Jaga Stamina dan Fokus untuk Perjalanan Jarak Jauh yang Aman

Category: Otomotif
19 Agustus 2025

Prolite – Jaga Stamina dan Fokus untuk Perjalanan Jarak Jauh yang Aman

Perjalanan jarak jauh dengan sepeda motor bukan hanya soal ketangguhan kendaraan, tetapi juga kesiapan fisik dan mental pengendara. Menjaga stamina dan konsentrasi menjadi kunci utama untuk menjaga keselamatan di jalan.

Tubuh manusia memiliki batas daya tahan. Karena itu, pengendara dianjurkan untuk beristirahat setiap 2 jam sekali. Bahkan, jika jarak tempuh sudah mencapai sekitar 100 km meski belum 2 jam, tetap disarankan untuk berhenti sejenak.

“Jeda singkat ini penting untuk memulihkan energi, menjaga fokus, dan mengurangi risiko kelelahan yang dapat mempengaruhi kecepatan reaksi,” ujar Ludhy Kusuma selaku Safety Riding Development Section Head Safety Riding PT Daya Adicipta Motora.

Sebelum kembali melanjutkan perjalanan, pengendara juga disarankan melakukan peregangan ringan. Langkah sederhana ini membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi rasa pegal, dan menjaga tubuh tetap rileks selama berkendara.

Saat beristirahat, hindari mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat atau lemak berlebih yang berpotensi memicu rasa kantuk. Sebaiknya pilih camilan ringan dan mudah dicerna agar metabolisme tubuh tetap optimal.

Selain itu, perhatikan pula beberapa hal penting saat melakukan perjalanan jarak jauh berikut ini :

- Minum air putih secara teratur untuk mencegah dehidrasi.
- Gunakan perlengkapan berkendara yang lengkap seperti helm, jaket, sarung tangan, dan sepatu tertutup.
- Pilih rute perjalanan yang aman dan sesuai kemampuan berkendara.
- Hindari mengkonsumsi obat atau minuman yang dapat menurunkan kewaspadaan.

“Banyak pengendara memaksakan diri untuk terus melaju demi mengejar waktu. Padahal, kondisi tubuh yang lelah dapat mengurangi refleks dan meningkatkan risiko kecelakaan. Lebih baik meluangkan waktu untuk beristirahat demi perjalanan yang aman,” tambahnya.

Dengan memprioritaskan keselamatan, menjaga kondisi tubuh, memilih asupan yang tepat, serta melakukan peregangan,

perjalanan jarak jauh akan terasa lebih aman, nyaman, dan menyenangkan. Ingat, keselamatan adalah prioritas selalu #Cari_Aman di setiap perjalanan.