



PERSEDIAAN OBAT Untuk PERJALANAN LIBURAN

dr. Martinus M. Leman, DTMH, Sp.A

Perjalanan liburan akan menyenangkan bila semua berjalan lancar sesuai rencana. Namun rencana akan berubah total bila terjadi gangguan kesehatan. Oleh karena itu ada baiknya mempersiapkan diri untuk dapat melakukan pertolongan pertama sebelum dapat ke fasilitas kesehatan.

Persiapan untuk mengatasi masalah kesehatan dalam perjalanan secara garis besar meliputi 3 aspek, yaitu:

Persiapan informasi: mencakup informasi fasilitas kesehatan terdekat, kondisi di lapangan, kesehatan peserta, dan risiko yang dapat terjadi. Segala informasi ini harus dipersiapkan sebelum kegiatan dilakukan.

Persiapan kemampuan diri: adalah persiapan kemampuan mendeteksi dan mengatasi masalah kesehatan. Bagi seorang dokter ini tidak akan menjadi masalah, namun bagi awam perlu pelatihan dahulu.

Persiapan obat: adalah penyediaan obat dan alat kesehatan yang mungkin diperlukan selama kegiatan. Artikel ini akan lebih membahas tentang persiapan obat yang diperlukan.

Faktor yang menjadi pertimbangan pemilihan obat yang dibawa adalah:

• Area Tujuan

- Setiap area memiliki penyakit endemik yang berbeda. Ada banyak penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi maupun dengan pemberian obat pencegahan, misalnya malaria dan Japanese B Ensefalitis.
- Lingkungan alam, iklim, dan cuaca yang berbeda tentu memberikan masalah dan tingkatan penyulit yang berbeda.

• Tipe perjalanan

- Perjalanan dengan cara *back-packer* yang keluar masuk hutan dan menginap di tenda, tentu tidak sama dengan turis dari kota ke kota dan menginap di hotel.

• Aktivitas

- Aktivitas yang dilakukan juga menjadi pertimbangan. Apakah banyak aktivitas alam bebas, misal naik gunung, trekking, arung jeram, *body tubing*, atau sekedar jalan-jalan dalam kota.

• Durasi

- Lama kegiatan jelas menentukan apa yang perlu dibawa. Kegiatan sehari dua hari di kota besar tentu tidak perlu membawa terlalu banyak obat, sedangkan kegiatan di daerah hutan selama seminggu memerlukan obat lengkap.

• Peserta kegiatan

- Usia peserta kegiatan akan memberikan risiko penyakit yang berbeda. Demikian pula penyakit yang pernah atau sedang diderita peserta harus dipertimbangkan.

• Masalah legal

- Masalah legal penting diperhatikan terutama bila bepergian

antar negara. Membawa sejumlah obat tertentu tidak diijinkan dan dapat membawa masalah hukum (legal).

• Ketersediaan

- Untuk berbagai obat khusus, yang tidak mudah didapatkan di sembarang apotik, perlu diperhitungkan agar jangan sampai kesulitan mendapatkannya di kota kecil. Misalnya persediaan insulin bagi penderita diabetes, obat serangan asma, obat kejang/epilepsi, obat jantung yang khusus, dan sebagainya. Perlu pula mempertimbangkan aspek ketersediaan (*availability*), kesetaraan (*equivalence*), dan kualitas obat.

JENIS OBAT YANG DIPERLUKAN:

Ada beberapa jenis obat yang akan sangat membantu mengatasi masalah ketika dalam perjalanan. Berikut ini obat yang perlu dipersiapkan:

• Obat demam dan penghilang nyeri

Demam dan nyeri, termasuk nyeri kepala, merupakan gejala tersering dan sangat mengganggu aktivitas. Obat penurun demam (antipiretik) dan pengurang rasa sakit (analgesik) yang dapat digunakan adalah parasetamol, ibuprofen, asam mefenamat,

dan metampiron.

Parasetamol memiliki keunggulan karena tidak merangsang lambung. Ibuprofen memiliki keunggulan lebih kuat dalam mengurangi rasa nyeri karena peradangan, (termasuk karena cedera) namun dapat menyebabkan nyeri perut karena iritasi saluran cerna bila perut kosong. Metampiron merupakan penurun demam dan nyeri yang kuat, namun cukup sering menyebabkan alergi, dan tidak dianjurkan untuk anak. Asam salisilat (aspirin) dan asam mefenamat juga dapat digunakan, namun lebih jarang digunakan karena efek samping yang cukup mengganggu, yaitu iritasi saluran cerna.

• Obat saluran cerna

Mual dan muntah dapat terjadi ketika mabuk perjalanan atau dapat pula sebagai bagian gejala infeksi saluran cerna atau diare. Penghilang mual/muntah yang umum digunakan adalah domperidon. Obat dengan potensi yang lebih kuat adalah ondansetron, namun ini biasanya digunakan bila domperidone tidak memberikan efek yang memadai. Obat penghilang mual/muntah yang dulu juga sering digunakan adalah metoclopramide namun kini jarang digunakan karena efek sampingnya yang kerap muncul, yaitu gangguan sistem saraf ekstrapiramidal.

Untuk gangguan diare, yang terpenting adalah rehidrasi, yaitu penggantian cairan tubuh yang keluar. Cairan rehidrasi oral (oralit) dapat diperoleh dalam bentuk *sachet* sehingga mudah dibawa. Selain itu juga perlu diberikan zink untuk mempercepat kesembuhannya. Zink tersedia dalam bentuk sirup atau

tablet yang dilarutkan dalam air. Diare yang disertai lendir dan darah, umumnya disebabkan infeksi bakteri, dan perlu diberikan antibiotika.

Untuk mengurangi gejala buang air besar yang cair, dapat digunakan pereda diare seperti misalnya *diosmectite*, *activated carbon*, *activated attapulgite*. Namun penggunaan obat harus hati-hati pada anak kecil.

Untuk mengurangi keluhan kolik pada saluran cerna (rasa seperti mulas atau melilit) dapat digunakan obat untuk mengurangi gerakan peristaltik usus, misalnya loperamide, kombinasi papaverin, ekstrak belladonna, metamizol, atau *hyoscine-N-butylbromide*. Namun, obat-obatan ini tidak diberikan pada anak.

Keluhan kembung dan rasa penuh di saluran cerna yang disebabkan gangguan pencernaan dapat dikurangi dengan menggunakan obat yang mengandung kombinasi enzim pencernaan. Untuk mengurangi rasa mual dan nyeri perut karena meningkatnya asam lambung dapat diberikan obat yang mengurangi produksi asam lambung, misalnya ranitidin, dan *proton pump inhibitor*.

Keluhan lain yang sering terjadi ketika perjalanan panjang adalah sembelit. Ini menyebabkan perut terasa tidak nyaman. Obat yang dapat digunakan adalah sirup laktulosa yang bekerja melunakkan kotoran, atau yang obat bisacodyl yang merangsang peristaltik usus sehingga mudah buang air besar.

• Obat saluran napas: batuk dan pilek

Gejala batuk dan pilek dapat dibedakan merupakan masalah yang dapat muncul tiba-tiba. Kalau masih ringan, relatif tidak mengganggu. Namun bila semakin berat akan membuat rasa tak nyaman dan rewel khususnya pada anak kecil. Ada banyak obat bebas (*over the counter*) yang merupakan kombinasi untuk mengatasi gejala ini.

Bahan obat batuk yang berguna mengencerkan dahak yang sulit keluar misalnya ambroxol, erdostein bromhexin, guaifenesin, dan gliseril guaikolat. Bila batuk hebat dan sangat mengganggu, bagi anak besar atau orang dewasa dapat diberikan obat yang berisi bahan pereda batuk (*anti-*

beberapa jenis obat yang akan sangat membantu mengatasi masalah ketika dalam perjalanan. Berikut ini obat yang perlu dipersiapkan:

- Obat demam dan penghilang nyeri
- Obat saluran cerna
- Obat saluran napas: batuk dan pilek
- Obat alergi
- Perawatan Luka dan cedera
- Obat mabuk perjalanan
- Obat untuk *altitude sickness*
- Penyakit khusus sesuai lokasi kegiatan
- Penyakit khusus peserta kegiatan
- Obat luar
- Perawatan kulit, kebersihan, dan lain-lain.

tusif) dextrometorphan. Sedangkan bahan untuk mengurangi gejala pilek (hidung berair atau tersumbat) misalnya *chlorpheniramine maleat*, *tripolidine*, dan *pseudoefedrin*.

Kebanyakan obat batuk dan pilek sudah berupa kombinasi. Namun ada pula yang terpisah satu sama lain. Perlu diperhatikan bahwa ada beberapa kombinasi yang juga sudah mengandung obat parasetamol sehingga tidak perlu pemberian obat demam lagi. Ini perlu dicermati agar tidak berlebihan dalam memberikan obat. Efek samping dari sebagian besar obat batuk-pilek ini adalah mengantuk, berdebar-debar, dan lapisan mulut terasa cepat kering oleh karenanya tidak boleh diminum bila akan mengemudikan kendaraan bermotor.

• Obat alergi

Seseorang yang telah diketahui memiliki riwayat alergi, apa pun pencetusnya, sebaiknya selalu sedia obat alergi. Serangan alergi dapat terjadi sewaktu-waktu dan bila dibiarkan makin lama menghilangnya. Obat alergi ada beberapa macam, misalnya CTM, *cetirizine*, *loratadine*, atau *desloratadine*. Dalam kondisi alergi berat, biasanya juga diperlukan obat kortikosteroid (misal prednison, triamcinolon) untuk mengurangi gejalanya.

Kasus alergi yang cukup sering adalah bila mengonsumsi makanan yang tidak segar (khususnya makanan laut), atau terpapar oleh zat alergen dari luar (misalnya terkena ulat bulu).

• Perawatan Luka dan cedera

Tidak jarang saat kegiatan terjadi luka, misalnya akibat tergores atau terjatuh. Untuk luka ringan, misal luka lecet/gores, yang tidak menyebabkan banyak perdarahan, perawatan luka dapat dilakukan sendiri. Prinsipnya, bersihkan area luka, berikan antiseptik (alkohol atau povidone iodine), dan bila perlu tutup luka untuk mencegah kontaminasi.

Untuk itu diperlukan kasa steril, kapas (saat sudah ini ada pula kapas alkohol dalam bentuk *sachet*), antiseptik *povidone iodine*, plester, dan *elastic bandage*. Bila luka cukup besar dan terkontaminasi, dianjurkan untuk juga diberikan antibiotika untuk mencegah terjadinya infeksi. Antibiotika yang digunakan adalah antibiotika spektrum lebar, misalnya *amoksisilin*.

• Obat mabuk perjalanan

Mabuk perjalanan dapat dialami dalam perjalanan darat, laut, maupun udara. Bila diperlukan dapat digunakan obat *dimenhidrinat*.

• Obat untuk *altitude sickness*

Untuk kegiatan pendakian ke gunung yang cukup tinggi, perlu dipersiapkan obat untuk menangani terjadinya *altitude sickness*. Obat yang digunakan misalnya asetazolamid, dexametason, *ginkgo biloba*, dan nifedipin.

• Penyakit khusus sesuai lokasi kegiatan

Beberapa daerah memiliki kekhususan dalam hal pola penyakit. Sebagai contoh, daerah Taman Nasional Ujung Kulon di Banten, atau daerah Indonesia Timur, merupakan daerah risiko tinggi terkena penyakit malaria, dan memerlukan obat untuk pencegahannya. Beberapa daerah lain, khususnya di daerah hutan di wilayah Indonesia Timur juga memiliki risiko penyakit *Japanese B Encephalitis*, sehingga dianjurkan untuk diberikan imunisasi sebelumnya. Untuk wilayah negara Timur Tengah dianjurkan pemberian vaksin meningitis, dan negara Amerika Selatan dan Afrika dianjurkan pemberian vaksin *Yellow Fever*.

Untuk mengetahui apakah suatu daerah tersebut memiliki risiko penyakit khusus, dapat dilihat di berbagai sumber, misalnya Dinas Kesehatan setempat, atau *travel clinic* yang ada. Atau bila sulit, dapat meminta dokter anda untuk mencari informasi tentang hal ini. Pengumpulan informasi mengenai masalah penyakit di daerah tujuan ini sangat perlu agar dapat dilakukan terapi pencegahan spesifik sejak awal.

• Penyakit khusus peserta kegiatan

Seringkali peserta kegiatan perjalanan sudah memiliki penyakit tertentu yang memerlukan obat rutin. Penderita hipertensi, diabetes, asma bronkiale, epilepsi, kelainan jantung, dan sebagainya memerlukan obat yang rutin untuk dikonsumsi. Peserta perjalanan yang memiliki penyakit seperti ini harus menyiapkan obat pribadinya dalam jumlah yang cukup. Jumlah obat yang disediakan tidak boleh persis sama dengan jumlah hari bepergian, namun harus dibiakkan untuk menjaga kemungkinan obat jatuh atau perjalanan tertunda.

Peserta perjalanan dengan kondisi kesehatan seperti ini harus kontrol dan mendapat persetujuan dokter yang merawat sebelumnya, agar dapat dipersiapkan sebaik-baiknya dan tidak terjadi masalah. Saat konsultasi dengan dokter, dapat dilakukan penilaian apakah mampu ikut kegiatan dan juga dipersiapkan obatnya. Selain itu kondisi kesehatan ini juga perlu diinformasikan kepada teman seperjalanan agar dapat saling mengingatkan.

• Obat luar

Ada beberapa obat luar yang perlu disiapkan untuk perjalanan di alam bebas. Yang dimaksud obat luar adalah obat yang penggunaannya dengan dioleskan atau diteteskan selain ke mulut, yaitu:

○ **Salep/krim antibiotik.** (misal: kloramfenikol, gentamicin, dll) Digunakan untuk luka atau iritasi kulit yang menyebabkan jaringan terbuka cukup banyak.

○ **Salep/krim kortikosteroid.** (misal: hidrocortison, mometason) Obat ini digunakan secara sendiri atau kombinasi dengan krim antibiotik. Penggunaan misalnya untuk bekas gigitan serangga yang menimbulkan reaksi alergi yang hebat, berupa bentol kemerahan dan rasa gatal

○ **Salep/krim penghilang nyeri** (analgesik). (misal: diklofenak, asam salisilat, piroksikam, asam salisilat). Obat ini berguna untuk mengurangi nyeri otot, misalnya akibat terkilir atau terbentur benda keras. Obat akan bekerja mengurangi rasa sakit dan bagian otot yang bengkak.

○ **Obat tetes mata,** diperlukan untuk membersihkan mata bila terkena iritasi dari luar. Obat berfungsi untuk membersihkan dan mengurangi iritasi. Contoh yang dapat digunakan adalah yang mengandung bahan aktif tetrahidrozolin HCl dan polietilen glikol. Selain itu perlu pula obat tetes mata berisi antibiotik untuk mengatasi infeksi mata.

○ **Obat tetes telinga,** diperlukan bila terjadi infeksi pada telinga yang ditandai dengan keluar cairan bau pada telinga.

• Perawatan kulit, kebersihan, dan lain-lain.

○ **Insect repellent,** diperlukan

terutama untuk daerah hutan dan rawa yang banyak nyamuknya. Selain untuk mencegah gigitan nyamuk, juga bermanfaat untuk mencegah gigitan serangga. Bahan aktif yang sering digunakan adalah *diethyltoluamide/DEET* (15-25%), ini terdapat pada berbagai produk lotion maupun spray. Adapula yang merupakan kombinasi dengan bahan herbal. Selain itu dapat pula digunakan bahan alami, misalnya minyak sereh/citronela, lemon eucalyptus, dan sebagainya. Efektivitas antara satu bahan dengan yang lain kadang berbeda, dan oleh karenanya perlu pula mencari informasi dari penduduk lokal.

○ **Sunscreen/sunblock,** diperlukan untuk melindungi kulit dari terik matahari terutama bila kegiatan dilakukan di pantai atau laut. Untuk kegiatan di daerah tinggi yang terbuka, misalnya di pegunungan yang sudah tidak ada tumbuhan lagi, sunblock tetap diperlukan. Ini mengingat meskipun kulit tidak merasakan panas karena dinginnya udara, namun terik matahari sebenarnya justru sangat intens.

○ **Antiseptik gel,** berupa gel *alcohol/hand scrub*, diperlukan untuk membersihkan kuman yang ada di tangan, khususnya bila hendak makan. Ini sangat berguna mengurangi risiko penyakit akibat masuknya kuman ke mulut saat makan.

○ **Alat kebersihan tubuh,** yang perlu dibawa antara lain gunting kecil, gunting kuku, pinset kecil, *cotton-bud* dan *ear-picker* ('korek kuping'). Peralatan ini sangat berguna bila ada benda asing atau kotoran yang masuk/menempel pada bagian tubuh.

○ **Obat suntik dan set operasi minor.** Bila peserta kegiatan

didampingi oleh tenaga medis (dokter atau perawat), maka obat-obatan suntik dan alat operasi kecil (*minor surgery*) dapat juga dipersiapkan. Berbagai obat suntik penghilang nyeri, antibiotik, dan alat jahit untuk menutup luka dapat dibawa.

PENYIMPANAN DAN PEMAKAIAN

Setelah obat yang diperlukan selesai dipersiapkan, berikutnya adalah tahap penyimpanan. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penyimpanan obat selama kegiatan:

• Setiap obat harus jelas labelnya, tertulis data yang mencakup nama obat, sediaan, dan tanggal kadaluarsa. Bila perlu dapat ditambahkan kertas catatan khusus mengenai obat tersebut, misalnya dosis atau cara pakai.

• Obat disimpan dalam kantong plastik/kotak *waterproof* dan sedapat mungkin obat dapat diambil sebagian tanpa harus mengeluarkan seluruh isinya.

• Kotak/kantong obat harus selalu berada dalam tas yang selalu dibawa selama kegiatan, dan mudah diambil secara cepat tanpa harus membongkar *packing* seluruh tas.

• Bila obat dan alat P3K yang dibawa jumlahnya cukup banyak dan memakan tempat, dapat dibuat dalam beberapa kantong, dan stock yang belum diperlukan dapat disimpan di satu tempat terpisah.

• Bila ada tenaga medis yang ikut dan juga membawa peralatan medis berupa alat/obat suntik dan set bedah minor, dapat disimpan dalam kotak yang terpisah.

• Obat yang tidak habis dipakai harus disimpan kembali dengan baik dan tetap dijaga agar kotak obat selalu dalam keadaan bersih dan siap pakai lagi. **MD**

Daftar Pustaka:

1. Lee AW. Travel Health Kits. In Bruner GW, editor. CDC Health Information for International Travel 2014. Oxford University Press 2014. p138-9.
2. Goodyer L. Travel Medical Kits. In Keystone JS, et al, editor. Travel Medicine. 3rd edition. Elsevier Saunders, 2013. p63-6
3. Tilburg CV. Practical Tips. In 10th Asia Pacific Travel Health Conference 2014: Emerging Infection & Travel.

