

Tips Agar Tetap Fit Selama Perjalanan Mudik. **Mudik** adalah kegiatan perantau/pekerja migran untuk kembali ke kampung halamannya. **Mudik** di Indonesia identik dengan tradisi tahunan yang terjadi menjelang hari raya besar keagamaan misalnya menjelang Lebaran.

Mudik Lebaran telah menjadi tradisi tahunan yang ditunggu-tunggu oleh masyarakat Indonesia. Tak hanya menggunakan sarana transportasi umum, tak sedikit para pemudik yang memilih membawa kendaraan pribadi meskipun jarak tempuhnya sangat jauh.

### **Tips Agar Tetap Fit Selama Perjalanan Mudik**

Apabila memilih berkendara sendiri, sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara extra, karena tak sedikit kasus kecelakaan terjadi karena pengendara terlalu kelelahan. Menurut Public Relations Advance, Agnes Karolin ada beberapa tips agar pemudik tetap Fit selama mudik panjang.



### 1. Cukup tidur terutama di malam hari

Untuk menjaga stamina tubuh, Anda harus cukup tidur minimal 7—8 jam di malam hari. Sebisa mungkin hindari aktivitas yang mengharuskan Anda begadang, terutama apabila Anda yang mengemudikan kendaraan.

### 2. Jaga pola makan

Pastikan menu buka puasa dan sahur kaya akan gizi. “Hindari terlalu banyak mengonsumsi makanan siap saji ataupun makanan instant. Hal ini penting agar tubuh tidak lemas selama perjalanan,” kata Agnes.

**Baca Juga :** [Barang-barang wajib dibawa saat Mudik](#)

### 3. Konsumsi Vitamin C

Sebagai pelengkap ada baiknya mengonsumsi Vitamin C secara rutin sebelum berangkat mudik. Agnes menuturkan bahwa Vitamin C dapat meningkatkan daya tahan tubuh, sehingga Anda tidak mudah sakit. Selain itu, Vitamin C juga dapat menurunkan resiko serangan jantung.

### 4. Banyak minum air putih

Jangan lupa untuk minum air putih 8 gelas per-hari agar tubuh tidak dehidrasi. Kekurangan cairan juga bisa membuat konsentrasi menurun.

**Baca Juga :** [Doa Perjalanan Mudik](#)

“Namun, jangan asal mengonsumsi air minum. Terkadang kita terpaksa membeli air minum di sembarang tempat karena kondisi jalanan yang macet,” kata Agnes.

Dia juga menambahkan ada baiknya para pemudik membawa tumbler sendiri dari rumah, namun tetap pastikan air minum di dalamnya terbebas dari kuman, bakteri, logam, dan zat-zat kimia berbahaya.

### **5. Jangan terlalu capek**

Selanjutnya yang perlu diperhatikan di saat mudik usahakan Anda tidak bekerja terlalu lelah. "Jika perlu, Anda bisa merelaksasi tubuh Anda di tempat refleksi terdekat satu atau dua hari sebelum berangkat mudik. Namun jika tidak memungkinkan, Anda bisa menggunakan portable massager yang mudah digunakan dimana saja," kata Agnes.

Itulah Tips Agar Tetap Fit Selama Perjalanan Mudik. Semoga Mudik Lancar sampe tujuan.