

# Tips Mencegah Badan Pegal Linu Saat Bangun Tidur



Ilustrasi

Medan, 24/9 (LintasMedan) – Semua orang mendambakan bangun pagi dengan badan terasa bugar, namun yang terjadi justru kebalikannya, yakni pegal linu di sekujur tubuh.

Agar bisa lebih semangat memulai hari, ikuti beberapa cara sederhana berikut ini untuk menghindari badan pegal saat bangun tidur.

## **1. Ubah posisi tidur.**

Posisi tidur yang tepat dapat menjauhkan kita dari keluhan badan pegal saat bangun tidur esok harinya. Jika terbiasa tidur dengan posisi tengkurap, mulai hari ini cobalah untuk tidur miring ke sisi kiri atau telentang. Tidur tengkurap dalam waktu lama akan menekan otot leher sehingga jadi terasa kaku atau sakit saat pagi.

## **2. Pilih bantal yang tepat.**

Bantal yang baik bisa membantu kita tidur lebih nyenyak tanpa keluhan “salah bantal” keesokan paginya. Memakai bantal yang berbahan licin, misalnya, bisa membuat kepala mudah bergeser ke samping. Jadi, pilih bantal yang padat tapi tetap empuk

supaya dapat mempertahankan posisi kepala dengan baik sepanjang malam. Hindari juga memakai bantal yang terlalu tebal dan tinggi, yang bisa membuat otot leher kaku di pagi hari.

### **3. Atur kecepatan kipas angin atau temperatur AC .**

Sirkulasi udara kamar yang pengap membuat kita gelisah karena kepanasan saat tidur. Begitu juga sebaliknya. Suhu kamar tidur yang terlalu dingin juga membuat tidur tak nyaman karena kita terus-terusan menggigil. Akibatnya, otot jadi tegang, kaku, dan terasa sakit keesokan paginya. Menurut penelitian, suhu kamar yang ideal saat tidur malam adalah 18-22 derajat Celsius.

### **4. Mandi dengan air hangat.**

Badan pegal saat bangun tidur karena otot-otot seujur tubuh menegang setelah berjam-jam dalam posisi yang sama. Terlebih jika sebelum tidur, kamu olahraga malam dulu. Untuk mencegah badan pegal saat bangun tidur besok harinya, mandilah dengan guyuran air hangat sebelum naik ke tempat tidur.

Suhu hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga suplai oksigen dalam darah lebih mudah mencapai daerah yang sakit. Hal ini akan membantu merilekskan otot yang tegang dan mengurangi atau mencegah nyeri. Mandi air hangat juga akan mengurangi kekakuan dan meningkatkan rentang gerak bagian tubuh yang nyeri.

Setelah mandi, keringkan tubuh dan kenakan pakaian tidur yang longgar. Jangan lupa untuk meditasi cukup 10 menit saja. Tubuh dan pikiran jadi sama-sama rileks sehingga kamu bisa tidur lebih nyaman. Bangun pagi pun akan terasa lebih semangat!.

**(LMC-05/KC)**