

# BUDAYA HIDUP SEHAT (Sebuah Tinjauan Bioetis)

William Chang

## Abstract

*This paper intends to highlight HIV and AIDS in the context of a culture of healthy living. The initial analysis underlines health care as a key responsibility of each individual. Thus, neglect of this responsibility invites a critique of our way of life which is itself sick. The reasons for and results from HIV and AIDS cannot be ignored. One important step to anticipate and overcome the HIV infection and AIDS sickness is to form an underlying positive attitude and establish a culture of healthy living, which supports a healthy lifestyle, is responsible, and sustains the value of life and healthy living.*

**Kata-kata kunci:** HIV, AIDS, perawatan, kesehatan, budaya, sehat, sikap, positif.

## Pendahuluan

Salah satu virus yang banyak menyita perhatian masyarakat modern dewasa ini adalah HIV dan AIDS. Banyak bedah ilmiah dalam wujud artikel atau buku yang menggabungkan kupasan tentang HIV dan AIDS, walaupun pada hakikatnya HIV dan AIDS memiliki perbedaan substansial dari tinjauan medis. Seseorang yang tertular HIV belum pasti mengidap AIDS. AIDS akan berkembang apabila HIV menimbulkan gangguan serius pada sistem kekebalan tubuh. Di manakah letak perbedaan antara infeksi HIV dan AIDS?

HIV (*Human Immunodeficiency Virus*) adalah genus virus yang termasuk rumpun retroviridae yang memiliki masa inkubasi lama. Seperti virus lainnya, HIV dapat menular dari manusia yang satu ke manusia yang lain.

Virus ini menyerang sistem kekebalan tubuh manusia, yang membuatnya rusak dan tidak sanggup bekerja dengan efektif semestinya. Seseorang yang terinfeksi HIV bisa saja mengidap AIDS. Namun, seseorang bisa saja hanya terjangkit HIV dan tidak sampai dicengkam AIDS. Ternyata, tidak sedikit pasien yang hanya terjangkit HIV dan bisa hidup bertahun-tahun tanpa mengidap AIDS karena pengaruh kemajuan dalam dunia pengobatan. Tanpa pengobatan, daya tahan hidup manusia setelah terserang HIV diperkirakan bisa mencapai antara sembilan sampai dengan sebelas tahun. Ini masih tergantung pada subtipe HIV.

Sementara itu, AIDS (*Acquired Immnodeficiency Syndrome*) disebabkan oleh HIV. Seseorang mengidap AIDS setelah terinfeksi HIV. AIDS adalah sindrom atau kondisi manusia yang mengalami kegagalan progresif sistem kekebalan tubuh manusia. AIDS adalah tingkat terakhir infeksi HIV.

Dalam analisisnya tentang pandemik HIV dan AIDS di kalangan kaum perempuan dan anak-anak, J. Chin melukiskan bahwa dalam dekade pertama pandemik HIV dan AIDS terdapat sekitar 500.000 kasus AIDS, yang menyerang kalangan ibu dan anak-anak. Pada tahun 1980an AIDS tercatat sebagai penyebab kematian yang menonjol di kalangan kaum ibu usia 20-40 tahun di Amerika Serikat, Eropah Barat dan Sub Sahara Afrika,<sup>1</sup> dan selama tahun 1990-an WHO menduga bahwa pandemik ini membunuh lebih dari tiga jutaan ibu dan anak-anak di seluruh dunia.

Yang memprihatinkan adalah anak-anak di bawah usia lima tahun telah mengidap infeksi ini karena kesatuannya dengan ibu (dan ayah) pengidap virus ini. Menurut Elizabeth A. Preble, dalam tulisannya tentang AIDS di kalangan anak-anak Afrika selama tahun 1990-an, AIDS telah merenggut 1,5 hingga 2,9 juta kaum perempuan dalam usia produktif di kawasan negara-negara Afrika Timur. Dalam waktu yang sama telah muncul sekitar 3,1 sampai 5,5 juta anak-anak yatim-piatu yang terjangkit HIV. Jumlah ini termasuk fantastis.<sup>2</sup> Maklum, waktu itu belum ada obat antiretroviral (ARV).

1 <http://www.healthline.com/helath/hiv-aids/hiv-vs-aids#Overview1>.

2 Elizabeth A. Preble, "Impact of HIV/AIDS on African children", *Social Science & Medicine* 1990, Vol. 31 (6): 671-680.

Sekarang, HIV telah menyebar ke seluruh pelosok dunia. Di Indonesia saja, jumlah penderita HIV yang terdeteksi sekitar 30.000 orang. Masih banyak yang belum memeriksa kesehatan di lembaga kesehatan, sehingga belum bisa diketahui berapa persis penyandang HIV dan AIDS di tanah air. Yang jelas, angka tersebut akan terus meningkat dan meluas di seluruh tanah air. Keseriusan menghadapi dan menangani virus ini sangat dituntut. Tinjauan berikut ini akan mengaitkan kasus HIV dan AIDS dengan budaya hidup sehat dan tanggung jawab moral setiap orang, terutama orang tua, dalam hidup berumah tangga dan masyarakat. Langkah-langkah apakah yang perlu ditempuh dalam mewujudkan budaya hidup sehat?

### **Hidup Sehat Sebuah Tanggung Jawab**

Sampai sekarang, hidup manusia masih dianggap sebagai “teka-teki” yang mengusik alur budi manusia. Walaupun demikian, ada satu yang pasti, yaitu bahwa hidup manusia bisa disorot dari pelbagai disiplin. Pengalaman universal dan refleksi rasional, menurut D. Tettamanzi, menunjukkan bahwa hidup manusia pada dasarnya adalah baik, sesuatu yang bernilai dalam dirinya dan dalam hubungan dengan sesama dan lingkungannya. Dalam terang iman-kepercayaan, hidup manusia dipahami sebagai anugerah istimewa yang berasal dari Allah Pencipta (Kej. 2:7). Hidup manusia adalah milik Sang Pencipta, sedangkan “hak pakai” berada dalam tangan manusia.<sup>3</sup>

Dalam dirinya, hidup manusia sudah berharga. (Peng)harga(an) ini berasal dari Sang Pencipta. Keluhuran martabat manusia tergantung penuh pada Dia. Nilai hidup manusia bukan pertama-tama tergantung dari diri manusia, sebab Sang Pencipta telah menanamkan nilai dalam diri manusia. Ini tampak dalam perintah YHWH yang melarang manusia untuk membunuh sesama manusia (Kel 20:13). Meniadakan hidup orang lain berarti merebut kuasa dan hak Sang Pencipta; bahkan tindakan ini melawan perintah Sang Pencipta. Dalam hidup manusia terdapat kekudusan dari Sang Pencipta. Sebagai anugerah, hidup manusia adalah kudus. Tubuh manusia menjadi “kuil lahiriah” bagi jiwa manusia;

3 Dionigi Tettamanzi, *Bioetica: Nuove frontiere per l'uomo* (Casale Monferrato: Edizioni Piemme, 1992), 55.

manusia dipandang sebagai roh berbadan; jiwa menjadi aspek terdalam keberadaan manusia. Manusia dilukiskan sebagai badan beroh. Namun, kaum sekularis menolak pandangan bahwa secara intrinsik hidup manusia adalah baik dan bernilai. Kaum ini berpandangan bahwa manusia adalah hasil kreasi biologis tanpa dimensi kerohanian. Justru itu, manusia berhak untuk menentukan hidup sesuai dengan keinginan atau kepentingan mereka.<sup>4</sup>

Sebagai bagian integral dalam hidup manusia, kesehatan mencerminkan keadaan seseorang yang melakukan yang terbaik dengan kapasitas yang dimiliki; tindakan-tindakannya memaksimalkan kapasitas dalam dirinya. Tentu, kesehatan tidak hanya terbatas pada penggunaan kapasitas organisme, karena makna kesehatan terkait dengan kultur dalam artian luas. Konstitusi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merumuskan kesehatan sebagai keadaan seseorang yang mencakup kesejahteraan fisik, mental dan sosial. Kesehatan di sini tidak hanya berarti tanpa penyakit.<sup>5</sup>

Hidup sehat termasuk salah satu tanggung jawab utama setiap anak manusia, sebab hidup manusia adalah anugerah (*Gabe*) yang juga merupakan sebuah tanggung jawab (*Aufgabe*). Setiap manusia wajib memelihara hidup, kesehatan dan integritas tubuhnya melalui makanan, pakaian, perumahan, dan rekreasi. Peraturan-peraturan pemerintah dalam bidang kesehatan seharusnya membangkitkan kesadaran hati nurani tentang pentingnya pelayanan bagi kesehatan publik.<sup>6</sup>

## Penyakit Sebagai Sebuah Kritik

Salah satu gejala eksistensial manusia adalah penyakit yang pada hakikatnya menggerogoti kesehatan manusia. Bagaimanakah pandangan kontemporer tentang penyakit? Penyakit, menurut Weizsaecker, adalah kritik atas hidup, pola hidup, irama hidup dan relasi manusia dengan sesama dan lingkungan hidup. Manusia hidup di luar norma kesehatan.

---

4 Ben Dupré, *50 Ethics Ideas: You Really Need to Know* (London: Quercus Editions Ltd., 2013), 164-165.

5 WHO, *Our planet, our health*, 6.

6 Karl H. Peschke, *Christian Ethics: Moral Theology in the Light of Vatican II: Special Moral Theology* (Alcester: C. Goodliffe Neale, 1990), 308-309.

Lunturnya kesadaran dan tanggung jawab moral, ketidakteraturan hidup harian, ketidakbersihan, kecerobohan, kerakusan dan kenikmatan dalam pengelolaan hidup ternyata mendatangkan aneka ragam penyakit. Pada dasarnya penyakit mencerminkan penyimpangan-penyimpangan dalam fisik (dan terkadang psikhe) manusia. Salah satu bagian tubuh yang sakit akan memengaruhi seluruh tubuh manusia.<sup>7</sup>

Penyakit mencakup kekacauan atau gangguan atas tatanan normal perjalanan organisme manusia yang sehat, yang merusak kemampuan organisme untuk berkembang dengan baik. Penyakit termasuk seperangkat symptom dan tanda-tanda, hasil atau dampak pathofisiologi (skema-skema yang rusak yang kambuh kembali). Penyakit adalah formulasi dari pathofisiologi yang rusak berdasarkan paham-paham keterkaitan antarunsur yang saling berhubungan. Kesakitan adalah pengalaman seseorang akan penyakit. Penyakit selalu terkait dengan seluruh sistem dan mekanisme kerja dalam tubuh manusia.<sup>8</sup>

Kelalaian dan kesalahan manusia dalam pemeliharaan kesehatan mendatangkan penyakit lahir dan batin. Tubuh menderita, batin terdera. Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Hubungan antara tubuh dan jiwa manusia tak tersangkalkan. Penyakit ini muncul karena manusia lalai mengatur cara hidup sehat. Tanpa melupakan faktor penyakit bawaan, kebanyakan penyakit muncul dari makanan, minuman dan cara hidup manusia yang mengabaikan nilai kesehatan. Lingkungan hidup dan pergaulan tak sehat akan menularkan penyakit. Kemampuan fungsional tubuh manusia belum diwujudkan secara penuh.<sup>9</sup>

Dengan sinis seorang dokter melontarkan kritik atas cara hidup manusia modern. Secara kurang sadar manusia menggunakan sendok dan garpu untuk menggali liang lahatnya. Dengan leluasa manusia menyendok dan menggarpu apa pun yang ingin dinikmatinya. Pembatasan diri dalam makan

7 William Chang, *Bioetika: Sebuah Pengantar* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 92-93.

8 Patrick R. Daly, "A theory of health science and the healing arts based on the philosophy of Bernard Lonergan," *Theor Med Bioeth* (2009) 30, 152.

9 Bdk. H. Tristram Engelhardt, "Health and Diseases, Values in Defining", *New Dictionary of Christian Ethics* (London: SCM Press Ltd., 1992), 261-262. Penyakit acap kali dipandang sebagai kegagalan manusia untuk mencapai kemampuan fungsional tubuh manusia dan pembebasan dari rasa sakit.

dan minum akan menolong manusia untuk mengolah kesehatan dengan baik. Tidak semua jenis makanan wajib saya kecap dan nikmati. Sejumlah larangan medis perlu diperhatikan dengan bijaksana, sehingga tidak menimbulkan penyakit yang merusak kesehatan. Sendok, garpu, makanan dan minuman seharusnya menjadi sarana yang mendukung kesehatan manusia.

Pada dasarnya penyakit mengundang manusia untuk merefleksikan dan memperbaiki seluruh sistem dan mutu hidupnya selama ini. Pola hidup yang tidak sehat akan mendatangkan penyakit. Biasanya, setelah mendapat kejelasan tentang jenis dan status penyakit, seseorang baru mulai dengan lebih serius mengatur hidupnya. Jadwal hidup harian, makanan, minuman, kerja dan pikiran akan ditata dengan lebih bijaksana, sehingga manusia arif mengatur dan memanfaatkan waktu dengan bertanggung jawab. Istirahat yang memadai termasuk salah satu unsur penting dalam hidup manusia, sehingga tubuh manusia mendapat kesempatan untuk menenangkan diri. Manusia modern yang lebih memprioritaskan karier dan prestasi umumnya melalaikan atau menyingkirkan makna “istirahat” dalam hidup sehari-hari. Tubuh manusia tidak bisa disamakan dengan seperangkat mesin, yang tidak memiliki jiwa atau roh.

## **Penularan HIV dan AIDS**

HIV termasuk salah satu virus menular yang masih menggelisahkan masyarakat kita. Tidak sedikit anak manusia telah terjangkit infeksi ini. Pengidap virus ini berkembang pesat dari Sabang hingga ke Merauke. Hingga tahun 2013, 29.037 orang terdeteksi sedang mengidap HIV dan 6.266 penderita AIDS. Masih banyak warga masyarakat yang belum memeriksa apakah mereka mengidap HIV atau AIDS, atau tidak. Para pengidap virus ini tidak hanya ditemukan di kawasan perkotaan, tetapi sudah merambah hingga ke daerah-daerah terpencil. Infeksi ini telah menyerang semua kalangan masyarakat, termasuk penguasa, anggota DPR, kaum berada, pendidik, anak didik, kaum terpelajar dan yang buta huruf, PSK bersama pelanggannya, aparat keamanan, pun kaum rohaniwan/wati. Virus tidak pernah memandang bulu atau pilih kasih.

Sebetulnya, HIV tidak mudah menyebar. Virus yang menyerang dan merusak sistem kekebalan tubuh manusia (HIV) terdapat dalam darah,

cairan sperma, cairan vagina, dan air susu ibu. Virus ini dapat menular melalui hubungan persebadanan dengan pengidap HIV, kontak darah melalui jarum suntik, transplantasi, tato, tindik, transfusi darah, proses persalinan dan pemberian air susu ibu (ASI).

Selain dikomersialkan, transfusi darah kadang kala berjalan tidak semestinya. Ketelitian petugas dalam proses transfusi darah masih memprihatinkan di sejumlah daerah. Buktinya, golongan darah pernah tertukar dalam proses transfusi ini. Pasien menderita demam dalam waktu tidak singkat. Sarana atau alat transfusi darah tidak dengan sendirinya terjamin steril. HIV bisa ditularkan melalui alat transfusi darah yang tidak bersih itu.

Perilaku seks bebas dan komersial menjadi faktor penyubur proses penyebaran HIV. Pola hidup yang ceroboh, tidak sehat dan tidak bertanggung jawab umumnya dapat terjangkau HIV. Manusia yang tidak mempertimbangkan akibat-akibat negatif sebuah tindakan bisa saja menceburkan diri dalam dunia yang tertular HIV. Siapa saja bisa terjangkau kalau tidak mewaspada diri. Sikap arif sangat diperlukan dalam menghadapi infeksi modern ini. Metode pencegahan dan penanggulangan HIV perlu segera menggandeng proses pembentukan budaya hidup sehat di kalangan masyarakat. Semua anasir dalam masyarakat, terutama pihak keluarga, sekolah dan mereka yang berstatus sosial tinggi, akan dilibatkan dalam proses pengurangan jumlah penyintas HIV.

## **Bagaimana Menghadapi HIV dan AIDS?**

### ***Pentingnya Pendidikan***<sup>10</sup>

Langkah awal dalam proses pencegahan HIV dan AIDS, menurut Tettamanzi, adalah pendidikan dan pembinaan di tengah-tengah masyarakat majemuk. Tidak semua anggota masyarakat memiliki pengetahuan yang memadai dan benar tentang apakah HIV dan AIDS itu. Latar belakang atau sejarah munculnya virus ini, sistem penularan, dan akibat-akibat infeksi ini seharusnya menjadi bahan penyuluhan di tengah-tengah masyarakat. Sekarang HIV dan AIDS sudah menjadi tema

---

<sup>10</sup> Tettamanzi, *Bioetica...*, 359-360.

pembicaraan umum di pasar, *kopitiam*, dan ruang-ruang publik. Anak-anak dan kaum remaja pun pernah mendengar kata HIV dan AIDS itu. Setelah mengenal jenis virus yang kronis ini, kita sebaiknya mengambil langkah-langkah pencegahan.

Pengetahuan dasar tentang HIV dan AIDS seharusnya disosialisasi melalui keluarga masing-masing, sehingga setiap anggota keluarga memiliki pengetahuan yang memadai tentang penyakit ini. Orang tua sebagai pendidik perdana bertanggung jawab untuk memberikan keterangan dan penyuluhan bagi anggota keluarga, sanak-famili dan handai taulan. Malah, orang tua seharusnya menjaga diri sehingga tidak tertular atau terjerat HIV. Tugas pokok orang tua sebagai pendidik dalam setiap keluarga akan menolong anggota keluarga untuk menghindari HIV. Pola hidup bersih, sehat dan bertanggung jawab perlu ditanamkan dalam diri anak sejak usia dini.

Selain keluarga, dunia pendidikan formal berperan penting dalam menghadapi dan mengatasi HIV. Sejak di SD, anak-anak didik telah mengenal pendidikan jasmani (penjas) atau olah raga, yang pada hakikatnya ingin menolong anak-anak didik untuk mengolah dan memelihara kesehatan. Dunia pendidikan formal seharusnya menjadi agen penyalur nilai-nilai hidup sehat, sehingga anak didik bisa dengan cerdas membedakan dan memilih langkah-langkah yang tepat dalam hidup mereka. Keluarga dan sekolah bertanggung jawab sebagai “*a moral socializer of children*”. Pendidikan tentang pentingnya kebersihan dalam hidup sehari-hari sangat jarang diperhatikan. Anak-anak didik jarang dilatih untuk membuang sampah pada tempatnya, membersihkan diri semestinya, mencuci tangan sebelum makan dan mengenakan pakaian bersih, walaupun sederhana. Lebih dari itu, masih banyak guru yang belum memiliki pengetahuan dasar yang benar tentang HIV, sehingga sanggup menerangkan dengan baik tentang HIV dan seluk-beluk penyakit ini dalam hidup individu dan sosial. Pelajaran atau mata kuliah tentang HIV akan memotivasi anak-anak didik untuk hidup dengan baik, bersih dan bertanggung jawab.

Pendidikan informal lewat masyarakat pun sangat penting. Setiap warga masyarakat yang berusia dewasa turut bertanggung jawab dalam

proses mencegah, mengurangi dan menolong penyintas HIV. Setiap warga masyarakat yang baik ikut bertanggung jawab atas kesehatan dalam masyarakat dengan menjadi “guru” yang baik bagi anak-anak, kaum muda, orang dewasa dan bahkan orang tua yang ingin menjauhkan diri dari pengaruh penyakit ini. Kehadiran dan penyebaran HIV dan AIDS di suatu daerah sangat dipengaruhi oleh perilaku dan peran anggota masyarakat setempat. Apakah masyarakat kita, yang amat patriarhal, mampu menutup peluang-peluang yang disediakan bagi para pekerja seks komersial (PSK) serta pelanggan-pelanggan mereka, dalam upaya mereduksi perkembangan HIV? Anggota masyarakat dari pelbagai lapisan bisa menjadi “filter” yang menyaring unsur-unsur luar yang ikut menyebarkan HIV.

### ***Pembinaan Watak Sejak Dini***

Dalam *Educating for Character*, Thomas Lickona menyoroti bahwa pendidikan moral sedang merosot. Sambil menyitir paham darwinisme, dia melukiskan bahwa seperti hidup biologis manusia adalah produk evolusi, hidup moral manusia juga mengalami proses evolusi. Sebuah survei psikologis tahun 1980-an di Amerika Serikat, yang menjangkir pendapat dari 24.000 pembaca dengan 49 pertanyaan, menunjukkan bahwa 41% dari kaum muda masih berkendaraan pada waktu sedang mabuk atau dipengaruhi oleh obat-obat terlarang; 33% menipu teman terbaik mereka tentang sesuatu yang penting di tahun silam; 38% menipu dalam bidang perpajakan; 45% dari responden telah menipu pasangan perkawinan mereka. Penyimpangan seksual sejak usia dini, tanggung jawab sipil yang merosot dan perilaku yang menghancurkan diri-sendiri mengingatkan kita akan pentingnya pembinaan watak manusia sejak dini.<sup>11</sup>

Kesadaran akan gejala penyimpangan seksual sejak usia dini seharusnya mendorong setiap manusia untuk kembali kepada sikap dasar yang menjunjung nilai dasar kemanusiaan. Pandangan hidup dan perilaku manusia sebagai makhluk berkebijakan moral sangat diperlukan dalam mengarungi dunia yang mulai kehilangan orientasi hidup. Kesehatan sebagai salah satu nilai dasar dalam hidup manusia tak bisa diabaikan

---

<sup>11</sup> Thomas Lickona, *Educating for Character: How Our Schools can Teach Respect and Responsibility* (New York, Toronto, London, Sydney, Auckland: Bantam Books, 1992), 7-19.

sedikit pun. Sosialisasi dan internalisasi nilai ini menjadi modal dan kekuatan hidup seorang anak di masa depan. Lingkungan pendidikan yang sehat dalam keluarga dengan sendirinya akan memengaruhi kepribadian dan perilaku seseorang.

Sejak awal anak-anak dididik untuk membedakan apa yang baik, jahat, boleh, tidak boleh, jujur dan tidak jujur. Jika nilai-nilai ini sungguh ditanam oleh orang tua dan sanak-famili, maka biasanya seorang anak akan sanggup membedakan, memilih dan memutuskan apa yang seharusnya dilakukan atau tidak dilakukan. Prinsip hidup sebagai anak manusia sudah diperkenalkan dan dibentuk sejak dalam keluarga. Pembinaan watak seseorang seharusnya dimulai sejak usia dini dalam keluarga masing-masing. Dalam usia dini, umumnya anak-anak belum terpolusi oleh pelbagai pengaruh buruk dan mereka akan lebih mudah menerima dan mewujudkan nilai-nilai itu.

Pembentukan watak tidak terpisahkan dari pembinaan hati nurani yang baik, benar dan tidak menyesatkan sebagai pribadi yang berada di tengah-tengah masyarakat. Pembinaan hati nurani sebaiknya sejak seseorang berusia dini dan diperhatikan sungguh-sungguh oleh orang tua, guru dan lingkungan hidupnya. Hati nurani yang baik, benar dan jujur akan menentukan watak, pandangan hidup dan pola perilaku seseorang. Watak yang baik umumnya akan menjunjung nilai-nilai kemanusiaan, kesehatan dan kesejahteraan setiap pribadi. Watak yang berbasis hati nurani yang baik memungkinkan manusia untuk mengambil sikap yang benar dan tepat dalam menghadapi HIV/AIDS, sehingga seseorang tidak memperpanjang deret pengidap penyakit yang belum ditemukan obatnya.

### ***Kebersihan Lingkungan***

Salah satu faktor penting yang bisa mempercepat dan memperlambat penyebaran HIV adalah kebersihan lingkungan yang mencakup dalam unsur-unsur ekologis, pola dan gaya hidup bersih, dan keadaan sosial yang bersih. Lingkungan dalam konteks ini tidak hanya mencakup keadaan alam, makhluk ciptaan, udara, air dan suasana hidup.

Mengapa perlu menghargai dan merawat kebersihan? Adagium klasik mengingatkan bahwa kebersihan adalah pangkal kesehatan. Titik tolak

hidup sehat adalah kebersihan. Sejumlah penyakit ditimbulkan oleh keadaan lingkungan hidup yang tidak/belum bersih. Polusi udara, air, tanah, makanan, minuman dan pergaulan tidak sehat bisa menimbulkan penyakit.

Kebersihan lingkungan mencakup kondisi hidup masyarakat yang berkeadilan sehingga sanggup membedakan apa yang baik, jahat, sehat dan sakit. Pribadi baik umumnya akan memilih yang bernilai dalam hidup sehari-hari. Kesehatan termasuk salah satu nilai integral dalam hidup manusia. Keberanian manusia untuk menolak sebuah tawaran yang tidak sehat mencerminkan kebajikan manusia mengambil sikap yang tepat. Pola pergaulan bersih sangat diperlukan dalam proses menghadapi dan mengatasi HIV dalam masyarakat.

Kebersihan lingkungan pada dasarnya menyentuh komponen alam (air, udara, tanah dan makhluk hidup tak berbudi) dan manusia yang menciptakan lingkungan hidup yang bersih sebagai tempat hidup dan berkembangnya manusia. Kebersihan lingkungan ikut menghambat perkembangan infeksi, termasuk HIV.

### ***Lingkungan yang Sehat***

Pergaulan yang sehat umumnya mencari lingkungan yang sehat, sehingga mereka yang terjun dalam masyarakat tidak mudah tercebur atau terperangkap dalam kehidupan yang tidak sehat. Rambu-rambu pergaulan yang sehat lebih mengutamakan etiket pergaulan yang menjunjung nilai sopan-santun, saling menghormati, sehat dan memupuk persaudaraan yang mendatangkan dampak positif. Dampak negatif pergaulan tidak sehat perlu diwaspadai, sehingga pengaruh HIV dapat disikapi dengan kritis dalam kehidupan sosial dalam masyarakat.

Lingkungan yang sehat akan terwujud kalau setiap anggota masyarakat menyumbangkan yang terbaik bagi kepentingan hidup bersama. Segenap keluarga aktif mempromosikan sikap untuk memerangi HIV. Langgam pergaulan, penyajian makanan-minuman dan kondisi sosial, ekonomi dan kebudayaan yang sehat termasuk jaringan yang diperlukan dalam menghadapi dan menghindari HIV di tengah masyarakat majemuk. Tentu, lingkungan yang sehat ini dimulai dari diri-sendiri, keluarga,

sekolah, lingkungan kerja dan seluruh masyarakat. Setiap anasir sosial bakal menjadi faktor hidup sehat dan bermasa depan.

Lingkungan ini tidak terwujud dengan sendirinya, melainkan perlu diusahakan bersama dengan menjunjung prinsip hidup sehat. Lingkungan ini akan terwujud kalau setiap anasir sosial sungguh mau bekerja sama demi kepentingan orang kecil dan sederhana. Setiap anasir dalam masyarakat diharapkan menyadari tanggung jawab untuk menciptakan suasana hidup dan kerja yang sehat. Lingkungan ini umumnya lebih mengutamakan relasi antaranggota masyarakat berdasarkan kesejahteraan bersama. Kantong-kantong tempat persembunyian virus yang anti kekebalan tubuh, seperti lokasi PSK, penggunaan sarana-sarana kesehatan yang ceroboh, penggunaan jarum suntik untuk pengukiran *tato*, dan proses konsumsi narkoba, sesegera mungkin dibersihkan dengan merangkul pihak dinas kebersihan dan kesehatan. Salah satu tugas utama masyarakat adalah menjadi mitra pemerintah dalam menghadapi dan mengatasi masalah HIV dan AIDS. Setiap warga masyarakat menjadi “pancaindera” pemerintah pusat dan daerah dalam mengatasi proses penyebaran HIV.

## **Membangun Budaya Hidup Sehat**

Pola hidup tidak sehat berkembang pesat di tengah-tengah masyarakat, seperti penggunaan jarum suntik narkoba secara bergilir, pergaulan bebas dengan PSK, dan jaranganya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Pola hidup ini tidak perlu diajarkan di dalam keluarga atau sekolah, karena dengan sendirinya manusia mudah terhanyut oleh arus hidup yang bisa mendatangkan kenikmatan seketika. Pengaruh pandangan hidup sangat terasa dalam sebuah pola hidup harian. Gaya hidup hedonis termasuk salah satu *trend* manusia modern dewasa ini. Yang lebih parah, gaya hidup ini tidak diimbangi dengan paham etis yang penting dalam hidup manusia, yaitu konsekuensialisme. Akibatnya, manusia melakukan apa pun tanpa mempertimbangkan konsekuensi tindakannya.

Menghadapi pola hidup yang negatif ini, sekaranglah waktunya untuk membangun budaya hidup sehat dalam artian luas. Hidup sehat dalam konteks ini mencakup seluruh keadaan hidup manusia yang sejahtera secara lahirian (fisik), akal budi (mental) dan sosial. Tentu, pola hidup

sehat tidak hanya berarti tanpa penyakit. Pola hidup sehat mencakup seluruh pribadi manusia, seperti pandangan hidup, pola perilaku karena pengaruh kedudukan, uang dan kedangkalan pemikiran, dan pengaruh lingkungan yang tidak sehat.<sup>12</sup>

Proses pembangunan budaya hidup sehat perlu menempuh beberapa langkah penting berikut ini: (1) Revisi pandangan hidup; (2) Teologi tentang tubuh; (3) Mendalami makna hidup sehat. Langkah-langkah perlu diulang terus, sehingga membentuk suatu kebiasaan dalam hidup harian.

*Pertama*, revisi atas pandangan hidup termasuk syarat mutlak dalam proses memasuki babak baru dengan mutu hidup yang lebih baik dari waktu ke waktu. Penularan HIV sangat dipengaruhi oleh pandangan hidup liberal dan hedonis. Pandangan hidup liberal menekankan kebebasan manusia sebagai nilai yang unik dan mutlak. Seseorang bisa dengan leluasa menentukan diri-sendiri dan melakukan apa pun tanpa memikirkan orang lain dan lingkungannya. Yang didahulukan adalah keinginan, kehendak atau kemauan dalam hidup sehari-hari. Dorongan keinginan dalam diri manusia menjadi motivasi utama tindakan seseorang. Hidup manusia diungkapkan dalam kebebasan mutlak. Sah atau tidaknya tindakan manusia tergantung pada dimensi kebebasan manusia.<sup>13</sup>

Sementara itu, pengaruh pandangan hedonisme masih kuat dalam hidup manusia. Pandangan ini menganggap bahwa pencarian kebahagiaan seseorang adalah kriteria yang sah untuk penilaian atas tindakan, dan tujuan yang memadai bagi hidup manusia. Kesenangan dan kenikmatan menjadi tujuan utama tindakan manusia. Pandangan ini terkait dengan epicurianisme sejak Epicurus (341-270 SM), yang menekankan bahwa kebahagiaan dan hidup kenikmatan dipandang sebagai kebaikan tertinggi.<sup>14</sup> Manusia modern masih mendewakan pandangan hidup

12 Preamble to the *Constitution of the World Health Organization* as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1946, signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p.100) and entered into force on 7 April 1948.

13 Chang, *Bioetika*, 17-18.

14 Christoph Delius and Matthias Gatzemeier, Daniz Sertcan, Kathleen Wuenscher, *The Story of Philosophy: From Antiquity to the Present* (China: h.f. ullmann, 2013), 113.

ini, karena manusia cenderung untuk melakukan apa pun yang bisa mendatangkan “kebahagiaan” atau “kesenangan” sementara dalam hidup manusia. Tidak sedikit orang tertular infeksi HIV karena melakukan tindakan yang mungkin bisa memenuhi kecenderungan kodrati mereka dengan memasuki dunia yang tidak bersih.

Pertimbangan konsekuensialisme acap kali dilupakan dalam praksis hidup harian. Padahal, setiap tindakan manusia memiliki konsekuensi yang harus dihadapi dan dipikul. Tindakan apa pun tetap mendatangkan dampak atau pengaruh dalam hidup manusia. HIV termasuk salah satu konsekuensi dari penggunaan alat medis yang memungkinkan penularan HIV, atau lewat relasi antarpribadi yang tidak semestinya.

*Kedua*, teologi tentang tubuh sangat penting dalam diskursus tentang membangun budaya hidup sehat. Dalam refleksinya tentang Kejadian, Paus Yohanes Paulus II menggarisbawahi peran tubuh manusia untuk mengungkapkan keluhuran martabatnya. Keluhuran pribadi manusia tercermin dalam tubuhnya, kesanggupan manusia untuk bernalar, memilih dan memutuskan, yang tidak ditemukan dalam makhluk hidup lain. Tubuh manusia menghadirkan sesuatu yang tak tampak dan tak tersentuh oleh pandangan manusia. Tubuh manusia mencerminkan realitas dunia yang kelihatan. Keluhuran martabat ini mengundang setiap manusia untuk memelihara atau merawat kesehatan tubuh dengan baik dan terlepas dari unsur-unsur luar yang bisa mengganggu atau merusak sistem kesehatan manusia. Jika manusia sungguh menghargai keluhuran tubuhnya, maka dengan sendirinya dia akan membentengi dirinya sehingga tidak terjangkau HIV yang sedang merebak di tengah masyarakat. Tubuh manusia yang indah tidak lagi disakiti dengan aneka bentuk *tato* pada tubuhnya. Kesadaran akan keluhuran harkat dan martabat mendorong manusia untuk membuat jarak dengan aneka bentuk tindakan yang mengundang virus kronis yang bisa membebani seumur hidup.

*Ketiga*, membudayakan pandangan bahwa hidup sehat adalah bagian integral hidup manusia. Terdapat dua adagium yang tepat dibudayakan di tengah masyarakat kita. (1) Adagium “budi yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat” (“*mens sana in corpore sano*”). Kesehatan tubuh atau

jasmani seseorang akan memengaruhi seluruh sistem atau pola pikir orang itu. Tak heran, umumnya mereka yang sehat memiliki pola pikir yang baik, positif, optimis dan kurang curiga. Sementara itu, mereka yang sakit mempunyai pola pikir yang cenderung kurang positif, curiga dan terkadang destruktif. Pengidap AIDS, cepat atau lambat, dapat mengalami gangguan pikiran, karena virus ini bisa menyerang bagian syaraf otak manusia. Jika menjalar hingga stadium IV, seorang penyintas AIDS dapat cepat lupa, linglung dan bahkan kehilangan kesadaran normal. (2) Adagium “kesehatan adalah kesejahteraan” (*“health is wealth”*) berlaku juga dalam kasus AIDS. Walau sampai sekarang pemerintah RI menanggung seluruh ongkos pengobatan ARV, dengan sendirinya keadaan dapat menguras keuangan seseorang. Mereka yang sehat terhindar dari rupa-rupa biaya tambahan.

### **Tidak Diskriminatif terhadap Penyintas HIV dan AIDS**

Masyarakat memiliki stigma khusus kalau berbicara tentang HIV atau AIDS, padahal infeksi ini bukan satu-satunya yang belum bisa disembuhkan secara tuntas. Masalahnya, mengapa stigma terhadap penyakit ini lebih negatif dibandingkan dengan penyakit serupa seperti diabetes? Alasannya, munculnya infeksi ini sering dikaitkan dengan perilaku manusia yang menyimpang dalam bidang persebadanan, dengan dalih kebebasan setiap pribadi manusia. Penjangkitan virus ini dihubungkan dengan kenakalan dan kekacauan dalam pandangan hidup yang sehat. Proses penjangkitannya melalui jalur ketidak-jujuran dalam pergaulan hidup sehari-hari. Padahal, kelompok orang terbesar yang berstatus positif adalah ibu-ibu rumah tangga yang tidak melanggar hukum moral mana pun.

Kita tidak boleh bersikap diskriminatif terhadap pengidap HIV atau AIDS, karena sikap ini bertentangan dengan prinsip cinta kasih dan keadilan. Setiap pasien (pengidap penyakit apa pun) seharusnya diperlakukan sebagai pribadi, yang memiliki harkat dan martabat. Dalam diri manusia terdapat nilai fundamental. Pribadi manusia adalah kekudusan dalam tatanan sosial dan politik. Manusia adalah juga kekudusan dalam tatanan kodrati dan biologis. Setiap pasien berada

dalam situasi yang memerlukan perhatian dan pertolongan kita.<sup>15</sup> Setiap pasien pada hakikatnya memiliki hak moral untuk mendapat perhatian dan perawatan semestinya.

Selain itu, munculnya virus dalam suatu masyarakat merupakan tanggung jawab bersama antara pemerintah dan segenap warga masyarakat. Secara tidak langsung, setiap anggota masyarakat bertanggung jawab atas penyebaran HIV di seluruh tanah air. Tanggung jawab pemerintah pun tidak bisa disingkirkan sedikit pun. Justru itu, langkah-langkah preventif dan kuratif terhadap HIV dan AIDS, yang telah dilakukan oleh pemerintah bekerja sama dengan LSM, perlu didukung oleh segenap warga masyarakat. Misalnya, jika setiap pasangan yang hendak menikah diajak mendonor darah, mereka semua akan dites, antara lain, untuk infeksi HIV. Sama saja bagi semua mereka yang mau pergi perantau atau baru tiba di tempat perantauan: mendonor darah dan darahnya akan diperiksa tanpa biaya bagi donator.

Lalu, sikap bagaimanakah yang seharusnya dalam menghadapi penderita HIV atau AIDS? Sebagai murid-murid Yesus, kita dipanggil untuk meneladani Yesus ketika Dia berhadapan dengan orang sakit. (1) Yesus datang untuk mencari dan menyembuhkan mereka yang sakit. Dia datang justru untuk mereka yang sakit. “Bukan orang sehat yang memerlukan tabib, tetapi orang sakit.” (Mat 9:12). (2) Yesus menerima orang sakit dan menyembuhkan mereka dengan uluran tangan Bapa surgawi (Mat 8:1-4; 5-12; 14-17; 9:1-; 9:27-31; 32-34). (3) Yesus menerima mereka seperti menerima orang-orang lain yang menganggap dirinya tidak sakit. (4) Yesus membuka kembali pintu kenisah Tuhan bagi orang-orang kusta yang telah disembuhkan. (5) Apa pun yang kita lakukan terhadap seseorang yang paling hina secara tidak langsung kita lakukan itu terhadap Sang Juruselamat (Mat 25:31-46).

Sikap berbelas kasih sedang dinantikan oleh penyintas HIV atau AIDS. Mereka menantikan kata-kata dan tindakan penghiburan yang bisa mencerahkan masa depan mereka. Seperti Yesus telah membuka pintu

15 Paul Ramsey, “The Patient as Person” dalam *Cross Cultural Perspectives in Medical Ethics: Readings* (Robert M. Veatch), 65-70; Guido Gatti, *Morale sociale e della vita fisica* (Torino: Editrice Elle Di Ci, 1990), 174-175.

kenisah bagi orang-orang sakit, demikian juga Gereja seharusnya membuka pintu hatinya bagi setiap pengidap HIV atau AIDS dan menggiatkan lembaga atau badan perawatan bagi mereka dalam kerja sama dengan semua pihak yang berkehendak baik. Tentu, langkah pencegahan awal sangat penting dalam proses untuk penyelamatan generasi muda yang masih mencintai hidup sehat dan sejahtera.

## **Kesimpulan**

HIV bukan virus asing, tetapi sudah berstatus infeksi lokal. Perkembangan virus ini termasuk mudah dan cepat, sedangkan pengobatannya secara tuntas belum ditemukan.

Infrastruktur utama yang bisa dibangun sekarang adalah menyadarkan masyarakat tentang bahaya virus HIV dan penyakit AIDS di tengah masyarakat. Kesadaran ini menuntut tanggung jawab moral dan mutu hidup yang lebih sehat sebagai makhluk berakal budi. Infrastruktur ini perlu didukung oleh lingkungan hidup yang sehat dalam artian luas. Ini termasuk tanggung jawab pemerintah dan setiap warga masyarakat.

Yang harus segera terbangun adalah budaya hidup sehat, yang mencakup perubahan pandangan hidup manusia modern, makna teologis tentang tubuh sangat penting, penggalan makna hidup sehat, dan penciptaan lingkungan hidup yang bersih. Harus diakui, langkah-langkah penting ini tidak mudah. Bagaimanapun, langkah pertama harus diambil dengan tepat, sehingga langkah-langkah berikut tidak sampai sesat. Yang terpenting adalah masing-masing bertanggung jawab atas hidup dan kesehatan, supaya setiap manusia dapat menunaikan tugas panggilan dengan  
baik.

## Daftar Pustaka

- Chang, William. *Bioetika: Sebuah Pengantar*. Yogyakarta: Kanisius, 2009.
- Chin, J. "Current and future dimensions of the HIV/AIDS pandemic in women and children." *The Lancet* Vol 336 (28 July 1990): 221-224.
- Daly, Patrick R. "A theory of health science and the healing arts based on the philosophy of Bernard Lonergan," *Theor Med Bioeth* (2009): 30, 152.
- Delius, Christoph and Gatzemeier, Matthias, Daniz Sertcan, Kathleen Wuenscher. *The Story of Philosophy: From Antiquity to the Present*. China: h.f. ullmann, 2013.
- Dupré, Ben. *50 Ethics Ideas: You Really Need to Know*. London: Quercus Editions Ltd., 2013.
- Engelhardt H. Tristram. *New Dictionary of Christian Ethics*. London: SCM Press Ltd., 1992.
- Gatti, Guido. *Morale sociale e della vita fisica*. Torino: Editrice Elle Di Ci, 1990.
- Lickona, Thomas. *Educating for Character: How Our Schools can Teach Respect and Responsibility*. New York, Toronto, London, Sydney, Auckland: Bantam Books, 1992.
- Peschke, Karl H. *Christian Ethics: Moral Theology in the Light of Vatican II: Special Moral Theology*. Alcester: C. Goodliffe Neale, 1990.
- Preamble to the *Constitution of the World Health Organization* as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June 1946, signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p.100) and entered into force on 7 April 1948.
- Preble, Elizabeth A. Preble. "Impact of HIV/AIDS on African children." *Social Science & Medicine*. Vol. 31 (6) (1990): 671-680.
- Tettamanzi, Dionigi. *Bioetica: Nuove frontiere per l'uomo*. Casale Monferrato: Edizioni Piemme, 1992.
- Veatch, Robert M (Editor). *Cross Cultural Perspectives in Medical Ethics: Readings*. Boston-Portola Valley: Jones and Bartlett Publishers, 1989.