

# Mengenal Sedentary Lifestyle dan Dampaknya bagi Tubuh

## Mengenal Sedentary Lifestyle dan Dampaknya bagi Tubuh



### Apa yang dimaksud dengan gaya hidup sedentari?

*Sedentary lifestyle* atau gaya hidup sedentary merupakan suatu pola hidup yang tidak sehat, dimana seseorang dengan gaya hidup tersebut cenderung malas bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), *sedentary lifestyle* adalah kegiatan yang dilakukan diluar waktu tidur dan hanya mengeluarkan kalori dalam jumlah yang sedikit, yaitu kurang dari 1,5 METs.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* dapat menyebabkan kematian bahkan cenderung sering terjadi di belahan dunia.

### Dampak Sedentary Lifestyle

- Meningkatkan risiko obesitas
- Meningkatkan risiko diabetes
- Meningkatkan risiko penyakit jantung
- Memicu terjadinya gangguan mental

### Bagaimana cara mengatasi gaya hidup sedentari?

Mengatasi *sedentary lifestyle* dapat dimulai dari hal kecil yang berdampak besar, yaitu melawan rasa malas untuk menggerakkan tubuh dan juga meluangkan waktu setidaknya 20 menit sekali untuk melakukan peregangan otot.

Referensi:

Who. 2020. [sedentary Behaviour](#)

Kemenkes. 2023. Ancaman Sedentary Lifestyle