

## Sehat Selama Perjalanan Mudik, Ikuti Tips Ini

Selasa, 05-07-2016

**YOGYAKARTA, MUHAMMADIYAH.OR.ID** - Mudik sudah jadi ritual tahunan ketika belasan juta masyarakat berbondong-bondong pulang ke kampung halaman. Ada yang naik transportasi umum, tak sedikit pula yang menggunakan kendaraan pribadi. Bagi yang memilih kendaraan pribadi harus siap dengan kemacetan panjang di jalur mudik.

Siapa sangka kemacetan lalu lintas saat mudik bisa memicu gangguan kesehatan seperti dehidrasi. "Mudik itu kan bagian dari menjalankan pesan Rasulullah untuk silaturahmi kepada orang-orang yang kita anggap penting ini merupakan nilai ibadah", ujar Ketua PP Muhammadiyah yang membidangi Kesehatan, dr. Agus Taufiqurrahman kepada redaksi website *muhammadiyah.or.id*, Senin (4/7).

Dia mengatakan, maka dipastikan saat kita melakukan perjalanan mudik, kita persiapan dan bekal yang cukup, bagi yang punya pengalaman dengan kendaraan misalnya mabuk darat atau mabuk laut, diharapkan mempersiapkan kondisi badan dan menyiapkan obat-obat yang sudah kita kenal dipasaran.

### Konsumsi Makanan Juga Harus Tepat, dan Jangan Berlebihan

Dokter Agus Taufiq pun mengatakan perjalanan mudik anda jangan terganggu dengan kondisi badan kita yang kurang sehat selama perjalanan apabila kita juga tidak pintar-pintar memilih makanan sehat selama perjalanan.

Jika diperjalanan harus butuh istirahat, maka istirahatlah jangan dipaksakan. Sebaiknya karena perjalanan mudik adalah perjalanan yang berat maka perlu disiapkan juga asupan vitamin dan perbanyak minum air mineral agar terhindar dari dehidrasi setelah berpuasa.

"Ketika kita di dalam kendaraan duduk terlalu lama itu memang akan mengganggu sirkulasi peredaran darah. Maka ketika dapat waktu untuk berhenti, istirahatlah, kaki diselonjorkan bisa juga dipijit-pijit", tambah dokter spesialis saraf ini.

Ketika perjalanan juga harus cerdas memilih makanan, apabila tidak yakin dengan makanan tersebut, lebih baik tidak dibeli. Dikhawatirkan makanan atau minuman tersebut akan mengganggu perjalanan mudik anda.

Persoalan membatalkan puasa saat perjalanan mudik juga diperbolehkan apabila benar-benar tidak kuat. Bisa diganti dengan hari lain. Namun, alangkah baiknya tetap menjaga puasa agar tetap berjalan, apabila kondisi kendaraan dan jalanan baik. (dzar)

Redaktur: Dzar Al Banna