

Kelihatan Sepele, Ternyata Ini Dampak Minum Sambil Berdiri: Fakta Medis vs Mitos



Keunalan – Kebiasaan minum air sambil berdiri sering kali dianggap remeh oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Di tengah mobilitas yang tinggi, meneguk air kemasan sembari berjalan atau berdiri menjadi pemandangan yang lumrah. Namun, di balik kepraktisannya, dunia medis kembali menyoroti dampak kesehatan dari kebiasaan ini. Sebuah diskursus kesehatan yang mencuat pada akhir tahun 2025 ini membuka fakta baru: benarkah minum sambil berdiri bisa merusak ginjal, atau itu hanya mitos belaka?

Topik ini kembali hangat diperbincangkan di berbagai platform kesehatan setelah beredarnya informasi simpang siur mengenai kaitan posisi minum dengan kerusakan organ vital. Penting bagi masyarakat untuk memahami perbedaan antara risiko medis yang terverifikasi dan klaim yang berlebihan agar tidak terjadi salah kaprah dalam menjaga kesehatan tubuh sehari-hari.

Klarifikasi Ahli: Hoaks Kerusakan Ginjal, Waspada Asfiksia

Salah satu poin utama yang menjadi sorotan dalam perdebatan medis terbaru adalah klaim bahwa minum sambil berdiri dapat merusak ginjal secara langsung karena air "meluncur" tanpa disaring. Namun, klaim ini dibantah tegas oleh pakar medis.

Dalam keterangan pers yang dikutip oleh berbagai media kesehatan pada akhir 2025, Dr. Tunggul Situmorang, Sp.PD-KGH, seorang Dokter Spesialis Penyakit Dalam, menegaskan bahwa anggapan tersebut adalah keliru. Menurutnya, tidak ada kaitan langsung antara minum sambil berdiri dengan beban kerja ginjal yang lebih berat.

"Saya kira itu enggak, hoaks itu. Hubungannya apa? Minum berdiri dan duduk sama saja," ujar Dr. Tunggul dalam keterangannya yang dilansir pada Oktober dan dikutip kembali pada Desember 2025.

Namun, Dr. Tunggul memperingatkan risiko nyata yang jauh lebih mendesak, yaitu Asfiksia atau tersedak. Saat berdiri, saluran pernapasan dan pencernaan berada dalam posisi lurus dan terbuka. Jika minum dilakukan tergesa-gesa dalam posisi ini, air berisiko masuk ke saluran pernapasan (trachea) alih-alih kerongkongan (esofagus). Kondisi ini bisa memicu batuk hebat hingga sesak napas yang berbahaya.

Dampak Nyata pada Sistem Pencernaan

Meskipun kerusakan ginjal dinyatakan sebagai mitos, minum sambil berdiri memiliki dampak negatif yang terverifikasi secara medis terhadap sistem pencernaan (gastrointestinal).

1. **Tekanan pada Dinding Lambung** Saat seseorang duduk, otot-otot dan sistem saraf tubuh berada dalam kondisi yang lebih rileks (*rest and digest*). Sebaliknya, saat berdiri, gravitasi membuat air turun dengan kecepatan tinggi dan kekuatan yang lebih besar. "Jatuhnya" air ini dapat memberikan efek kejut atau *splash* pada dinding lambung bagian bawah. Jika dilakukan terus-menerus dalam jangka panjang, hal ini berpotensi mengiritasi dinding lambung dan mengganggu lapisan mukosa.
2. **Risiko GERD dan Kembung** Posisi berdiri cenderung membuat seseorang minum lebih cepat dan menelan lebih banyak udara (*aerophagia*). Udara yang terperangkap ini dapat menyebabkan perut kembung. Selain itu, katup antara lambung dan kerongkongan (*stingter esofagus*) bekerja lebih optimal saat tubuh rileks (duduk). Minum sambil berdiri dapat memicu naiknya asam lambung, yang memperparah kondisi penderita GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*).

Gangguan Keseimbangan Cairan dan Saraf

Selain pencernaan, aspek fisiologis lain yang terdampak adalah sistem saraf. Tubuh manusia memiliki sistem saraf simpatik (respons *fight-or-flight*) dan parasimpatik (respons rileks).

Saat berdiri, tubuh secara alami mengaktifkan sistem saraf simpatik untuk menjaga keseimbangan otot. Kondisi "tegang" ini bukanlah kondisi ideal bagi tubuh untuk menyerap cairan. Akibatnya, rasa haus sering kali tidak tuntas meskipun sudah minum banyak air. Sebaliknya, minum sambil duduk mengaktifkan sistem parasimpatik, yang memungkinkan ginjal dan sistem pencernaan menyaring serta menyerap nutrisi dan cairan dengan ritme yang lebih optimal.

Sebuah laporan kesehatan dari RRI (Radio Republik Indonesia) pada November 2025 juga menambahkan bahwa gangguan penyerapan ini, jika dibiarkan menahun, berpotensi memicu ketidakseimbangan elektrolit, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi kesehatan sendi, meskipun bukti kaitan langsung dengan radang sendi (arthritis) masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

Pandangan Masa Depan dan Langkah Sehat

Perdebatan mengenai minum sambil berdiri mengajarkan satu hal penting: kesehatan bukan hanya soal *apa* yang kita konsumsi, tetapi juga *bagaimana* caranya. Meskipun tidak menyebabkan gagal ginjal instan seperti yang ditakutkan banyak orang, kebiasaan ini terbukti menurunkan kualitas pencernaan dan meningkatkan risiko tersedak.

Ke depannya, kampanye kesehatan masyarakat diprediksi akan lebih fokus pada *mindful eating/drinking* (makan dan minum dengan kesadaran penuh), termasuk mengembalikan budaya duduk saat minum. Langkah sederhana ini adalah investasi kesehatan jangka panjang yang murah dan mudah.

Ringkasan Poin Penting

- **Fakta Ginjal:** Klaim minum berdiri merusak ginjal secara langsung adalah **hoaks** (Dr. Tunggul Situmorang, Sp.PD-KGH).
- **Risiko Utama:** Bahaya paling nyata adalah **Asfiksia** (tersedak) karena air masuk ke saluran napas.
- **Pencernaan:** Air yang masuk terlalu cepat dapat mengiritasi dinding lambung dan memicu kembung atau GERD.
- **Penyerapan:** Tubuh dalam posisi duduk (rileks) menyerap cairan lebih efektif dibanding saat berdiri (tegang).
- **Rekomendasi:** Sempatkan duduk sejenak saat minum untuk mencegah tersedak dan membantu pencernaan.

Focus Keyphrases:

1. Dampak minum sambil berdiri
2. Bahaya minum sambil berdiri bagi kesehatan
3. Mitos minum berdiri merusak ginjal
4. Dr Tunggul Situmorang klarifikasi
5. Risiko asfiksia saat minum
6. Kesehatan pencernaan dan posisi minum
7. Fakta medis minum air berdiri
8. Minum sambil duduk vs berdiri
9. Penyebab perut kembung
10. Berita kesehatan terbaru Desember 2025

Slug: dampak-minum-sambil-berdiri-fakta-medis-terbaru-2025

Meta Description: Benarkah minum sambil berdiri merusak ginjal? Simak fakta medis terbaru Desember 2025, bantahan ahli terkait hoaks ginjal, dan risiko nyata bagi pencernaan Anda.