Prolite – Salah Bantal Saat Traveling? Jangan Sampai Ganggu Mood Liburanmu!

Bangun tidur dengan leher kaku saat lagi asyik traveling itu nggak cuma bikin bete, tapi juga bisa merusak vibe liburanmu. Pernah ngalamin?

Nah, masalah ini sering disebut “salah bantal,” dan biasanya terjadi karena posisi tidur yang nggak nyaman di kendaraan atau penginapan.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Eits, tenang aja, kamu nggak sendiri kok! Di artikel ini, kita bakal bahas tuntas cara mencegah drama leher kaku biar liburanmu tetap lancar. Yuk, simak tipsnya sampai habis dan jadikan perjalananmu makin nyaman!

Penyebab Salah Bantal Saat Bepergian

Salah bantal saat traveling biasanya disebabkan oleh:

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

- Posisi Tidur yang Tidak Nyaman: Tidur duduk di kendaraan seperti bus, kereta, atau pesawat bikin leher kita jadi tegang. Apalagi kalau posisi kepala miring ke satu sisi terlalu lama.
- Tidak Menggunakan Dukungan Leher yang Tepat: Banyak orang mengabaikan pentingnya bantal leher. Padahal, bantal leher bisa membantu menjaga posisi kepala tetap stabil.
- Bantal yang Tidak Sesuai: Di hotel atau tempat penginapan, kadang bantalnya terlalu

tinggi, terlalu keras, atau malah terlalu empuk, bikin leher jadi nggak nyaman.
- Durasi Tidur yang Tidak Ideal: Tidur yang terlalu singkat atau terlalu lama dalam posisi yang salah bisa memperparah risiko salah bantal.

Tips Mencegah Salah Bantal Saat Traveling

Salah Bantal Saat Traveling? Jangan Sampai Ganggu Mood Liburanmu!

Baca Selanjutnya
DPRD Jawa Barat Gelar Rapat Paripurna Penutupan Masa Sidang I Tahun Sidang 2024 sampai 2025