

# 7 Tips Berhubungan Intim Aman: Lindungi Diri dan Psangan dari HIV/AIDS!

Category: LifeStyle

7 Juli 2024



**Prolite** – HIV/AIDS masih belum memiliki obat yang menyembuhkan, dan salah satu cara utama penularannya adalah melalui hubungan intim yang tidak aman.

Oleh karena itu, menjaga hubungan intim yang aman sangat penting untuk melindungi diri sendiri dan pasangan.

Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa tips praktis dan mudah yang bisa kamu terapkan untuk memastikan hubungan intim tetap aman dan bebas risiko.

Yuk, simak dan terapkan tips-tips ini demi kesehatan dan keselamatan bersama!

# 7 Tips Berhubungan Intim Aman



*Ilustrasi pasangan – Freepik*

## 1. Setia pada Pasangan

Setia pada satu pasangan dan hanya melakukan hubungan intim dengannya adalah cara terbaik untuk mencegah penularan HIV/AIDS dan penyakit menular seksual lainnya.

## 2. Jujur dengan Pasangan

Jujurlah dengan pasanganmu tentang riwayat kehidupan seksmu. Hal ini penting untuk memastikan bahwa kamu dan pasangan tidak berisiko tertular HIV/AIDS.

## 3. Gunakan Kondom

Gunakan kondom lateks setiap kali berhubungan intim. Kondom dapat membantu mencegah penularan HIV/AIDS dan penyakit menular seksual lainnya.

## 4. Gunakan Kondom dengan Benar

Pastikan kamu menggunakan kondom dengan benar sesuai petunjuk pada kemasan. Simpan kondom di tempat yang sejuk dan kering, dan periksa tanggal kedaluwarsanya sebelum dipakai.

## 5. Gunakan Pelumas

Gunakan pelumas berbahan dasar air untuk membantu mengurangi gesekan dan mencegah kondom robek. Hindari pelumas berbahan dasar minyak karena dapat merusak karet lateks kondom.

## 6. Lakukan Pemeriksaan *Pap Smear* Secara Rutin

Wanita yang aktif secara seksual dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan *pap smear* secara rutin untuk mendeteksi dini kanker serviks dan penyakit menular seksual lainnya.

## 7. Konsultasikan dengan Dokter

Jika kamu memiliki pertanyaan atau concerns tentang seks aman, konsultasikan dengan dokter. Dokter dapat memberikan informasi dan saran yang tepat untukmu.



*ilustrasi pasangan yang tidur di kasur – Freepik*

Ingatlah bahwa seks yang aman tidak hanya penting untuk mencegah penularan HIV/AIDS, tetapi juga penyakit menular seksual lainnya.

Pemeriksaan kesehatan secara rutin juga sangat penting untuk mendeteksi dini penyakit menular seksual dan mendapatkan pengobatan yang tepat.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, kamu bisa melindungi diri dari HIV/AIDS dan menjaga kesehatanmu dengan lebih baik.

Semoga tips ini bermanfaat dan membantu kamu menjalani kehidupan yang lebih sehat dan aman!

---

# Peringatan Hari Kontrasepsi Sedunia : Yuk Kenali Sejarah dan Pentingnya Kontrasepsi

Category: LifeStyle

7 Juli 2024



**Prolite** – Besok, 26 September 2023, kita akan memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia, sebuah momen yang dirancang untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi dalam perencanaan keluarga yang sehat dan bertanggung jawab.

## Sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia



*Pengenalan Alat Kontrasepsi – Halodoc*

Jejak sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia dapat ditelusuri hingga tahun 2007 ketika sepuluh organisasi internasional keluarga berencana bersatu untuk meluncurkan kampanye global yang mengedepankan kesadaran akan kontrasepsi.

Kampanye yang kemudian dikenal sebagai Hari Kontrasepsi Sedunia ini memiliki beberapa tujuan inti, antara lain:

- **Meningkatkan Kesadaran akan Pentingnya Kontrasepsi dalam Perencanaan Keluarga**

Kampanye ini bertujuan untuk memastikan bahwa masyarakat di

seluruh dunia memahami pentingnya kontrasepsi dalam menjaga kestabilan dan kesejahteraan keluarga.

- **Mendorong Akses Terhadap Kontrasepsi yang Aman dan Efektif**

Salah satu fokus utama adalah meningkatkan akses masyarakat terhadap berbagai jenis kontrasepsi yang aman dan efektif.

- **Menghilangkan Stigma dan Diskriminasi Terhadap Kontrasepsi**

Selain itu, kampanye ini juga berusaha untuk mengakhiri stigma dan diskriminasi yang masih terkait dengan penggunaan kontrasepsi.

## **Pentingnya Kontrasepsi**



*Ilustrasi pentingnya penggunaan alat atau obat kontrasepsi – DKT Indonesia*

Kontrasepsi adalah kunci untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan memiliki dampak positif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa kontrasepsi sangat penting:

### **1. Mencegah Kehamilan yang Tidak Diinginkan**

Kehamilan yang tidak diinginkan dapat menghadirkan berbagai masalah, seperti kemiskinan, kesulitan dalam pendidikan, dan bahkan situasi kekerasan dalam rumah tangga.

Penggunaan kontrasepsi dapat secara efektif mengurangi risiko kehamilan yang tidak diinginkan dan akibat negatif yang mungkin timbul.

### **2. Mengatur Jarak Kelahiran Anak**

Mengatur jarak kelahiran anak adalah penting untuk menjaga

kesehatan ibu dan bayi. Jarak yang tepat antara kelahiran anak dapat mengurangi risiko komplikasi yang serius.

### **3. Melindungi Ibu dan Anak dari Risiko Kesehatan**

Kehamilan dan persalinan membawa risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Kontrasepsi dapat membantu melindungi keduanya dari risiko ini, memberikan peluang untuk kesehatan yang lebih baik.

### **4. Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga**

Keluarga yang direncanakan dengan baik memiliki kesempatan lebih besar untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Kontrasepsi membantu pasangan merencanakan keluarga mereka dengan cermat, menciptakan lingkungan yang lebih stabil.

## **Contoh-contoh Kontrasepsi**



*Contoh kontrasepsi – medicastore*

Sejumlah contoh kontrasepsi yang tersedia meliputi:

- **Pil Kontrasepsi Oral (Pil KB):** Pil KB adalah bentuk kontrasepsi oral yang diminum setiap hari. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Kondom:** Kondom adalah alat kontrasepsi yang dipasang pada penis pria. Mereka mencegah sperma masuk ke dalam rahim wanita.
- **IUD (Intrauterine Device):** IUD adalah jenis kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim wanita. IUD melepaskan hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Suntik KB:** Suntik KB adalah bentuk kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan setiap 3 bulan. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.

# Dampak Positif Kontrasepsi Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak



*Ibu dan bayinya – johnsonsbaby*

Penggunaan kontrasepsi tidak hanya mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, tetapi juga dapat mengurangi risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Beberapa dampak positif termasuk:

- **Mengurangi Kematian Ibu:** Kematian ibu merupakan salah satu penyebab utama kematian perempuan usia subur di seluruh dunia. Kontrasepsi dapat efektif mengurangi risiko kematian ibu dengan mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.
- **Mengurangi Kematian Bayi:** Kematian bayi adalah penyebab utama kematian anak di bawah usia 5 tahun. Kontrasepsi dapat membantu mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, sehingga dapat mengurangi risiko kematian bayi.
- **Mencegah Kelahiran Prematur:** Kelahiran prematur dapat membawa berbagai risiko kesehatan bagi bayi, seperti gangguan pernapasan, masalah pencernaan, dan kelainan neurologis. Kontrasepsi membantu mengurangi risiko kelahiran prematur dengan memberikan kontrol atas perencanaan keluarga.

## Bagaimana Memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia?



*Ilustrasi keluarga berencana – ukhuwahnews*

Di Indonesia, Hari Kontrasepsi Sedunia diberi penghargaan oleh berbagai organisasi kesehatan dan keluarga berencana. Mereka biasanya menyelenggarakan berbagai kegiatan, seperti seminar,

diskusi, dan kampanye pendidikan.

Bagi individu, beberapa langkah yang dapat diambil untuk memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia meliputi:

- **Mengenal Jenis Kontrasepsi yang Tersedia**

Menginformasikan diri sendiri tentang berbagai jenis kontrasepsi yang ada, serta kelebihan dan kekurangannya, adalah langkah pertama untuk membuat pilihan yang tepat.

- **Mendiskusikan dengan Pasangan**

Keputusan tentang kontrasepsi sebaiknya diambil bersama pasangan. Diskusi terbuka dan jujur tentang pilihan kontrasepsi yang tepat adalah kunci untuk perencanaan keluarga yang sukses.

- **Berpikir Kritis dan Berkonsultasi dengan Profesional Kesehatan**

Mengumpulkan informasi dari sumber yang dapat dipercaya dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan yang kompeten akan membantu individu membuat keputusan yang bijak.

- **Dukung Organisasi yang Mendorong Akses ke Kontrasepsi**

Dukungan terhadap organisasi yang berjuang untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap kontrasepsi adalah langkah nyata untuk mendukung tujuan Hari Kontrasepsi Sedunia.

---

# **Pesta Orgy di Gagalkan**

# Polisi, 4 Tersangka Berhasil Diamankan

Category: News

7 Juli 2024



## Pesta Orgy di Gagalkan Polisi, 4 Tersangka Berhasil Diamankan

**JAKARTA, Prolite** – Polres Metro Jakarta Selatan berhasil menangkap empat orang tersangka pesta orgy yang digelar di sebuah apartemen di Semanggi, Jakarta Selatan.

Penangkapan keempat tersangka karena adanya aduan dari masyarakat yang dikirimkan ke nomor handphone Kapolres Metro Jakarta Selatan.

Karena adanya aduan tersebut pihak kepolisian langsung melakukan penggerebekan ke lokasi kejadian.

“Dan berhasil mengungkap tiga orang tersangka masing-masing inisial GA asli dari daerah Cimandala Kecamatan Sukaraja Bogor, yang kedua saudara YM asli dari daerah Kerajinan

Kecamatan Cibinong Bogor dan satu lagi JF dari daerah Manggarai Selatan Tebet Jakarta Selatan," kata Bintoro dikutip dari , Selasa (12/9).

Sementara satu lagi tersangka yang merupakan inisiator dari kegiatan undangan pesta seks atau orgy yang berinisial TA.



#### Istimewa

Menurut pemeriksaan para terangka menggelar pesta orgy ini dengan cara mengirimkan undangan melalui media sosial untuk mempromosikan acara yang mereka buat.

Dalam undangan yang dibagian oleh para tersangka di jelaskan untuk para masyarakat yang ingin mengikuti untuk memberikan uang terlebih dahulu sebesar Rp 1 juta rupiah dan nanti baru di jadwalkan untuk untuk hari apa dan tempatnya di mana.

Selain itu untuk peserta yang ingin mengikuti orgy juga di haruskan untuk membawa alat kontrasepsi, tidak menggunakan obat kuat, serta wangi dan bersih.

Dari hasil penyidikan, kata Bintoro, pesta orgy ini ternyata bukan kali pertama digelar. Melainkan sudah tiga kali dilakukan.

Bahkan, Bintoro menyebut usai menggelar pesta orgy di Jakarta Selatan, para tersangka juga sudah berencana untuk menggelarnya di wilayah lain.

"Sebenarnya mereka akan melaksanakan kegiatan ini bukan di wilayah Jakarta saja tetapi mereka akan mengadakan di wilayah Semarang dan juga di wilayah daerah Bali," tutur dia.

Atas perbuatannya, para tersangka dijerat Pasal 27 ayat 1 Jo Pasal 45 ayat 1 UU Nomor 19 tahun 2016 tentang ITE dan atau Pasal 29 Jo Pasal 4 ayat 1 dan Pasal 30 Jo Pasal 4 ayat 2 UU Nomor 44 tahun 2008 tentang Pornografi dan atau Pasal 296 KUHP dan atau pasal 506 KUHP dengan ancaman 12 tahun penjara.