

# 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 Motor, 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.