

Pentingnya Asupan Air Saat *Traveling*



Alasan seseorang untuk melakukan *traveling* cukup beragam, antara lain agar dapat mempelajari geografi, bahasa asing, sekolah, mengenal tradisi/budaya baru, urusan pekerjaan, mengunjungi kerabat, atau hanya sekadar berlibur melepaskan penat. Namun ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan saat merencanakan *traveling* dan hal ini menjadi topik bahasan utama oleh **Dr. dr. Wawan Mulyawan, Sp.BS(K), Sp.KP** dengan presentasinya berjudul '*Hydration During Traveling: With Special Emphasis on Long Haul Air Travel*' beberapa waktu lalu di Jakarta.

Salah satu aspek perlu diperhatikan saat *traveling* adalah masalah kesehatan yang dapat berupa trauma (kecelakaan mobil, terjatuh), sosial (*crime, sex*, dan obat-obatan), penyakit infeksi (malaria, zika, dan lain-lain), *wildlife* (gigitan serangga), makanan dan minuman, dan isu-isu sosial. "Isu-isu sosial ini mencakup ketinggian, transportasi (darat, laut, dan udara), dan kisaran usia tertentu misalnya bayi, anak, lanjut usia," jelasnya. Selain itu saat *traveling* para pelancong juga rentan terhadap dehidrasi.

Kondisi suhu udara dingin seringkali memicu timbulnya diuresis atau berkemih, selain itu keringat pun juga lebih cepat menguap, dan respons rasa haus pun tidak terasa atau hilang. Itu sebabnya, perlu dipahami bahwa duapertiga komposisi tubuh terdiri dari air sehingga agar tetap dalam status *well-hydrated*, konsumsi air setiap saat sangat penting.

Keseimbangan air dalam tubuh (sekitar

2400 ml/hari), didapat dari beragam hasil proses metabolisme yang berupa *input* dan *output*. Input cairan didapat dari minuman (1500 ml), makanan (700 ml), dan proses metabolisme (200 ml). Sedangkan output dari urin (1400 ml), difusi via kulit (350 ml), respirasi (350 ml), feses (200 ml), dan keringat (200 ml).

Beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab hilangnya cairan dalam tubuh saat *traveling* antara lain suhu, humiditas, dan kecepatan angin. Indonesia negara tropis dengan humiditas tinggi sedangkan di negara subtropis humiditasnya rendah dan faktor ini dapat memengaruhi metabolisme. "Aspek individu, misalnya penyakit tertentu, minuman beralkohol, kopi/energy drink, kelebihan berat badan, dan perilaku individu (aktivitas berlebihan) juga berpengaruh," jelas dr. Wawan yang juga menyandang gelar sebagai spesialis konsultan penerbangan ini lebih lanjut.

Agar tetap terhidrasi, dr. Wawan menyebutkan perlunya selalu mengonsumsi air minimal 2000 ml/hari (8-10 gelas/hari) atau bila aktif bisa ditingkatkan hingga 6000 ml, dan sebaiknya pilih air 'dingin' bukan yang hangat. Pada kondisi normal, sebaiknya setiap 2-3 jam sekali minum satu gelas. "Saat berkemih, disarankan untuk memperhatikan warna urin agar mengetahui status hidrasi." Air minum yang baik harus memenuhi syarat dari Kementerian Kesehatan RI, yaitu tidak berbau, tidak berasa, dan tidak berwarna.

Selain dalam penerbangan, risiko dehidrasi juga dapat terjadi saat *traveling* dengan berkendara. Lamanya berkendara dapat

menyebabkan hipohidrasi sedang sehingga kesalahan berkendara dapat terjadi. Bila asupan air tidak mencukupi, dapat mengganggu konsentrasi dan *alertness* si pengemudi. Dengan mengonsumsi minuman nonalkohol dapat membantu mengurangi kesalahan mengemudi terutama di jalanan panjang yang monoton.

Efek Humiditas Dalam Kabin Pesawat

Pada penerbangan, terutama lebih dari 4 jam, ada beberapa faktor yang dapat

menimbulkan masalah kesehatan, antara lain tekanan dalam kabin (saat *take off* dan *landing*); humiditas dan dehidrasi; duduk dalam waktu yang lama; jet lag (terutama *horizontal globe flight*); fobia; radiasi kosmik; usia tertentu (anak, wanita hamil, lanjut usia); dan individu berisiko tinggi atau dengan penyakit tertentu.

Humiditas dalam kabin pesawat biasanya rendah (<20%), sedangkan humiditas di gurun sahara sekitar 20-25%. Kondisi yang nyaman minimum humiditasnya sekitar 50%, dan Jakarta memiliki humiditas sekitar 60-70%. Humiditas dalam kabin menimbulkan gejala berupa rasa haus, mata terasa kering, kulit terasa kering, dan mata kemerahan (jarang). Semua ini merupakan tanda-tanda dehidrasi. Namun humiditas yang rendah tidak menyebabkan dehidrasi internal, namun dehidrasi biasanya diakibatkan oleh tidak mengonsumsi air yang cukup.

"Dehidrasi ringan yang terjadi dalam penerbangan jarak jauh menjadi salah satu faktor penyebab peningkatan viskositas darah yang dapat meningkatkan risiko terjadinya *deep vein thrombosis* (DVT) saat harus duduk lama di dalam pesawat."

Agar tetap merasa nyaman pada tempat dengan humiditas rendah, dr. Wawan menyarankan menggunakan pelembab kulit dan *lip gloss* (untuk mencegah/mengatasi kekeringan pada kulit dan bibir), memakai kacamata lebih baik dibandingkan lensa kontak, memakai *saline nasal spray* agar kelembaban saluran hidung tetap terjaga, minum satu gelas air setiap 2-3 jam sekali, dan membatasi asupan minuman berkafein dan beralkohol dalam penerbangan jarak jauh (karena kafein dan alkohol memiliki efek diuretik). **HA**

Efek Akut Dehidrasi (%)	Tanda
2-3	Rasa haus
5	Fatigue, lesu, mual, emosi labil, pandangan perifer kabur, kram
7	Ceroboh, sakit kepala, hipertermi, takikardi, tachypnoe, kulit lembab
10	Pening, pusing, lemah, bingung akibat heat exhaustion
12	Delirium, lidah edema, gangguan sirkulasi, hipovolemi, gagal ginjal akut (akibat <i>heat stroke</i>)
15-20	Hiperpireksia, tidak sadarkan diri, kematian

Pencegahan Dehidrasi Saat *Traveling*

American College of Sports Medicine merekomendasikan:

- Individu yang aktif, minimal mengonsumsi 500-600 ml (2,5-3 gelas) setiap 1-2 jam sebelum memulai aktivitas *outdoor*
- Setelah itu, setiap 10-15 menit minum minimal 200-300 ml (1-1,5 gelas) saat berada di luar ruangan
- Sesuai aktivitas, perlu minum lebih banyak, minimal 500-700 ml (2,5-3,5 gelas) untuk menggantikan cairan yang hilang saat beraktivitas