

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: [Mengenal Fear Zone : Ketika Keinginan dan Ketakutan Bertemu di Persimpangan](#)

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? Jangan Sampai Ganggu Mood Liburanmu!



Salah bantal saat traveling biasanya disebabkan oleh:

Baca Juga: Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?

- 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



Biar perjalananmu tetap nyaman dan bebas dari leher sakit, coba tips berikut ini:

1. Gunakan Bantal Leher yang Ergonomis:
  - Pilih bantal leher dengan desain U-shape atau memory foam yang bisa menopang leher dengan baik.
  - Jangan lupa sesuaikan ukurannya dengan panjang lehermu agar nyaman.

2. Siapkan Hot Pack atau Kompres Hangat:
  - Kalau leher mulai terasa kaku, gunakan hot pack untuk melemaskan otot-otot yang tegang.
  - Tempelkan kompres hangat di area leher selama beberapa menit sebelum tidur.
3. Jaga Postur Tubuh:
  - Saat tidur duduk, usahakan punggung menempel pada sandaran kursi dan kepala didukung dengan baik.
  - Hindari posisi kepala miring terlalu lama ke satu sisi.
4. Bawa Bantal Travel Pribadi:
  - Kalau nggak yakin dengan bantal di penginapan, lebih baik bawa bantal kecil favoritmu dari rumah.
  - Pilih bantal travel yang ringan dan mudah dibawa.

## Tips Melakukan Peregangan dengan Benar

Kalau leher sudah mulai terasa kaku, jangan panik! Lakukan peregangan ringan seperti ini:

- Peregangan Samping:
  - Duduk tegak, miringkan kepala perlahan ke kanan hingga telinga mendekati bahu.
  - Tahan selama 10 detik, lalu ulangi ke sisi kiri.
- Putaran Leher:
  - Putar kepala searah jarum jam secara perlahan selama 10 detik.
  - Ulangi ke arah berlawanan.
- Peregangan Depan-Belakang:
  - Tundukkan kepala hingga dagu menyentuh dada, tahan selama 10 detik.
  - Angkat kepala perlahan hingga melihat ke atas, tahan selama 10 detik.
- Pijat Ringan:
  - Gunakan jari untuk memijat area leher yang terasa tegang dengan gerakan memutar kecil.

Lakukan peregangan ini setiap beberapa jam selama perjalanan agar otot leher tetap rileks. Atau kamu bisa tonton video di bawah ya guys!

## Rekomendasi Bantal Travel Terbaik untuk Perjalanan Panjang

Bingung memilih bantal travel? Ini dia beberapa rekomendasi yang bisa kamu coba:

1. Cabeau Evolution Pillow:
  - Material memory foam yang nyaman dan bisa dilipat jadi kecil.
  - Ada tambahan kantong kecil untuk menyimpan earphone.
2. Trtl Pillow:
  - Desain unik seperti syal yang menopang leher dengan sempurna.
  - Mudah dibawa dan ringan.
3. Samsonite Neck Pillow:
  - Bantal leher klasik dengan bahan empuk dan support yang baik.
  - Cocok untuk perjalanan pendek maupun panjang.
4. Ostrich Pillow Go:
  - Desain futuristik dengan kenyamanan maksimal.
  - Bisa dilipat dan disimpan di tas kecil.
5. Miniso U-Shape Pillow:
  - Pilihan budget-friendly dengan desain simpel.
  - Material lembut dan nyaman untuk digunakan.

Nikmati Traveling Tanpa Drama Salah Bantal!

## Salah Bantal Saat Traveling? Jangan Sampai Ganggu Mood Liburanmu!



Jangan biarkan salah bantal mengganggu pengalaman traveling-mu, ya! Dengan persiapan yang tepat, seperti membawa bantal travel yang nyaman, menjaga postur tubuh, dan rutin melakukan peregangan, perjalananmu pasti akan lebih menyenangkan.

Yuk, mulai sekarang siapkan perlengkapan travel yang sesuai biar nggak ada lagi cerita bangun tidur dengan leher kaku. Selamat menikmati perjalanan bebas drama, dan jangan lupa share pengalaman serumu di kolom komentar! Happy traveling!



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