

s Olahraga agar Mudik Tetap Bugar menurut IDI

## 3 Tips Olahraga agar Mudik Tetap Bugar menurut IDI

Kompas.com - 21/04/2023, 07:01 WIB



Ilustrasi mudik bersama keluarga. Ikatan Dokter Indonesia (IDI) mengatakan bahwa menjaga badan tetap fit selama mudik Lebaran sangatlah penting. Anda perlu olahraga sebelum, selama, dan saat berada di tempat tujuan mudik untuk mencegah penyakit. (SHUTTERSTOCK)

Baca berita

Tetap Bugar menurut IDI

Penulis: [Shintaloka Pradita Sicca](#) | Editor: [Shintaloka Pradita Sicca](#)

**KOMPAS.com** - [Persiapan mudik Lebaran](#) agar badan tetap fit sangatlah penting, terutama untuk menghadapi kemacetan lalu lintas.

Dr. dr. [Listya Tresnanti Mirtha](#), SpKO, CCD, Subsp.APK(K), dokter spesialis kedokteran olahraga mengatakan bahwa persiapan fisik mutlak diperlukan setiap perjalanan panjang, seperti [mudik Lebaran](#) dan liburan.

**Baca juga:** [PDUI: Kebutuhan Mineral Selama Perjalanan Mudik Perlu Diperhatikan](#)

Persiapan mudik secara fisik bertujuan untuk meningkatkan stamina dan menghindarkan diri dari penyakit.

"Hal ini harus dilakukan sebelum keberangkatan, selama di perjalanan, selama di tempat tujuan, dan setelah kepulangan," kata dr Listya yang akrab disapa Tata, dalam rilis Ikatan Dokter Indonesia (IDI) pada Kamis (20/4/2023).

Berikut dr Tata akan menjelaskan olahraga yang bisa Anda lakukan sebelum, selama perjalanan, dan selama di tempat tujuan.

**Baca juga:** [6 Tips Aman Mudik Bersama Anak menurut IDAI](#)

## Olahraga sebelum [perjalanan mudik](#)

Sebelum berangkat melakukan perjalanan mudik, dr Tata mengingatkan pentingnya persiapan mudik dengan melakukan beberapa hal berikut:

- Pastikan siap berkendara jarak jauh
- Mulai lakukan olahraga atau [latihan fisik](#) ringan

## Tetap Bugar menurut IDI

Sebelum berangkat melakukan perjalanan mudik, dr Tata mengingatkan pentingnya persiapan mudik dengan melakukan beberapa hal berikut:

- Pastikan siap berkendara jarak jauh
- Mulai lakukan olahraga atau **latihan fisik** ringan
- Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi
- Mengontrol dan menjaga kesehatan tetap prima sampai waktu mudik tiba
- Istirahat yang cukup

Untuk menjaga kesehatan tetap prima selama perjalanan mudik, dr Tata merekomendasikan olahraga ringan di pagi dan sore hari.

Olahraga pagi baik dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu.

**Baca juga: 4 Cara Mengatasi Mabuk Perjalanan saat Mudik**

“**Latihan fisik** ringan setelah sahur atau shalat subuh, seperti jalan kaki atau lari di tempat selama 10 sampai 15 menit maksimal 30 menit,” ujar dr Tata.

Latihan-latihan ringan ini memiliki komposisi 70 persen latihan kardiorespirasi dan 30 persen latihan penguatan.

Sementara, untuk olahraga di sore hari dapat dilakukan dengan intensitas agak berat.

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

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

Tetap Bugar menurut IDI

## Olahraga selama perjalanan mudik

Selama perjalanan mudik, dr Tata merekomendasikan untuk melakukan senam ringan atau jalan santai selama 5 menit serta peregangan sendi dan otot selama 5-10 menit.

Peregangan sendi dan otot ringan yang bisa Anda lakukan meliputi:

- Kepala
- Bahu
- Leher
- Tangan
- Jari tangan
- Kaki

[Baca juga: Amankah Mudik Menggunakan Pesawat Bersama Bayi? Ini Kata Ahli...](#)

## Olahraga selama di tempat tujuan

Ketua Bidang Penelitian Pengembangan dan Survei Keprofesian Pengurus Besar IDI ini mengatakan bahwa berkunjung dari rumah ke rumah para sanak keluarga selama di tempat tujuan mudik sebenarnya termasuk merupakan aktivitas fisik sedang.

Namun, latihan fisik lain juga dapat Anda lakukan untuk menjaga stamina selama di kampung halaman, seperti melakukan peregangan dan pemanasan, sama seperti dengan kegiatan sebelum keberangkatan.

## Tetap Bugar menurut IDI

Besar IDI ini mengatakan bahwa berkunjung dari rumah ke rumah para sanak keluarga selama di tempat tujuan mudik sebenarnya termasuk merupakan aktivitas fisik sedang.

Namun, latihan fisik lain juga dapat Anda lakukan untuk menjaga stamina selama di kampung halaman, seperti melakukan peregangan dan pemanasan, sama seperti dengan kegiatan sebelum keberangkatan.

"Kegiatan 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).

Dr Tata menilai bahwa olahraga untuk menjaga stamina setelah mudik dan liburan adalah hal yang paling sering dilewatkan oleh masyarakat.

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

"Misalnya, dengan melakukan aktifitas aerobik 20 sampai 60 menit sebanyak 3 sampai 5 hari per minggu, juga melakukan gaya hidup aktif yang diakumulasi sampai 60 menit setiap hari," jelasnya.