

# Cari Aman Berkendara Sepeda Sepeda Motor di Bulan Ramadhan

Category: Otomotif  
24 Maret 2023



**ProLite** – Sepeda motor atau kendaraan roda dua saat ini sudah menjadi salah satu moda transportasi utama seluruh kalangan masyarakat Indonesia.

Safety Riding Development Section Head PT Daya Adicipta Motora (DAM), Ludhy Kusuma mengatakan, Berkendara menggunakan sepeda motor di bulan Ramadhan menjadi salah satu kondisi yang harus diperhatikan untuk para pengendara. Ketika kondisi tubuh mengalami kekurangan cairan, memungkinkan pengendara akan cepat merasakan kelelahan apabila berkendara dengan jarak yang cukup jauh.

“Pengendara harus menyiapkan berbagai hal untuk mempersiapkan

kondisi tubuh maupun emosi kita ketika berkendara di bulan Ramadhan, ujar Ludhy.

#### 1. Makanan Ketika Sahur

Pastikan ketika sedang makan sahur bahwa makanan memiliki nutrisi lengkap dan kaya akan serat guna menjaga kondisi tubuh tetap dalam kondisi fit. Selain makanan, jaga asupan cairan yang ada di dalam tubuh dengan meminum banyak air mineral agar tubuh tidak kekurangan cairan di siang hari. Kurangi makanan dengan kadar garam yang banyak karena akan menyebabkan rasa cepat haus pada tubuh, serta mengurangi kafein dan makanan dengan kadar minyak berlebih.

#### 2. Mengatur Rute Jalan

Sore hari merupakan waktu terpadat ketika berkendara, karena hampir semua orang berburu waktu untuk bisa tiba di rumah dan berbuka bersama dengan keluarga. Maka dari itu, tentukan jalur yang bisa menjadi jalan pintas untuk mencapai rumah, karena kemungkinan jalan-jalan utama akan dipenuhi oleh pengendara lain dan kendara lain.

#### 3. Menjaga Toleransi

Selain menahan haus dan lapar, menjaga emosi pun merupakan salah satu keutamaan dalam berpuasa. Kondisi di jalan raya yang penuh memungkinkan munculnya pengendara-pengendara dengan etika yang kurang baik dikarenakan ingin segera tiba di rumah. Pengendara yang baik harus menjaga emosi dan tidak terpancing oleh pengendara lain, dengan menjaga toleransi sesama pengendara akan mempermudah untuk mengatur emosi kita.

#### 4. Isitirahat Yang Cukup

Apabila sudah merasa kelelahan ketika berkendara dengan durasi yang lama sekitar 2 jam dikarenakan jarak jauh dan kondisi lalu lintas yang padat, sebaiknya beristirahat terlebih dahulu karena dalam keadaan puasa kondisi tubuh akan lebih terasa lemas.

Selain beberapa hal diatas pengendara pun harus tetap

menggunakan perlengkapan berkendara yang baik dan benar untuk selalu #Cari\_Aman dengan menggunakan helm, jaket, sarung tangan, celana panjang, dan sepatu untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan seandainya kita mengalami kecelakaan. Selain itu, posisi berkendara yang baik juga akan mempengaruhi kenyamanan dan tingkat kelelahan yang kita rasakan ketika berkendara, tetap cari aman saat berkendara. (\***/ino**)