

PENGERTIAN HIV DAN AIDS

HIV

a. H I V adalah singkatan dari Human Immunodeficiency Virus, yaitu virus atau jasad renik yang sangat kecil yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia. Bentuk HIV seperti binatang bulu babi (binatang laut) yang berbulu tegak dan tajam.

b. Tubuh manusia mempunyai sel-sel darah putih yang berfungsi untuk melawan dan membunuh bibit-bibit atau kuman-kuman penyakit yang masuk ke dalam tubuh manusia. Dengan demikian sel-sel darah putih melindungi seseorang dari jatuh sakit. Inilah yang disebut kekebalan tubuh manusia, yang merupakan daya tahan tubuh seseorang.

c. Jika seseorang terinfeksi oleh HIV maka virus ini akan menyerang sel darah putih. Selanjutnya ia akan merusak dinding sel darah putih untuk masuk ke dalam sel dan merusak bagian yang memegang peranan pada kekebalan tubuh. Sel darah putih yang telah rusak tersebut menjadi lemah, dan tidak lagi mampu melawan kuman-kuman penyakit.

Lambat-laun sel darah putih yang sehat akan sangat berkurang. Akibatnya, kekebalan tubuh orang tersebut menjadi menurun dan akhirnya ia sangat mudah terserang penyakit.

d. Seseorang yang terinfeksi oleh HIV, yang berarti ia mengidap HIV di dalam tubuhnya, disebut HIV + (baca HIV positif) atau pengidap HIV. Orang yang telah terinfeksi HIV dalam beberapa tahun pertama belum menunjukkan gejala apapun. Sehingga secara fisik ia ketidatan tidak berbeda dengan orang lain yang sehat. Namun dia mempunyai potensi sebagai sumber penularan, artinya ia dapat menularkan virus kepada orang lain. Setelah periode 7 hingga 10 tahun, atau jika kekebalan tubuhnya sudah sangat melemah karena berbagai infeksi lain, seorang pengidap HIV mulai menunjukkan gejala-gejala dan tanda-tanda bermacam-macam penyakit yang muncul karena rendahnya daya tahan tubuh. Pada keadaan ini orang tersebut disebut sebagai penderita AIDS.

AIDS

a. AIDS adalah singkatan dan Acquired Immune Deficiency Syndrome. Syndrome yang bahasa Indonesia-nya adalah Sindroma, merupakan kumpulan gejala dan tanda penyakit. Deficiency dalam bahasa Indonesia berarti kekurangan. Immune berarti kekebalan, sedangkan Acquired berarti diperoleh atau didapat. Dalam hal ini, “diperoleh” mempunyai pengertian bahwa AIDS bukan penyakit keturunan. Seseorang menderita AIDS bukan karena ia keturunan dari penderita AIDS, tetapi karena ia terjangkit atau terinfeksi virus penyebab AIDS. Oleh karena itu, AIDS dapat diartikan sebagai kumpulan tanda dan gejala penyakit akibat hilangnya atau menurunnya sistem kekebalan tubuh seseorang. AIDS merupakan fase terminal (akhir) dari infeksi HIV.

b. Telah disebutkan bahwa seorang pengidap HIV karena daya tahan tubuhnya terganggu, maka ia mudah terserang penyakit, bahkan serangan sesuatu penyakit yang untuk orang lain dapat digolongkan sebagai penyakit ringan, bagi seorang pengidap HIV atau penderita AIDS penyakit tersebut dapat menjadi berat, bahkan dapat menimbulkan kematian.

Misalnya penyakit influenza, pada orang sehat penyakit ini, akan sembuh dengan sendirinya dalam waktu kurang lebih satu minggu, meskipun tidak diobati sama sekali asalkan penderita makan, tidur dan istirahat yang cukup. Pada pengidap HIV dan penderita AIDS, penyakit influenza ini akan menetap lebih lama bahkan semakin parah pada waktu tertentu. Seorang penderita AIDS dapat meninggal oleh penyakit infeksi lain yang menyerang dirinya akibat kekebalan tubuhnya yang terganggu (disebut infeksi oportunistik).

HIV dan tubuh manusia

a. Untuk dapat berada di dalam tubuh manusia, HIV harus masuk langsung ke aliran darah orang yang bersangkutan. Sedangkan di luar tubuh manusia, HIV sangat cepat mati. HIV bertahan lebih lama di luar tubuh manusia hanya bila darah yang mengandung HIV tersebut masih dalam keadaan belum mengering. Dalam media kering HIV akan lebih cepat mati. HIV juga mudah mati oleh air panas, sabun dan bahan pencuci hama lain.

Karena HIV cepat mati di luar tubuh manusia, maka HIV tidak dapat menular lewat udara seperti virus lainnya, misalnya virus influenza. Virus influenza dapat hidup di udara bebas di sekeliling kita, sehingga penularan influenza dapat terjadi melalui udara.

b. Di dalam tubuh manusia, HIV terdapat pada cairan-cairan tubuh , yaitu:

- * Darah
- * Air mani
- * Cairan vagina (cairan kemaluan wanita)

Telah terbukti, bahwa ketiga cairan di atas inilah yang dapat menularkan HIV. Maksudnya, penularan akan terjadi jika salah satu atau lebih dari ketiga cairan itu tercemar oleh HIV, dan kemudian masuk ke aliran darah orang yang belum tertular.

c. Selain di dalam ketiga cairan yang telah disebutkan di atas, HIV juga dapat ditemukan dalam jumlah yang sangat kecil di dalam ;

- * Air mata
- * Air liur
- * Cairan otak
- * Keringat
- * Air susu ibu

Namun sampai sekarang belum ada bukti bahwa HIV dapat ditularkan melalui cairan-cairan tersebut.

Penularan HIV

Penularan akan terjadi bila ada kontak atau percampuran dengan cairan tubuh yang mengandung HIV, yaitu:

- Melalui hubungan seksual dengan seseorang yang mengidap HIV. Hubungan seksual ini bisa homoseksual maupun heteroseksual
- Melalui alat jarum suntik atau alat tusuk lainnya (akupuntur, tindik, tato) yang tercemar oleh HIV. Oleh sebab itu pemakaian jarum suntik secara bersama sama oleh para pecandu narkoba akan mudah menularkan HIV diantara mereka bila salah satu diantaranya seorang pengidap HIV.
- Penularan HIV dari ibu hamil yang mengidap HIV kepada bayi yang dikandungnya.

Perilaku Berisiko Tinggi

Karena cara penularan HIV seperti disebutkan di atas , maka terdapat orang-orang yang memiliki perilaku berisiko tinggi menularkan atau tertular HIV artinya orang-orang yang mempunyai kemungkinan besar terkena infeksi HIV atau menularkan HIV pada orang lain bila ia sendiri sudah mengidap HIV, dikarenakan perilakunya.

Mereka yang memiliki perilaku berisiko tinggi itu adalah:

- a. Wanita dan laki-laki yang berganti-ganti pasangan dalam melakukan hubungan seksual, dan pasangannya.
- b. Wanita dan pria tuna susila, serta pelanggan mereka.
- c. Orang-orang yang melakukan hubungan seksual yang tidak wajar, seperti hubungan seks melalui dubur (anal) dan mulut misalnya pada homo seksual dan biseksual.
- d. Penyalahgunaan narkotika dengan suntikan, yang menggunakan jarum suntik secara bersama (bergantian).

Hal-hal yang Tidak Menularkan HIV

Sebagaimana telah disebutkan, HIV mudah mati di luar tubuh manusia. Oleh sebab itu HIV tidak dapat ditularkan melalui kontak sosial sehari-hari seperti:

- Bersenggolan dengan pengidap HIV
- Berjabat tangan
- Penderita AIDS bersin atau batuk-batuk di depan kita
- Sama-sama berenang di kolam renang
- Menggunakan WC yang sama dengan pengidap HIV
- Melalui gigitan nyamuk dan serangga lainnya

Pejalanan Infeksi HIV

a. Saat HIV sudah masuk ke dalam tubuh manusia, maka dimulailah masa inkubasi yang cukup lama, yaitu antara 7 sampai 10 tahun. Masa inkubasi dari suatu penyakit adalah masa antara masuknya suatu bibit penyakit ke dalam tubuh (infeksi) sampai mulainya orang tersebut menunjukkan tanda-tanda dan gejala-gejala sakitnya.

b. Pada infeksi HIV, dari mulai masuknya HIV ke dalam tubuh sampai timbulnya gejala-gejala AIDS berlangsung cukup lama yaitu seperti telah disebutkan, antara 7 sampai 10

tahun. Selama 7 sampai 10 tahun ini orang tersebut disebut pengidap HIV, yang disebut juga ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS).

Pengidap HIV ini tampak seperti orang sehat lainnya, karena belum adanya gejala sakit apapun. Namun walaupun demikian, ia dapat menularkan HIV kepada orang lain.

c. Selanjutnya setelah periode 7-10 tahun ini dilalui barulah timbul gejala-gejala AIDS, dan orang tersebut disebut penderita AIDS. Gejala-gejala dan tanda-tanda sakit munculnya secara bertahap, bertambah lama bertambah berat sampai akhirnya penderita meninggal dunia.

d. Pada infeksi atau masuknya HIV ke dalam tubuh manusia dikenal adanya periode jendela (Window Period). Yaitu masa di mana orang tersebut telah terinfeksi HIV, tetapi bila dilakukan pemeriksaan darahnya maka belum menunjukkan hasil apa-apa (masih negatif) yang berarti zat anti (antibodi) terhadap HIV belum dapat terdeteksi oleh pemeriksaan laboratorium. Periode jendela ini biasanya berlangsung antara 1-6 bulan dari sejak mulainya infeksi. Namun satu hal yang perlu diingat adalah bahwa sejak masuknya HIV, seseorang telah menjadi pengidap HIV dan ia dapat menularkan HIV sepanjang hidupnya.

Sehingga walaupun dalam masa periode jendela, orang tersebut sudah menjadi sumber penularan. Ia dapat menularkan virusnya kepada orang lain pada setiap kesempatan yang memungkinkan terjadinya penularan itu.

GEJALA INFEKSI H I V

1. Beberapa hari atau beberapa minggu setelah terjadi infeksi HIV, seseorang mungkin akan menjadi sakit dengan gejala-gejala seperti flu, yaitu:

- Demam
- Rasa lemah dan lesu
- Sendi- sendi terasa nyeri
- Batuk
- Nyeri tenggorokan

Gejala-gejala ini hanya berlangsung beberapa hari atau beberapa minggu saja, lalu hilang dengan sendirinya.

2. Selanjutnya memasuki tahap di mana sudah mulai timbul gejala-gejala, tetapi gejala-gejala inipun mirip yang terjadi pada penyakit lain, yaitu :

- Demam berkepanjangan
- Penurunan berat badan (lebih dari 10% dalam waktu 3 hari)
- Kelemahan tubuh yang mengganggu/menurunkan aktivitas fisik sehari-hari
- Pembengkakan kelenjar : di leher, lipat paha dan ketiak
- Diare atau mencret terus menerus tanpa sebab yang jelas
- Batuk dan sesak nafas lebih dari 1 bulan secara terus menerus
- Kulit gatal dan bercak-bercak merah kebiruan

Gejala-gejala di atas ini memang tidak khas, karena dapat juga terjadi pada penyakit-penyakit lain. Namun gejala-gejala ini menunjukkan sudah adanya kerusakan pada sistem kekebalan tubuh.

3. Kekebalan Tubuh Penderita Sangat Menurun

Pada tahap ini penderita mudah diserang penyakit lain, dan disebut infeksi oportunistik. Maksudnya adalah penyakit yang disebabkan baik oleh virus lain, bakteri, jamur, atau parasit (yang bisa juga hidup dalam tubuh kita), yang bila sistem kekebalan tubuh baik kuman ini dapat dikendalikan oleh tubuh.

Pada tahap ini pengidap HIV telah berkembang menjadi penderita AIDS. Gejala AIDS yang timbul adalah:

- Radang paru
- Radang saluran pencernaan
- Radang karena jamur di mulut dan kerongkongan
- Kanker kulit
- TBC
- Gangguan susunan saraf

Pada umumnya penderita AIDS akan meninggal dunia sekitar 2 tahun setelah gejala AIDS ini muncul

TOLAK PELURU



TEKNIK DASAR TOLAK PELURU

Tolak peluru adalah salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin. Berat peluru:

- Untuk senior putra = 7.257 kg
- Untuk senior putri = 4 kg
- Untuk yunior putra = 5 kg
- Untuk yunior putri = 3 kg

A. Teknik Dasar Tolak Peluru

Terdapat beberapa teknik dasar dalam tolak peluru, diantaranya: Teknik Memegang Peluru Ada 3 teknik memegang peluru : Jari-jari diregangkan sementara jari kelingking agak ditekuk dan berada di samping peluru, sedang ibu jari dalam sikap sewajarnya. Untuk orang yang berjari kuat dan panjang. Jari-jari agaka rapat, ibu jari di samping, jari kelingking berada di samping belakang peluru. Biasa dipakai oleh para juara. Seperti cara diatas, hanya saja sikap jari-jari lebih diregangkan lagi, sedangkan letak jari kelingking berada di belakang peluru. Cocok untuk orang yang tangannya pendek dan jari-jarinya kecil. Teknik Meletakkan Peluru Pada Bahu Peluru dipegang dengan salah satu cara diatas, letakkan peluru pada bahu dan menempel pada leher bagian samping. Siku yang memegang peluru agak dibuka ke samping dan tangan satunya rileks di samping kiri badan. Teknik Menolak Peluru Pengenalan peluru Peluru dipegang dengan satu tangan dipindahkan ke tangan yang lain Peluru dipegang dengan tangan kanan dan diletakkan di bahu dengan cara yang benar Peluru dipegang dengan

dua tangan dengan sikap berdiri akak membungkuk, kemudian kedua tangan yang memegang peluru diayunkan ke arah belakang dan peluru digelindingkan ke depan Sikap awal akan menolak peluru Mengatur posisi kaki, kaki kanan ditempatkan di muka batas belakang lingkaran, kaki kiri diletakkan di samping kiri selebar badan segaris dengan arah lemparan. Bersamaan dengan ayunan kaki kiri, kaki kanan menolak ke arah lemparan dan mendarat di tengah lingkaran. Sewaktu kaki kaki kanan mendarat, badan dalam keadaan makin condong ke samping kanan. Bahu kanan lebih rendah dari bahu kiri. Lengan kiri masih pada sikap semula.

B. Cara menolakkan peluru

Dari sikap penolakan peluru, tanpa berhenti harus segera diikuti dengan gerakan menolak peluru. Jalannya dorongan atau tolakan pada peluru harus lurus satu garis. Sudut lemparan kurang dari 40o.

Sikap akhir setelah menolak peluru Sesudah menolak peluru, membuat gerak lompatan untuk menukar kaki kanan ke depan. Bersamaan dengan mendaratnya kaki kanan, kaki kiri di tarik ke belakang demikian pula dengan lengan kiri untuk memelihara keseimbangan.

Dalam tolak pelu ada 2 gaya tolakan yang dapat dilakukan, yaitu :

1. 1. Gaya ortodok
2. 2. Gaya o'bryan
1. Gaya ortodok

Gaya ortodok adalah suatu gerakan menolak pada cabang tolak peluru dan posisi tubuh menyampingi sector tolakan,gerakan ini juga disebut gaya menyamping.

Cara melakukan tolakan :

1. Posisi tubuh berdiri ditengah lapangan tolak dan menyampingi sector lemparan
2. Tangan kanan keatas sambil membawa peluru
3. Tangan ditekuk dan peluru diletakkan dileher tepatnya berada dibawah telinga
4. Kaki kanan dibuka selebar bahu
5. Condongkan badan kedepan
6. Ayunkan kaki kiri
7. Kaki kanan lompat dan geser kekiri
8. Lakukan tolakan dengan cara mendorong peluru (bukan lempar peluru)
9. Kaki kanan melangkah kedepan sebagai gerak lanjutan

2. Gaya o'bryan

Gaya o'bryan adalah suatu gerakan menolak pada cabang tolak peluru dan posisi tubuh membelakangi sector tolakan, gaya ini sering disebut sebagai gaya membelakangi.

Cara melakukan tolakan :

1. posisi tubuh berdiri ditengah lapangan tolak peluru dan membelakangi sector lemparan.
2. Tangan kanan keatas sambil membawa peluru.
3. Tangan ditekuk dan peluru diletakkan dileher tepatnya berada dibawah telinga.
4. Kaki kanan melangkah kedepan diikuti dengan condongan badan kedepan.
5. Ayun kaki kiri
6. Kaki kanan digeser kebelakang
7. Kemudian putar tubuh dan lakukan tolakan
8. Kaki kanan melangkah kedepan sebagai gerak lanjutan.

C. Teknik Setelah Gerakan Akhir Menolak

Teknik setelah gerakan akhir menolak, yaitu:

- a. Setelah peluru lepas dari tangan, secepatnya kaki belakang diturunkan atau mendarat menempati tempat kaki depan/kaki tumpu dengan lutut agak dibengkokkan.
- b. Selanjutnya kaki tumpu diangkat ke belakang lurus dan lemas untuk membantu menjaga keseimbangan.
- c. Badan condong ke samping kiri depan, dagu diangkat, pandangan ke arah jatuhnya peluru.
- d. Tangan kanan dibengkokkan berada di depan sedikit agak ke bawah badan, tangan atau lengan kiri lemas lurus ke belakang untuk membantu menjaga keseimbangan.

D. Hal-Hal yang Harus Dihindari dalam Tolak Peluru Awalan Membelakangi

Hal-hal yang harus dihindari sebagai berikut:

- a. Sikap posisi awal tidak seimbang, kaki kanan melakukan gerakan lompatan.
- b. Tidak menarik kaki kanan cukup jauh ke bawah badan.
- c. Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang.
- d. Gerakan kaki terlalu ke samping kiri.
- e. Terlalu cepat menggerakkan badan.

E. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam Tolak Peluru Awalan Membelakangi

Hal-hal yang harus diperhatikan sebagai berikut:

- a. Pelihara kaki selalu rendah dan bertahan kuat-kuat.
- b. Lakukan gerakan kaki kiri mendorong ke belakang
- c. Usahakan pinggang kiri dan bahu menghadap ke belakang jauh.
- d. Putarlah kaki kanan ke dalam selama meluncur.
- e. Usahakan lengan kiri dalam posisi tertutup.

F. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Teknik Tolak Peluru

Ketentuan diskualifikasi/kegagalan peserta tolak peluru : - Menyentuh balok batas sebelah atas - Menyentuh tanah di luar lingkaran - Keluar masuk lingkaran dari muka garis tengah - Dipanggil selama 3 menit belum menolak - Peluru di taruh di belakang kepala - Peluru jatuh di luar sektor lingkaran - Menginjak garis lingkaran lapangan - Keluar lewat depan garis lingkaran - Keluar lingkaran tidak dengan berjalan tenang - Peserta gagal melempar sudah 3 kali lemparan

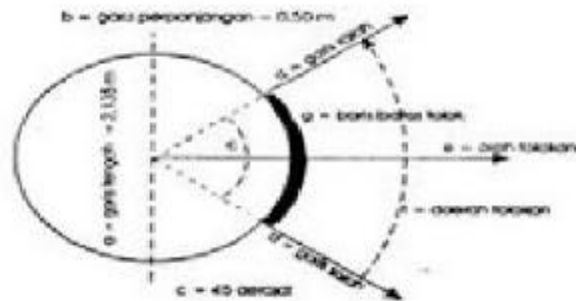
Beberapa hal yang disarankan : Bawalah tungkai kiri merendah Dapatkan keseimbangan gerak dari kedua tungkai, dengan tungkai kiri memimpin di belakang Menjaga agar bagian atas badan tetap rileks ketika bagian bawah bergerak Hasilkan rangkaian gerak yang cepat dan jauh pada tungkai kanan Putar kaki kanan ke arah dalam sewaktu melakukan luncuran Pertahankan pinggul kiri dan bahu menghadap ke belakang selama mungkin Bawalah tangan kiri dalam sebuah posisi mendekati badan Tahanlah sekuat-kuatnya dengan tungkai kiri

Beberapa hal yang harus dihindari : Tidak memiliki keseimbangan dalam sikap permulaan Melakukan lompatan ketika meluncur dengan kaki kanan Mengangkat badan tinggi ketika melakukan luncuran Tidak cukup jauh menarik kaki kanan di bawah badan Mendarat dengan kaki kanan menghadap ke belakang Menggerakkan tungkai kiri terlalu banyak ke samping Terlalu awal membuka badan Mendarat dengan badan menghadap ke samping atau ke depan

G. Peralatan

Alat yang di gunakan : - Rol Meter - Bendera Kecil - Kapur / Tali Rafia - Peluru a. Untuk senior putra = 7.257 kg b. Untuk senior putri = 4 kg c. Untuk yunior putra = 5 kg d. Untuk yunior putri = 3 kg - Obrient : gaya membelakangi arah tolakan - Ortodox : gaya menyamping

H. Lapangan Tolak Peluru



Konstruksi : o Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi, baja ata bahan lain yang cocok yang dilengkungkan, bagian atasnya harus rata dengan permukaan tanah luarnya. Bagian dalam lingkaran tolak dibuat dari emen , aspal atau bahan lain yang padat tetapi tidak licin. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar anantara 20 mm sampai 6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi. o Garis lebar 5 cm harus dibuat di atas lingkaran besi menjulur sepanjang 0.75 m pada kanan kiri lingkaran garis ini dibuat dari cat atau kayu. o Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus di cat putih. o Balok penahan dibuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dalam sebuah busur/lengkungan sehingga tepi dalam berhimpit dengan tepi dalam lingkaran tolak, sehingga lebih kokoh. o Lebar balok 11,2-30 cm, panjangnya 1,21-1,23 m di dalam, tebal 9,8-10,2 cm.