

Inilah Tips mencegah Mabuk Kendaraan saat perjalanan jauh. Ada sebagian orang yang tidak suka berjalan-jalan jauh menggunakan kendaraan karena mereka takut akan mabuk. Sampai saat ini tidak diketahui mengapa seseorang rentan mengalami mabuk perjalanan, sementara orang lain tidak. Bahkan, orang yang sama tidak selalu mengalami mabuk perjalanan di setiap kesempatan berkendara.

Para ahli meyakini bahwa mabuk perjalanan terjadi ketika otak kewalahan oleh pesan-pesan berlawanan yang diterimanya dari sistem saraf. Otak mengindera sebuah gerakan melalui tiga jalur yang berbeda dari sistem saraf, yang mengirim sinyal-sinyal yang datang dari telinga bagian dalam, mata, dan jaringan bagian dalam permukaan tubuh (proprioceptor).

## **Tips mencegah Mabuk Kendaraan saat perjalanan jauh**

Ketika tubuh bergerak dengan sengaja, masukan-masukan dari ketiga jalur itu terkoordinasi dengan baik. Ketika tubuh bergerak tanpa sengaja, misalnya ketika terjadi guncangan di dalam kendaraan yang kita naiki, otak tidak mendapatkan masukan-masukan yang terkoordinasi sehingga menjadi kacau.



**Baca Juga :**

[Tips Agar Tetap Fit Selama Perjalanan Mudik](#)

[Doa Perjalanan Mudik](#)

[Obat Penting yang harus tersedia di Rumah](#)

Gejala pertama biasanya adalah keringat dingin dan kepala seperti melayang. Tergantung tingkat keparahannya, gejala lain seperti mual, muntah-muntah dan kelelahan mungkin menyusul. Kalo kamu adalah orang yang sering mengalami mabuk perjalanan, berikut ini Tips mencegah Mabuk Kendaraan saat perjalanan jauh.

## **1. Makan dahulu sebelum melakukan perjalanan**

Rasa mual saat perjalanan nyatanya juga disebabkan oleh perut yang kosong. Perut akan meningkatkan asam lambung untuk naik ke atas dan menyebabkan rasa mual. Apalagi jika sebelumnya Anda memang memiliki riwayat kesehatan lambung yang kurang baik. Maka usahakan untuk makan 1-1,5 jam sebelum berpergian. Hindari juga makanan berminyak, makanan pedas, dan minuman bersoda yang akan memperparah mual dan pusing di perjalanan

### **2. Konsumsi obat anti mabuk perjalanan**

Hal ini paling aman dan simpel untuk dilakukan. Obat anti mabuk ini biasanya jika diminum akan menimbulkan rasa kantuk yang dalam. Otomatis mata dan telinga Anda akan “mengistirahatkan” sensornya dan menghindari rasa mual di perjalanan.

### **3. Menyesuaikan asupan makanan dan mendapatkan cukup istirahat sebelum bepergian.**

Hindari makan terlalu banyak makanan yang lambat dicerna, makanan pedas, makanan berlemak dan asam setidaknya sehari sebelum melakukan perjalanan. Konsumsi makanan kecil sekitar dua jam sebelum bepergian sehingga makanan dapat mulai dicerna. Hindari alkohol dan kafein sebelum dan selama perjalanan karena membuat tubuh menjadi dehidrasi dan memicu mabuk. Alih-alih alkohol dan kafein, minum air sebagai gantinya.

### **4. Mengonsumsi produk jahe sebelum bepergian.**

Konsumsi sampai 4 gram jahe dalam bentuk tablet, kapsul, bubuk, atau teh sebelum bepergian. Minum minuman jahe atau makan beberapa kue juga dapat membantu mencegah mabuk laut. Jahe merupakan herbal alami yang ampuh membantu mencegah dan mengatasi mual yang disebabkan oleh mabuk perjalanan.

### **5. Bawa buah untuk bekal.**

Buah-buahan menyediakan cukup air penawar haus, serat yang mengenyangkan, gula buah sebagai penyedia energi sekaligus penghilang pusing karena kelaparan dan antioksidan yang dapat meredam munculnya kelelahan. Pilih buah yang mengandung air dan mudah dimakan seperti apel, jeruk, anggur dan pir. Pisang juga baik karena member energi seketika. Jika mulai mual, konsumsi buah yang kamu bawa.

Itulah Tips mencegah Mabuk Kendaraan saat perjalanan jauh ya sobat. Semoga sekarang sobat sopasti gak pada mabuk kendaraan lagi.