

Tips Beristirahat yang Tepat Saat Perjalanan Jauh dengan Sepeda Motor

Category: Bisnis

27 Januari 2026



Tips Beristirahat yang Tepat Saat Perjalanan Jauh dengan Sepeda Motor

Prolite – Perjalanan jarak jauh dengan sepeda motor membutuhkan kondisi fisik yang prima dan konsentrasi penuh. Salah satu faktor penting yang kerap diabaikan adalah waktu dan cara beristirahat yang tepat. Padahal, jika pengendara mengalami kelelahan dapat menurunkan fokus, memperlambat refleks, dan meningkatkan risiko kecelakaan di jalan.

Oleh karena itu, pengendara disarankan untuk tidak memaksakan diri dan memahami sinyal tubuh selama berkendara. Sebagai langkah awal untuk menjaga kondisi tetap optimal, pengendara

perlu menerapkan pola istirahat yang teratur selama perjalanan, di antaranya:

1. Istirahat Setiap 2 Jam atau 100 Km

Idealnya, pengendara melakukan istirahat setiap 2 jam berkendara atau setelah menempuh jarak sekitar 100 km. Hal ini penting untuk memberi waktu tubuh memulihkan energi dan menjaga konsentrasi tetap optimal saat melanjutkan perjalanan.

2. Segera Berhenti Saat Mulai Lelah atau Mengantuk

Jangan menunggu kelelahan berlebihan. Tanda-tanda seperti sering menguap, mata terasa berat, pandangan mulai kabur, atau sulit fokus merupakan sinyal bahwa tubuh membutuhkan istirahat. Manfaatkan rest area, SPBU, atau tempat aman lainnya untuk berhenti sejenak.

3. Lakukan Peregangan Ringan

Saat beristirahat, lakukan peregangan sederhana pada area leher, bahu, tangan, punggung, dan kaki. Peregangan membantu melancarkan aliran darah, mengurangi rasa pegal, serta membuat tubuh kembali lebih segar sebelum melanjutkan perjalanan.

4. Perhatikan Asupan Makanan dan Minuman

Pilih makanan ringan dan bergizi. Hindari konsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat berlebih karena dapat memicu rasa kantuk. Pastikan juga tubuh tetap terhidrasi dengan minum air putih yang cukup.

5. Batasi Waktu Istirahat Secukupnya

Waktu istirahat yang ideal berkisar antara 10–20 menit. Istirahat terlalu lama justru dapat membuat tubuh terasa lemas dan menurunkan kesiapan saat kembali berkendara.

6. Pastikan Tubuh Kembali Siap Berkendara

Sebelum melanjutkan perjalanan, pastikan kondisi tubuh sudah

kembali segar, pikiran fokus, dan emosi stabil. Jika rasa mengantuk masih terasa, sebaiknya perpanjang waktu istirahat demi keselamatan.

Sejalan dengan hal tersebut, Ludhy Kusuma, Safety Riding Development Section Head PT Daya Adicipta Motora, menyampaikan, “Berkendara jarak jauh bukan tentang seberapa cepat sampai tujuan, tetapi bagaimana pengendara bisa sampai dengan selamat. Istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga konsentrasi dan keselamatan di jalan.”

Dengan memahami pentingnya istirahat yang tepat, pengendara dapat menjaga fokus, refleks, dan kendali selama perjalanan jauh. Selalu #Cari_Aman, dengarkan sinyal tubuh, dan utamakan keselamatan di setiap perjalanan.

Tips Aman Berkendara di Tengah Hujan Deras, Tetap #Cari_Aman di Jalan Raya

Category: Otomotif
27 Januari 2026



Tips Aman Berkendara di Tengah Hujan Deras, Tetap #Cari_Aman di Jalan Raya

Prolite – Saat musim hujan, setiap pengendara dituntut untuk lebih waspada dan berhati-hati saat berada di jalan raya, terutama saat menggunakan sepeda motor. Jalanan licin tidak hanya berbahaya setelah hujan membasahi aspal, tetapi justru kondisi paling berisiko terjadi saat hujan baru mulai turun, ketika campuran air dan kotoran di jalan membuat permukaan menjadi licin.

Safety Riding Development Section Head PT Daya Adicipta Motora, Ludhy Kusuma, menjelaskan, “Berkendara di bawah guyuran hujan deras merupakan tantangan serius dan berisiko tinggi. Visibilitas yang menurun drastis serta kondisi jalan yang licin menuntut kewaspadaan ekstra. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi pengendara untuk menepi dan beristirahat di tempat yang aman hingga kondisi memungkinkan.”

Namun, jika terpaksa harus melanjutkan perjalanan karena tuntutan waktu atau alasan tertentu, berikut beberapa tips

penting agar tetap #Cari_aman dan menjaga keselamatan diri serta pengguna jalan lainnya:

1. Prioritaskan Visibilitas

Pastikan dapat melihat dengan jelas dan mudah terlihat oleh pengendara lain. Nyalakan lampu utama (bukan hanya lampu senja) agar sepeda motor lebih mudah dikenali. Perlu diingat, meskipun sepeda motor dilengkapi lampu hazard, fitur tersebut tidak digunakan saat berkendara. Lampu hazard hanya diperuntukkan dalam kondisi darurat atau saat kendaraan berhenti.

2. Kurangi Kecepatan dan Jaga Jarak Aman

Air hujan dapat mengurangi daya cengkram ban dan memperpanjang jarak pengereman. Oleh sebab itu, turunkan kecepatan jauh di bawah kondisi normal. Semakin pelan berkendara, semakin besar waktu yang dimiliki untuk bereaksi terhadap situasi tak terduga. Selain itu, lipatgandakan jarak aman dengan kendaraan di depan idealnya dua kali lebih jauh dibandingkan kondisi kering.

3. Waspada Risiko Aquaplaning

Aquaplaning terjadi saat ban kehilangan kontak dengan permukaan jalan akibat lapisan air, sehingga kendaraan terasa melayang dan sulit dikendalikan. Jika hal ini terjadi, tetap tenang dan hindari pengereman mendadak. Kurangi kecepatan secara perlahan dan jaga kemudi tetap lurus hingga traksi ban kembali normal.

4. Hindari Genangan Air yang Tidak Diketahui Kedalamannya

Genangan air dapat menutupi lubang atau benda berbahaya di jalan. Jika memungkinkan, hindari genangan tersebut. Namun bila terpaksa melintas, lalui dengan kecepatan sangat rendah untuk meminimalkan risiko kehilangan kendali atau kerusakan mesin. Setelah melewatinya, tekan rem secara perlahan untuk

membantu mengeringkan kampas rem.

5. Menepi Adalah Pilihan Terbaik Saat Kondisi Terlalu Berbahaya

Apabila hujan semakin deras dan membahayakan, segeralah menepi dan berhenti di lokasi yang aman, seperti area istirahat atau bahu jalan yang jauh dari arus lalu lintas. Nyalakan lampu hazard sebagai tanda bahwa sedang berhenti. Ingat, keselamatan selalu lebih penting daripada ketepatan waktu.

Dengan menerapkan tips di atas, risiko berkendara di tengah hujan deras dapat diminimalkan. Jangan lupa untuk selalu mengecek kondisi sepeda motor sebelum beraktivitas, terutama tekanan dan kondisi ban serta sistem pengereman. Lakukan perawatan rutin dan servis di bengkel AHASS agar sepeda motor selalu dalam kondisi prima.