

Duduk Lebih dari 10 Jam Sehari Tingkatkan Risiko Gagal Jantung, Simak Penjelasan Medisnya



KEUNAL – Kebiasaan duduk dalam jangka waktu lama, atau yang dikenal dengan gaya hidup sedenter, kembali menjadi sorotan dunia medis. Temuan terbaru pada November 2025 mengungkapkan bahwa risiko kesehatan akibat kurang gerak ternyata lebih serius dari yang diperkirakan sebelumnya. Studi kardiologi terkini mengonfirmasi adanya kaitan erat antara durasi duduk yang berlebihan dengan peningkatan risiko gagal jantung, bahkan pada individu yang rutin berolahraga.

Isu ini menjadi peringatan penting bagi masyarakat modern, khususnya pekerja kantoran dan pekerja jarak jauh (*remote worker*) yang menghabiskan sebagian besar waktunya di depan meja kerja.

Batas Waktu 10,6 Jam Jadi Titik Kritis

Sebuah studi yang dipublikasikan di *Journal of the American College of Cardiology* (JACC) baru-baru ini menarik perhatian komunitas kesehatan global. Penelitian tersebut menemukan ambang batas waktu tertentu di mana perilaku duduk mulai membahayakan fungsi jantung.

Data menunjukkan bahwa duduk atau berbaring (di luar waktu tidur) selama lebih dari **10,6 jam per hari** berhubungan langsung dengan lonjakan risiko gagal jantung dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Individu yang melewati batas waktu tersebut memiliki risiko

40 hingga 60 persen lebih tinggi terkena gagal jantung dibandingkan mereka yang lebih aktif bergerak.

Dr. Shaan Khurshid, ahli elektrofisiologi dari Massachusetts General Hospital yang terlibat dalam studi tersebut, menegaskan bahwa olahraga saja tidak cukup untuk menetralkan efek buruk duduk sehari-hari.

"Temuan kami menyarankan bahwa menghindari perilaku sedenter yang berlebihan sangat penting untuk menurunkan risiko gagal jantung. Risiko ini tetap tinggi bahkan pada individu yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik mingguan jika mereka duduk terlalu lama," jelas Khurshid dalam rilis resminya.

Dampak Biologis pada Tubuh

Secara medis, tubuh manusia yang tidak bergerak dalam waktu lama akan mengalami penurunan fungsi metabolisme. Ketika otot besar, seperti otot kaki dan punggung, tidak aktif, kemampuan tubuh untuk memecah lemak dan gula menjadi terganggu.

Kondisi ini memicu resistensi insulin, yang menyebabkan kadar gula darah meningkat dan berpotensi berkembang menjadi Diabetes Tipe 2. Selain itu, melambatnya aliran darah dapat mempercepat penumpukan plak di pembuluh darah (aterosklerosis), yang merupakan faktor utama penyakit jantung koroner. Fenomena ini sering disebut sebagai "Active Couch Potato", istilah bagi mereka yang rajin ke pusat kebugaran namun menghabiskan sisa harinya dengan duduk statis.

Kondisi Kurang Gerak di Indonesia

Di Indonesia, masalah kurang gerak juga menjadi perhatian serius pemerintah. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dari Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKKPK) Kementerian Kesehatan, tingkat aktivitas fisik masyarakat masih tergolong rendah.

Tercatat sebesar 37,4 persen penduduk berusia di atas 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Angka ini kian mengkhawatirkan pada kelompok usia dewasa, di mana 95,8 persen dikategorikan kurang aktivitas fisik. Minimnya gerak tubuh ini berkontribusi besar pada tingginya angka Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, stroke, dan diabetes yang kini mulai menyerang kelompok usia produktif.

Pentingnya Jeda Aktif di Tempat Kerja

Melihat risiko yang ditimbulkan, para ahli kesehatan merekomendasikan perubahan pola kerja yang lebih dinamis. Solusinya bukan berhenti bekerja, melainkan menyisipkan "jeda aktif" di sela-sela rutinitas.

Melakukan peregangan ringan atau berdiri dan berjalan selama 5 menit setiap 30 hingga 60 menit duduk dinilai efektif untuk menjaga metabolisme tetap berjalan normal. Selain itu, penggunaan meja berdiri (*standing desk*) di perkantoran mulai disarankan untuk mengurangi durasi duduk harian. Langkah preventif ini diharapkan dapat menekan lonjakan kasus penyakit jantung di masa depan.

SEO Data

Focus Keyphrases:

1. Bahaya duduk terlalu lama
2. Risiko gagal jantung akibat kurang gerak
3. Studi kesehatan jantung terbaru 2025
4. Dampak gaya hidup sedenter
5. Hubungan duduk lama dan diabetes
6. Data aktivitas fisik Kemenkes
7. Batas aman duduk per hari
8. Pencegahan penyakit jantung
9. Fenomena active couch potato
10. Kesehatan pekerja kantoran

Slug URL:

[risiko-gagal-jantung-akibat-duduk-lebih-dari-10-jam-fakta-medis-2025](#)

Meta Description (158 karakter): Duduk lebih dari 10 jam sehari tingkatkan risiko gagal jantung hingga 60 persen. Simak fakta medis terbaru dan data Kemenkes terkait bahaya kurang gerak.