

## Gaya Hidup Mager Pemicu Kerusakan Tubuh, Mengapa Demikian?

Jika ingin membela diri, tentu setiap dari kita dapat melontarkan pernyataan-pernyataan seperti “Kerja kantor otomatis duduk terus” atau “Apa boleh buat, WFH bikin saya gak bisa beraktivitas banyak”. Padahal sebenarnya banyak sekali upaya yang dapat Anda lakukan untuk tidak terus-menerus duduk. Perilaku duduk dan rebahan yang dilakukan secara terus-menerus dan setiap hari ini bisa kita sebut dengan istilah “*Sedentary Lifestyle*”.

Menghabiskan waktu dalam satu hari untuk rebahan, duduk *non-stop* selama kerja di kantor ataupun saat WFH, tidak atau jarang berolahraga, dan cara bepergian jaman sekarang yang melibatkan duduk, seperti di mobil, bus, dan dengan menggunakan layanan transportasi online. Semua ini adalah perilaku pengeluaran energi yang sangat minim karena tubuh tidak aktif. Perilaku seperti ini jika dilakukan sebagai rutinitas sehari-hari telah dikaitkan dengan hasil kesehatan yang negatif pada semua kelompok umur. Lantas bagaimana gaya hidup tidak aktif seperti ini dapat memengaruhi tubuh Anda?

1. Jika gaya hidup sehari-hari Anda tergolong tidak aktif, otomatis tubuh Anda akan membakar jauh lebih sedikit kalori, sehingga cenderung dapat menambah berat badan Anda.
2. Memungkinkan Andakehilangan kekuatan dan daya tahan pada otot yang disebabkan karena minimnya aktivitas menggunakan otot.
3. Tulang yang melemah serta kehilangan beberapa kandungan mineral
4. Metabolisme tubuh terganggu sehingga tubuh memungkinkan untuk lebih sulit memecah lemak dan gula
5. Sistem kekebalan tubuh tidak berfungsi dengan baik
6. Sirkulasi darah yang lebih buruk
7. Tubuh bisa mengalami lebih banyak peradangan
8. Dapat mengalami ketidakseimbangan hormon

Selain risiko yang tertera diatas, gaya hidup “*Sedentary Lifestyle*” dapat menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, kolesterol tinggi, dan obesitas. Risiko kesehatan mental juga dapat terpicu, seperti depresi dan *anxiety*.

Ada beberapa cara yang dapat Anda lakukan secara rutin agar tubuh tetap aktif walaupun hanya dirumah saja atau tuntutan pekerjaan yang tidak memungkinkan untuk beraktivitas banyak. Simak upaya dan aktivitas apa saja yang dapat membantu kesehatan tubuh Anda:

1. Rutin berolahraga.  
Lakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas atau sore hari saat selesai kerja.
2. Gunakan tangga dibandingkan menggunakan *lift*.
3. Jika harus membawa kendaraan, maka parkirkan kendaraan Anda jauh dari lokasi tujuan Anda agar Anda dapat kesempatan untuk jalan kaki.
4. Lakukan lebih banyak aktivitas fisik kecil seperti berdiri setiap 30 menit sekali, atau berjalan saat melihat gawai.

Ubah gaya hidup Anda mulai dari sekarang agar terhindar dari penyakit-penyakit yang tidak diinginkan. Lakukan tindakan sederhana seperti berdiri setiap 30 menit sekali merupakan satu cara yang paling mudah bagi Anda yang sedang WFH saat ini. Takut lupa? Anda dapat memasang alarm agar selalu diingatkan untuk berdiri.