



Biar Nggak Ada Drama Kelelahan Saat Perjalanan Mudik Simak Tips Dokter Berikut Ini, Langsung Praktek!

Modesta Fiska - Jumat, 21 April 2023 | 07:43 WIB



WATER CHANGES EVERYTHING.

learn how at charitywater.org



Terpopuler

1

Hasil Lengkap Piala AFC Asia U-17 2023 Grup A Hingga D, Inilah Klasemen Sementara...



SUARAMERDEKA.COM - [Persiapan fisik](#) menghadapi [perjalanan mudik](#) tahun ini memang diperlukan apalagi menghadapi kemacetan panjang.

Untuk itu menjaga [kesehatan fisik](#) dan mental sangat diperlukan pada [perjalanan mudik](#) tahun ini dimana tak dilakukan pembatasan oleh pemerintah.

Setiap [perjalanan](#) panjang [mudik](#) atau liburan menjaga [fisik](#) sangat penting agar kebugaran tubuh terjaga.

Baca Juga: [Digitalisasi Masjid Dengan QRIS, Bank Indonesia Jateng Pilih Kendal Jadi Percontohan, Ternyata Ini Alasannya..](#)

Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, SpKO, CCD, Subsp.APK(K), dokter spesialis kedokteran olahraga mengungkapkan, pastikan sebelumnya berkendara jarak jauh harus mulai lakukan latihan [fisik](#) ringan.

Selain itu juga mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, mengontrol dan menjaga [kesehatan](#) tetap prima sampai waktu [mudik](#) tiba.

Afganistan vs Korea Selata...

5

Ini Jadwal Taipei Open 2023, Indonesia Kirim 11 Wakil

6

Pra Pendaftaran PPDB SMP Negeri Kota Semarang Dibuka Hari, Simak Cara...

7

Hasil Sidang Isbat: Pemerintah Tetapkan 1 Dzulhijjah 1444 H Pada 20...

8

AFC U17 Asian Cup 2023, Hari Ini, Laos Takluk dari Yaman, Thailand Hajar Malaysia

9

Kisah Ramalan Shio Monyet, Ayam, Anjing, Babi Senin 19 Juni 2023: Jangan...

10

Haluan Ramalan Shio Monyet, Ayam, Anjing, Babi Selasa 20 Juni 2023:...



"Hal ini harus dilakukan sebelum keberangkatan, selama di [perjalanan](#), selama di tempat tujuan, dan setelah kepulangan, istirahat yang cukup," tegas dr Listya yang akrab disapa dokter Tata yang juga Ketua Bidang Penelitian Pengembangan dan Survei Keprofesian Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB IDI) ini.

Baca Juga: [Waspada QRIS Palsu, Ini Tips Bank Indonesia Biar Masyarakat Tidak Tertipu](#)

Ditambahkan, selama masa puasa penting berusaha tetap mengatur waktu guna melakukan aktifitas [fisik](#), latihan [fisik](#), dan olahraga dengan tujuan untuk menjaga [kesehatan](#) dan memelihara kebugaran, meskipun dilakukan dengan penyesuaian.

Untuk menjaga kebugaran dan [kesehatan](#) tubuh selama [persiapan perjalanan](#), dokter Tata merekomendasikan olahraga ringan di pagi hari karena suhu udara masih dalam kondisi segar dan tidak menimbulkan haus yang berlebihan.

Olahraga pagi ini sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu.

"Latihan [fisik](#) ringan setelah sahur/shalat subuh seperti jalan kaki atau lari ditempat selama 10-15 menit maksimal 30 menit. Latihan ringan ini memiliki komposisi 70 persen latihan kardiorespirasi dan 30 persen latihan penguatan," jelasnya.



Olahraga pagi ini sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu.

"Latihan **fisik** ringan setelah sahur/shalat subuh seperti jalan kaki atau lari ditempat selama 10-15 menit maksimal 30 menit. Latihan ringan ini memiliki komposisi 70 persen latihan kardiorespirasi dan 30 persen latihan penguatan," jelasnya.

Baca Juga: [Dibuang Sayang, Sisihkan Kulit Pisang Untuk Anggrek dan Aglonema Tersayang, Dijamin Subur dan Berbunga Lebat](#)

Sementara untuk olahraga di sore hari dapat dilakukan latihan **fisik** dengan intensitas agak berat sebelum buka puasa.

Minimal 30 menit maksimal 1,5-2 jam dengan komposisi 50 persen latihan kardiorespirasi dan 50 persen latihan penguatan.

Halaman:

[1](#)

[2](#)

[3](#)

[4](#)

[Selanjutnya](#)

Editor: Modesta Fiska

Tags

[kelelahan](#)

[persiapan](#)

[mudik](#)

[kesehatan](#)

[Lebaran](#)

[fisik](#)

[perjalanan](#)



Olahraga yang dapat dilakukan misalnya, lari, sepak bola, bola basket, latihan pembentukan otot.

Selama di [perjalanan](#), dokter Tata juga merekomendasikan untuk melakukan senam ringan atau jalan santai selama 5 menit serta peregangan sendi dan otot selama 5 hingga 10 menit.

Baca Juga: Daun Sejuta Manfaat Cocok Buat Pakan Ikan Lele, Bikin Lele Cepat Gemuk Sehat dan Kuat, Panen pun Berlipat

Sementara selama di tempat tujuan, aktivitas selama di tempat [mudik](#) atau liburan baik dalam [perjalanan](#) maupun kegiatan silaturahmi sudah merupakan bentuk aktivitas [fisik](#) sedang.

Untuk menjaga stamina selama di tempat [mudik](#), dapat melakukan peregangan dan pemanasan, sama seperti dengan kegiatan sebelum keberangkatan.

"Kegiatan dapat dilakukan secara mandiri atau berkelompok dan dapat dilakukan minimal 3 hingga 5 kali sehari selama 5-10 menit," kata dr Tata yang juga menjabat sebagai Head of Medical Instrumentation and VR Simulators Research Group – Medical Technology Cluster Indonesian Medical Education and Research Institute (IMERI).

- Indonesia Kirim 11 Wakil
-
-
-
- 5 Pra Pendaftaran PPDB SMP Negeri Kota Semarang Dibuka Hari, Simak Cara...
- 6 Hasil Sidang Isbat: Pemerintah Tetapkan 1 Dzulhijjah 1444 H Pada 20...
- 7 AFC U17 Asian Cup 2023, Hari Ini, Laos Takluk dari Yaman, Thailand Hajar Malaysia
- 8 Kisah Ramalan Shio Monyet, Ayam, Anjing, Babi Senin 19 Juni 2023: Jangan...
- 9 Haluan Ramalan Shio Monyet, Ayam, Anjing, Babi Selasa 20 Juni 2023:...
- 10 Rasa Ramalan Shio Tikus, Kerbau, Macan, Kelinci Selasa 20 Juni 2023: Hati...





Hal yang paling sering dilewatkan oleh masyarakat adalah latihan setelah [mudik](#) atau kepulangan liburan.

Dokter Tata mengingatkan untuk meminimalkan rasa malas bergerak, lakukan aktifitas untuk kekuatan dan kelenturan otot selama 2 hingga 3 kali perminggu.

Misalnya dengan aktifitas aerobik 20-60 menit sebanyak 3-5 hari perminggu, juga melakukan gaya hidup aktif akumulasi sampai 60 menit setiap hari.

Baca Juga: [Magnet Rezeki Dasyat, Ini Ternyata 7 Alasan Bunga Wijaya Kusuma Jadi Incaran Pecinta Tanaman, Mekarnya Cuma...](#)

Tips Gerakan Peregangan Ringan Selama di [perjalanan mudik](#) / liburan:

1. Gerakan Kepala

Rebahkan kepala ke arah kanan, sentuhlah tangan kanan di kepala bagian kiri, lalu tekan ke arah kanan.

Lakukan gerakan kebalikan.



2. Gerakan Bahu

Angkat kedua bahu lalu tahan selama 8 detik ulangi 3 kali

Kaitkan kedua jari tangan lalu tarik keatas kepala, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali

3. Gerakan Leher

Letakkan kedua tangan mengait di belakang kepala, lalu tahan selama beberapa detik.

5

Negeri Kota Semarang
Dibuka Hari, Simak Cara...

6

Hasil Sidang Isbat:
Pemerintah Tetapkan 1
Dzulhijjah 1444 H Pada 20...

7

AFC U17 Asian Cup 2023, Hari
Ini, Laos Takluk dari Yaman,
Thailand Hajar Malaysia

8

Kisah Ramalan Shio Monyet,
Ayam, Anjing, Babi Senin 19
Juni 2023: Jangan



4. Gerakan Tangan

Luruskan tangan kanan menekuk ke arah belakang kepala, lalu tangan kiri menyentuh siku tangan kanan lalu tekan ke arah dalam.

Lakukan gerakan kebalikan.

5. Kaitkan kedua jari tangan lalu dorong keatas, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali

6. Kaitkan kedua jari tangan lalu dorong kearah depan, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali

Baca Juga: [Hati-hati! Intip Pemilik 12 Weton Sakral Ini, Ucapan Bisa Jadi Kenyataan Menurut Primbon Jawa](#)

7. Rentangkan kedua jari tangan, tarik tangan maju dan mundur selama beberapa kali

8. Gerakan Kaki

[Haji 2023](#)[Semarang Raya](#)[Jawa Tengah](#)[SM Gen](#)[Nasional](#)[Internasional](#)[Ekonomi](#)[Olahraga](#)[Bola](#)[Psis](#)[Lainnya](#)

Lakukan gerakan mengangkat tumit/ jinjit kemudian turunkan.

Dokter Tata mengingatkan bahwa membuat tubuh tetap aktif bergerak baik saat menjalankan ibadah puasa maupun sesudah ibadah puasa akan menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan produktivitas kerja.

5

Pra Pendaftaran PPDB SMP Negeri Kota Semarang Dibuka Hari, Simak Cara...

6

Hasil Sidang Isbat: Pemerintah Tetapkan 1