

# 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 mengonsumsi 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 mengonsumsi 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.

---

# Bluebird Hadir dengan Promo Spesial : Bayar Pakai QRIS OCTO dan Dapatkan Cashback 20%!

Category: Bisnis  
19 Agustus 2025



The promotional banner features a light blue background with a red footer. On the left, the Bluebird logo is positioned above the text 'SCAN QRIS OCTO Pay DI BLUEBIRD CASHBACK 20%'. In the center, a man in a blue shirt and black pants sits on a black office chair, holding a smartphone. To his left is a small blue Bluebird car. To his right is a large smartphone displaying the OCTO Mobile app interface. The OCTO Mobile logo, 'BY CIMB NIAGA', is in the top right corner. The background of the central image shows a modern building entrance. The red footer contains the 'Periode Promo : Hingga 31 Agustus 2024', the 'MyBluebird' logo, and app store download links for Google Play, App Store, and AppGallery. Small text at the bottom center mentions PT Bank CIMB Niaga Tbk and its regulatory status.

**Bluebird**

**SCAN QRIS**  
**OCTO Pay**  
**DI BLUEBIRD**  
**CASHBACK**  
**20%**

**OCTO Mobile**  
BY CIMB NIAGA

**MyBluebird**

Periode Promo :  
Hingga 31 Agustus 2024

\* Syarat & ketentuan berlaku. [bluebirdgroup.com/promo](https://bluebirdgroup.com/promo)

PT Bank CIMB Niaga Tbk berizin & diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan & Bank Indonesia serta merupakan Peserta Penjaminan LPS

**Prolite – Yuk Simak Syarat dan Ketentuan Promo Bluebird dengan QRIS OCTO! Cashback 20% untuk Perjalanan Lebih Hemat!**

Siapa yang nggak suka perjalanan hemat? Kini ada kabar gembira buat kamu pengguna OCTO Mobile! Mulai sekarang, perjalananmu

dengan Bluebird bisa lebih menyenangkan dan murah berkat promo spesial ini.

Bayangkan, cashback 20% setiap kali kamu bayar dengan QR OCTO Mobile—cuma di Bluebird dan Silverbird!

Jadi, daripada khawatir tagihan membengkak, yuk, simak semua detail promo ini dan rasakan sendiri kemudahan serta keuntungan dari setiap perjalananmu!

## Apa Saja Syarat dan Ketentuan Promo Ini?



*Ilustrasi – indotel*

- **Berlaku Hingga 31 Agustus 2024:** Promo ini hanya berlaku hingga akhir bulan Agustus, jadi jangan sampai kelewatan!
- **Untuk Pengguna OCTO Mobile:** Hanya pengguna OCTO Mobile yang bisa menikmati cashback ini.
- **Cashback 20% Maksimal Rp :** Setiap kali transaksi menggunakan QR OCTO Mobile, kamu bisa mendapatkan cashback 20% dengan maksimal Rp .

## Kapan dan Berapa Sering Bisa Dapat Cashback?

- **Satu Kali Cashback Per Hari:** Kamu bisa mendapatkan cashback satu kali per hari.
- **Dua Kali Cashback Per Minggu:** Maksimal dua kali cashback dalam seminggu.
- **Dua Kali Cashback Per Bulan:** Selama periode promo, kamu bisa mendapatkan cashback hingga dua kali sebulan.

Cashback akan dikirim ke rekening OCTO Mobile kamu dalam waktu

1x24 jam setelah transaksi.

## Syarat Transaksi

Berikut adalah syarat minimal transaksi untuk mendapatkan cashback di berbagai kota:

- **Bandung, Semarang, Makassar, Yogyakarta:** Rp
- **Cilegon, Surabaya, Lombok, Manado, Palembang, Padang, Pekanbaru, Batam:** Rp
- **Jakarta dan Medan:** Rp
- **Bali, Bangka Belitung:** Rp
- **Silverbird:** Rp
- **EZPay Bluebird:** Rp
- **EZPay Silverbird:** Rp

Jangan khawatir, promo ini juga berlaku untuk pemakaian langsung. Untuk Bluebird, minimal transaksi Rp , dan untuk Silverbird, minimal Rp .

## Cara Nikmati Promo Ini

- **Pesan Melalui Aplikasi MyBluebird:** Pastikan pemesanan dilakukan melalui aplikasi MyBluebird.
- **Bayar Menggunakan QR OCTO Mobile:** Pilih opsi pembayaran dengan QR OCTO Mobile untuk mendapatkan cashback.



Jadi, jangan sampai ketinggalan kesempatan emas ini untuk menghemat setiap perjalananmu.

Manfaatkan promo ini sebelum 31 Agustus 2024 dan rasakan sendiri betapa mudahnya berhemat sambil tetap menikmati layanan yang terpercaya.

Selamat menikmati perjalanan hemat dan nyaman dengan Bluebird dan OCTO Mobile! ☐☐☐