

# BROADCAST

## Tips Jaga Stamina Tubuh Tetap Fit Saat Mudik

Achmad Sarjono - [JATIM.BROADCAST.CO.ID](http://JATIM.BROADCAST.CO.ID)

Apr 29, 2022 - 22:39



*Foto :dr Nur Sulastrı SpKFR, dokter spesialis kedokteran fisik dan rehabilitasi FK Universitas Airlangga (UNAIR).Latihan ringan yang dilakukan selama perjalanan. (Sumber : dr Nur Sulastrı SpKFR)*

SURABAYA - Perjalanan jauh tak jarang membuat kebugaran tubuh seseorang menurun. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor, mulai pergerakan yang terbatas hingga posisi duduk yang terlalu lama.

Menurut dr Nur Sulastri SpKFR, dokter spesialis kedokteran fisik dan rehabilitasi FK Universitas Airlangga (UNAIR), posisi tubuh yang relatif sedikit bergerak menyebabkan nyeri sendi dan otot.

Bahkan parahnya dapat menyebabkan bengkak pada kaki karena aliran darah yang menumpuk. Jadi, perlu ada gerakan olahraga ringan selama perjalanan.

“Kita bisa melakukan peregangan otot perut, punggung bawah, leher dan bahu, dapat dilakukan tiap 30 menit. Pergelangan kaki rutin digerakkan. Baik itu gerakan memutar, maupun gerakan kaki naik turun pada pergelangan kaki (ankle pumping, Red) untuk mengurangi bengkak,” ujarnya, Kamis (28/4/2022).



Dokter Nur menganjurkan untuk memperbanyak istirahat sebelum perjalanan tubuh tetap prima. Hal itu dapat dilakukan dengan memanfaatkan lokasi rest area untuk beristirahat dan sesekali melakukan latihan otot punggung dan core muscles (latihan otot untuk nyeri punggung bagian bawah).

“Hindari mengemudi saat mengantuk dan kalau perlu, bisa disiapkan membawa ice pack untuk kompres, bila sewaktu-waktu timbul nyeri otot atau sendi saat perjalanan,” ucap dokter Nur.

#### Tetap Bugar Mudik saat Puasa

Kondisi puasa tak jarang menjadi salah satu faktor menurunnya kebugaran tubuh seseorang, utamanya saat mudik. Penyebabnya, saat duduk selama perjalanan, kita tetap membutuhkan energi yang cukup.

“Apabila saat perjalanan kita melewati waktu sahur dan berbuka, maka saat sahur sebaiknya dilakukan seakhir mungkin. Yaitu, mendekati waktu subuh, dan jangan melewati makan sahur. Kemudian, segeralah berbuka saat tiba waktu berbuka jangan ditunda-tunda,” tambahnya.

Dokter Nur juga menjelaskan bahwa penting untuk memperhatikan jumlah cairan yang diminum. Minimal total 1,5 Liter sehari untuk mencegah dehidrasi. Selain itu penting mengonsumsi makanan yang tinggi protein dan karbohidrat

kompleks. Misalnya, roti gandum dengan selai kacang.

“Boleh konsumsi vitamin yang mengandung vitamin C dan zinc untuk meningkatkan daya tahan tubuh,” imbuhnya.

#### Hal-Hal yang Perlu Dihindari

Ada beberapa aktivitas yang perlu dihindari saat mudik perjalanan jauh. Salah satunya adalah posisi duduk yang tidak tepat.

“Sehingga perlu diperhatikan tempat duduk di kendaraan apakah sudah cukup menyokong tulang punggung bawah maupun leher. Jika diperlukan bisa menggunakan back support untuk kursi dan bantal leher. Agar, posisi leher kita tetap dalam posisi yang optimal,” kata dokter Nur.

Selain posisi duduk, posisi kaki menggantung perlu dihindari karena dapat menyebabkan bengkak di kaki. Berikutnya, posisi tubuh saat mengangkat koper dan tas yang berat dianjurkan dengan tubuh tegak dan menggunakan support yang cukup. Misalnya mengangkat barang dengan kedua tangan. (Hms/Jon)