

## **Terlalu banyak bekerja menyebabkan mati muda**

### **Opsi judul:**

- 1. Tahukah Anda? Terlalu Banyak Bekerja Menyebabkan Mati Muda**
- 2. Kenapa Terlalu Banyak Bekerja Bisa Menyebabkan Mati Muda?**
- 3. Hindari Risiko Mati Muda dengan Tidak Terlalu Banyak Bekerja**

Tidak ada yang salah dalam bekerja, namun akan terjadi kesalahan yang fatal jika Anda terlalu keras dalam bekerja. Seperti sebuah studi baru-baru ini yang menunjukkan bahwa stroke dan serangan jantung akan lebih rentan terhadap orang yang terlalu banyak bekerja. Lebih parah lagi terlalu giat bekerja bisa menyebabkan mati muda. Bagaimana hal ini bisa terjadi? Simak penjelasan berikut!

### **Risiko Terlalu Keras Bekerja**

Sebuah peneliti dari University College London menemukan bahwa orang yang bekerja selama lebih dari 55 jam per minggu memiliki risiko 13% lebih besar terkena serangan jantung. Bahkan 33% lebih mungkin menderita stroke dibandingkan dengan mereka yang bekerja selama 35-40 jam per minggu.

Peningkatan risiko serangan jantung dengan jam kerja yang lebih panjang terlihat jelas pada pekerja dengan status ekonomi yang rendah. Sedangkan risiko stroke akan lebih tinggi pada semua orang yang bekerja berjam-jam, terlepas dari status ekonomi mereka.

Terlalu banyak pekerjaan dan berakhir dengan stres menjadi faktor risiko jantung. Mereka yang bekerja berjam-jam cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat dan celaknya pun dapat berujung pada mati muda.

Diabetes tipe 2 juga lebih sering terjadi pada pekerja dengan status ekonomi rendah yang bekerja berjam-jam setiap harinya. Namun, efeknya tidak sama dengan para pekerja yang memiliki status ekonomi yang lebih tinggi dengan jumlah waktu bekerja yang sama.

### **Mati Muda karena Terlalu Banyak Bekerja di Asia**

Di sebagian besar negara maju, terlalu banyak bekerja mungkin tidak dilihat sebagai masalah kesehatan masyarakat. Namun kematian akibat terlalu banyak bekerja menjadi hal yang cukup umum di Jepang.

Para pekerja di perusahaan Jepang, ataupun pekerja harian, memiliki tradisi kerja seumur hidup. Namun sayangnya dengan begini waktu lembur mereka tidak dibayar.

*Workaholism* menjadi sangat buruk, pemerintah Jepang pun sampai memaksakan libur tahunan wajib selama lima hari.

Tak hanya di Jepang, mati muda akibat terlalu giat bekerja pun menjadi hal yang terkenal di Cina. Di negara ini kematian akibat terlalu banyak pekerjaan, yang dikenal di sana sebagai *guolaosi*, juga dikatakan sudah meluas. Merokok mungkin merupakan faktor utama; 63% pria paruh baya di Asia Timur adalah perokok.

### **Cara Agar Tetap Sehat di Tempat Kerja**

Mati muda karena terlalu giat bekerja memang terkesan mengerikan. Tapi jangan khawatir, ada berbagai strategi yang dapat membantu Anda untuk menghindari kebiasaan di tempat kerja yang berakibat buruk bagi kesehatan, yaitu:

- Terapkan pola makan sehat dan hindari 'stress eating'.
- Hindari minuman manis dan camilan jahat, akan lebih baik jika Anda mengonsumsi buah atau sayuran!
- Jangan lupa lakukan aktivitas fisik di sela pekerjaan .
- Duduk terlalu lama bisa berdampak buruk bagi kesehatan; cobalah untuk berdiri sesekali jika memungkinkan.
- Tidak ada salahnya bercanda, karena ini dapat membuat kesehatan kardiovaskular Anda menjadi lebih baik.
- Pastikan bahwa faktor yang menyebabkan resiko jantung berada di angka yang baik. Agar tidak mati muda, perhatikan tekanan darah dan gula darah, juga kadar kolesterol dalam kendali yang baik.

Jika Anda adalah bos, ingatlah bahwa pekerjaan yang rendah stres dan mendukung, tidak hanya baik untuk kesehatan para karyawan, tetapi juga baik untuk bisnis. Anda tentunya tidak mau kan jika ada karyawan yang mati muda bukan?

### **Keyword:**

Mati muda

Terlalu banyak bekerja

Efek kebanyakan bekerja

### **Meta Desc:**

Seperti sebuah studi baru-baru ini menunjukkan bahwa stroke dan serangan jantung akan lebih rentan terhadap orang yang terlalu banyak bekerja. Lebih parahnya lagi terlalu giat bekerja bisa menyebabkan mati muda. Bagaimana hal ini bisa terjadi? Simak penjelasan berikut!

### **Referensi:**

<https://www.health.harvard.edu/blog/only-the-overworked-die-young-201512148815>