

# Tips Aman dan Sehat saat Mudik Lebaran

Category: LifeStyle, Otomotif

22 April 2023



**Prolite** – Momen libur Lebaran banyak dimanfaatkan untuk mudik dan berkumpul dengan keluarga sekaligus berlibur untuk menyegarkan pikiran. Mudik Lebaran bagi masyarakat Indonesia memang sudah menjadi tradisi keluarga. Dengan demikian persiapannya harus matang.

Nah, sebelum berangkat, ada baiknya lakukan tips ini supaya kamu bersama keluarga bisa mudik Lebaran dengan aman dan sehat.

## 1. Persiapkan dari Jauh-jauh Hari

Jangan mengurus segala sesuatunya di saat-saat terakhir. Persiapkanlah paling tidak seminggu sebelum keberangkatan. Bawa barang-barang yang kamu perlukan di perjalanan. Mulai dari bekal makanan yang cukup, obat-obatan, termasuk barang-barang keperluan pribadi.

## **2. Jaga Pola Makan Tetap Bergizi Seimbang**

Saat perjalanan mudik, kamu dan keluarga berpotensi mengalami gangguan saluran pencernaan, misalnya mag atau diare. Untuk menyiasatinya, makanlah secara teratur tiga kali sehari, atau makan dengan porsi yang lebih kecil tetapi sering, dan pastikan ada camilan sehat di antara jeda makan besar.

## **3. Perbanyak Minum Air Putih**

Perjalanan mudik biasanya akan berhadapan dengan kondisi jalanan yang macet. Belum lagi jarak tempuh lintas provinsi yang jauh. Karenanya, perbanyak minum air putih agar terhindar dari dehidrasi. Cuaca Indonesia yang cukup panas, terutama jika kamu mudik dengan sepeda motor, juga bisa meningkatkan risiko dehidrasi.

## **4. Istirahat Cukup**

Banyak pemudik yang ingin cepat sampai ke tujuan, sehingga terlalu memforsir diri dengan berkendara nonstop. Padahal, kurang istirahat tak hanya bisa membahayakan diri, tetapi juga mengancam keselamatan kamu dan keluarga, khususnya jika kamu yang berada di belakang kemudi.

Sebaiknya hindari berkendara pada malam hari. Selain itu, kamu bisa berhenti tiap 2-3 jam sekali untuk meregangkan otot atau beristirahat. Jika sudah lelah atau mengantuk, jangan memaksakan diri. Atur shift jika ada anggota keluarga lain yang bisa mengemudi atau stop kendaraan segera beristirahat.

## **5. Perhatikan Kenyamanan Anak**

Bepergian jauh dengan anak memang butuh perhatian ekstra. Bukan cuma makanan dan perlengkapannya, tetapi juga reaksi anak. Mungkin anak rewel atau merasa bosan jika harus bepergian dalam waktu yang lama.

Itulah panduan mudik bersama keluarga. Dengan mengikuti tips tersebut beserta persiapan matang lainnya, perjalanan mudik Lebaran akan aman, lancar, nyaman, dan tetap sehat, sehingga kamu bisa menikmati Hari Raya Idulfitri bersama keluarga dan

kerabat yang kamu rindukan di kampung halaman. (\***/ino**)