SEO Template for new content

Target keywords: rekomendasi waktu istirahat mudik

Page title

• Optimal title length: **55 characters**

• Add at least one of your target keywords to your <title> tag, don't use each target keyword more than 1 time: **rekomendasi waktu istirahat mudik**

Meta description

• Optimal meta length: **160 characters**

H1

• Add all your target keywords at least one time: **rekomendasi waktu istirahat mudik**

Text

• Try to acquire backlinks from the following domains: [harianjabar.com](http://harianjabar.com), [inews.id](http://inews.id), [allianz.co.id](http://allianz.co.id), [wn.com](http://wn.com)

• Enrich your text with the following semantically related words: **waktu istirahat saat mudik, kendaraan pribadi, jarak jauh, april 2024, empat jam berkendara, rest area, tanda tanda, istirahat setiap 4 jam, mengambil istirahat setiap 2-3 jam, jawa barat, untuk istirahat, perjalanan mudik sangat penting, 30 menit, kampung halaman, menentukan waktu istirahat, untuk menghilangkan, mudik lebaran, 15-20 menit, jalan tol**

• Focus on creating more informative content. Recommended text length: **766.0**

• Make sure that your text is easy to read with the Flesch-Kincaid readability test. The readability score should be: **50.0**

• Add at least one of your target keywords: **rekomendasi waktu istirahat mudik**

When your content has been published, [launch a SEO Ideas](https://www.semrush.com/features/seo-ideas/?utm-source=sct&utm-medium=template) campaign to check if your content complies with all on-page SEO factors and discover what else can be done to give your content a SEO boost.

Analyzed top-10-ranking rivals for your target keywords

rekomendasi waktu istirahat mudik

1. <https://amp.kompas.com/tren/read/2024/04/06/070000865/berapa-lama-idealnya-waktu-istirahat-saat-mudik-ini-jawaban-dokter>

2. <https://voi.id/amp/370158/tips-menentukan-waktu-istirahat-saat-mudik>

3. <https://www.liputan6.com/hot/read/5565948/cara-menentukan-waktu-istirahat-ketika-perjalanan-mudik-berapa-lama-pengemudi-harus-tidur>

4. <https://www.halodoc.com/artikel/4-tips-menentukan-waktu-istirahat-saat-pulang-mudik>

5. <https://www.cnnindonesia.com/otomotif/20230331180126-592-932060/berkendara-mudik-jarak-jauh-wajib-istirahat-setiap-4-jam/amp>

6. <https://otomotif.kompas.com/read/2024/03/30/170200515/menentukan-waktu-istirahat-saat-mudik-baiknya-patokan-jarak-atau-jam->

7. <https://1tulah.com/2024/04/08/tips-menetapkan-waktu-istirahat-saat-mudik-lebaran-idul-fitri-2024/>

8. <https://otomotifnet.gridoto.com/amp/read/234038434/pengemudi-perlu-tahu-ini-waktu-pas-buat-istirahat-saat-mudik-jauh>

9. <https://m.antaranews.com/amp/berita/4046808/pemudik-disarankan-istirahat-15-20-menit-untuk-cegah-statis-tubuh>

10. <https://travel.tempo.co/read/1854473/tips-perjalanan-mudik-lebaran-bagaimana-pola-istirahat-yang-ideal>

See how competitors write about targeted keywords:

**rekomendasi waktu istirahat mudik**

**1.** <https://amp.kompas.com/tren/read/2024/04/06/070000865/berapa-lama-idealnya-waktu-istirahat-saat-mudik-ini-jawaban-dokter>

Kompas.com
Berapa Lama Idealnya Waktu Istirahat Saat Mudik? Ini Jawaban Dokter
Kompas.com , 6 April 2024, 07:00 WIB
|
Editor: Mahardini Nur Afifah
KOMPAS.com - Sebagian di antara Anda yang sedang berencana pulang kampung mungkin pernah bertanya-tanya, sebenarnya berapa lama idealnya waktu istirahat saat mudik.
Nah, sebagai bekal persiapan Anda merencanakan perjalanan menuju kampung halaman, simak penjelasan ahli mengenai tips istirahat saat mudik berikut ini.
Baca juga: Catat, Ini Sederet Nomor Telepon Penting Saat Mudik Lebaran 2024
Waktu istirahat saat mudik
Dokter spesialis gizi dari Persatuan Ahli Gizi Indonesia (Persagi) dr. Atmarita MPH menyarankan, idealnya pemudik istirahat selama 15 sampai 20 menit sekali setiap dua sampai tiga jam sekali dalam perjalanan.
“Secara umum biasanya mengambil istirahat setiap 2-3 jam, waktu istirahat bisa 15-20 menit supaya tidak terjadi kondisi statis tubuh,” kata Atmarita, dilansir dari Antara, Jumat (5/4/2024) malam.
Baca berita tanpa iklan. Gabung Kompas.com+
Lebih lanjut, ia menerangkan, kondisi statis tubuh bisa terjadi karena posisi tubuh yang tidak berubah dalam jangka waktu cukup lama. Hal ini membuat tubuh menjadi kaku.
Baca juga: Jangan Keliru, Kenali Arti Marka Jalan Tol Selama Mudik Lebaran
Manfaat istirahat saat mudik
Pakar kesehatan masyarakat sekaligus epidemiolog ini juga mengatakan, manfaat istirahat saat mudik cukup penting, salah satunya bisa mencegah kecelakaan akibat kelelahan berkendara saat mudik.
“Prinsipnya istirahat cukup, kalau lelah kemungkinan konsentrasi berkurang, dan bisa terjadi kecelakaan,” kata dia.
Baca juga: Bolehkah Tidak Berpuasa Saat Mudik Lebaran?
Jaga protokol kesehatan saat mudik
Selain istirahat saat mudik, Atmarita juga menganjurkan pemudik untuk tetap menjalankan protokol kesehatan demi mencegah tertular penyakit selama perjalanan.
Protokol kesehatan tersebut bisa dilakukan dengan rajin cuci tangan dan gunakan masker saat berada di kerumunan atau tempat ramai.
“Dengan memperhatikan protokol kesehatan bagi diri sendiri, penyakit bisa dicegah selama perjalanan,” imbuh dia.
Atmarita juga mengatakan, masyarakat tidak perlu khawatir berlebihan dengan penularan penyakit, seperti flu Singapura atau Covid-19.
Menurut dia, pencegahan seperti yang pernah dilakukan saat pandemi Covid-19 bisa menjadi benteng pertahanan dari segala macam penyakit di tengah tingginya laju pergerakan penduduk saat mudik.
Bagi Anda yang punya masalah kesehatan tertentu, selain mempertimbangkan saran ahli mengenai waktu istirahat saat mudik di atas, ada baiknya Anda juga berkonsultasi dengan dokter yang biasa menangani.

**2.** <https://voi.id/amp/370158/tips-menentukan-waktu-istirahat-saat-mudik>

We have no data for this page, because it isn't accessible for our crawler.

**3.** <https://www.liputan6.com/hot/read/5565948/cara-menentukan-waktu-istirahat-ketika-perjalanan-mudik-berapa-lama-pengemudi-harus-tidur>

Hot
Cara Menentukan Waktu Istirahat ketika Perjalanan Mudik, Berapa Lama Pengemudi Harus Tidur?
Dalam perjalanan mudik, sangat penting bagi pengemudi untuk memperhatikan waktu istirahat yang cukup. Menentukan waktu istirahat saat perjalanan mudik menjadi krusial karena kelelahan dapat menyebabkan kecelakaan yang fatal.
Diperbarui 03 Apr 2024, 15:20 WIB
Diterbitkan 03 Apr 2024, 15:20 WIB
Perbesar
Pedagang menawarkan daganganya ke para pemudik di Jalan tol Cikopo - Palimanan KM 73, Purwakarta, Jawa Barat, Sabtu (30/4/2022). Padatnya arus lalu lintas ruas tol trans jawa, membuat pedagang asongan turun ke jalan. (Liputan6.com/Herman Zakharia)
Liputan6.com, Jakarta Mudik merupakan tradisi yang sangat populer di Indonesia, terutama pada saat perayaan Idul Fitri. Banyak orang yang akan menempuh perjalanan jauh untuk berkumpul dengan keluarga dan kerabat di kampung halaman mereka. Perjalanan mudik ini biasanya dilakukan dengan menggunakan kendaraan pribadi, baik itu mobil maupun sepeda motor.
Dalam perjalanan mudik, sangat penting bagi pengemudi untuk memperhatikan waktu istirahat yang cukup. Menentukan waktu istirahat saat perjalanan mudik menjadi krusial karena kelelahan dapat menyebabkan kecelakaan yang fatal. Sebagai pengemudi, Anda harus memastikan bahwa Anda cukup tidur sebelum memulai perjalanan mudik.
Berapa lama sebenarnya pengemudi harus tidur saat perjalanan mudik? Sebaiknya, pengemudi harus tidur minimal 7-8 jam sebelum memulai perjalanan jauh. Ini akan membantu Anda dalam mempertahankan fokus dan daya tahan selama perjalanan yang panjang. Selain itu, penting juga untuk mengambil istirahat setiap 2-3 jam sekali. Beristirahat selama 15-20 menit dapat membantu Anda dalam mengurangi kelelahan dan menjaga kewaspadaan Anda di jalan.
Advertisement
Jadi, saat melakukan perjalanan mudik, pastikan Anda memperhatikan waktu tidur yang cukup sebelum memulai perjalanan dan mengambil istirahat secara teratur selama perjalanan. Hal ini akan membantu Anda menjaga keamanan dan kesehatan serta membuat perjalanan mudik Anda menjadi lebih menyenangkan.
Berikut adalah sejumlah cara menentukan waktu istirahat selama perjalanan mudik, sebagaimana telah dirangkum Liputan6.com dari berbagai sumber, Rabu (3/4/2024).
Dari Simpang Trusmi, Cirebon, masih terpantau ramai lancar dari keempat arahnya. Khususnya arah kendaraan yang datang dari Jakarta menuju ke Jawa Tengah dan sebaliknya.
\* Follow Official WhatsApp Channel Liputan6.com untuk mendapatkan berita-berita terkini dengan mengklik tautan ini .
2 dari 4 halaman
Bahaya Kurang Istirahat ketika Perjalanan Mudik
Perjalanan mudik adalah tradisi yang tak terhindarkan selama liburan. Namun, seringkali kita cenderung mengabaikan pentingnya istirahat yang cukup selama perjalanan ini. Bahaya kurang istirahat saat perjalanan mudik tidak boleh dianggap sepele.
Kurang istirahat dapat menyebabkan kelelahan, mengantuk, dan kurang konsentrasi saat mengemudi. Kondisi ini sangat berbahaya dan dapat meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan. Tubuh yang lelah juga rentan terhadap berbagai penyakit dan masalah kesehatan, seperti sakit kepala, mual, dan penurunan sistem kekebalan tubuh.
Dampak kurang tidur pada keselamatan dan kesehatan tidak hanya berdampak pada pengemudi, tetapi juga pada penumpang lain di dalam kendaraan. Risiko bagi penumpang, terutama anak-anak, dapat meningkat jika pengemudi tidak cukup istirahat.
Advertisement
Oleh karena itu, sangat penting untuk menentukan waktu istirahat yang memadai selama perjalanan mudik. Istirahat yang cukup dapat membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan konsentrasi saat berkendara. Disarankan untuk berhenti setiap 2-3 jam atau setelah mengemudi selama 200-300 kilometer untuk beristirahat selama 15-20 menit.
Keselamatan dan kesehatan harus menjadi prioritas utama saat bepergian. Dengan mengatur waktu istirahat yang cukup, kita dapat meminimalkan bahaya kurang istirahat dan menjaga kesehatan dan keselamatan kita selama perjalanan mudik.
Advertisement
Perbesar
Kendaraan pemudik melintas di Jembatan Kalikuto di ruas jalan tol Batang - Semarang, Jawa Tengah, Minggu (2/6/2019). Memasuki H-3 Lebaran, kepolisian dan pengelola jalan tol masih memberlakukan jalan tol satu arah (One Way) dari Jakarta menuju Semarang. (Liputan6.com/Herman Zakharia)
Selama perjalanan mudik, penting bagi pengemudi untuk memastikan mereka cukup istirahat agar dapat mengemudi dengan aman dan menjaga kesehatan mereka. Undang-undang lalu lintas di Indonesia mensyaratkan minimal 15 menit istirahat setiap empat jam perjalanan. Namun, demi keamanan dan kesehatan, sebaiknya pengemudi beristirahat minimal 7-8 jam setelah mengemudi selama 12 jam.
Dalam menentukan waktu tidur, faktor-faktor lain seperti kondisi fisik, tingkat kelelahan, dan kondisi jalan juga harus diperhatikan. Pengemudi yang merasa sangat lelah atau mengantuk sebaiknya beristirahat lebih lama daripada yang diharuskan. Selain itu, ketika ada hambatan seperti jalan yang berlubang atau cuaca buruk, sehingga mengemudi menjadi lebih melelahkan, waktu istirahat juga harus diperpanjang.
Terpenuhinya kebutuhan tidur pengemudi selama perjalanan mudik sangat penting untuk mencegah terjadinya kecelakaan yang dapat membahayakan nyawa dan keselamatan semua penumpang. Dalam menjaga kesehatan dan keselamatan mereka, pengemudi harus patuh pada undang-undang lalu lintas serta memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi lamanya waktu tidur. Dengan demikian, perjalanan mudik dapat dilakukan dengan aman dalam suasana hati yang nyaman dan menyenangkan.
Advertisement
Perbesar
Jalan Tol Solo-Yogyakarta-YIA Kulon Progo (Jalan Tol Jogja-Solo) Segmen Kartasura (Akses Gerbang Tol Colomadu)-Jl. Sawit sepanjang 6 Km dibuka tanpa tarif alias gratis untuk mendukung pelayanan arus mudik dan arus balik Hari Raya Idul Fitri 1444 H. (Dok. Jasa Marga)
Perjalanan mudik merupakan momen yang ditunggu-tunggu oleh banyak orang, terutama saat menjelang hari libur panjang seperti Natal, Tahun Baru, atau Idul Fitri. Namun, perjalanan mudik juga bisa melelahkan jika tidak dilakukan dengan baik. Salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan saat melakukan perjalanan mudik adalah menentukan waktu istirahat yang tepat. Berikut adalah cara menentukan kapan harus istirahat selama perjalanan mudik:
1. Istirahat setiap 4 jam berkendara
Selama perjalanan mudik yang jauh, sangat penting untuk menyadari betapa pentingnya istirahat setiap empat jam berkendara. Istirahat bukan hanya untuk menghilangkan rasa kantuk, tetapi juga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental kita.
Setelah mengemudi selama empat jam, tubuh kita cenderung merasa lelah dan tegang. Jadi, pada saat itu, mereka harus mengambil waktu untuk istirahat sejenak selama 15-20 menit. Istirahat tersebut dapat digunakan untuk tidur sejenak atau melakukan peregangan tubuh.
Advertisement
Tidur sejenak selama 15-20 menit akan membantu kita untuk memiliki kembali energi yang hilang akibat mengemudi dalam waktu yang lama. Ini juga akan membantu mengurangi risiko kantuk saat kita kembali ke jalan. Selain itu, melakukan peregangan tubuh juga sangat penting untuk menjaga kelenturan tubuh dan menghilangkan pegal-pegal yang muncul selama perjalanan.
Jadi, saat melakukan perjalanan mudik, jangan lupa untuk istirahat setiap empat jam berkendara. Gunakan waktu istirahat ini dengan bijak untuk tidur sejenak dan melakukan peregangan. Ini akan membantu kita untuk tetap segar dan fokus selama perjalanan, serta menjaga kesehatan fisik dan mental kita.
2. Berhenti sejenak saat tengah malam
Berhenti sejenak saat perjalanan mudik tengah malam adalah hal yang penting untuk menjaga kesehatan dan keselamatan kita. Saat itu, tubuh kita membutuhkan waktu istirahat yang memadai untuk mengembalikan energi yang terkuras selama perjalanan jauh. Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan saat berhenti sejenak saat tengah malam.
Pertama, kita dapat memilih untuk tidur di rest area atau hotel yang tersedia di sekitar jalur perjalanan. Rest area biasanya telah dilengkapi dengan fasilitas tidur yang nyaman seperti kamar mandi dan kamar istirahat. Sedangkan, hotel yang berada di sekitar jalur perjalanan mudik juga merupakan pilihan yang baik untuk menikmati tidur yang berkualitas dalam suasana yang lebih nyaman.
Kedua, jika tidak ingin menginap di rest area atau hotel, kita dapat mempertimbangkan untuk membagi perjalanan menjadi dua bagian. Berhenti sejenak saat tengah malam dengan tidur sejenak di mobil bisa menjadi pilihan alternatif. Namun, pastikan untuk memilih tempat yang aman dan nyaman untuk istirahat sejenak demi menjaga keselamatan.
Dalam menjaga kesehatan dan keselamatan, sangat penting untuk memahami bahwa waktu antara tengah malam dan dini hari adalah waktu ketika tubuh kita paling membutuhkan istirahat. Dengan mematuhi langkah-langkah ini, perjalanan mudik kita akan menjadi lebih lancar, aman, dan nyaman.
3. Merasa pusing atau mual
Merasa pusing dan mual merupakan tanda-tanda bahwa kita harus istirahat. Selama perjalanan mudik, kita seringkali merasakan kepusingan atau mual. Merasa pusing atau mual bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perjalanan yang panjang, cuaca yang panas, perut yang kosong, atau gerakan yang terlalu cepat atau lambat.
Tanda-tanda dan gejala-gejala dari merasa pusing atau mual biasanya meliputi pusing berputar, pucat, berkeringat, mual, mungkin juga disertai dengan muntah, serta kehilangan nafsu makan. Ketika merasakan gejala-gejala ini, penting untuk segera mengatasi agar tidak mengganggu perjalanan mudik yang sedang dilakukan.
Nah, jika hal ini terjadi, penting bagi kita untuk berhenti sejenak dari perjalanan mudik kita untuk istirahat. Kita bisa istirahat di rest aera atau di tempat-tempat lain yang memungkinkan untuk digunakan istirahat.
4. Menunjukan ciri-ciri mengantuk
Ciri-ciri mengantuk saat mengemudi dapat dikenali dengan beberapa gejala fisik. Salah satunya adalah rasa kantuk yang berlebihan dan sulit untuk tetap terjaga saat berkendara. Selain itu, mata juga cenderung terasa berat dan sering terasa ingin ditutup. Seseorang yang mengantuk saat mengemudi juga dapat mengalami sulitnya konsentrasi, seperti sulit untuk mempertahankan fokus pada jalan dan lingkungan sekitarnya.
Tanda-tanda kelelahan saat mengemudi juga dapat muncul, seperti menguap secara berulang kali, merasa gelisah atau tidak nyaman dalam posisi duduk, serta merasa lemah atau kehilangan energi. Ketika mengalami ciri-ciri mengantuk dan tanda-tanda kelelahan ini, sangat penting untuk segera beristirahat agar keselamatan selama perjalanan mudik tetap terjaga.
Mengabaikan rasa kantuk bisa menimbulkan risiko yang berbahaya. Oleh karena itu, selama perjalanan mudik, penting untuk selalu menyempatkan waktu untuk beristirahat. Cara menentukan waktu istirahat ini dapat bervariasi, tergantung pada tingkat kelelahan yang dirasakan. Beberapa pilihan yang dapat dilakukan adalah berhenti sejenak di rest area, meminum kopi, atau sekadar melakukan peregangan tubuh selama beberapa menit.
Mengemudi saat mengantuk memberikan risiko yang tinggi dan dapat mengakibatkan kecelakaan fatal. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk selalu memperhatikan ciri-ciri mengantuk dan tanda-tanda kelelahan yang muncul saat berkendara. Dengan melakukan istirahat yang cukup dan memperhatikan kondisi tubuh, perjalanan mudik akan lebih aman dan nyaman.
\* Fakta atau Hoaks? Untuk mengetahui kebenaran informasi yang beredar, silakan WhatsApp ke nomor Cek Fakta Liputan6.com 0811 9787 670 hanya dengan ketik kata kunci yang diinginkan.

**4.** <https://www.halodoc.com/artikel/4-tips-menentukan-waktu-istirahat-saat-pulang-mudik>

4 Tips Menentukan Waktu Istirahat saat Pulang Mudik
search
4 Tips Menentukan Waktu Istirahat saat Pulang Mudik
Mudik
dr. Rizal Fadli 26 April 2023
“Beristirahat selama perjalanan mudik sangat penting agar perjalanan tetap aman sampai tujuan. Waktu istirahat yang dianjurkan saat perjalanan mudik yaitu, setelah mengemudi selama empat jam, saat tengah malam, saat merasa pusing dan mual, dan ketika sudah mulai merasakan kantuk.”
Halodoc, Jakarta – Libur lebaran sudah hampir berakhir, ini saatnya untuk kembali dari kampung halaman. Banyaknya pemudik yang berbondong-bondong pulang ke rumah, tentunya akan membuat jalanan ramai dan macet. Pemerintah pun turut mengimbau agar pemudik menghindari perjalanan saat puncak arus balik.
Melansir dari laman Kementerian Perhubungan Republik Indonesia, puncak arus balik pertama diperkirakan terjadi pada 24-25 April 2023. Sementara itu puncak arus balik kedua mungkin akan terjadi pada tanggal 29-30 April dan 1 Mei 2023. Oleh karena itu, sebaiknya hindari melakukan perjalanan di waktu tersebut, agar tidak terjebak macet.
Nah, selain memerhatikan kapan terbaik untuk arus balik, kamu juga harus memastikan kondisimu prima selama perjalanan dengan istirahat yang cukup. Istirahat yang cukup perlu dilakukan sebelum dan selama perjalanan. Pertanyaannya, kapan waktu istirahat yang tepat saat perjalanan pulang mudik? Yuk, simak informasinya berikut ini!
Bahaya Kurang Istirahat Selama Perjalanan Mudik
Mengantuk selama mengemudi seringkali menjadi penyebab utama kecelakaan. Bahkan ini sama bahayanya seperti mengemudi dalam keadaan mabuk. Mengapa demikian? Sebab ketika mengantuk tubuh dan otak merasa kelelahan, saat ini terjadi otak tidak dapat berkonsentrasi dengan baik selama perjalanan. Akibatnya pengemudi menjadi kurang waspada, dan berpotensi menimbulkan tabrakan atau kecelakaan lainnya.
Mengantuk saat berkendara bisa terjadi akibat kurang tidur, memiliki gangguan tidur, macet, atau sedang dalam pengaruh obat-obatan tertentu.
Beberapa orang menyadari bahwa mereka sedang dalam kondisi mengantuk saat mengemudi, tetapi sebagian besar tidak menyadari masalah ini. Ciri-ciri mengantuk saat mengemudi misalnya tidak bisa berhenti menguap, mata tidak fokus ke arah jalanan, kesulitan menjaga kepala tetap tegak, sulit berkonsentrasi, dan kelopak mata terasa berat.
Oleh karena itu untuk menghindari hal ini selama perjalanan pulang mudik , kamu perlu istirahat yang cukup sebelumnya. Jika kamu melakukan perjalanan antar kota dengan jarak jauh, pastikan untuk mendapatkan waktu istirahat selama 7-8 jam sebelum keberangkatan.
Jangan sepelekan hal ini, karena nyatanya sebagian besar kecelakaan terjadi ketika seseorang tidur kurang dari enam jam. Tidur yang cukup dapat membantumu fokus dan menambah energi selama perjalanan.
Selain itu, kamu juga perlu sarapan atau makan terlebih dahulu dengan porsi yang cukup sebelum berangkat. Penting juga untuk memerhatikan porsi makan sebab makan terlalu banyak bisa membuatmu kekenyangan dan mengantuk, di sisi lain kekurangan makan juga bisa membuatmu lemas yang pada akhirnya menyebabkan kantuk juga.
Kamu pun bisa minum kopi untuk menjagamu tetap terjaga. Supaya perjalanan pulang mudik tidak stress, yuk ketahui cara mencegah stress di laman berikut: Ikut Mudik, Begini Cara Agar Perjalanan Bebas Stres.
Tips Menentukan Waktu Istirahat saat Pulang Mudik
Walaupun kamu sudah istirahat yang cukup sebelum perjalanan pulang mudik, tetapi rasa kantuk di tengah perjalanan pasti akan tetap ada. Apalagi jika harus berhadapan dengan kemacetan yang membosankan. Nah untuk mengatasi rasa kantuk, cara satu-satunya yaitu dengan beristirahat sejenak.
Berikut adalah tips menentukan waktu istirahat yang tepat:
1. Istirahat setiap 4 jam berkendara
Sesuai dengan saran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kamu bisa beristirahat sejenak setidaknya setelah empat jam berkendara. Manfaatkanlah waktu istirahat ini untuk tidur sejenak selama 15-20 menit, dan lakukan peregangan untuk menghilangkan pegal-pegal.
2. Berhenti sejenak saat tengah malam
Waktu antara tengah malam dan dini hari adalah saat tubuh paling membutuhkan istirahat. Memaksakan tetap menyetir tentu sangat berbahaya. Jika kamu tidak dapat melanjutkan perjalanan di tengah malam, tidurlah di rest area sampai kantukmu hilang. Atau kamu juga bisa bermalam di hotel dan membagi perjalanan menjadi dua bagian.
3. Merasa pusing atau mual
Tidak hanya mengantuk, pusing atau mual juga bisa menjadi pertanda tubuh butuh istirahat. Jika kamu merasakan gejala ini disertai dengan kurang enak badan, maka segera cari rest area dan istirahat sejenak. Kamu juga bisa minum obat untuk menghilangkan rasa mual.
4. Menunjukan ciri-ciri mengantuk
Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, beberapa orang terkadang tidak sadar bahwa dirinya tengah mengantuk saat menyetir. Untuk itu kamu harus tahu tanda-tandanya sebelum tertidur di mobil.
Jika kamu mulai menguap tidak terkendali, tidak ingat mengemudi beberapa kilometer terakhir, merasa kepala mulai miring, atau bahkan ada pengemudi lain yang membunyikan klakson ke arah kendaraanmu, ini tandanya kamu harus segera menepi dan beristirahat sejenak.

**5.** <https://www.cnnindonesia.com/otomotif/20230331180126-592-932060/berkendara-mudik-jarak-jauh-wajib-istirahat-setiap-4-jam/amp>

Berkendara Mudik Jarak Jauh, Wajib Istirahat Setiap 4 Jam
CNN Indonesia
Sabtu, 01 Apr 2023 06:27 WIB
Ilustrasi. Rekomendasi waktu maksimal mengemudi dalam sehari adalah 12 jam dan istirahat setidaknya 60 menit setiap empat jam. (Foto: ANTARA FOTO/MOHAMMAD AYUDHA)
Jakarta, CNN Indonesia --
Mengemudi saat mudik lebaran ke kampung halaman membutuhkan fokus dan juga kesiapan fisik dan mental yang baik. Biasanya, mengemudi ketika mudik lebaran menghabiskan waktu yang tidak sebentar sehingga tenaga terkuras.
Oleh karena itu, Anda harus istirahat secara berkala agar bisa selamat sampai kampung halaman. Jangan memaksakan terus mengemudi ketika badan merasa lelah.
Ketentuan perundang-undangan juga mengatur soal waktu maksimal mengemudi. Menurut aturan negara, rekomendasi waktu maksimal mengemudi dalam sehari adalah 12 jam dan istirahat setidaknya 60 menit setiap empat jam.
Lihat Juga :
Pakar Wanti-wanti Pemudik: Mayoritas Kecelakaan karena Kelelahan
Aturan itu tercantum dalam Undang-undang Nomor 22 Tahun 2009 tentang Angkutan Lalu Lintas dan Jalan Raya Pasal 90 yang membahas waktu kerja pengemudi. Isinya sebagai berikut:
(1) Setiap Perusahaan Angkutan Umum wajib mematuhi dan memberlakukan ketentuan mengenai waktu kerja, waktu istirahat, dan pergantian Pengemudi Kendaraan Bermotor Umum sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
(2) Waktu kerja bagi Pengemudi Kendaraan Bermotor Umum sebagaimana dimaksud pada ayat (1) paling lama 8 (delapan) jam sehari.
(3) Pengemudi Kendaraan Bermotor Umum setelah mengemudikan Kendaraan selama 4 (empat) jam berturut-turut wajib beristirahat paling singkat setengah jam.
(4) Dalam hal tertentu Pengemudi dapat dipekerjakan paling lama 12 (dua belas) jam sehari termasuk waktu istirahat selama 1 (satu) jam.
Regulasi ini mengatur tentang pengemudi kendaraan bermotor umum, tapi juga bisa diaplikasikan untuk pengemudi pribadi. Mengemudi disebut paling lama delapan jam sehari, lalu setiap empat jam wajib istirahat paling tidak 30 menit.
Pakar transportasi Djoko Setijowarno saat dikonfirmasi terpisah juga mewanti-wanti para pemudik yang membawa kendaraan pribadi pada momen lebaran tahun ini agar lebih berhati-hati dan beristirahat cukup.
Lihat Juga :
Untuk perjalanan lebih dari delapan jam, disarankan ada dua pengemudi yang bisa bergantian. Menurut Djoko satu pengemudi hanya boleh menyetir secara terus menerus maksimal selama empat jam.
"Setelah empat jam, pengemudi wajib istirahat. Jika terburu-buru, perjalanan bisa dilanjutkan dengan pengemudi lain," jelas Djoko.
"Kebanyakan pengemudi, terutama kendaraan pribadi, mengemudi lebih dari empat jam," imbuh Djoko.
Lihat Juga :

**6.** <https://otomotif.kompas.com/read/2024/03/30/170200515/menentukan-waktu-istirahat-saat-mudik-baiknya-patokan-jarak-atau-jam->

Menentukan Waktu Istirahat Saat Mudik, Baiknya Patokan Jarak atau Jam?
Komentar:
Menentukan Waktu Istirahat Saat Mudik, Baiknya Patokan Jarak atau Jam?
Kompas.com - 30/03/2024, 17:02 WIB
Lihat Foto
Sejumlah kendaraan melintasi jalur Puncak di kawasan Puncak Pass, Cianjur, Jawa Barat, Kamis (28/3/2024).(KOMPAS.COM/FIRMAN TAUFIQURRAHMAN)
JAKARTA, KOMPAS.com - Supaya agenda mudik Lebaran tetap aman serta bebas risiko, pihak Kepolisian mewanti-wanti pengemudi untuk tidak menyepelekan persoalan istirahat, harus dilakukan dengat tepat dan seimbang.
Istirahat tepat juga tidak bisa dilakukan asal-asalan, karena pemudik yang berangkat tergesa-gesa dikhawatirkan memforsir tubuh dan hanya berhenti sesekali. Perilaku ini sebaiknya dihindari karena dinilai beresiko.
Satu anjuran bermanfaat untuk dipertimbangkan adalah menentukan waktu istirahat terbaik. Pemudik sebaiknya berpatok pada jam alias durasi mengemudi, bukan jarak yang sudah ditempuh.
Kabaminharwan Kamseltibcarlantas Ditlantas Polda Metro Jaya AKP Ukke Adhan Handriawan menjelaskan, sekuat-kuatnya tubuh manusia, pasti memiliki titik lelah juga.

**7.** <https://1tulah.com/2024/04/08/tips-menetapkan-waktu-istirahat-saat-mudik-lebaran-idul-fitri-2024/>

Tips Menetapkan Waktu Istirahat saat Mudik Lebaran Idul Fitri 2024
Senin, 8 April 2024 - 20:22 WIB
URL berhasil dicopy
URL berhasil dicopy
ilustrasi mudik lebaran. Foto.Istimewa
1TULAH.COM – Menetapkan jadwal istirahat saat perjalanan mudik sangat penting, terutama dalam perjalanan jarak jauh dengan menggunakan kendaraan pribadi. Untuk memastikan keselamatan dan kelancaran perjalanan, berikut beberapa saran:
Peroleh estimasi waktu perjalanan untuk merencanakan jadwal istirahat dengan baik.
Terapkan pola istirahat 4:1, di mana Anda istirahat selama satu jam setiap empat jam berkendara, dan tidur selama 30 menit saat beristirahat.
Atur waktu istirahat berdasarkan jarak tempuh, misalnya setiap 200-300 km.
Perhatikan tanda-tanda tubuh seperti kantuk, mual, atau pusing sebagai sinyal untuk beristirahat.
Sesuaikan waktu istirahat dengan kegiatan lain seperti waktu ibadah atau kebutuhan lain selama perjalanan.
Waspadai gejala sindrom stres lalu lintas seperti kecemasan atau peningkatan detak jantung, dan beristirahatlah jika Anda mengalami kondisi tersebut.

**8.** <https://otomotifnet.gridoto.com/amp/read/234038434/pengemudi-perlu-tahu-ini-waktu-pas-buat-istirahat-saat-mudik-jauh>

Pengemudi Perlu Tahu, Ini Waktu Pas Buat Istirahat Saat Mudik Jauh
Ferdian - Selasa, 12 Maret 2024 | 17:00 WIB
Rest Area KM 456 tol Solo-Semarang ( Ferdian - )
Otomotifnet.com - Perjalanan darat masih jadi sarana yang paling diminati masyarakat Indonesia saat mudik Lebaran.
Bahkan tiap tahun jumlah pemudik terus meningkat.
Nah sebelum mudik, ada baiknya kalian melakukan pengecekan dan perawatan mobil agar siap diajak perjalanan jauh.
“Mobil bila dirawat sesuai dengan buku manual di bengkel resmi, tentu kondisinya akan selalu prima, dan siap diajak mudik,” buka Agung Pariyana, Service Manager Mazda Bintaro sektor 7, Tangsel beberapa waktu lalu.
Ketika mobil sudah siap, giliran kondisi fisik pemudik yang harus disiapkan.
Karena 50% pengemudi saat melakukan perjalanan mudik bisa jadi bukan pengemudi harian.
Pengemudi tiap hari pun belum tentu sering melakukan perjalanan jauh.
Jadi disarankan setelah perjalanan selama 4-5 jam, sebaiknya melipir di rest area untuk istirahat, baik bagi pengemudi dan mobil.
“Menjaga euforia kegembiraan saat mudik harus dikontrol, selain kondisi fisik yang sehat, mental pengemudi harus terjaga,"
"Saat mobil fit dan mental berkendara terjaga, tentu saat diajak perjalanan jauh akan tetap asik” tutup Agung.

**9.** <https://m.antaranews.com/amp/berita/4046808/pemudik-disarankan-istirahat-15-20-menit-untuk-cegah-statis-tubuh>

Pemudik disarankan istirahat 15-20 menit untuk cegah statis tubuh
5 April 2024 19:04 WIB
Sejumlah pemudik beristirahat di Rest Area KM 130 A Tol Cikopo-Palimanan (Cipali), Indramayu, Jawa Barat, Kamis (4/4/2024). Jasa Marga mengimbau para pemudik untuk menggunakan Tempat Istirahat dan Pelayanan (TIP) atau rest area tidak lebih dari 30 menit selama periode mudik Lebaran 2024 agar tidak terjadi kepadatan di sekitar rest area maupun jalan tol. ANTARA FOTO/Aprillio Akbar/Spt.
Sejumlah pemudik beristirahat di Rest Area KM 130 A Tol Cikopo-Palimanan (Cipali), Indramayu, Jawa Barat, Kamis (4/4/2024). Jasa Marga mengimbau para pemudik untuk menggunakan Tempat Istirahat dan Pelayanan (TIP) atau rest area tidak lebih dari 30 menit selama periode mudik Lebaran 2024 agar tidak terjadi kepadatan di sekitar rest area maupun jalan tol. ANTARA FOTO/Aprillio Akbar/Spt.
Jakarta (ANTARA) - Ahli gizi dari Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) dr. Atmarita MPH menyarankan pemudik untuk istirahat setiap dua sampai tiga jam sekali selama 15-20 menit untuk menghindari kondisi statis tubuh selama perjalanan mudik.
“Secara umum biasanya mengambil istirahat setiap 2-3 jam, waktu istirahat bisa 15-20 menit supaya tidak terjadi kondisi statis tubuh,” kata Atmarita melalui pesan singkat yang diterima ANTARA, Jumat.
Kondisi statis tubuh bisa terjadi karena posisi seseorang yang tidak berubah dalam waktu cukup lama yang mengakibatkan tubuh bisa menjadi kaku.

**10.** <https://travel.tempo.co/read/1854473/tips-perjalanan-mudik-lebaran-bagaimana-pola-istirahat-yang-ideal>

We have no data for this page, because it isn't accessible for our crawler.