

# Organisasi Kesehatan Dunia (WHO): Kurangi Perilaku Sedenter atau Diam Berkepanjangan Menjadi Tidak Lebih dari 60 Menit

Nanang Suryana Saputra - [JABAR.INDONESIASATU.CO.ID](http://JABAR.INDONESIASATU.CO.ID)

Jan 16, 2021 - 01:43



*Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan setiap orang melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang 150-300 menit atau 75 hingga 150 menit aktivitas aerobik*

**GAYA HIDUP** - Pakar kesehatan menyarankan Anda mengurangi perilaku sedenter atau diam berkepanjangan menjadi tidak lebih dari 60 menit. Tetapi

Anda mungkin belum terbiasa dan malah terlalu banyak duduk?

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan setiap orang melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang 150-300 menit atau 75 hingga 150 menit aktivitas aerobik intensitas tinggi per minggu, ditambah dua hari latihan kekuatan.

Jika Anda tidak memenuhi salah satu dari saran tersebut, kemungkinan Anda tidak bergerak cukup.

Ahli kesehatan jantung sekaligus *founder* SRSHeart Center for Women's Prevention, Health and Wellness, and a Peloton Health & Wellness Advisory Council, Suzanne Steinbaum menyarankan Anda menghitung durasi waktu tidur untuk mengetahui apakah Anda kurang bergerak.

"Hitung jumlah jam Anda tidur, lalu kurangi dari 24 jam. Angka itu adalah jumlah jam dalam sehari Anda harus hidup, bergerak, aktif. Jika Anda menghabiskan lebih dari 50 persen waktu itu untuk duduk, berbaring, dan tidak bergerak, penting untuk menemukan cara untuk mengubahnya," kata dia.

Selain itu, ada beberapa tanda yang bisa Anda amati jika Anda tidak cukup bergerak yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik Anda, seperti dikutip dari Real Simple, Jumat:

### **1. Merasa lelah sepanjang waktu**

Memang benar, kelelahan bisa karena berbagai hal semisal stres, pola makan yang buruk, ketidakseimbangan hormon, tetapi tidak banyak bergerak juga berperan dalam kelelahan ekstrem.

Kabar baiknya, penelitian menunjukkan bergerak dapat mengembalikan energi Anda. Satu studi menemukan, mereka yang melakukan latihan intensitas rendah atau sedang selama 20 menit tiga kali seminggu dalam enam minggu meningkat energinya hingga 20 persen.

### **2. Perubahan berat badan**

Tanda lain Anda kurang bergerak, ada perubahan pada berat badan dan metabolisme Anda. Agar berat badan Anda tidak berfluktuasi dengan cara yang tidak sehat, Anda harus membakar kalori dalam jumlah yang sama dengan yang Anda konsumsi.

Tetapi ketika Anda terlalu banyak duduk, asupan kalori Anda tetap sama sementara pengeluaran energi Anda menurun, dan kelebihan kalori tersebut menjadi disimpan sebagai lemak. Kurang bergerak juga memengaruhi metabolisme Anda atau proses tubuh untuk mengubah makanan menjadi energi. Metabolisme yang lebih lambat berarti Anda membakar lebih sedikit kalori saat istirahat.

"Ada lebih sedikit aliran darah dan lebih sedikit metabolisme. Jangka panjangnya, bisa menyebabkan diabetes, serangan jantung, stroke, dan penyakit lainnya," ujar psikolog olahraga di Columbia University, Aimee Layton.

### **3. Sering merasa kehabisan napas**

"Jantung bekerja dengan aliran oksigen yang baik," kata ahli jantung di Philadelphia, Sanul Corriellus.

Saat Anda duduk lebih di sofa, pernapasan menjadi pendek yang menghabiskan aliran suplai oksigen ke jantung dan berkontribusi pada penurunan kondisi jantung.

Gerakan minimal juga dapat membuat Anda merasa terengah-engah serta mengalami palpitasi yang dapat memperburuk fungsi jantung jika tidak ditangani secara efektif.

Semakin seseorang diam, maka semakin besar dia berisiko mengalami kematian dan penyakit jantung.

Satu analisis data dari studi European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Norfolk menemukan, setiap jam tambahan yang dihabiskan per hari untuk menonton televisi selama waktu senggang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular.

Belum lagi duduk setidaknya 10 jam sehari, dibandingkan dengan duduk kurang dari lima jam berhubungan dengan risiko serangan jantung yang lebih tinggi.

Seiring bertambahnya usia, Anda membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih dari kondisi tidak aktif. Konon, untuk rekondisi jantung, Corriellus menyarankan 8-10 minggu latihan yang konsisten.

Meskipun hanya berjalan kaki selama 10 menit setiap dua hari, kuncinya adalah memulai dan konsisten. Berusahalah untuk melakukan latihan intensitas sedang selama 30 menit lima hari seminggu.

### **4. Melewatkan waktu tidur berkualitas**

Tidur itu berharga dan jika durasi dan kualitasnya tak cukup maka bisa menyebabkan masalah metabolisme, melemahkan sistem kekebalan Anda, meningkatkan risiko kematian dini, dan masalah lainnya.

Semakin lama Anda tidak aktif bergerak, semakin sulit Anda tidur. Misalnya, jika Anda menghabiskan lebih dari 11 jam sehari dalam mode santai misalnya menonton, maka ini dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur dan kuantitas tidur.

Sebuah meta-analisis juga menemukan bahwa kebiasaan duduk yang berlebihan meningkatkan kemungkinan insomnia.

**5. Kesehatan mental menurun**  
Penelitian menunjukkan, orang-orang yang lebih banyak duduk mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup. Steinbaum, mencatat orang-orang ini juga cenderung lebih depresi.

## **6. Sulit mengingat**

Otak Anda membutuhkan olahraga seperti halnya tubuh. Menurut penelitian PLOS One, berjam-jam duduk menyebabkan berkurangnya ketebalan di lobus temporal medial, area otak yang bertanggung jawab atas memori dan ini alasan Anda menjadi pelupa.

Melakukan latihan aerobik seperti jalan *treadmill* tidak hanya dapat meningkatkan area ini, tetapi juga membantu masalah kognitif terkait usia seperti demensia

"Bahkan peningkatan kecil dalam aktivitas fisik menawarkan manfaat positif dalam peningkatan kesehatan dan kesejahteraan. Mulailah dari yang kecil dan pertahankan, karena ketika diterapkan secara konsisten, seiring waktu hal itu akan memberikan hasil yang besar," tutur asisten profesor kinesiologi dan kesejahteraan integratif di Point Loma Nazarene University, Jessica Matthews. (\*\*\*)