melaksanakan sejumlah road show supaya program penggalangan dana tercapai secara maksimal.(Om Teddy)

Sifilis / Raja Singa

Definisi :
Penyakit infeksi akut, atau kronis yang disebabkan oleh bakteri Treponema pallidium biasanya didapat melalui kontak seksual dengan orang yang terinfeksi


Sifilis pada kelamin

Penyebab :
Spirochae T.phallidium pertama kali ditemukan pada tahun 1905 tetapi penyakit pernah endemik di Eropa pada pertengahan abad XV. T.pallidium dapat berpenetrasi melalui mukosa normal dan abrasi ringan pada epitel. Treponema lambat berkembang biak dari lesi patologik primer merupakan endarteritis fokal. Liputan inflamasi terbentuk sekitar pembuluh darah yang terserang,lumen mengalami obliterasi, dan menyembuh dengan banyak fibrosis. Reaksi granulomatosa sering ditemukan pada sifilis sekunder dan lanjut. Respon penderita terhadap infeksi berupa antibodi yang banyak. Anti bodi ini mempunyai arti untuk penegakan diagnosis.


Sifilis pada khaki

Tanda dan Gejala
Masa inkubasi dan saat kontak sampai timbulnya lesi pada tempat inokulasi kira-kira 21 hari (10-90 hari). Terbentuknya papel yang tidak nyeri, yang memecah membentuk ulkus dengan dasar bersih (syanker) dan tepi menonjol dan berindurasi yang bertahan selama 2-6 minggu, kemudian menyembuh spontan.

Beberapa minggu setelah syanker menghilang, penderita menunjukan stadium sekunder yang khas dengan demam, ringan, sakit kepala, malaise, limfadenopati menyeluruh, dan ruam mukokutan. Hepatitis mungkin terjadi; kondiloma mungkin timbul pada tempat yang lembab dan hangat seperti pada perineum; kira-kira 30% penderita menunjukan bercak pada mukosa, berupa membran putih kelabu, berbentuk oval dan agak menonjol pada genetalia mulut, atau lidah yang seperti kondiloma, sangat menular.

Sifilis laten : mulai dengan serangan pertama dan sifilis sekunder dan mungkin berlangsung seumur hidup. Tanda-tanda klinis penyakit tidak ada dan cairan serebrospinalis normal.


Sifilis pada wajah

Sifilis lanjut jinak. Gummata, tunggal atau multipel, tampak 1-10 tahusn setelah infeksi awal; timbul pada kulit, traktus respiratorius, traktus gastrointestinalis, dan tulang.

Perawatan
Sifilis primer, sekunder, dan laten dini (kurang dari 1 tahun) : obat pilihan adalah penicillin G benzathine, atau penicilline G procain. Neurosifilis menggunakan penicilline G crystalline, untuk sifilis kongenital dengan cairan serebrospinalis, penecilline G crystalline.

Penderita yang sensitif terhadap penecilline, untuk semua jenis : tetracycline 500 mg peroral 4 kali sehari selama 15 hari atau crythromyein, 500 mg 4 kali sehari peroral untuk 15 hari, merupakan terapi pengganti yang akurat.

Reaksi Jariseh-Herxbeimer mungkin terjadi dalam waktu 6-8 jam setelah terapi awal; demam, menggigil, mialgia, takikardia, dan dan berbagai gejala sistemik lain; lesi mukosa, dan lesi neurologik mungkin memburuk. Reaksi ini ditemukan sampai pada 50% penderita dengan sifilis primer, 75% dengan sifilis sekunder, dan 30% dengan neurosifilis. (Om Teddy)

GO / GONORE

Definisi
Infeksi akut, hampir selalu akibat kontak seksual, disebabkan oleh Neisseria gonore

Penyebab
Gonore merupakan kokus gram-negatif yang tampak sebagai intraselular pada pewarnaan. Hanya menyerang manusia, tidak menyebabkan pada binatang. Perkembangbiakan bakteri menyebabkan imflamasi pada selaput lendir, dan menjalar ke prostat, epididimis vesikular seminalis pada pria, infidmasi kelenjar Bartholin, kelenjar skene, dan tuba fallopi pada wanita. Proknitis dapat timbul akibat penjalaran langsung atau akibat persetubuhan anal. Inflamasi cenderung menyembuh dengan terjadinya fibrosis, menghasilkan uretra pada pria, obstruksi dan sterilitas pada wanita. Infeksi gonore pada faring sering akibat kontak orogenital. Bila tidak diobati, tanda-tanda sistemik terutama artritis monoartikufar migratorik

Tanda dan Gejala
Keluar nanah dari ujung penis, bercak nanah pada celana dalam saat bangun tidur pada pagi hari, sakit saat kencing, sakit pada buang pelir/zakar, keluar lendir atau darah dari anus (GO pada anus), sakit saat buang air besar(GO pada anus), dan sakit ketika menelan makanan (GO pada tenggorokan)





Pengobatan
Konsultasikan pada Dokter supaya medapatkan tindakan yang menyeluruh.

Om Teddy

CARI TAHU.....CARI TAHU.....

Apakah Pengobatan AIDS Itu?

Apakah?Kita sering mendengar bahwa 'AIDS tidak dapat diobati.' Ini sebetulnya salah! Sekarang sudah ada obat yang dapat menekan jumlah HIV, virus penyebab AIDS, di tubuh kita. Dengan penggunaan obat ini, ada harapan HIV tidak ditemukan lagi di dalam darah kita, walaupun masih ada virus di tempat persembunyian lain di tubuh kita. Tetapi, agar menjadi paling efektif, kita harus memakai sedikitnya tiga obat sekaligus, yang disebut sebagai kombinasi tiga obat. Kombinasi obat ini dikenal sebagai terapi antiretroviral atau ART. Terapi ini harus dipakai terus-menerus agar tetap efektif. ART tidak dapat memberantas HIV dari seluruh tubuh kita, jadi tidak dapat menyembuhkan kita dari infeksi HIV.

Sebelumnya, ART sangat mahal dan sulit diperoleh di Indonesia. Namun sekarang, ART disediakan secara gratis oleh pemerintah melalui rumah sakit rujukan ARV, dan secara teoretis setiap orang dapat menjangkau ART di mana saja di negara ini.

Hasilnya, semakin banyak Odha mempertimbangkan apakah sebaiknya mulai memakai ART, dan jika begitu, kapan sebaiknya pengobatan dimulai? Buku ini akan coba membantu kita mengambil keputusan tersebut.

Tidak Ada Kata Terlambat

Pada 1999, kadar CD4 saya 190. Karena saya tidak mungkin membiayai ART, saya stres, tetapi mencoba tidak memikirkan.

Pada Februari 2002 saya jatuh sakit dengan PCP, sebuah infeksi oportunistik. Hampir dua bulan saya dirawat di RS, namun kondisi kian memburuk. Saya sudah putus asa sehingga dokter hampir menyerah. Kadar CD4 tinggal 17, saya tergeletak tak berdaya menunggu ajal menjemput.

Akhirnya seorang membantu membiayai ART selama satu tahun untuk saya. Saya langsung memakai kombinasi tiga obat antiretroviral versi generik dari India yang diperoleh melalui Pokdisus. Seminggu setelah saya mulai memakainya, saya sudah merasa lebih baik dan dokter mengizinkan saya pulang. Tiga bulan kemudian kadar CD4 sudah naik menjadi 100.

Saat ini saya sudah delapan bulan memakai ART dan semakin hari kelihatan semakin membaik, dengan berat badan yang semula 48 kg sudah menjadi 71 kg. Terbukti ART ini sangat membantu dan memberi harapan. Yang terpenting adalah semangat dan disiplin dari yang memakainya.

Saya terus berusaha agar tidak lupa meminum obat, karena saya merasa obat ini sangat penting buat saya. Ke mana pun saya pergi, obat itu selalu saya bawa agar sewaktu meminumnya tidak terlambat dan tidak lupa.

Yuni

Bagaimana Terapi Itu Bekerja?

Bagaimana?HIV melumpuhkan sistem kekebalan tubuh kita. Sistem ini diperlukan untuk melawan dan mengatasi infeksi yang menyerang tubuh kita. HIV terutama menyerang sel CD4 dalam sistem kekebalan tubuh. HIV 'membajak' sel CD4 ini dan memakainya sebagai pabrik untuk membuat virus baru dalam jumlah besar. Virus yang baru ini kemudian menyerang sel CD4 lain, dan semakin lama jumlah sel CD4 yang sehat semakin berkurang. Sistem kekebalan tubuh kita dirusak sehingga tubuh kita tidak mampu lagi melawan infeksi.



Obat antiretroviral (ARV) membantu kita dengan menghambat proses pembuatan HIV dalam sel CD4, dengan demikian mengurangi jumlah virus yang tersedia untuk menularkan sel CD4 baru. Akibatnya sistem kekebalan tubuh kita dilindungi dari kerusakan dan mulai pulih kembali, seperti ditunjukkan oleh peningkatan dalam jumlah sel CD4 kita.(NIO)

Profil

Numpang Nampang



Agus Sulistiyanto,-nama lengkapnya. Kelahiran Tegal Jawa tengah 1973 .Beliau salah satu staff yang bergabung dengan Himpunan Abiasa hampir 2 tahun sampai sekarang. Di Himpunan Abiasa dia sebagai Petugas Lapangan (PL) Wilayah 2 pakuan Bogor, yang ditugaskan untuk menjangkau kota Sukabumi.



Orangnya tinggi besar dan sedikit tambun alias chubby he he he,,,,. Orangnya ramah, pandai bergaul dan enak untuk diajak bicara. Keterlibatannya di Himpunan Abiasa, adalah sebagai wujud kepedulian untuk memberikan kontribusi, dalam hal penanggulangan HIV/AIDS khususnya di wilayah Bogor dan sekitarnya,umumnya Jawa Barat.



Banyak ide-ide atau pemikiran yang dituangkan dalam program-program untuk penanggulangan dan pencegahan HIV/AIDS, seperti melakukan kerjasama dengan berbagai instansi, kerjasama dengan layanan klinik, untuk memudahkan akses layanan buat komunitas. Khususnya komunitas MSM.

Banyak pelatihan yang beliau ikuti seperti, pelatihan Petugas Penjangkauan (outreacher) yang diadakan oleh Dinas Kesehatan Kota Bogor, Pelatihan Behavior Change Intervention-Skill Training (BCI-ST) modul I dan II yang diadakan oleh FHI.



Cosss,,,buat rekan-rekan khususnya wilayah bogor dan Sukabumi, umumnya wilayah lain yang pengen kenalan. Tinggal buka aja situs Abiasa di www.abiasa.org. Buruan orangnya baek banget, oke buat diajak saring.

ABIASA abiasa ABIASA abiasa ABIASA abiasa ABIASA abiasa

ABIASA abiasa ABIASA abiasa



Nama lengkapnya, **Pepen Apendi,-** panggilan akrabnya Pepen. Kelahiran Kota Cinjur 1978, kota yang punya ciri khas oleh-olehnya yakni Manisan Cianjur. Sebuah kota yang banyak villanya dan tempat pariwisata.

Beliau bergabung dengan Himpunan Abiasa hampir 2 tahun sampai sekarang. Dia sebagai Petugas Lapangan Untuk wilayah 2, Kota Bogor dan Cianjur , untuk menjangkau kota Cianjur. Sama halnya dengan yang lain, dia tuh bergabung dengan Himpunan Abiasa, sebagai wujud kepedulian terhadap sesama dan tergerak di bidang pencegahan dan penanggulangan HIV/AIDS khususnya di kota Cianjur, umumnya di wilayah Bogor dan sekitarnya.

Ciri-ciri orangnya, berbadan kekar, hitam manis, suka bercanda dan suka makan he he he,,,,.Makanya dia tuh badannya sehat banget, abis doyan makan mulu ga ada pantangannya. Selain itu orangnya ramah, pandai bergaul, enak buat di ajak ngobrol atau sharing.

Banyak pengalaman yang dia miliki dalam hal berorganisasi. Berbagai Pelatihan pernah dia ikuti, sehingga pada saat bergabung dengan Himpunan Abiasa, sudah paham, untuk mengsosialisasikan program-program penanggulangan dan pencegahan HIV/AIDS.

Kemudian banyak ide atau pemikiran yang dituangkan dalam strategi pencegahan HIV/AIDS. Banyak hasil yang telah di capai melalui advokasi dengan intansi-intansi terkait dan layanan klinik di kota Cianjur. Bekerjasama untuk menyediakan layanan klinik, yang bisa diakses oleh komunitas. Sehingga hasil capaian rujukan meningkat, setelah banyak layanan yang bisa di akses.

Buat rekan-rekan dimanapun berada yang mau berkenalan, jangan sungkan sungkan, datang aja ke DCI Bogor atau kalo mau komplit data pribadinya bisa melalui website www.abiasa.org. Semua staff Himpunan Abiasa datanya ada di website tersebut. Jadi selain kenalan dengan semua staff Abiasa, rekan-rekan bisa mendapatkan berbagai informasi sekitar kesehatan seksual, informasi kegiatan-kegiatan dan banyak artikel yang pasti sangat bermanfaat buat menambah wawasan kita. Wassalam,,,,













Beberapa Info Sehat Bagi Pria


Image

Semua orang pasti senang memiliki tubuh yang sehat, sayang gaya hidup, mobilitas dan aktivitas yang tinggi membuat kita kadang menganggap remeh kesehatan. Padahal jika kita tak menyayangi tubuh mulai dari sekarang bisa jadi pnyakit tak akan segan menghampiri kita. Jika tubuh sakit, otomatis kehidupan seksual juga akan terganggu, untuk menghindari hal tersebut ada baiknya kaum pria mulai memperhatikan kesehatan mereka. Apalagi buat pria pekerja yang cenderung sembrono dengan kesehatan mereka, berikut ini beberapa info sehat yang penting untuk diketahui :

1. Duduk Bisa membunuh Sperma

Sudah bukan hal asing lagi jika sperma itu sensitif terhadap panas, karena itu para dokter menganjurkan kaum pria tidak terlalu sering-sering berendam air panas, meringkuk di dalam ruang Spa, bahkan memangku laptop. Hasil penelitian bahwa memangku laptop menyebutkan kombinasi panas yang dihasilkan laptop dengan panas yang dihasilkan gaya duduk yang merapatkan paha agar laptop bisa diletakan dengan seimbang justru akan mengganggu produksi sperma, dalam hal ini peningkatan lebih dari 1 derajat ambang batas akan berakibat negatif pada sperma.

2. Hindari Celana Ketat

Pria juga disarankan tidak menggunakan celana ketat. Termasuk celana dalam yang ketat akan membuat buah zakar menempel ketat pada tubuh secara tidak wajar, sehingga membuatnya lebih hangat. Dududk secara kontinyu, misalnya selama tiga jam, bisa meningkatkan suhu skrotum (kantung buah pelir), suhu yang cukup untuk membunuh sperma.

3. Suplemen Perbaiki Mutu Sperma

Beberapa penelitian menunjukan, suplemen yang mengandung vitamin C, *seng L-canitrine* (asam amino), bisa membantu meningkatkan kualitas sperma. Setiap mengonsumsi 3 gram *L-canitrine* sehari mampu menggandakan jumlah sperma. Asupan seng dosis tinggi juga hasilnya sama , seng biasa memperbaiki kualitas sperma. Konsumsi vitamin C 250 mg sehari (meningkat menjadi 1000 mg bagi perokok) bisa mengurangi kerusakan oksidatif pada sperma. Ini artinya, vitamin bisa membantu mencegah cacat kelahiran yang disebabkan oleh kualitas sperma yang buruk.

4. Merokok dan Gangguan Ereksi

Merokok akan membuat pembuluh darah mengkerut, pada organ seks, ini artinya merokok akan meningkatkan risiko gangguan ereksi, karena aliran darah menuju penis berkurang. Penelitian yang dilakukan di Inggris menunjukan, 78 persen dari 1.011 pasien gangguan ereksi adalah perokok. Sementara study yang dilakukan Universitas Kedokteran Yale menyebutkan sekitar 40 persen pria yang menghabiskan rokok sebungkus per hari mengalami disfungsi ereksi, dibandingkan mereka yag tidak mengkonsumsi rokok.

5. Gaya Hidup dan Impotensi

Impotensi bisa disebabkan oleh banyak hal, salah satunya bila pembuluh arteri menuju penis mengalami penyumbatan. Namun, tak perlu khawatir tentang hal itu, karena program empat langkah yang meliputi : diet vegetarian rendah lemak, berhenti merokok, berjalan khaki setengah jam setiap hari, dan belajar mengolah stres, ternyata bisa membantu memperbaiki gangguan petensial jenis ini.

6. Konsumsi Tomat

Tomat memang ampuh, ini terbukti untuk para pria yang dalam seminggu mengkonsumsi sepuluh atau lebih hidangan yang melibatkan tomat, karena ternyata tomat bisa mengurangi risiko kanker prostat sebanyak 45 persen. Hal ini karena tomat kaya akan *lycopene* yang merupakan antioksidan pencegah kanker. Penemuan ini dihasilkan dari penelitian selama tujuh tahun oleh Universitas Harvard yang melibatkan 47.00 orang pria usia paruh baya. Tak peduli bagaimana tomat dikonsumsi bisa dalam bentuk supatau saus, tomat tetap menyehatkan.

7. Vasektomi dan Hubungan Seksual

Bisa jadi vasektomi dilakukan pria untuk menghentikan kehamilan dan tak berniat memiliki anak lagi, atau memuaskan pasangan yang sebelumnya mengeluh tak nyaman dengan kondom atau alat kontrasepsi lainnya. Namun, dengan sterilisasi permanen pun, mereka kadang juga measa tak yakin. Padahal menurut penelitian, pasangan yang menjalani sterilisasi menyatakan bahwa mereka lebih menikmati hubungan seksual setahun setelah menjalani sterilisasi, bahkan frekuensinya cenderung meningkat.

8. Vegetarian Cegah kebotakan

Botak memang bersifat genetik (keturunan), namun gaya hidup dan perawatan rambut yang salah bisa di yakini juga memicu kebotakan. DHT (*dihydrotestosterone*), sebuah dari testosteron, adalah agen yang menyumbang terjadinya kerontokan rambut. Orang-orang yang suka melahp daging yang kaya lemak dan rendah serat memiliki tingkat testosteron tinggi, dimana testosteron ini akan dikonversikan menjadi DHT. Karena itu, diet vegetarian yang rendah lemak dan kaya serat mampu menurunkan tingkat testosteron.

9. Tidur Cukup

Kurang tidur justru membuat pria loyo dan tak bergairah saat bekerja, padahal tidur cukup bisa mencegah penuaan dini. Saat tidur kita menghasilkan *Hormon Somatropin,* sebuah hormon yang sangat berperan penting untuk menghambat proses penuaan yang bekerja untuk regenerasi sel.

10. Tubuh Wangi

Sadar atau tidak bau tubuh sangat berpengaruh pada hubungan sosial kita, karena pada penciuman adalah *the most experienced of senses,* yang bekerja setiap saat.

11. Aerobik Tingkatkan Gairah

Jangan pernah menolak ajakan pasangan atau teman untuk membuang keringat di gym usai pulang kantor, karena ternyata menghabisIkan waktu di gym benar-benar bisa membuat Anda sehat fisik dan seksual. Sebuah penelitian yang mendukung hal ini mengadakan riset yang melibatkan 95 orang pria berusia 48 tahun di mana 17 orang berjalan khaki selama satu jam, empat kali seminggu. Selebihnya berlatih aerobik. Setelah sembilan bulan, ternyata para pria yang berolah raga dengan berjalan khaki tidak menubnjukan perubahan dalam kehidupan seksual mereka. Sebaliknya para pria dari kelompok aerobik di laporkan mengalami lompatan dalam gairah seks, bahkan sekitar 30 persen lebih banyak melakukan hubungan intim. Masalah seks pun jadi berkurang dan lebih mampu menikmati orgasme. (Om Teddy *Sumber*: Healtday)

Ingin Hasil memuaskan? Tunda Orgasme!



Setiap pasangan tentu menghendaki munculnya orgasme saat melakukan hubungan intim. Tak bisa dipungkiri, saat terjadinya orgasme merupakan puncak kenikmatan dari sebuah persenggamaan. Namun demikian, pada kenyataannya tak mudah untuk bisa mencapai kondisi orgasme yang betul-betul 'dahsyattt,,,'

Selain *foreplay,* ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk memperlambat orgasme, yang merupakan menjadi salah satu strategi supaya orgasme yang kita capai benar-benar memuaskan. Joel D. Block memberikan 4 tips agar orgasme bisa ditunda.

1. Variasikan Pola Gerakan
Komposisikan ritme gerakan penetrasi Anda, kadang cepat, kadang lambat. Bisa juga dengan mengubah posisi penis yang dimasukan, kadang dalam, kadang hanya ujung saja yang masuk vagina. Bisa juga secara berkala, hentikan gerakan saat penetrasi selama beberapa detik dan rasakan sensasinya.

2. Lakukan Tekanan pada *perineum*
Perineum adalah daerah antara skrotum dan anus. Sebelum ejakulasi, gunakan tiga jari Anda untuk menekan daerah tersebut. Mintalah pasangan Anda melakukannya. Teknik ini sederhana dan sudah dipraktekan selama lima ribu tahun di negeri China.

3. Kencangkan Otot Sekitar Kemaluan
Saat penetrasi berlangsung, sekali-sekali tarik penis sehingga hanya ujungnya saja yang berada dalam vagina. Berhentilah sebentar, kemudian kencangkan otot sekitar kemaluan dan dubur selama beberapa detik. Lakukan langkah ini beberapa kali.

4. Mengubah-ubah Rangsangan
Pada saat Anda merasa sangat terangsang, usahakan agar tidak langsung menuruti hasrat tersebut. Tahan untuk tidak segera melakukan penetrasi. Lakukan gerakan lain yang kira-kira membuat Anda merasa benar-benar menikmati.

Dan bagi kaum lelaki, yang ingin menunda ejakulasi tapi bisa merasakan orgasme berkali-kali, beberapa tips di bawah ini mungkin bisa dicoba.

1. Saat seorang pria merasa akan mencapai ejakulasi, ujung penis yang merupakan persambungan glans dengan korpus penis dan menahan tekanan tersebut selama beberapa detik. Ereksi mungkin agak sedikit berkurang, tetapi akan kembali lagi jika hubungan seksual dilanjutkan. Teknik ini dapat diulangi sebanyak yang diperlukan atau dikehendaki selama hubungan seksual. Teknik 'cubitan' ini dikembangkan oleh Masters dan Johnson.
2. Jika ejakulasi hampir terjadi, tegangkan otot pada pangkal penis. Setelah beberapa detik, kendurkan otot tersebut. Menegangkan dan mengendurkan otot ini dapat membantu memperlama hubungan seksual.

3. Anda atau pasangan dapat merangsang penis secara manual. Hentikan stimulasi jika ejakulasi hampir terjadi. Setelah beberapa detik, lakukan lagi. Dengan berlatih, Anda dapat belajar mempertahankan diri dalam tingkat rangsangan yang tinggi. Jika orgasme terjadi akan terasa lebih kuat. (Om Teddy *sumber :* Kapanlagi.com)

Seks Terpenuhi, Tubuh pun Sehat

Hubungan seksual yang memuaskan ternyata membawa keuntungan sidiologis, yakni tubuh lebih sehat dan lebih energik. Kususnya pada perempuan.

Manfaat hubungan seksual dengan kesehatan seseorang telah muncul dibenak para peneliti. Studi terkini yang dilakukan para Ahli Australia secara spesifik mengaitkan antara "kenikmatan dunia" ini dengan kesehatan dan vitalitas seseorang.

Dalam studinya. Para peneliti dari Australia melibatkan 295 orang berusia 20-65 tahun yag rutin melakukan hubungan seks sedikitnya dua kali dalam sebulan.

Menurut ketua peneliti, Dr Sonia Davison dari *Women's Health Program* Universitas Monash, tujuan dari studi tersebut adalah mengetahui kaitan antara kepuasan dan kesehatan seseorang serta mencari tahu apakah ada perbedaan antara wanita yang belum dan sudah menopouse.

Hasilnya adalah wanita yang kurang puas dengan kehidupan seksnya ternyata tingkat kesehatan dan semangatnya juga lebih rendah. Hasil penelitian ini penting sebagai bagian dalam kesehatan perempuan karena biasanya wanita masih tak nyaman berkonsultasi tentang hal ini pada dokter,"kata Davison.

Lebih dari 90 persen subjek penelitiaan ini mengatakan mereka melakukan aktivitas seksual dengan pasangannya dan 50 persen mengaku pasangan mereka lebih dahulu berinisiatif mengajak hubungan seks. Ini berarti aktivitas seksual para responden sangat dipengaruhi oleh kehadiran pasangan serta kesehatan, terutama fungsi seksual pasangannnya.

Fakta-fakta antara kepuasan seksual dan kesehatan pelakunya sudah banyak disodorkan para peneliti. Manfaat kesehatan yang biasa di petik dari aktivitas berintim-intim ini antara lain mengurangi penyakit jantung, mengurangi berat badan, mengurangi depresi, mengurangi nyeri, serta meningkatkan kadar antibodi. Berbagai bukti itu seharusnya tak memuat orang malas berhubungan seks.
(Om Teddy *Sumber* : Healthdaynews)

Uji Penelitian, Ada Vaksin Pencegah HIV, Berhasilkah?



Vaksin

BANGKOK, - Untuk pertama kalinya di dunia, uji coba vaksin untuk mencegah penularan virus AIDS akhirnya memberikan hasil yang menggembirakan. Sebetulnya, setelah sejumlah kegagalan uji coba, para ahli berpikir vaksin HIV adalah hal yang mustahil.

Dalam uji coba vaksin tersebar di dunia yang dilakukan terhadap 16.000 sukarelawan di Thailand, didapatkan hasil 31 persen relawan tidak tertular HIV. Meski hasilnya masih relatif kecil, para ahli berpendapat bukti ini sudah cukup memberi harapan bahwa kita bisa memiliki vaksin yang efektif dan aman untuk mencegah penyakit mematikan tersebut.

Direktur Institut Nasional Alergi dan Penyakit Menular, Dr Anthony Fauci, meningatkan bahwa hasil riset ini bukanlah "akhir dari perjalanan". Namun, ia mengatakan cukup terkejut dan sangat gembira dengan hasil studi tersebut.

"Ini membuat kita makin optimis untuk mengembangkan penelitian dan menciptakan vaksin AIDS yang lebih efektif. Saya yakin kita bisa melakukannya,"kata Fauci.

Menurut badan dunia tentang AIDS, UNAIDS, diperkirakan 7.500 orang setiap hari terinfeksi HIV dan lebih dari dua juta orang meninggal akibat AIDS pada tahun 2007. "Hasil riset ini adalah tonggak yang bersejarah,"kata Mtchell Warren, Direktur Eksekutif AIDS Vaccine Advocacy Coalition, group internasional yang bekerjasama untuk membuat vaksin. "Memang butuh waktu untuk menganalisa dan memahami data riset ini, tetapi hasil ini akan memberi energi baru dalam bidang vaksin AIDS,"katanya.

Studi yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan Thailand tersebut menggunakan strain virus HIV yang biasa ditemui di Thailand. Karena itu sejumlah ahli meragukan apakah vaksin itu juga bekerja efektif untuk strain virus yang beredar di Amerika, Afrika, atau benua lain di dunia.

Studi tersebut menguji coba dua vaksin combo untuk meningkatkan kerja vaksin. Yang pertama ditunjukan untuk menguatkan sistem imun agar bisa menyerang HIV dan vaksin kedua untuk menguatkan respons.

Vaksin yang dipakai adalah ALVAC dari Sanofi Pasteur, sebuah divisi vaksin dari industri farmasi Sanofi-Avertis, dan AIDSVAX, yang dibuat oleh VaxGen Inc, sebuah lembaga nonprofit yang dikelola oleh Global Solution untuk penyakit menular.

ALVAC menggunakan *conarypox,* virus burung yang sudah dimodipikasi dan tidak bisa menyebabkan penyakit pada manusia untuk membawa 3 gen HIV masuk ke dalam tubuh. Sedangkan AIDSVAX mengandung versi genetik protein dari permukaan HIV. Vaksin tersebut tidak dibuat dari seluruh bagian virus, hidup atau mati, dan tidak bisa menyebabkan HIV.

Saat masing-masing vaksin diuji coba sendiri pada percobaan awal tahun 2003, tak satu pun vaksin yang mampu mencegah penularan HIV. Para ahli pun berpendapat uji coba tersebut sia-sia. Tetapi, kombinasi dari kedua vaksin tersebut ternyata memberi hasil yang menjanjikan karena keduanya bersifat menguatkan.

Percobaan vaksin itu dilakukan pada pria dan wanita Thailand yang belum terinfeksi HIV, berusia 18-30 tahun tetapi berisiko terinfeksi. Separuh relawan menerima dosis dasar ALVAC dan dua dosis AIDSVAX selama enam bulan. Setiap relawan yang terinfeksi diberi obat antiviral secara cuma-cuma selama penelitian yang berlangsung 3 tahun itu.

Hasil riset tersebut adalah 51 orang terinfeksi dari kelompok 8.197 orang yang menerima vaksin, dan 74 orang dari 8.198 orang yang menerima injeksi *dummy.* Hal ini berarti risiko penularan HIV lebih rendah 31 persen pada orang yang menerima vaksin.(Om Teddy *sumber :* kompas.com)

Kno IDS

Jika anda ingin mengetahui lebih banyak mengenai IMS dan HIV/AIDS secara lengkap anda bisa mengunjungi :

www.abiasa.org
YM : abiasahotline
www.facebook.com/abiasa
SMS Gateway 081220000025

N IDS

t by Ashvida

Apakah Manfaat ART?

Ada beberapa manfaat yang didapat dari memakai ART, antara lain:

1. ManfaatMenghambat perjalanan penyakit HIV
   * Untuk orang yang belum mempunyai gejala AIDS, ART akan mengurangi kemungkinan menjadi sakit
   * Untuk orang dengan gejala AIDS, memakai ART biasanya mengurangi atau menghilangkan gejala tersebut. ART juga mengurangi kemungkinan gejala tersebut timbul di masa depan
2. Meningkatkan jumlah sel CD4
   * Sel CD4 adalah sel dalam sistem kekebalan tubuh yang melawan infeksi. Pada orang HIV-negatif, jumlah CD4 biasanya antara 500 sampai 1.500. Setelah terinfeksi HIV, jumlah CD4 cenderung berangsur-angsur menurun. Bila jumlah CD4 turun di bawah 200, maka kita lebih mudah terkena infeksi oportunistik, misalnya PCP atau tokso
   * Jika kita memakai ART maka diharapkan jumlah sel CD4 akan naik lagi sehingga dapat dipertahankan dalam jumlah yang lebih tinggi
3. Mengurangi jumlah virus dalam darah
   * HIV sangat cepat menggandakan diri. Oleh karena itu, jumlah virus dalam darah dapat menjadi tinggi. Semakin banyak virus, semakin cepat perjalanan infeksi HIV. ART dapat menghambat penggandaan HIV, sehingga jumlah virus dalam darah kita tidak dapat diukur. Ini disebut sebagai tingkat tidak dideteksi
   * Setelah kita mulai ART, jumlah virus dalam darah akan turun secara drastis. Setelah beberapa bulan diharapkan virus dalam darah menjadi tidak terdeteksi
4. Merasa lebih baik
   * Kita akan merasa jauh lebih sehat secara fisik beberapa minggu setelah kita mulai ART. Nafsu makan akan muncul kembali dan berat badan kita akan mulai naik. Kita merasa lebih enak dan nyaman
   * Walaupun begitu, tidak berarti kita tidak dapat menularkan ke orang lain. Kita harus tetap memakai kondom waktu berhubungan seks dan menghindari memakai jarum suntik secara bergantian jika kita memakai narkoba suntikan (NIO)

Manfaat seks aman

* Melindungi diri kita dari infeksi menular seksual misalnya gonore (GO) atau sifilis, yang akan mempengaruhi kesehatan kita
* Melindungi pasangan seks kita dari HIV
* Jika pasangan kita juga HIV-positif, seks aman dapat menghindari kita terinfeksi ulang dengan tipe atau jenis HIV yang lain

Kondom

Memakai kondom dengan benar termasuk seks yang aman. Kondom yang dipakai secara benar adalah efektif untuk menghindari masuknya air mani, cairan vagina, atau darah ke dalam tubuh kita atau pasangan kita saat berhubungan seks. Jadi bukan sekadar menghindari kehamilan saja. Virus juga tidak dapat lewat atau menembusi kondom yang kondisinya baik.

Perhatikan tanggal kedaluwarsa yang tertera pada bungkus kondom. Waktu membuka bungkusnya, perhatikan jangan sampai kondom ikut tersobek. Pakai kondom begitu ereksi terjadi. Setelah ejakulasi, lepaskan kondom ketika penis masih tegang untuk menghindari air mani tumpah ke luar. Ikat kondom yang sudah terpakai dan buang di tempat sampah. Pakai kondom baru tiap kali berhubungan seks.

Jika memakai pelicin, pakai yang berbahan dasar air, misalnya KY Jelly, Aquagel atau Sutra lubricant. Jangan memakai pelicin yang mengandung minyak, misalnya baby oil atau krim pelembab tubuh, karena pelicin ini dapat mengakibatkan kondom rusak.(NIO)

Berbusana untuk Pria



Beberapa dekade lalu, kata modis mungkin hanya berlaku bagi kaum hawa. Namun sejalan dengan waktu modis alias mengikuti trend juga masuk dalam kosa kata pria.
Saat ini, jika Anda menengok ke dalam katalog busana pria, Anda akan menemukan banyak pilihan produk, bahkan lengkap dengan aksesorisnya, mulai dari jam tangan, sabuk kulit, kaos kaki yang nyaman, dasi hingga parfum . Banyak pilihan untuk pria jaman sekarang sebagai modal tampil trendy dan menarik, namun memilih busana dan aksesoris yang sesuai agar tampil matching tak bisa dilakukan dengan sembarangan.

Berikut kami suguhkan beberapa tips berbusana untuk kaum pria:

Untuk Yang Berpinggang Pendek

Pria dengan pinggang pendek sebaiknya menghindari mengenakan celana ketat dan jeans. Kombinasi busana warna pink dan celana hitam juga tak sesuai untuk bentuk tubuh Anda. Disarankan bagi tipe pria berpinggang pendek untuk memilih celana yang jahitannya beberapa senti lebih tinggi di bagian pinggang.

Untuk Pria Berpinggang Panjang

Disarankan untuk tipe tubuh ini lebih baik mengenakan jeans. Anda bisa memadukan warna-warna kontras untuk T-shirt, dan untuk menghindari pandangan orang terpusat pada kaki, Anda bisa juga memilih sabuk dengan gesper tinggi.

Untuk Pria Berpantat Tipis

Jika Anda khawatir dengan pantat tipis, Anda perlu memberi perhatian khusus pada model celana yang Anda kenakan. Celana panjang dan lurus lebih sesuai untuk bentuk tubuh Anda.

Tips berbusana yang dapat membantu:

- Celana bermodel besar membuat Anda terlihat lebih besar dari ukuran yang sebenarnya.

- Busana bercorak horizontal membantu Anda terlihat lebih besar.

- Busana bercorak vertikal membuat Anda nampak lebih tinggi dan kurus.

Mudah bukan memadukan busana untuk mendapat penampilan trendy? Selamat mencoba!

Ngobras(NGObrol Bareng AbiaSa)

Kegiatan rutin yang dilakukan oleh Himpunan Abiasa yakni Ngobras . Salah satu sarana atau forum diskusi yang di peruntukan untuk kalangan MSM. Seperti ngobras yang diadakan di DIC Bandung, 7 dan 11 September 2009,dengan materi KAPELA ABIASA dan Pengenalan website www.abiasa.org. Kemudian di Banjaran Kab Bandung dua kali diadakan ngobras 5 dan 9 September 2009, bertempat di salah satu stakeholder lokasi yakni rumah Teh Rema. Materi yang dibawakan "Penggunaan kondom dan Layanan IMS, VCT" . Lalu ngobras juga dilakukan di kota Cimahi pada 12 September 2009, dengan materi "Pengenalan Lembaga dan pengetahuan tentang IMS dan HIV/AIDS". Rata-rata dihadiri oleh 20 orang KD dan di pandu oleh staf Abiasa.



Ngobras di DIC Bandung



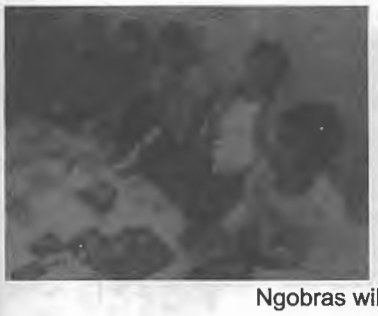
Ngobras di Banjaran

Forum ini untuk sharing, berbagi cerita, tukar pikiran menambah wawasan , memecahkan atau mencari solusi dalam hal kesehatan seksual di kalangan MSM. Dalam forum ini di pandu oleh beberapa staf apabila ada satu permasalahan yang tidak menghasilkan solusi, bagaimana mencari penyelesainnya atau solusinya. Ngobras juga sebagai ajang saling berkenalan menambah teman satu sama lain.

Kegiatan ngobras tidak hanya dilakukan di DIC saja tetapi juga dilakukan di rumahan, atau di tempat yang memungkinkan untuk diadakan kegiatan diskusi. Seperti yang dilakukan oleh wilayah 2 Pakuan telah melakukan kegiatan ngobras sebanyak 6 kali , diantaranya 1 kali dilakukan di DIC Bogor dan 5 kali dilakukan ngobras yg road show Sukabumi diadakan di tongkrongan KD Mesjid Agung tepatnya di Alun-alun "website", road Sukabumi dengan materi show ngobras di lakukan di Ciawi dengan materi " Info Layanan Kesehatan", road show ngobras dilakukan di Sukabumi tepatnya di sukaraja dengan materi "KAPELA dan KD", road show ngobras yang dilakukan di Cianjur, tepatnya di salah satu rumah kelompok dampingan di Cimacan, dengan materi "Pokja, layanan Kesehatan dan Website", dan road show ngobras untuk wilayah Kab Bogor tepatnya dilakukan di Ciomas. Dari semua kegiatan ngobras tersebut rata-rata di ikuti oleh peserta sebanyak 16-20 orang.



Ngobras Wilayah Bogor





Ngobras wilayah Bekasi

Wilayah 3 yakni wilayah Bekasi juga mengadakan kegiatan ngobras yang di lakukan pada 4 september 2009, di Kab. Bekasi, di DIC Bekasi dan di Karawang pada 11 September 2009, dan di Cikampek pada 18 September 2009. Materi yang dibahas tentang Layanan klinik dan pengetahuan HIV/AIDS. Rata-rata peserta ngobras sebanyak 18-23 orang.

Tidak lupa Wilayah 4, yakni Kota cirebon, Indramayu dan Tasik, mengadakan kegiatan ngobras pada 2 September 2009 dilakukan di Indramayu, 3 September 2009 di DIC Cirebon, 5 September 2009 di Indramayu, 7 dan 9 ngobras dilakukan di Tasik. Materi yang di bahas sekitar Layanan klinik, Pengetahuan IMS ,HIV/AIDS, dan VCT. Rata-rata peserta ngobras sekitar 15-20 orang.





Ngobras wilayah Cirebon

Selama ini dengan adanya kegiatan ngobras khususnya untuk kalangan MSM sangat efektif untuk menambah wawasan kelompok dampingan dalam hal kesehatan seksual. Dengan adanya kegiatan ngobras semua KD saling mengingatkan dan saling memberi tahu tentang bahaya HIV/AIDS. Kemudian saling mengingatkan supaya bisa mengakses layanan yg sudah tersedia, apabila KD ada gejala yang dirasakan atau di keluhkan.(Om Teddy)

Pertemuan Advokasi, Jejaring dengan Instansi dan Pelatihan





Pertemuan Pokja Bogor

Pada bulan September 2009 ini, Himpunan Abiasa wilayah 2 Pakuan telah mengikuti beberapa Pertemuan dan melakukan beberapa kegiatan, diantaranya :
Tanggal 4 September 2009, bertempat di DIC Bogor, Himpunan Abiasa wilayah 2 Pakuan memfasilitasi pertemuan lanjutan Pokja Bogor, yang di hadiri oleh peserta sebanyak 29 orang. Dalam kegiatan ini membahas :

- Pembuatan profil untuk pokja Bogor (latar belakang, visi dan misi, tujuan dan program).
- Penyusunan kepengurusan pokja
- Menggali kebutuhan komunitas terkait program kerja.
- Jaringan / sumber pendanaan





Buka Puasa bersama dengan LSM dan KDS kota Sukabumi

Tanggal 18 September 2009, Himpunan Abiasa wilayah 2 Pakuan mengikuti acara buka puasa bersama dengan 4 LSM peduli AIDS dan 3 KDS kota Sukabumi, dengan tujuan silaturahim dan memperkuat jejaring antar LSM dan KDS yang ada di kota Sukabumi. Membangun kerjasama lintas LSM untuk membahas isu-isu sekitar pencegana dan penanggulangan HIV/AIDS di kota Sukabumi.

Profil Massage Boy (MB) "Bintang Scorpio" di Kota Bandung



Hari-hari suasana Kota Bandung, langit di selimuti mendung, kadang hujan kadang panas. Hiruk pikuk kendaraan berjejal dengan debu, memenuhi jalan-jalan kota Bandung hingga macet di mana-mana. Bandung tidak seperti dulu punya julukan "Bandung Kota Kembang" namun sekarang serasa sesak penuh aktifitas.



Menoreh sekilas geliat kehidupan Massage Boy (MB) yang berada di kota Bandung, . Menempati sebuah rumah yang lumayan besar, berwarna Biru langit. Kami tim Media Officer melakukan kegiatan rutin yakni, liputan ke MB-MB yg ada di kota Bandung , dengan di temani oleh petugas lapangan wilayah 1 yang bernama Rico.



Owner MB Bintang Scorpia yakni, Andre dan teman-temannya. Kami Bersenda gurau kesana kemari, sembari mengajukan beberapa pertanyaan kepada owner dan rekan-rekannya. MB Scorpio memiliki 10 karyawan yang ternyata kebanyakan brondonk alias muda-muda, umurnya sekitar 25 tahun kebawah, wuihhhh,,,,,cakep-cakep boooo,,,,,brondonk gituh loch. Dari ke-10 karyawannya ada yang menetap di lokasi MB dan ada yang kost.



MB Scorpio di kunjungi rata-rata per hari sekitar 4 orang,. dan ternyata taripnya hampir sama dengan MB-MB lainnya. Soal tarif ternyata ada koordinasi antar MB yang ada di kota Bandung , dan itu salah satu strategi untuk menjaga jangan sampai ada persaingan tarif antar MB, dan menjaga pelanggan masing-masing.



Konsistensi pemakaian kondom untuk pelanggan masih sekitar 60%, dan ternyata masih banyak pelanggan yang masih belum sadar akan manfaat menggunakan kondom. Bahkan dari salah satu karwayan mengatakan, masih ada pelanggan yang tersinggung ketika disarankan untuk menggunakan kondom, dengan mengatakan "Emangnya saya ini penyakitan"kata pelanggan, dituturkan oleh salah satu karyawan MB.



Sebagai Owner yang memperhatikan kesehatan karyawannya, Andre, panggilan akrabnya, selalu menyarankan kepada karyawannya untuk selalu memeriksakan ke klinik secara rutin, dengan tujuan mengantisipasi sedini mungkin status kesehatan karyawannya . Tentunya kalo badan sehat kerja pun semangat wuiiihhh,,keren,,

Itulah sekelumit Kehidupan MB Scorpio yang ada di kota Bandung, mungkin diantara pembaca ada yang mau berkunjung ke MB Bintang Scorpio .(Om Teddy)

Tempat-tempat Layanan Kesehatan

Tempat-tempat layanan kesehatan yang dapat diakses oleh komunitas

WILAYAH I BANDUNG

Klinik Mawar
Jl. Pasirkaliki No. 26 Depan Pascal Hyper Squer
Tlp/Fax : (022) 4239603
Dr. Iwan
Layanan : HCT, IMS
Sein - Jum'at, 08.00 - 17.00

RS Dr. Hasan Sadikin/Klinik Teratai
Jl. Pasteur No 28 Bandung
Telp : 022-7078794
Tlp : Bpk Suherman 0878 2103 8865
Layanan : IMS, HCT, CST
Senin - Sabtu, 08.00 - 14.00

Puskesmas Pasundan
Jl. Pasundan Bandung (022) 4236 286
Tlp : Ibu Hasni 0812 2033 324
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Jum'at, 08.00 - 12.00

Puskesmas Cimahi
Jl. Hj. Djulaeha Karim TA No. 5
Tlp : 022-7041 7240
Tlp : Dr. Romi 08122126257
Layanan : HCT

Rumah Sakit Soreang
Jl. Soreang
Telp : Bpk Mahendra 085624899899
Layanan : IMS

PKM Jatinangor
Jl. Raya Jatinangor No. 234
Telp : Kiki 081573594128
Layanan : IMS, HCT

RSUD Ujung Berung
Jl. RS No. 22 Ujung Berung (022)7811794
Telp : Bpk Haris 081321009709
Layanan : HCT, CST

RS Bungsu
Jl. Veteran No. 6 Bandung
Tlp : (022) 4231582
Layanan : HCT, CST

Puskesmas Kopo
Jl. Kopo No. 368 Bandung
Tlp : Bpk Asep (022) 92643769
Layanan : HCT

Balai Besar Kesehatan Paru Masyarakat
Jl. Cibadak No. 214 (022) 6011523
Tlp : Susana Laorensia 0818 2287 34
Layanan : HCT

Klinik Asri Husada
Jl. Bekamin Bandung (022) 7230 425
Tlp : Pepi 0856 2158 774
Layanan : HCT

WILAYAH II BOGOR, SUKABUMI DAN CIANJUR

Bogor kota

PKM Bogor Tengah
Jl. Telepon No. 1 Bogor (0251) 8326 540
Tlp : Dr. Ilham 0815 8074 201
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Jum'at, 08.00 - 12.00

PKM Bogor Timur / Klinik Cemara
Jl. Pakuan No. 6 Bogor (0251) 8358 271
Tlp : Dr. Siti Nurfaizah / Nunung 0812 1108 059
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Jum'at, 08.00 - 12.00

RSJ Marzuki Mahdi Poliklinik NAPZA
Jl. Dr. Semeru No.114 Bogor
Telp : Dr. Ayie Srikartika 0815 981 3037
Layanan : HCT dan Rehabilitasi
Senin - Sabtu, 09.00 - 14.00

PKM Ciomas
Jl. Raya Kreteg No. 1 kec. Ciomas Bogor
Telp : (0251) 8636 492
Telp : Ibu Yuli 0813 8385 0879
Layanan : HCT

PKM Cileungsi/Klinik Cinta
Jl. Camat Enjan No. 1 Cileungsi Bogor
Telp : (0251) 8249 0332
Telp : Dr. Dewi 0855 1026 063
Layanan : HCT dan IMS

SUKABUMI

Klinik Pelangi
Jl. Surya Kencana No. 45 BP Selabatu Sukabumi
(0266) 7016 947
Telp : Dr. Wiwik 0852 1605 5001
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Sabtu, 08.00 - 12.00 (VCT)
Selasa - Rabu, 08.00 - 12.00 (IMS)

CIANJUR & CIPANAS

Puskesmas Muka Cianjur
Jl. Dr Mawardi Cianjur (0263) 269 596
Tlp : Ibu Herti 0815 63474888
Layanan : HCT dan IMS
Senin - Sabtu, 08.00 - 12.00 (VCT)
Selasa - Rabu, 08.00 - 12.00 (IMS)

Klinik Palasari Cipanas
Jl. Padarincang Cipanas
Telp : Dr. Nenden 0812 2113 569
Layanan : HCT dan IMS
Senin & Jum'at, layanan HIV
Rabu & Kamis, layanan IMS
Jam 08.00 - 12.00 WIB

Kabupaten Subang

Klinik Resik Puskesmas Patokbeusi
Jl. Raya Pantura, Desa Ciberes
Kec. Patokbeusi, Subang
Telp : (0260) 7613649
Layanan : HCT, IMS, MK
Senin-Sabtu, 18.00 - 12.00

Klinik Sinar Puskesmah Sukarahayu
Jl. Apel Raya No. 43 Subang
Telp : (0260) 420090
Layanan : HCT, IMS
Senin - Sabtu : 09.00 - 14.00

Klinik Kita Karawang
Jl. A. Yani No. 67 By-pass Karawang
Telp : (0267) 406067
Layanan : HCT, MK, ARV, IO, KDS

WILAYAH IV CIREBON

Cirebon

Klinik Intan (Ex. PKM Pekiringan)
Jl. Raya Kemuning Cirebon
Telp : 081324648469 (Ibu Leni)
Layanan Test HIV, HCT, IMS
Senin- Sabtu : 08.00- 12.00

Indramayu

Klinik Setia PKM Kandang Haur
Jl. Raya Kandang Haur
Desa Kandang Haur
Kab. Indramayu
Telp : 081321821847 (Ibu Titin)
Layanan : IMS
Senin - Sabtu 08.00 - 12.00

ABIASA abiasa ABIASA abiasa

WILAYAH III BEKASI & KAB. SUBANG

Bekasi Kota

RSUD Kota Bekasi
Jl. Pramuka No. 56, Marga Jaya Kota Bekasi
Telp : (021) 3280 2512
Telp : Hj. Mamah 081382174400
Layanan : HCT, CST (ARV) PTRM

Klinik Mitra Sehati
Jl. Sultan Hasanudin Perum Paleko Blok A No. 9
Desa Tambun Kec. Tambun Selatan Kab. Bekasi
Telp : (021) 88371130
Layanan : VCT
Senin, Rabu, Jum'at, 09.00 - 17.00

Puskesmas Pondok Gede
Jl. Raya Jatiwaringin Pondok Gede Bekasi
Telp : (021)33174431
Telp : Dr. Maryam Said 08129697377
Layanan : HCT
Senin, Rabu, Jum'at, 10.00 - 13.00

Puskesmas Bantar Gebang I
Jl. Siliwangi KM 10 (d/h Narogong Raya Km 10)
Bantar Gebang Bekasi (021) 8260 2716
Telp : Dr. Hani 0811167566, 08182602716
Layanan : IMS
Senin, Rabu, Jum'at,12.00-14.00

Puskesmas Jati Sampurna
Jl. Raya Karanggan No. 46 kota Bekasi
Telp : (021) 8454039
Telp : Dr. Meli 081383760721
Layanan : IMS
Senin, Rabu, Jum'at : 12.00-14.00

PKM Cikarang Utara
Jl. Ki Kajar Dewantara No. 24 Ds Karang Asih Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi
Telp : Dr. Djati 081510580147
Dr. Fibri 021-9607007
Layanan : IMS, HCT

RS Bhayangkara
Jl. Raya Pantura Kandang Haur
Kab. Indramayu
Layanan : IMS
Setiap Hari 24 jam

Tasikmalaya

PKM Tawang
Jl. RAA Wiradinataningrat
(Depan Alun-alun Tasik)
Telp : 087617795 (Dr. Sarwono)
Layanan : IMS
Senin - Sabtu : 08.00 - 12.00

LABKESDA
JL. Ir. Juanda Komplek Perkantoran
Dinkes Kota Tasikmalaya
Telp : 081323679062 (dr. Cecep)
Layanan : HCT
Senin - Sabtu : 08.00 - 12.00



ABIASA abiasa ABIASA abiasa



OK



OK



Don't swallow



OK



OK

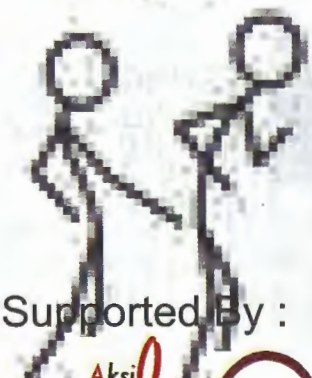


OK

KAMU

Safety

www.PRE



OK



OK

Danger!
Use condom





OK



Supported By :

Aksi Stop AIDS

fhi Family Health International

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE