Tidur pake bantal gak sih.

Beberapa hari ini, gue bolak-balik diomelin bapak. Gara-gara gue nonton Naruto sambil tiduran. Pose tidurannya menurut gue asoy banget. Gue tiduran bertumpu dua bantal yang ditumpuk. Laptop ditaruh sejajar dengan bokong gue yang aduhai.

“heh, gak baik laptopan kaya gitu.”

“kenapa, Pak?”

“tengkukmu ntar sakit, bisa-bisa lehermu cedera, encok, dan gak bisa nengok.”

“serem amat. Terus gimana?”

“taruh laptop di atas meja, duduk dengan posisi tegap, jangan lupa topinya dipakai.”

“gak sekalian bajunya dimasukin terus pake sepatu hitam, emangnya mau upacara? lagian enakan kayak gini, Pak, inikan lagi nonton, bukan lagi ngetik.”

“kalau gak nurut, ya udah, Bapak mah cuma ngingetin. Katanya gak baik, katanya lagi bisa menyebabkan otot ligament di leher rusak, badan mbungkuk, badan jadi gak ideal, pokoknya parah deh.”

“iya…iya..” gue ngalah. Bapak mah suka gitu. Jarang marah tapi ngingetin semi nakutin.

“lagian bantal tuh buat tidur yang bener, eh tidur pun katanya sebaiknya gak usah pake bantal, lho.”

“kata siapa?”

“ya katanya katanya… *jare jare kuwe ta*.”

Gue melengos. Selain suka nakutin, bapak juga kadang sok tahu. Kalau soal laptopan sambil tiduran, secara logika bener sih. Orang nonton di bioskop aja pakenya kursi. Maksudnya buat duduk. Meskipun beberapa ada yang tidak memanfaatkan kursi bioskop sebagaimana mestinya. Nyendernya terlalu mlorot jadinya malah tiduran. Udah gitu kakinya rusuh lagi.

Tapi persoalan tidur sebaiknya gak pake bantal mengganggu pikiran gue. Kalau tidur gak pake bantal, terus buat apa manfaat diciptakannya bantal selain buat teman pelukan para jomblo?

Gue coba googling, soal tidur pakai bantal atau tidur tanpa bantal.

Kata parenting, saat tidur dengan posisi telentang, kepala dan punggung bagian atas sebaiknya berada pada level yang sama. Kata apakabardunia, tidur tanpa bantal banyak manfaat. Keuntungan tulang punggung, kualitas tidur bagus, mencegah kerut di wajah, mencegah sakit leher, dan menyadarkan para jomblo untuk segera menikah. Kesepian sih, tidak ada yang menemani, bahkan bantal pun tidak.

Sementara, intipskesehatan menyarankan untuk tidur pake bantal. Taruh di bagian kepala dan di bawah lutut. Tujuannya, agar posisi kepala lebih proporsional dengan tubuh, pinggul lebih fleksibel, lutut dapat menanggung tekanan yang berasal dari sendi *sacroiliac* serta tulang belakang lumbar. Beuh istilahnya gue gak begitu paham. Tidur pake bantal juga ada manfaat lain, yaitu untuk meminimalisir rasa ngenes buat jomblo. Ada tempat untuk kepala bersandar dan melepas gundah, serta ada sesuatu yang bisa dipeluk.

Rasulullah SAW kalau tidur meletakkan tangan kanannya di bawah pipi kanannya. (Ciye ada pesan moralnya)

Ternyata tidur pakai bantal atau enggak, masih menjadi perdebatan yang tidak begitu sengit. Menurut gue sih, sesuai selera aja. Mana yang bikin kamu nyaman, lakukanlah dengan sepenuh hati. Abaikan perkataan orang yang melemahkanmu.

Kalau kamu nyaman pakai bantal, ya *monggo*. Mau pakai batu, untuk menyalurkan jiwa petualang kamu, ya silahkan. Sekalian ikut merasakan jaman megalitikum. Kalau kamu lebih nyaman tidur dengan posisi *head stand* ya *sok atuh*. Siapa tahu kamu lagi menerapkan ilmu shaolin.

Yang terpenting, sebelum tidur berdoa dan bersyukur atas segala nikmat Tuhan yang diberikan hari ini. *Edan ah*, gak pantes banget gue ngomong kaya motivator.

Tapi, sebagai pengamat tak penting, gue menganalisa lebih cihuy kalau tidur pakai bantal. Tidur gak pake bantal itu gak enak. Terutama buat beberapa orang. Kayak orang-orang yang terjebak masa lalu, *secret admirer*, dan orang yang jatuh cinta diam-diam. Posisinya susah buat *stalking*. Untuk memeroleh esensi dan sensasinya, orang-orang kayak tadi harus mengutamakan kenyamanan posisi saat stalking.

Jika kamu masuk tipe orang di atas, yang suka *stalking*, peran bantal sangat vital. Bantal bisa digunakan untuk membenamkan kepala saat rasa nyesek mulai mampir. Tepian bantal bisa diremas, dan sarung bantalnya bisa buat ngelap air mata. Bantal juga bisa digunakan sebagai samsak tinju atau teman gulat jika kamu udah sangat gemes. Kamu bisa pukul atau kepit diantara kaki, sambil ngitung 1-10. Kalau Nene di serial Crayon Sinchan menggunakan boneka kelinci gede, kamu bisa pakai bantal.

Selamat ber-*stalking*, jangan lupa siapkan bantalmu. Lalu tidurlah dengan dengkuran yang tersusun dari nada-nada penyesalan.