



REPRO

## Gerak badan saat menyetir

ALGOOTH PUTRANTO  
Bisnis Indonesia

**S**ebagai pria yang belum masuk ukuran uzur, jujur saja, saya kerap merasakan pegal saat harus menyetir di jalanan Jakarta. Padahal mengendarai mobil sebetulnya juga bernilai olahraga bagi fungsi motorik, emosi dan inteligensia.

Aktivitas seseorang di balik kemudi mau tidak mau mengandung gerak dan latihan-latihan yang tanpa disadari membuat tubuhnya aktif. Seperti kita ketahui, organ-organ yang tidak digunakan lama-kelamaan akan menurunkan kelenturan dan kepekaannya.

Perhatikan saja, dengan menyetir mobil maka organ penglihatan dan pendengaran harus selalu siaga. Mata harus aktif memonitor kondisi jalan baik di depan, kiri kanan atau belakang.

Begitu juga telinga, harus selalu peka mendengarkan lingkungan agar bunyi klakson dan suara kendaraan di jalan tetap terpantau. Tangan dan kaki harus kompak dengan otak dan refleks.

Selain itu setiap pengemudi melatih daya ingatnya. Entah sekadar memperhatikan rute jalan, maupun mengingat posisi kendaraan atau pengguna jalan lain di jalan raya. Artinya, gejala pikun (demensia) bisa dicegah.

Kelemahannya? Aktivitas berkendara cenderung monoton. Risikonya, bisa mengakibatkan ketidakseimbangan perkembangan otot pengendaraan. Karena itu, ada dua hal sederhana yang dapat kita tambahkan agar berkendara lebih menyehatkan.

*Pertama*, usahakan mencari waktu untuk menggerakkan bagian tubuh secara lebih merata. *Kedua*, usahakan mencoba menempuh jalur-jalur yang tidak biasa Anda lalui agar daya ingat ikut terlatih.

Agar tidak pegal ketika menyetir, Anda bisa memanfaatkan waktu yang sempit dan tempat yang terbatas dengan meregangkan otot-otot dan rasakan khasiatnya.

Namun, perlu ingat, sebaiknya Anda melakukan tiap satu gerakan singkat, saat menunggu lampu merah, atau saat kondisi macet parah. Dengan begitu, mobil di belakang tidak membunyikan klakson, karena Anda berhenti terlalu lama.

### Tangan dan jari

Memegang setir mobil dalam waktu lama

### Usahakan mencari waktu untuk menggerakkan bagian tubuh secara lebih merata.

juga bisa bikin tangan dan jari kaku. Ikuti peregangannya untuk tangan dan jari. Tangan dan jari dalam keadaan relaks. Buka tangan agar telapak menghadap setir mobil.

- Tarik perlahan satu persatu jari-jari tangan kiri dengan tangan kanan Anda.
- Setelah itu, pegang semua jari tangan kiri dengan tangan kanan, tarik ke belakang dengan perlahan. Lalu kembalikan ke posisi semula.
- Lakukan dua gerakan ini juga pada tangan kanan.
- Akhiri gerakan dengan membuat kepalan tangan. Lalu lepas dengan perlahan.

Jika waktu lampu merah hanya cukup untuk melakukan gerakan satu tangan, sebaiknya gerakan tangan yang satunya lagi dilakukan pada lampu merah berikutnya.

### Pinggang

Saat macet panjang dan pinggang Anda terasa lelah karena terlalu lama duduk, lakukan saja peregangannya pinggang. Caranya:

Dalam posisi duduk, tegakkan tubuh Anda. Letakkan tangan kiri pada dengkul kanan, kemudian putar tubuh Anda ke arah kanan. Rasakan putarannya hingga pinggang, tetap dalam posisi tersebut selama 5-6 detik. Lakukan sebaliknya.

### Leher

Saat menyetir dalam waktu lama, apalagi dalam keadaan macet, leher sering terasa kaku. Untuk mengatasinya lakukan saja sedikit peregangannya. Langkah-langkahnya adalah:

- Tundukkan kepala secara perlahan, hingga dagu menyentuh dada. Tahan dalam 5 detik.
- Kembali pada posisi normal.
- Miringkan kepala ke arah kanan, tahan dalam 5 detik. Kembali pada posisi normal.
- Putar juga ke arah kiri, tahan dalam 5 detik.

Ulangi jika ada kesempatan.  
(algooth.putranto@bisnis.co.id)

## Mengubah diri bersama komunitas

**A**da pameo separuh bercanda: "Ibu kota lebih kejam dari ibu tiri," itu belum seberapa karena jalanan di Jakarta lebih bengis lagi!" Kecelakaan lalu lintas jalan menjadi ancaman bagi pengguna jalan. Data statistik mencatat di Indonesia, sepanjang 19 tahun terakhir, jumlah korban tewas akibat kecelakaan lalu lintas di jalan rata-rata sekitar 52 jiwa per hari. Kecelakaan lalu lintas di jalan menjadi sebuah bencana.

Mayoritas pemicu kecelakaan tersebut berasal dari perilaku para pengguna jalan. Aspek manusia sebagai pemicu mulai dari keengganan sabar untuk antre, enggan menaati aturan yang berlaku, hingga akibat lemahnya keterampilan berkendara.

Fakta menyodorkan bahwa keterlibatan kendaraan roda dua dalam kasus kecelakaan lalu lintas jalan cukup dominan. Itu tidak lepas dari populasi sepeda motor yang mendominasi, saat ini sedikitnya beredar sekitar 50 juta sepeda motor di Indonesia.

"Perilaku berkendara yang peduli dengan sesama dan taat pada aturan lalu lintas jalan bisa mengurangi risiko terjadinya kecelakaan," tutur Edo Rusyanto, anggota Komunitas Blogger Otomotif Indonesia (Koboi), akhir pekan lalu, di sela syukuran hari jadi kedua komunitas tersebut.

Koboi adalah komunitas blogger yang lahir di Jakarta pada 14 Februari 2009. Hingga kini memiliki sekitar anggota sekitar 30-an blogger yang tersebar di berbagai kota di Indonesia.

Tahun ini, bersamaan dengan hari keselamatan jalan raya dunia, Koboi mengusung tema Change! Atau Berubah. "Perubahan perilaku berkendara juga diiringi dengan perubahan sarana transportasi umum yang layak," papar Saranto, salah satu anggota Koboi.

Mengubah sarana transportasi umum massal yang

aman, nyaman, dan tepat waktu diyakini komunitas yang baru berumur 2 tahun itu, mampu meminimalisasi pemicu kecelakaan lalu lintas jalan.

Sementara itu, Dirlantas Polda Metro Jaya Kombes (Pol) Royke Lumowa menegaskan, gerakan Koboi yang bertajuk "Kamilah Agen Perubahan Menuju Transportasi Yang Layak", menjadi doping bagi jajarannya menegakan aturan lalu lintas jalan di Jakarta.

"Di wilayah Polda Metro Jaya, setiap tahun jumlah kasus pelanggaran lalu lintas yang ditilang mencapai sekitar 800.000 kasus," tegasnya, saat berdiskusi dengan Koboi.

Dengan 4.500 Polantas, lanjutnya, jika ditambah Botabek sekitar 5.000-an, jumlah itu membuat polantas belum mampu melayani Jakarta yang memiliki 11 juta kendaraan. "Sepeda motor mendominasi yakni hampir sekitar 8 juta unit."

Pada sisi lain, bagi Nugroho Adhi, anggota Koboi lainnya, pabrikan harus berperan dalam mendidik masyarakat mengenai kesadaran keselamatan jalan. "Salah satunya dengan membuat sepeda motor yang aman dan menyediakan fasilitas layanan servis yang memadai."

Bahkan, bagi Rudi Triatmono, blogger senior Koboi, pabrikan juga tidak perlu ragu untuk menarik produk yang tidak sempurna. "Terlebih jika menimbulkan ketidaknyamanan dan keselamatan pengguna jalan."

Terkait dengan hal itu, sebagai komunitas blogger yang menulis di dunia maya, Koboi juga mengajak anggotanya untuk berperan dalam mendukung para pembaca dengan tulisan mengenai pentingnya keselamatan jalan.

Selain diskusi, dalam syukuran hari jadi kali ini, Koboi juga menggelar aksi penempelan stiker peduli keselamatan jalan. (ALGOOTH PUTRANTO)

