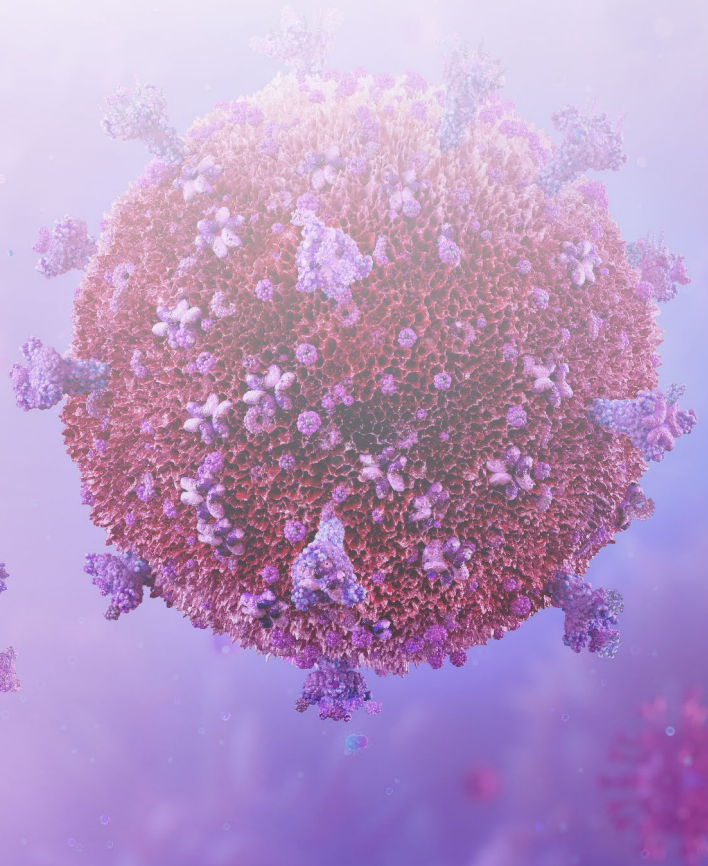




# Kiat Hidup Sehat dan Bahagia bagi Pasien **HIV/AIDS**



## DAFTAR ISI

Kiat Hidup Sehat dan Bahagia bagi Pasien HIV/AIDS.....	2
Apa Itu HIV? .....	3
Penyebab HIV .....	5
Gejala HIV.....	8
Tingkat Keparahan HIV .....	10
Cara Mengatasi HIV .....	12
HVCARE untuk Mengatasi dan Mencegah HIV .....	16
Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Pasien .....	19
Bantuan Konsultasi HIV/AIDS Autoimun Care Indonesia ....	25
DAFTAR PUSTAKA .....	28

## Kiat Hidup Sehat dan Bahagia bagi Pasien HIV/AIDS

Semua orang tanpa terkecuali memiliki resiko positif HIV karena beberapa faktor yang tidak mungkin untuk dihindari. Sebab HIV sendiri bisa disebabkan oleh banyak faktor, beberapa faktor bisa dikatakan sulit untuk dihindari.



Sehingga meningkatkan pemahaman tentang HIV mulai dari pengertian, penyebab, dan bagaimana meningkatkan kualitas maupun harapan hidup sangatlah penting. Semakin paham semakin mudah untuk meningkatkan harapan hidup dan hidup normal.

Selain itu, ada kemungkinan orang terdekat positif HIV sehingga bisa memberikan dukungan terbaik agar pasien bisa hidup berkualitas. Bersama pemahaman tersebut, kami ingin membantu masyarakat luas memahami apa itu HIV dan bagaimana mengatasinya.

Sehingga kami menyediakan buku elektronik ini untuk dijadikan panduan atau pegangan. Bisa untuk siapa saja, baik itu pasien positif HIV, kerabat pasien, maupun masyarakat luas yang tidak familiar dengan HIV/AIDS.

## Apa Itu HIV?

Hal pertama yang akan dibahas adalah apa itu HIV. HIV atau *human immunodeficiency virus* adalah virus yang merusak sistem kekebalan tubuh dengan menginfeksi dan menghancurkan sel CD4.

Inilah alasan kenapa pasien HIV maupun AIDS akan diminta rutin melakukan cek kadar CD4 yang merujuk pada kondisi sistem kekebalan tubuh pasien. Semakin tinggi jumlah CD4 maka semakin bagus kondisi sistem kekebalan tubuh. Begitu juga sebaliknya.

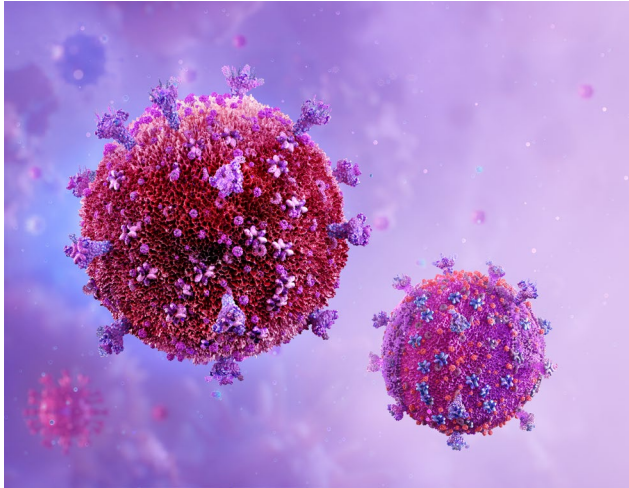


HIV yang tidak segera ditangani akan berkembang menjadi kondisi serius yang disebut **AIDS** (*acquired immunodeficiency syndrome*). AIDS adalah stadium akhir dari infeksi HIV.

Lalu, apa perbedaan antara HIV dengan AIDS? Pada pasien HIV, tubuh masih bisa melawan infeksi karena sistem kekebalan tubuh masih dalam kondisi yang terbilang baik. Sebaliknya,



pada kondisi AIDS tubuh tidak lagi bisa melawan infeksi sama sekali.



Penanganan HIV sejak dini dan dengan tepat akan membantu menurunkan resiko pasien mengalami kondisi AIDS. Lewat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi masa sekarang, metode pengobatan lebih beragam dan membantu pasien hidup lebih lama.

Bahkan dengan kemajuan teknologi masa kini, pasien HIV maupun AIDS masih bisa menikah dan memiliki anak. Tentunya dengan catatan khusus dan juga di bawah pengawasan dokter.

## Penyebab HIV

Secara mendasar, Penyakit HIV disebabkan oleh human immunodeficiency virus atau HIV, sesuai dengan nama penyakitnya. Bila tidak diobati, HIV dapat makin memburuk dan berkembang menjadi AIDS.

Sehingga seseorang dikatakan positif HIV jika berada pada kondisi tubuhnya terinfeksi oleh virus HIV tersebut. Jika tidak ditangani dengan tepat maka HIV bisa berkembang menjadi AIDS dengan gejala lebih buruk.

Infeksi virus HIV sendiri bisa disebabkan oleh beberapa hal, semua penyebab ini kemudian menjadi media penularan HIV. Jumlah penderita terus bertambah karena minimnya pemahaman tentang apa saja media penularan tersebut. Berikut penyebab tersebut:

### 1. Berhubungan Seksual



Penyebab yang pertama adalah lewat hubungan seksual dengan penderita, sehingga tertular virus HIV. Penularan lewat hubungan seksual bisa lewat penetrasi ke vagina, anal seks, maupun oral seks (meski kasusnya rendah).

### 2. Penggunaan Jarum Suntik Bergantian

Menggunakan jarum suntik bergantian atau bersama-sama juga bisa menularkan virus HIV. Inilah alasan kenapa

satu jarum suntik hanya boleh digunakan kepada satu orang saja.



Resiko ini meningkat saat menyalahgunakan narkoba dan membuat tato di tempat yang tidak berlisensi.

### 3. Tuntutan Pekerjaan Tertentu

Profesi tertentu membuat pelakunya berdekatan dengan pasien atau dekat dengan cairan pasien yang terkontaminasi virus HIV.

Paling rentan adalah para tenaga kesehatan. Saat mengalami luka dan terkena darah pasien HIV, maka penularan sudah terjadi.

### 4. Transfusi Darah



Berikutnya adalah akibat transfusi darah. Namun, kemajuan teknologi membuat resiko penularan HIV dari hal ini sangat rendah. Sebab seseorang sebelum melakukan donor darah akan menjalani skrining HIV terlebih dahulu.



## Gejala HIV

Gejala pasien yang terinfeksi virus HIV biasanya dipengaruhi oleh tahap infeksi yang terjadi. Perlu diketahui, infeksi virus HIV di tahap awal cenderung tidak menunjukkan gejala. Walaupun ada gejala biasanya samar karena mirip dengan keluhan kesehatan ringan.

Menjalani tes darah sekalipun membutuhkan waktu setidaknya menunggu sampai 90 hari (3 bulan) sejak resiko terjadi. Agar bisa terdeteksi adanya antibodi yang dibentuk sistem kekebalan tubuh saat melawan infeksi virus HIV.

Berikut adalah gejala HIV dari gejala awal atau tahap awal sampai tahap akut:

### 1. Gejala Awal

Infeksi HIV umumnya dapat memakan waktu sekitar 2-15 tahun sampai benar-benar menampakkan gejala khas. Gejala di tahap awal ini antara lain:

- Demam HIV (biasanya lebih tinggi dari demam biasa).
- Sakit kepala.
- Kelelahan terus menerus.
- Pembengkakan kelenjar getah bening.
- Sakit tenggorokan.
- Ruam kulit.
- Nyeri pada otot dan sendi.
- Luka pada mulut.
- Luka pada organ intim.
- Sering berkeringat di malam hari.

- Diare.

## 2. Gejala Akut (Gejala Awal AIDS)

HIV yang tidak segera diatasi akan berkembang menjadi AIDS, saat masuk ke tahap AIDS ini maka pasien akan mengalami gejala khas. Seperti:

- Penurunan berat badan yang cepat dan tidak diketahui penyebab pastinya.
- Demam yang turun naik atau hilang timbul.
- Keringat berlebih terutama di malam hari.
- Merasa sangat lelah padahal tidak melakukan aktivitas berat.



- Pembengkakan kelenjar getah bening yang berkepanjangan (biasanya kelenjar di ketiak, selangkangan, atau leher).
- Diare yang berlangsung selama lebih dari seminggu.
- Muncul luka di mulut, anus, dan organ genital.
- Mengalami pneumonia.
- Timbul ruam atau bisul berwarna kemerahan, coklat, atau keunguan di bawah kulit atau di dalam mulut, hidung, bahkan kelopak mata.

- Gangguan saraf seperti kehilangan ingatan, depresi, dan lain-lain.
- Pelvic Inflammatory Disease atau radang panggul. Peradangan ini menyerang bagian reproduksi wanita seperti rahim, leher rahim, tuba fallopi, dan indung telur.
- Perubahan terhadap siklus haid. Misalnya frekuensinya jadi lebih sering atau jarang, darah yang keluar sangat banyak, hingga mengalami amenore (tidak haid).

## Tingkat Keparahan HIV

Pasien yang terinfeksi virus HIV membutuhkan waktu setidaknya 2 tahun baru mengalami gejala, sebagaimana penjelasan sebelumnya. Maka, pasien saat mengalami resiko entah itu membuat tato, berhubungan seksual dengan resiko, dan sejenisnya.



Penting untuk menjalani tes HIV setelah 90 hari sejak resiko tersebut dialami atau dilakukan. Sehingga bisa mendeteksi dini dan kemudian bisa melakukan perawatan yang tepat sejak dini. Misalnya mulai terapi minum obat HIV agar virus terkontrol.

Jika terlambat, maka pasien HIV bisa masuk ke tahap akut yakni menjadi penderita AIDS. Pada pasien HIV, sistem kekebalan tubuh masih bisa bekerja. Sementara pada kondisi AIDS, sistem kekebalan tubuh tidak bekerja sama sekali. Resikonya:

- Pasien kehilangan berat badan dan tubuh menjadi kurus kering.
- Rentan mengalami infeksi dan sering sakit.
- Memiliki banyak penyakit akibat sistem kekebalan tubuh yang gagal fungsi.
- Tidak dapat beraktivitas dengan normal lagi.
- Memperpendek harapan hidup.



## Cara Mengatasi HIV

Pasien HIV bisa terhindar dari resiko mengalami AIDS, sehingga bisa dicegah sejak dini. Cara terbaik adalah mengatasi HIV sejak gejala atau mungkin sejak hasil tes positif HIV. Cara-caranya adalah:

### 1. Mulai Menjalani Pengobatan

Cara pertama dan yang utama untuk mengatasi HIV adalah dengan segera menjalani pengobatan. Yakni sejak pertama kali hasil tes positif keluar atau diagnosa dari dokter keluar.



Bisa dimulai dari terapi obat ARV (antiretroviral) yang membantu menekan jumlah virus, mengendalikan gejala, dan menurunkan resiko komplikasi. Selain terapi dengan ARV, pasien juga bisa terapi dengan herbal.

### 2. Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Cara kedua adalah dengan segera menerapkan gaya hidup sehat. Pertama dari pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Sebab asupan nutrisi yang cukup membantu menjaga sistem kekebalan tubuh tetap baik.



Kedua, adalah dengan olahraga secara rutin. Jika tidak ada gejala berarti maka biasanya semua jenis olahraga aman dilakukan. Pastikan olahraga dilakukan di tempat bersih dan menggunakan peralatan maupun perlengkapan yang bersih juga.

### **3. Mencegah Penularan ke Orang Lain**



Apabila terinfeksi HIV, tidak cukup hanya dengan menerapkan berbagai cara di atas untuk mengatasi penyakit menular ini. Pasien juga perlu melindungi orang-orang di sekitar dari penyebaran HIV.

**Bagaimana caranya?**

Infeksi HIV sangat mudah menyebar melalui cairan tubuh tertentu yang mengandung virus, misalnya darah, air mani (yang mengandung sperma), cairan pra ejakulasi, cairan rektum, cairan vagina, dan ASI.

Mencegah penularan bisa dengan berhubungan seksual secara aman misalnya memakai kondom. Kemudian menghindari pembuatan tato, transfusi darah, dan memberikan ASI kepada buah hati.

## HVCARE untuk Mengatasi dan Mencegah HIV



PT Autoimun Care Indonesia menyediakan HVCARE untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh pasien HIV/AIDS. HVCARE merupakan formula herbal dari ekstrak sejumlah herbal pilihan yang diolah dengan Nano Teknologi.

Penggunaan Nano Teknologi membuat HVCARE mampu memaksimalkan efek terapi sehingga mempercepat proses penyerapan herbal oleh tubuh.

Salah satu nilai tambah lain dari HVCARE adalah cara kerjanya yang membantu memperbaiki sel-sel rusak dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Sehingga pasien HIV/AIDS memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dan menurunkan resiko terjadi berbagai infeksi.



Dalam meningkatkan daya tahan tubuh pasien HIV/AIDS, HVCARE memiliki cara kerja atau mekanisme kerja sebagai berikut:

- Dalam herbal meniran (*Phyllanthus niruri* L.) terkandung senyawa filantin, flavonoid, lignan, isolignan, dan alkaloid bersifat imunomodulator yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga efektif menangkal serangan virus, bakteri atau mikroba lainnya.
- Dalam ekstrak temu mangga terkandung zat aktif flavonoid dan steroid/triterpenoid dapat berfungsi sebagai imunostimulan. Sehingga bisa meningkatkan respon sistem kekebalan tubuh saat terinfeksi dan bisa segera melakukan perlawanan secara alami.
- Sambiloto memiliki senyawa aktif bernama andrografolid, dimana senyawa ini dapat berperan sebagai imunomodulator khususnya imunostimulan yang mampu meningkatkan kerja sistem imun.
- Temulawak mengandung zat aktif Kurkumin. Kurkumin merupakan senyawa fitofarmaka yang memiliki beberapa efek biologis, yaitu efek antidislipidemia, antioksidan, antiinflamasi, antiviral (antivirus).





Mengonsumsi HVCARE secara rutin dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau daya tahan tubuh pasien HIV/AIDS. Sehingga menurunkan resiko mengalami infeksi yang bisa meningkatkan kualitas hidup pasien.

Bersama HVCARE, pasien HIV maupun AIDS sangat mungkin untuk beraktivitas seperti orang normal. Misalnya aktif bekerja, berkarya, beribadah dengan rajin, dan lain sebagainya.

Sehingga mengonsumsi HVCARE bisa dipertimbangkan untuk hidup berkualitas dan meningkatkan harapan hidup.

## Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Pasien

Mendukung pasien HIV/AIDS untuk bertahan, memperpanjang harapan hidup, dan juga menikmati hidup berkualitas bahkan terbilang normal seperti orang sekitarnya. Maka terdapat beberapa gaya hidup yang perlu diterapkan oleh pasien. Yaitu:

### 1. Disiplin Minum Obat

Rajin minum obat sesuai anjuran dan dosis adalah hal terpenting yang harus dijalani oleh ODHA (Orang dengan HIV/AIDS). Pengobatan ini dilakukan secara teratur untuk menekan jumlah virus HIV agar kekebalan tubuh dapat tetap terjaga.



Selain itu juga menurunkan resiko terjadi resistensi obat (kondisi saat bakteri dalam tubuh tidak dapat dibunuh menggunakan antibiotik). Secara sederhana adalah kondisi dimana obat yang dikonsumsi tidak lagi berpengaruh.

## **2. Menerapkan Pola Makan Sehat**

Mengonsumsi makanan yang seimbang dan kaya nutrisi dapat meningkatkan kekebalan tubuh ODHA, meringankan gejala penyakit, dan mencegah terjadinya komplikasi HIV.

## **3. Rutin Melakukan Olahraga**

Selain dapat meningkatkan kebugaran, olahraga juga dapat membantu meningkatkan kekebalan tubuh dalam melawan infeksi. Banyak jenis olahraga yang bisa dipilih ODHA, antara lain bersepeda, jogging, jalan santai, dan lain-lain.

## **4. Hindari Merokok dan Minuman Beralkohol**

Dua kebiasaan ini termasuk kebiasaan buruk dan sebaiknya dihindari oleh ODHA. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), masalah jantung, hingga kanker paru.



Asupan alkohol berlebihan bisa menyebabkan sistem kekebalan tubuh bisa menjadi semakin lemah, organ hati

menjadi rusak, dan efek ketergantungan jangka panjang. Sehingga kedua kebiasaan buruk ini wajib dihindari.

## 5. Menjaga Kebersihan

Sistem kekebalan tubuh yang menurun membuat ODHA harus lebih berhati-hati dalam menjaga tubuh agar tidak semakin rentan terhadap paparan kuman (virus, bakteri, jamur, parasit dan lain-lain).

Oleh sebab itu, ODHA harus mendisiplinkan diri untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Misalnya dengan rajin mandi, menggosok gigi, menyapu rumah dan halaman, mengepel lantai, dan lain-lain.

## 6. Mengelola dan Mengurangi Stres

Menjadi ODHA memang tidak mudah. Selain rentan sakit, ODHA tak jarang juga mengalami tekanan hidup dan stres yang berat. Mengurangi stres adalah cara terpenting untuk menjaga pikiran dan fisik tetap sehat.



Ada banyak cara bisa dilakukan untuk mengelola dan mengurangi stres. Mulailah dengan melakukan hal

menyenangkan seperti hobi, melakukan meditasi, istirahat cukup, makan sehat, dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan agar hati dan pikiran tenang.

## **7. Menjaga Berat Badan yang Ideal**

Pasien HIV maupun AIDS biasanya bermasalah dengan berat badan yang terlalu rendah. Namun tidak seketika. Pada masa awal mungkin berat badan cenderung normal. Bisa juga mengalami obesitas.



Usahakan untuk mempertahankan berat badan di angka normal. Sebab baik obesitas maupun terlalu kurus menurunkan sistem kekebalan tubuh, dampaknya bagi pasien tentu berkali-kali lebih buruk.

## **8. Melengkapi Imunisasi**

Mengingat bahwa virus HIV dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan membuat penderitanya rentan terkena penyakit infeksi.

Maka imunisasi merupakan salah satu langkah penting yang perlu dijalani oleh orang yang hidup dengan



HIV/AIDS. Konsultasikan dulu dengan dokter untuk mengetahui imunisasi apa saja yang sebaiknya didapatkan.

## **9. Memahami HIV/AIDS**

HIV maupun AIDS adalah jenis penyakit yang belum bisa sembuh. Meskipun begitu, bukan berarti pasien hanya bisa berbaring pasrah di kasur menunggu ajal menjemput.

Pasien dengan perawatan tepat bisa memiliki umur panjang dan melakukan lebih banyak hal bermanfaat dalam hidup. Supaya bisa seperti ini, maka pasien dan orang di sekitarnya harus paham apa itu HIV/AIDS.

Sehingga bisa lebih bijak dalam mengatur gaya hidup maupun memberi dampingan terbaik jika yang terinfeksi adalah orang terdekat.

## **10. Terbuka pada Orang Terdekat**

Jika sudah positif HIV, maka jangan menutup diri khususnya kepada orang terdekat. Sebab sejak diagnosa diterima dukungan dan bantuan orang sekitar sangat diperlukan. Maka silahkan terbuka, termasuk kepada pasangan.

Pasien HIV kini bisa tetap berhubungan seksual dan memiliki anak dengan sejumlah perhatian khusus. Berhubungan seksual dilakukan dengan hati-hati seperti memakai kondom.

Kemudian menghindari ciuman jika mulut terluka, karena pada dasarnya HIV tidak menular lewat pertukaran air liur.

Apabila ingin memiliki anak konsultasikan dengan dokter untuk menurunkan resiko anak terinfeksi HIV sejak lahir.

## 11. Menjauhi Pantangan

Pada dasarnya pasien HIV/AIDS tidak memiliki pantangan terkait pola makan maupun aktivitas tertentu. Kemajuan teknologi dan ilmu kesehatan memungkinkan pasien HIV/AIDS untuk hidup berkualitas.

Selain memiliki harapan hidup yang panjang, pasien bahkan diketahui bisa menikah dan memiliki anak. Tentunya dengan berkonsultasi secara intens kepada dokter agar pasangan maupun anak tidak tertular HIV/AIDS.

Meskipun begitu, terdapat beberapa hal yang menjadi pantangan bagi pasien HIV/AIDS untuk mencegah infeksi dan memperburuk kondisi kesehatan. Diantaranya adalah:

- Menghindari makanan mentah maupun yang dimasak setengah matang, karena ada resiko makanan tersebut mengandung bakteri.
- Hindari makanan dan minuman yang merangsang gas di pencernaan. Misalnya minuman berkarbonasi, sayuran tertentu (kol, kubis, dll), dan sebagainya. Sebab bisa menyebabkan gangguan pencernaan sehingga pasien makan lebih sedikit dan berpotensi menurunkan sistem kekebalan tubuh.
- Kurangi atau atur asupan teh dan kopi yang sifatnya diuretik, sebab bisa meningkatkan intensitas buang air kecil sehingga tubuh pasien bisa dehidrasi.

- Atur asupan zat besi seperti pada protein hewani, sebab asupan berlebihan bisa meningkatkan aktivitas bakteri tertentu yang membuat pasien rentan terinfeksi.

Bagi pasien dengan kondisi AIDS, ada kemungkinan pantangan yang dimiliki lebih beragam. Detailnya bisa dikonsultasikan dengan dokter maupun dengan ADHS dari PT Autoimun Care Indonesia.

## Bantuan Konsultasi HIV/AIDS Autoimun Care Indonesia

Bagi pasien HIV/AIDS atau pihak keluarga pasien yang membutuhkan layanan konsultasi kesehatan online. Agar bisa melakukan konsultasi kapan saja dan dimana saja, tanpa perlu keluar rumah. Sehingga pasien bisa tetap mendukung pemulihan dengan istirahat penuh.



Maka bisa konsultasi ke PT Autoimun Care Indonesia yang menyediakan layanan Autoimuncare Digital Health Service.

Lewat layanan ini seluruh konsumen dan siapa saja bebas berkonsultasi terkait penyakit HIV/AIDS yang diderita. Maupun berkonsultasi mengenai penyakit dan gangguan kesehatan jenis lainnya. Dijamin gratis dan *fast respon*.

Konsultasi bisa dilakukan melalui website resmi PT Autoimun Care Indonesia bisa juga lewat kontak WhatsApp Autoimuncare

Digital Health Service. Berikut daftar kontak untuk kebutuhan konsultasi:

- 0822-4199-9699
- 0857-2226-6355
- 0811-2867-995
- 0281-1284-4387



Konsultasi bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Baik terkait penyakit HIV/AIDS yang diderita (gejala, penyebab, dan solusi untuk mengatasinya) maupun terkait produk. Misalnya cara order,

manfaat HVCARE, cara kerjanya, cara penyimpanannya, dan lain sebagainya.

Tim Autoimuncare Digital Health Service siap melayani Anda kapan saja dan dimana saja secara profesional. Jadi, manfaatkan layanan ini untuk mendapatkan dukungan penuh agar bisa kembali pulih.

Informasi mengenai HVCARE lebih lanjut bisa chat langsung kontak di atas, bisa juga mengunjungi website PT Autoimuncare Indonesia melalui [www.autoimuncare.co.id](http://www.autoimuncare.co.id) atau ke <https://autoimuncare.co.id/shop/hvcare/>.

Informasi lainnya juga bisa diakses melalui akun official PT Autoimuncare Indonesia di media sosial, seperti Twitter dan

Instagram @autoimuncare\_id dan Youtube di Autoimuncare Indonesia.

Bisa hidup dengan nyaman dengan HIV/AIDS bukan lagi menjadi hal susah untuk diwujudkan bersama PT Autoimun Care Indonesia. Jadi, manfaatkan produknya dan layanan konsultasinya untuk kembali sehat. Supaya bebas beraktivitas dan lancar dalam beribadah.



## Daftar Pustaka

1. alodokter.com, “Yuk, Ikuti Tips Menjalani Hidup dengan HIV/AIDS Ini”, alodokter.com, 2022, [online], available: <https://www.alodokter.com/yuk-ikuti-tips-menjalani-hidup-dengan-hivaid-nya> [akses: 17 Mei 2022].
2. siloamhospitals.com, “Tips Hidup Sehat Bagi ODHA”, siloamhospitals.com, 2021, [online], available: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/tips-hidup-sehat-bagi-odha> [akses: 17 Mei 2022].
3. sehatq.com, “Cara Bijak Menghadapi dan Mendampingi Orang yang Terinfeksi HIV”, sehatq.com, 2019, [online], available: <https://www.sehatq.com/artikel/lakukan-hal-ini-jika-orang-terdekat-positif-hiv> [akses: 17 Mei 2022].
4. spiritia.or.id, “5 Pantangan Makanan bagi Penderita AIDS”, spiritia.or.id, 2021, [online], available: <https://spiritia.or.id/portal/index.php/informasi/detail/341> [akses: 17 Mei 2022].
5. alodokter.com, “HIV dan AIDS”, alodokter.com, 2021, [online], available: <https://www.alodokter.com/hiv-aids> [akses: 17 Mei 2022].
6. halodoc.com, “HIV dan AIDS”, halodoc.com, 2022, [online], available: <https://www.halodoc.com/kesehatan/hiv-dan-aids> [akses: 17 Mei 2022].
7. alodokter.com, “Penyebab HIV dan AIDS”, alodokter.com, 2021, [online], available: <https://www.alodokter.com/hiv-aids/penyebab> [akses: 17 Mei 2022].
8. alodokter.com, “Gejala HIV dan AIDS”, alodokter.com, 2021, [online], available: <https://www.alodokter.com/hiv-aids/gejala> [akses: 17 Mei 2022].

9. hellosehat.com, “Mengenalinya Gejala Awal HIV yang Bisa Muncul Setelah Paparan Pertama”, hellosehat.com, 2021, [online], available: <https://hellosehat.com/seks/hivaid/gejala-awal-hiv-aid/> [akses: 17 Mei 2022].
10. hellosehat.com, “Jangan Lagi Salah Kaprah! Ini 7 Perbedaan Utama Antara HIV dan AIDS”, hellosehat.com, 2020, [online], available: <https://hellosehat.com/seks/hivaid/perbedaan-hiv-dan-aid/> [akses: 17 Mei 2022].
11. hellosehat.com, “Cara Mengobati Penyakit HIV, Plus Mengatasi Gejala-Gejala yang Muncul”, hellosehat.com, 2020, [online], available: <https://hellosehat.com/seks/hivaid/cara-mengobati-penyakit-hiv/> [akses: 17 Mei 2022].
12. Simanjuntak, E. (2010). Analisis faktor resiko penularan HIV/AIDS di kota Medan. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 4(3).
13. Octavianty, L., Rahayu, A., Rosadi, D., & Rahman, F. (2015). Pengetahuan, Sikap dan Pencegahan HIV/AIDS Pada Ibu Rumah Tangga. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 53-58.
14. Yuliandra, Y., Nosa, U. S., Raveinal, R., & Almasdy, D. (2017). Terapi Antiretroviral pada Pasien HIV/AIDS di RSUP. Dr. M. Djamil Padang: Kajian Sosiodemografi dan Evaluasi Obat. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 4(1), 1-8.
15. Latif, F., Maria, I. L., & Syafar, M. (2014). Efek samping obat terhadap kepatuhan pengobatan antiretroviral orang dengan HIV/AIDS. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 9(2), 101-106.

