



# HIV and Hubungan

APRIL 2023

**Orang-orang dengan HIV dapat memiliki hubungan, berhubungan seks dan mempunyai anak tanpa menularkan HIV**

**Seseorang dengan HIV mungkin merasa gugup ketika memulai hubungan baru atau berhubungan seksual untuk pertama kalinya dengan orang yang tidak memiliki HIV. Mereka mungkin berpikir tentang hal-hal seperti:**

- Bilamana saya harus memberi tahu bahwa saya memiliki HIV?
- Bagaimana reaksi mereka?
- Bagaimana saya menjelaskan tentang cara untuk mencegah penularan HIV ke orang lain?

**Dengan informasi, perawatan, dan dukungan yang tepat, pengidap HIV dapat memiliki hubungan dan hubungan seksual yang sehat.**

## Memberi Tahu Seseorang

Memberi tahu seseorang bahwa Anda mengidap HIV adalah sesuatu yang patut dipertimbangkan ketika memulai hubungan baru.

Anda perlu memutuskan:

- Jika anda harus memberi tahu mereka
- Jika anda siap memberi tahu mereka
- Bagaimana cara memberi tahu mereka

Apabila Anda tidak berhubungan seks dengan mereka, Anda bisa memutuskan untuk tidak memberi tahu.

Adalah ide yang baik untuk berbicara dengan pekerja sosial atau konselor jika anda berniat memberi tahu pasangan bahwa Anda memiliki HIV. Mereka akan membantu anda mempersiapkan diri dan mendukung Anda untuk memutuskan apa yang perlu dikatakan, bilamana harus mengatakannya dan apa yang bisa diharapkan.

**Jumlah virus yang tidak terdeteksi (Undetectable viral load) berarti jumlah HIV dalam darah anda begitu rendahnya sehingga anda tidak bisa menularkannya ke orang lain. Ini tidak berarti HIV benar benar hilang dari tubuh anda atau anda sudah sembuh. Ini berarti jumlah virus yang tersisa begitu rendahnya, sehingga tidak bisa ditularkan melalui hubungan seks. Sebagian besar orang bisa memiliki jumlah virus tidak terdeteksi jika mereka tetap mengonsumsi obat-obatan sesuai resep dokter.**

## Memberi tahu dan hukum yang berlaku di NSW

Apabila hubungan Anda melibatkan hubungan seksual, Anda tidak harus memberi tahu pasangan Anda selama Anda melakukan pencegahan agar tidak menularkan HIV. Menurut hukum, hal ini disebut 'tindakan pencegahan yang masuk akal (*reasonable precaution*).

Ini juga bisa berarti menggunakan kondom dan/atau mengonsumsi obat sesuai yang diresepkan, dan memiliki jumlah virus (*viral load*) yang tidak terdeteksi (lihat di bawah ini). Dokter Anda akan memberi tahu apa saja yang perlu Anda lakukan dalam hal ini.

## Yang perlu dipertimbangkan sebelum memberi tahu seseorang

- Apakah orang ini bisa dipercaya?
- Apakah mereka memperlakukan orang lain dengan penuh empati dan rasa hormat?
- Apakah mereka peduli terhadap saya?
- Apakah saya siap menjawab pertanyaan seperti 'Bagaimana kamu tertular HIV?'

## Menjelaskan HIV

Pasangan Anda mungkin tidak memahami tentang HIV sebanyak Anda. Anda dapat membantu mereka memahami hal-hal seperti:

- Bagaimana HIV mempengaruhi tubuh
- Bagaimana obat-obatan mencegah penyebaran HIV di dalam tubuh
- Bagaimana obat-obatan mencegah HIV menular ke orang lain
- Apa yang dimaksud dengan memiliki jumlah virus HIV yang sangat rendah di dalam tubuh sehingga tidak mungkin menular ke orang lain

Anda mungkin memerlukan bantuan ketika membicarakan hal ini dengan pasangan Anda. Dokter atau pekerja sosial bisa membantu Anda dan pasangan Anda untuk mempelajari dan memahami HIV.

## PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis)

PrEP adalah obat yang bisa dikonsumsi orang yang tidak mengidap HIV untuk mencegah mereka tertular HIV. Konsultasikan dengan dokter Anda sebelum meminum obat ini.

## Bahagia dan sehat bersama

Merasa cemas adalah hal yang wajar. Berbicara dengan konselor atau pekerja sosial dapat membantu Anda menangani rasa cemas ini. Pasangan Anda juga bisa berbicara dengan konselor atau pekerja sosial bila perlu.

Perawatan ini sangat efektif apabila Anda mengikuti resep dokter. Ada layanan dukungan untuk Anda dan pasangan Anda (lihat daftar). Orang-orang dengan HIV dapat berhubungan seks, dapat mempunyai pasangan dan hubungan dan punya anak. Cinta, seks dan hubungan adalah bagian dari hidup yang sehat dan Bahagia.

## Useful Contacts:

### Pozhet (Heterosexual HIV Service)

Dukungan, informasi, rujukan, dan acara-acara bagi heteroseksual yang beresiko hidup dengan HIV

No. Telepon: 1800 812 404

Situs Web: [www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au)

Email: [pozhet@pozhet.org.au](mailto:pozhet@pozhet.org.au)

### Multicultural HIV and Hepatitis Service

Informasi dan dukungan bagi individu dan komunitas dari latar belakang budaya yang beragam

No. Telepon: 1800 108 098

Situs Web: [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

Email: [info@mhahs.org.au](mailto:info@mhahs.org.au)

### Positive Life NSW

Organisasi berbasis komunitas bagi Orang-orang dengan HIV

No. Telepon 1800 245 677

Situs Web: [www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

Email: [contact@positivelife.org.au](mailto:contact@positivelife.org.au)

### Sexual Health Info Link

Perawat kesehatan seksual yang siap menjawab pertanyaan tentang HIV dan kesehatan seksual yang terjamin kerahasiaannya

No. Telepon 1800 451 624

Situs Web: [www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au)

Email: [seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au](mailto:seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au)

### Local Sexual Health Clinic

Kunjungi situs web di bawah ini untuk menemukan pelayanan kesehatan seksual yang sesuai dan paling dekat dengan Anda

Situs Web: [www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx)

### The Albion Centre

Menyediakan layanan pengujian, edukasi dan konseling bagi Orang-orang dengan HIV

No. Telepon (02) 9332 9600

Situs Web: [www.thealbioncentre.org.au](http://www.thealbioncentre.org.au)

Email: [education@thealbioncentre.org.au](mailto:education@thealbioncentre.org.au)

### The Paediatric HIV Service at Sydney Children's Hospital

Manajemen kesehatan, dukungan psiko-sosial, penelitian, konsultasi dan edukasi bagi anak-anak dan keluarga yang hidup dengan HIV

No. Telepon (02) 9382 1508

Situs Web: [www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch](http://www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch)

### TIS National Translating and Interpreting Service

Menyediakan akses ke layanan interpreter melalui telepon atau di lokasi dalam lebih dari 150 bahasa

No. Telepon 13 14 50

Situs Web: [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

Email: [tis.prebook@homeaffairs.gov.au](mailto:tis.prebook@homeaffairs.gov.au)