

PRE-TRAVEL HEALTH: SELF-MANAGEMENT PADA WISATAWAN DENGAN ASMA

Ni Wayan Deva Diah Hariani^{*1}, Made Oka Ari Kamayani¹, Meril Valentine Manangkot¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: devahariani61@gmail.com

ABSTRAK

Wisata merupakan aktivitas, pelayanan, dan produk hasil industri pariwisata yang mampu menciptakan pengalaman perjalanan bagi wisatawan. Wisata yang paling banyak digemari oleh wisatawan adalah wisata alam / ekowisata. Salah satu lokasi wisata alam yang tinggi pengunjung / peminat adalah wisata dataran tinggi seperti pegunungan, bukit. Karakteristik dari dataran tinggi yaitu dataran yang terletak pada ketinggian di atas 200 mdpl, dengan suhu 23-28°C dan beriklim lembab. Wisatawan yang berwisata ke dataran tinggi berisiko mengalami beberapa masalah kesehatan yaitu sesak nafas karena suhu yang dingin. Penderita asma berisiko mengalami kekambuhan ketika berwisata terutama berwisata ke dataran tinggi. Sebelum melakukan wisata hendaknya mempersiapkan diri sebelum melakukan perjalanan wisata atau disebut dengan *pre-travel health consultation*. Kegiatan ini merupakan proses penilaian berbasis risiko yang memberikan panduan untuk memprioritaskan dan menyesuaikan perawatan kesehatan pra-perjalanan dengan rencana perjalanan, risiko, dan kebutuhan wisatawan. *Self-management* merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara mandiri oleh penderita untuk mengelola dan mengendalikan gejala asma untuk mencegah eksaserbasi. Komponen *self-management pre-travel* pada penderita asma terdiri dari *Plan Before Trip, Packing for trip, During Trip*.

Kata kunci: asma, *pre-travel health*, *self-management*

ABSTRACT

Tourism is an activity, service and product of the tourism industry that is able to create a travel experience for tourists. The tourism that is most popular with tourists is nature tourism/ecotourism. One of the natural tourist locations that has a high number of visitors/enthusiasts is highland tourism such as mountains, hills. The characteristics of the highlands are plains located at an altitude above 200 meters above sea level, with temperatures of 23-28°C and a humid climate. Tourists who travel to the highlands are at risk of experiencing several health problems, namely shortness of breath due to cold temperatures. People with asthma are at risk of experiencing a relapse when traveling, especially traveling to the highlands. Before going on a tour, you should prepare yourself before going on a tour or it is called a pre-travel health consultation. This program is a risk-based assessment process that provides guidance for prioritizing and adapting pre-travel healthcare to the traveler's travel plans, risks and needs. Self-management is a behavior that is carried out independently by sufferers to manage and control asthma symptoms to prevent exacerbations. The pre-travel self-management component for people with asthma consists of planning before trip, packing for trip, during trip.

Keywords: asthma, *pre-travel health*, *self-management*

PENDAHULUAN

Berwisata merupakan kegiatan yang banyak disukai oleh semua orang. Menurut Tsurayya Mumtaz *et al* (2021), wisata merupakan aktivitas, pelayanan, dan produk hasil industri pariwisata yang mampu menciptakan pengalaman perjalanan bagi wisatawan. Menurut UU RI Nomor 10 Tahun 2009 tentang Kepariwisataan dalam Rangkuti (2021), wisata adalah suatu kegiatan perjalanan yang dilakukan manusia baik perorangan maupun kelompok untuk mengunjungi destinasi tertentu dengan tujuan rekreasi, mempelajari keunikan daerah wisata, pengembangan diri, dan sebagainya dalam kurun waktu yang singkat atau sementara waktu. Tujuan dari wisata dapat dikelompokan berdasarkan jenis wisata.

Jenis-jenis wisata diantaranya, wisata kuliner yang bertujuan untuk menggali pengalaman dengan aneka ragam masakan khas dari daerah tujuan wisata (Sutiarso, 2020). Wisata olahraga, wisata ini memadukan kegiatan olahraga dengan kegiatan wisata. Wisata komersial bertujuan untuk mengunjungi pameran-pameran dan pekan raya yang bersifat komersial seperti pameran industri, pameran dagang. Wisata bahari merupakan wisata air seperti danau, pantai, dan laut. Wisata alam adalah jenis wisata yang banyak diselenggarakan oleh agen atau biro perjalanan seperti pegunungan, bukit, hutan. Wisata kesehatan merupakan wisata dengan tujuan pengobatan. Berdasarkan enam jenis wisata, wisata yang paling banyak digemari oleh wisatawan adalah wisata alam / ekowisata (Yusran dkk., 2019).

Wisata alam merupakan perjalanan ke kawasan belum terjamah (*virgin*), belum terganggu atau terkontaminasi, dengan tujuan khusus, tidak sekedar rekreasi, tetapi untuk mempelajari, mengagumi dan menikmati pemandangan alam, flora, dan fauna langka (*wildlife*) beserta segala manifestasi *cultural* yang ada di kawasan tersebut (Rangkuti, 2021).

Salah satu lokasi wisata alam yang tinggi peminatnya adalah wisata dataran tinggi seperti pegunungan dan bukit. Wisata dataran tinggi diminati oleh pengunjung karena pemandangan yang indah, serta *adventure*, keunikan budaya, dan lainnya (Rangkuti, 2021). Karakteristik dari dataran tinggi yaitu dataran yang terletak pada ketinggian di atas 200 mdpl, dengan suhu 23-28°C dan beriklim lembab (Tsurayya Mumtaz *et al.*, 2021). Wisatawan yang berwisata ke dataran tinggi berisiko mengalami beberapa masalah kesehatan seperti hipotermi, sesak nafas karena suhu yang dingin, wisatawan dengan asma memiliki potensi kekambuhan ketika berkunjung ke wisata dataran tinggi (Sim *et al.*, 2021).

Asma merupakan penyakit kronis yang mengganggu jalan napas akibat adanya inflamasi dan pembengkakan dinding dalam saluran napas sehingga menjadi sangat sensitif terhadap masuknya benda asing yang menimbulkan reaksi berlebihan (Venter *et al.*, 2019). Suhu dingin merupakan salah satu pemicu kekambuhan asma, sehingga wisatawan dengan asma hendaknya mempersiapkan diri sebelum melakukan perjalanan wisata ke dataran tinggi. Persiapan sebelum perjalanan dapat disbut dengan *pre-travel health consultation* (Vincent *et al.*, 2020).

Pre-travel health consultation merupakan proses penilaian berbasis risiko yang memberikan panduan untuk memprioritaskan dan menyesuaikan perawatan kesehatan pra-perjalanan dengan rencana perjalanan, risiko, dan kebutuhan wisatawan (Brunette & Nemhauser, 2019). Tujuan *pre-travel health consultation* adalah persiapan yang efektif dan efisien bagi para wisatawan dengan konseling, vaksinasi, dan obat-obatan yang tepat untuk membantu mengurangi risiko penyakit dan cedera selama perjalanan (Kain *et al.*, 2019). Salah satu bagian dari *pre-travel health consultation* adalah bagaimana cara

mengurangi risiko penyakit / kekambuhan suatu penyakit, pada penderita asma dapat menerapkan *self-management pre-travel* (Hodkinson *et al.*, 2020).

Self-management merupakan suatu perilaku yang dilakukan secara mandiri oleh penderita untuk mengelola dan mengendalikan gejala asma untuk mencegah eksaserbasi (Kain *et al.*, 2019). Komponen *Self-management pre-travel* pada penderita asma menurut CDC terdiri dari *plan before trip, packing for trip, during trip*. *Plan Before Trip* merupakan rencana yang harus disiapkan ketika akan melakukan perjalanan

seperti konsultasi dengan dokter terkait perjalanan yang akan dilakukan. *Packing for trip* merupakan persiapan yang diperlukan termasuk obat-obatan yang harus dibawa ketika melakukan perjalanan. *During Trip* merupakan hal-hal yang harus diketahui terkait lokasi dari tujuan wisatawan seperti cuaca, lokasi perawatan medis terdekat dengan tujuan wisata dan lainnya (Brunette & Nemhauser, 2019). Berdasarkan penjabaran tersebut penulis tertarik melakukan studi literatur terkait *self-management pre-travel* pada penderita asma untuk mencegah kekambuhan ketika berwisata.

PEMBAHASAN

Asma adalah suatu keadaan dimana saluran nafas mengalami penyempitan karena hiperaktivitas pada rangsangan tertentu, yang mengakibatkan peradangan, penyempitan ini bersifat sementara (Sim *et al.*, 2021). Asma merupakan penyakit jalan napas obstruktif intermitten, bersifat reversibel dimana trachea dan bronkus berespon secara hiperaktif terhadap stimuli tertentu serta mengalami peradangan atau inflamasi (Venter *et al.*, 2019). Patofisiologi dari asma yaitu adanya faktor pencetus seperti debu, asap rokok, bulu binatang, hawa dingin yang terpapar pada penderita. Benda-benda tersebut setelah terpapar ternyata tidak dikenali oleh sistem di tubuh penderita sehingga dianggap sebagai benda asing (antigen). Anggapan itu kemudian memicu dikeluarkannya *antibody* yang berperan sebagai respon reaksi hipersensitif seperti neutropil, basophil, dan immunoglobulin E. Masuknya antigen pada tubuh yang memicu reaksi antigen akan menimbulkan reaksi antigen-antibodi yang membentuk ikatan seperti *key and lock* (Nettis *et al.*, 2020).

Ikatan antigen dan *antibody* akan merangsang peningkatan pengeluaran mediator kimiawi seperti histamin, *neutrophil chemotactic show acting*, epinefrin, norepinefrin, dan prostaglandin. Peningkatan mediator kimia tersebut akan merangsang peningkatan permeabilitas

kapiler, pembengkakan pada mukosa saluran pernafasan (terutama bronkus).

Pembengkakan yang hampir merata pada semua bagian pada semua bagian bronkus akan menyebabkan penyempitan bronkus (bronkokonstriksi) dan sesak nafas. Usaha-usaha pencegahan asma yaitu menjaga kesehatan, menjaga kebersihan lingkungan, menghindarkan faktor pencetus serangan asma, dan menggunakan obat-obatan antiastma (Knibb *et al.*, 2020).

Konsultasi pra-perjalanan adalah proses penilaian berbasis risiko yang memberikan panduan untuk memprioritaskan dan menyesuaikan perawatan kesehatan pra-perjalanan dengan rencana perjalanan, risiko, dan kebutuhan wisatawan (Kain *et al.*, 2019). Tujuan konsultasi pra-perjalanan adalah persiapan yang efektif dan efisien bagi para wisatawan dengan konseling, vaksinasi, dan obat-obatan yang sesuai untuk membantu mengurangi risiko penyakit dan cedera selama perjalanan. Untuk melakukan penilaian berbasis risiko, penyedia layanan kesehatan harus terlibat dalam mempersiapkan wisatawan seperti memiliki pengetahuan kerja tentang penyakit dan risiko kesehatan spesifik tujuan dan rekomendasi standar untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit di antara para wisatawan. Pahami standar dan harapan dalam melakukan konsultasi pra-perjalanan.

Konsultasi pra-perjalanan yang terorganisir dengan baik dan dilaksanakan dengan baik mendukung persiapan kesehatan pra-perjalanan yang konsisten, tepat, dan efisien (Brunette & Nemhauser, 2019).

Manajemen diri asma mengacu pada hal-hal yang dapat seseorang lakukan sendiri untuk menjaga agar asmanya tetap terkendali, mengurangi gejala asma, dan menikmati hidup (Hodkinson *et al.*, 2020). Obat-obatan terbaik dan penyedia layanan kesehatan terbaik di dunia hanya dapat melakukan banyak hal untuk membantu seseorang mengelola asma jika orang tersebut tidak berpartisipasi aktif untuk menjaga dirinya sendiri. Untuk itu, manajemen diri sangat penting. Manajemen diri sebelum perjalanan dibagi menjadi 3 yaitu *Plan Before Trip*, *Packing for trip*, *During Trip* (Brunette & Nemhauser, 2019).

Plan Before Trip merupakan rencana yang harus disiapkan ketika akan melakukan perjalanan seperti konsultasi dengan dokter terkait perjalanan yang akan dilakukan (Brunette & Nemhauser, 2019). *Plan Before Trip* terdiri dari persiapan kebutuhan medis seperti membuat daftar kondisi medis saat ini yang mencakup riwayat penyakit, riwayat perjalanan sebelumnya, dan riwayat imunisasi. Vaksin yang disarankan untuk penderita asma yaitu vaksin influenza. Penelitian yang dilakukan oleh Martínez-Baz *et al* (2021) terkait efektivitas vaksin influenza untuk mencegah kekambuhan asma karena virus influenza, didapatkan hasil bahwa pemberian vaksin influenza efektif diberikan. Siapkan obat-obatan, resep dokter, dan dosis. Lakukan konsultasi kepada dokter untuk mendiskusikan risiko terkait perjalanan seperti risiko kekambuhan asma ketika berwisata. Periksa asuransi kesehatan yang dimiliki. Jika memiliki alergi makanan, pastikan untuk memiliki daftar peringatan alergi untuk membantu memberi tahu staf restoran tentang alergi yang dimiliki. Memilih penginapan bebas asap rokok, bebas jamur, dan bebas hewan peliharaan (Brunette & Nemhauser, 2019).

Packing for trip merupakan persiapan yang diperlukan termasuk obat-obatan yang harus dibawa ketika melakukan perjalanan, terdiri dari mengemas obat dengan label aslinya. Jika memungkinkan, bawalah obat-obatan cadangan. Selalu menyimpan obat-obatan di dalam tas jinjing atau ransel yang selalu dibawa setiap saat (misalnya, di bawah kursi pesawat). Jika memiliki alergi terhadap makanan atau sengatan serangga, pastikan untuk membawa obat anti alergi seperti CTM, kemasi kartu asuransi kesehatan dan daftar kondisi medis dan obat-obatan. Kemasi peralatan asma seperti inhaler asma, *nebulizer*, dan *pulseoksimetri portable*. Ketika berwisata alam seperti berkemah pertimbangkan *nebulizer portable*. Kemas tisu (untuk membersihkan permukaan seperti meja atau nampan makanan). Pertimbangkan mengemas masker untuk dipakai selama wabah flu atau jika duduk di dekat binatang, alergen, atau iritan lainnya. Hal ini dapat membantu mengurangi paparan penyakit menular atau iritasi yang dapat memicu asma atau alergi. Gunakan jaket tebal untuk menghangatkan diri dari cuaca dingin (Brunette & Nemhauser, 2019).

During Trip merupakan hal-hal yang harus diketahui terkait lokasi dari tujuan wisatawan seperti ketahui lokasi terdekat untuk mencari perawatan medis. Hindari paparan asap rokok. Selama cuaca panas, penderita asma dan alergi harus tetap terhidrasi dan minum banyak cairan. Kurangi risiko infeksi pernapasan dengan sering mencuci tangan dan menggunakan pembersih tangan. Pertimbangkan juga untuk memakai masker di tempat umum selama musim flu. Jika berpergian dengan mobil, selama masa serbuk sari atau polusi tinggi, pastikan jendela tertutup dan AC dihidupkan. Ketahuilah bahwa beberapa obat alergi menyebabkan kantuk. Jika pergi dengan pesawat beri tahu pramugari tentang kondisi kesehatan saat ini. Seka sandaran tangan dan meja baki pesawat untuk mengurangi debu. Hindari menggunakan bantal atau selimut maskapai (Brunette & Nemhauser, 2019).

SIMPULAN

Asma adalah suatu keadaan dimana saluran napas mengalami penyempitan karena hiperaktivitas pada rangsangan tertentu, yang mengakibatkan peradangan. Penyempitan ini bersifat sementara. Wisatawan dengan asma berpeluang mengalami kekambuhan ketika

berwisata. *Self-management* asma diperlukan untuk mencegah kekambuhan asma ketika berwisata. Adapun bagian dari *self-management* asma yaitu *Plan Before Trip, Packing for trip, During Trip.*

DAFTAR PUSTAKA

- Brunette, C. G. W., & Nemhauser, J. B. (2019). *CDC Yellow Book 2020: Health Information For International Travel*. Oxford University Press.
- Hodkinson, A., Bower, P., Grigoroglou, C., Zghebi, S. S., Pinnock, H., Kontopantelis, E., & Panagioti, M. (2020). Self-Management Interventions To Reduce Healthcare Use And Improve Quality Of Life Among Patients With Asthma: Systematic Review And Network Meta-Analysis. In *The BMJ* (Vol. 370). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2521>
- Kain, D., Findlater, A., Lightfoot, D., Maxim, T., Kraemer, M. U. G., Brady, O. J., Watts, A., Khan, K., & Bogoch, I. I. (2019). Factors Affecting Pre-Travel Health Seeking Behaviour And Adherence To Pre-Travel Health Advice: A Systematic Review. In *Journal Of Travel Medicine* (Vol. 26, Issue 6). Oxford University Press.
- Knibb, R. C., Alviani, C., Garriga-Baraut, T., Mortz, C. G., Vazquez-Ortiz, M., Angier, E., Blumchen, K., Comberati, P., Duca, B., Dunngalvin, A., Gore, C., Hox, V., Jensen, B., Pite, H., Santos, A. F., Sanchez-Garcia, S., Gowland, M. H., Timmermans, F., & Roberts, G. (2020). The Effectiveness Of Interventions To Improve Self-Management For Adolescents And Young Adults With Allergic Conditions: A Systematic Review. In *Allergy: European Journal Of Allergy And Clinical Immunology* (Vol. 75, Issue 8, Pp. 1880–1897). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/all.14269>
- Martínez-Baz, I., Navascués, A., Casado, I., Portillo, M. E., Guevara, M., Gómez-Ibáñez, C., Burgui, C., Ezpeleta, C., & Castilla, J. (2021). Effect Of Influenza Vaccination In Patients With Asthma. *CMAJ*, 193(29), E1120–E1127. <https://doi.org/10.1503/cmaj.201757>
- Nettis, E., Foti, C., Ambrifi, M., Baiardini, I., Bianchi, L., Borghi, A., Caminati, M., Canonica, G. W., Casciaro, M., Colli, L., Colombo, G., Corazza, M., Cristaudo, A., De Feo, G., De Pita', O., Di Gioacchino, M., Di Leo, E., Fassio, F., Gangemi, S., ... Stingeni, L. (2020). Urticaria: Recommendations From The Italian Society Of Allergology, Asthma And Clinical Immunology And The Italian Society Of Allergological, Occupational And Environmental Dermatology. In *Clinical And Molecular Allergy* (Vol. 18, Issue 1). Biomed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12948-020-00123-8>
- Rangkuti, E. P. (2021). Analisis Potensi Ekowisata (Ecotourism) Kecamatan Tapaktuan Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Akademi Pariwisata Medan*, 9(1), 23–36. <https://doi.org/10.36983/japm.v9i1.121>
- Sim, S., Choi, Y., & Park, H. S. (2021). Potential Metabolic Biomarkers In Adult Asthmatics. *Metabolites*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/metabo11070430>
- Tsurayya Mumtaz, A., Karmilah -, M., Wisata Di Desa Wisata, D., Karmilah, M., Studi Perencanaan Wilayah Dan Kota, P., & Islam Sultan Agung, U. (2021). Digitalisasi Wisata Di Desa Wisata. In *Jurnal Kajian Ruang* (Vol. 1). <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kr>
- Venter, C., Meyer, R. W., Nwaru, B. I., Roduit, C., Untersmayr, E., Adel-Patient, K., Agache, I., Agostoni, C., Akdis, C. A., Bischoff, S. C., Du Toit, G., Feeney, M., Frei, R., Garn, H., Greenhawt, M., Hoffmann-Sommergruber, K., Lunjani, N., Maslin, K., Mills, C., ... O'Mahony, L. (2019). EAACI Position Paper: Influence Of Dietary Fatty Acids On Asthma, Food Allergy, And Atopic Dermatitis. In *Allergy: European Journal Of Allergy And Clinical Immunology* (Vol. 74, Issue 8, Pp. 1429–1444).
- Vincent, J. L., Sakr, Y., Singer, M., Martin-Loches, I., Machado, F. R., Marshall, J. C., Finfer, S., Pelosi, P., Brazzi, L., Aditianingsih, D., Timsit, J. F., Du, B., Wittebole, X., Máca, J., Kannan, S., Gorordo-Delsol, L. A., De Waele, J. J., Mehta, Y., Bonten, M. J. M., ... Angus, D. C. (2020). Prevalence And Outcomes Of Infection Among Patients In Intensive Care Units In 2017. *JAMA - Journal Of The American Medical Association*, 323(15), 1478–1487. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.2717>

Yusran, Erniwati, Sutri, & Risnawati. (2019). Peningkatan Pengetahuan, Keterampilan dan Pendapatan Masyarakat Berbasis Konservasi Dan Ekowisata Di Lereng Pegunungan

Gawalise Desa Uwemanje Kecamatan Kinovaro Kabupaten Sigi Sulawesi Tengah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(4), 923– 930.