



# KIAT AMAN BEPERGIAN BEBAS DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Dr. Levina S. Pakasi

Asia Pacific Travel Health Society Executive Board Counselor Member

## Pendahuluan

Di kuartal pertama tahun 2022 ini, banyak negara telah melonggarkan pembatasan perjalanan, seperti bebas karantina, bebas tes deteksi virus, dan bahkan bebas tidak memakai masker. Padahal, negara-negara tersebut tidak bebas kasus COVID-19 dan bahkan masih tinggi akibat varian Omicron (B.1.1.529) dan sekarang varian "adiknya" BA.2. Namun, pelanggaran syarat perjalanan telah disambut antusias oleh seluruh warga dunia dan perjalanan wisata kembali menggeliat. Sebagian orang masih enggan melakukan perjalanan karena COVID-19 masih ada dan virusnya masih bermutasi. Jadi, bagaimana sebaiknya sikap kita menghadapi "kebebasan perjalanan" di era pandemi COVID-19? Apakah kita memang benar-benar bebas dan sudah aman untuk berlibur?

Perjalanan selalu mengandung risiko. Tidak ada perjalanan tanpa risiko. Persepsi dan toleransi seseorang akan suatu risiko menentukan pula seberapa ingin oamenghadapi risiko tersebut. Sebagai contoh, diare mungkin dianggap sebagai 'risiko ringan' dan kita mungkin dapat menoleransinya, sehingga kita tetap jajan es di pinggir jalan. Demikian pula halnya dengan COVID-19, sebagian orang menganggap COVID-19 sebagai penyakit biasa saja dan tidak perlu dicemaskan. Namun, banyak pula orang menganggap serius COVID-19 dan tidak ingin tertular, apalagi jika ia memiliki banyak komorbid.

## Kajian Risiko dan Strategi Penurunan Risiko

Seorang *traveler* tetap memiliki risiko tertular dan menularkan COVID-19 selama perjalanan dan sesudah pulang, apalagi ditambah dengan munculnya varian baru yang makin cepat menular. Jadi, kita perlu persiapan yang matang jika ingin

meminimalkan risiko tertular COVID-19 selama perjalanan. Berikut ini ada 4 strategi penurunan risiko sebelum dan selama melakukan perjalanan.

Pertama, lakukan kajian risiko sederhana atas diri Anda untuk mengetahui seberapa besar risiko yang dihadapi ketika melakukan perjalanan. Hal yang perlu diketahui adalah kondisi dasar diri Anda, apakah tubuh Anda bugar, tidak ada komorbid, tidak obese, dsb. Kemudian, apakah ada faktor-faktor yang dapat mengubah kondisi tersebut. Adakah intervensi untuk memperbaiki kondisi diri Anda? Jika ada, lakukan perbaikan kondisi sebelum berangkat dengan menyediakan waktu yang cukup. Mungkin karena tidak banyak aktivitas fisik, kita perlu berolahraga atau memperbaiki diet agar kondisi fisik menjadi bugar dan sistem imun kuat.

Kedua, lakukan kajian epidemiologi pada negara atau daerah tujuan. Apakah penularan masih tinggi? Berapa *positivity rate* dalam 2 minggu terakhir, berapa angka kematian karena COVID-19? Cek juga kebijakan pemerintah setempat dalam mengendalikan COVID-19. Pembatasan sosial apa yang masih berlaku dan apa yang sudah tidak berlaku? Sebagai contoh, Inggris sudah membebaskan warganya untuk tidak memakai masker. Untuk mengetahui tingkatan risiko COVID-19 di berbagai negara, *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) Amerika Serikat membuat peta risiko yang di-*update* setiap hari (Gambar 1).

Ketiga, kenali aktivitas yang berisiko untuk penularan COVID-19. Secara umum, aktivitas di ruang tertutup (*indoor*) lebih berisiko dibandingkan ruang terbuka (*outdoor*). Namun, aktivitas di luar ruangan dalam kerumunan orang juga tidak aman. Contohnya: makan di restoran tertutup, menonton pertandingan olahraga, ibadah massal (*mass gathering*). Wisata petualangan

(*adventure tourism*) dan *ecotourism* saat ini tampaknya lebih aman dari segi penularan COVID-19. Namun, risiko selain COVID-19 atau non-infeksi bisa lebih tinggi. Kecelakaan, cedera, tenggelam, dan gigitan hewan adalah beberapa contoh risiko non-infeksi.

Keempat, perilaku bersih dan higiene pribadi penting dilakukan selama perjalanan. Protokol kesehatan 5M masih berlaku: Mencuci tangan, Memakai masker, Menjaga jarak, Menghindari kerumunan, Mengurangi mobilitas. Namun 5M saja tidak cukup, perlu ditambah dengan 2V, yaitu Vaksinasi dan Ventilasi atau filtrasi udara. Studi menunjukkan bahwa efektivitas vaksin untuk varian omicron lebih rendah daripada varian delta meskipun telah menerima dosis *booster*.<sup>1</sup> Dosis *booster* tetap diperlukan untuk mencegah penyakit yang parah atau kematian akibat COVID-19.<sup>2</sup> Risiko penularan sebetulnya masih tinggi meskipun vaksin telah diberikan sebanyak 3 dosis. Pemberian *booster* pada awalnya efektif untuk mencegah penularan, tetapi antibodi kemudian melemah. Mengenai ventilasi dan filtrasi, harus diingat bahwa SARS-CoV-2 menular melalui udara dan terutama terjadi di ruangan tertutup. Ruang tertutup tidak harus berupa kamar hotel tetapi juga kendaraan yang digunakan, seperti mobil, bus, kereta api, pesawat terbang, kapal laut. Sedapat mungkin, ruangan memiliki ventilasi yang baik dengan jendela dan pintu yang cukup. Jika jendela atau pintu tidak dapat dibuka (karena udara panas atau polusi), maka disarankan untuk menggunakan filter *high-efficiency particulate air* (HEPA) yaitu filter H13-H14 (ISO 35H-45H) yang memiliki efisiensi >99,97% untuk partikel-partikel berukuran <0,3 mikron. Itu sebabnya pesawat terbang wajib memasang filter HEPA di dalam sistem pertukaran udara kabin. Sayangnya belum ada kewajiban memasang filter HEPA pada alat transportasi lainnya.

## Bubble Travel

*Bubble travel* atau perjalanan gelembung adalah penerapan aktivitas wisata bersyarat dengan tujuan meminimalkan risiko penularan COVID-19 dan menyediakan perjalanan yang aman. Persyaratannya adalah semua tempat yang akan dikunjungi oleh *travelers* harus direncanakan sejak awal dan tidak boleh datang ke sembarang tempat untuk menghindari kerumunan dan kontak dengan tamu lain. Idealnya tour dilakukan dengan mobil pribadi untuk *solo traveler*, pasangan, atau keluarga. Jadi tidak menggunakan angkutan umum yang berkontak dengan orang lain. Penyelenggara tour dapat menyediakan minimal satu orang staf yang berfungsi sebagai *driver* atau *tour guide* selama perjalanan wisata yang direncanakan. Mobil harus dibersihkan dan dilakukan disinfeksi seltiap hari. Hotel tempat tinggal juga harus memiliki *contingency plan* apabila sewaktu-



waktu diperlukan karena peningkatan kasus COVID-19, misalnya menyediakan ruang karantina atau kamar isolasi dan membantu tracking kasus. Jika ternyata seorang *traveler* ternyata positif COVID-19 dan tidak sengaja berkontak dengan tamu-tamu lain dan menularkan virus, maka *bubble travel* tersebut berarti gagal. Ingat bahwa penyebaran COVID-19 di awal tahun 2020 adalah akibat aktivitas perjalanan ke seluruh dunia. Para *travelers*-lah yang membawa virus dan menularkan COVID-19 ke penduduk lokal. Oleh karenanya, semua aktivitas wisata harus direncanakan dan dieksekusi secara berhati-hari agar *bubble* tidak 'pecah' dan menjadi *trouble*....

## Penutup

Pada akhirnya, kita menyadari bahwa tidak mungkin mengisolasi diri terus-menerus tanpa kejelasan kapan pandemi akan berakhir. Risiko tertular COVID-19 selama perjalanan masih ada, tinggi rendahnya risiko sangat tergantung pada pengendalian infeksi (*infection control*) di semua tahapan perjalanan. Perspektif orang terhadap cara-cara menurunkan risiko penularan COVID-19 berpengaruh terhadap sikapnya selama perjalanan, seperti memakai masker yang adekuat (N95 atau KN95), membawa bekal sendiri sebelum naik pesawat, tidak menyentuh layar televisi dan sedapat mungkin tidak menggunakan toilet selama penerbangan.<sup>3</sup> Penggunaan masker selama perjalanan udara dan sistem ventilasi kabin terbukti dapat mencegah penularan COVID-19 selama penerbangan.<sup>4</sup> Kebijakan pemerintah di daerah atau negara tujuan harus diketahui sebelum berangkat, termasuk kondisi darurat jika tertular COVID-19, kebijakan karantina atau bahkan kemungkinan *lockdown*. MD

E-mail koresponden: levinapakasi@gmail.com

## Daftar Pustaka

1. Andrews N, Stowe J, Kirsebom F, Toffa S, Rickeard T, Gallagher E, et al. Covid-19 vaccine effectiveness against the Omicron (B.1.1.529) variant. *NEJM*. 2022;386:340-50.
2. Chenchula S, Karunakaran P, Sharma S, Chavan M. Current evidence on efficacy of COVID-19 booster dose vaccination against the Omicron variant: A systematic review. *J Med Virol*. 2022;1-8.
3. Holdik EN, Beh SF, Bin YS, Cheung JMY. Is it safe to fly? Consideration of COVID-19 risk mitigation strategies from the travellers' perspective. (Letter). *Travel Med Infect Dis*. 2021;43:102101.
4. Zhang J, Qin F, Qin X, Li J, Tjan S, Lou J. Transmission of SARS-CoV-2 during air travel: a descriptive and modelling study. *Ann Medicine*. 2021;53(1):1569-75.

Gambar 1. Kajian Tingkat Risiko COVID-19 (updated 18 April 2022).

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notice.html>

