

Faktor-faktor penyebab REMAJA JOMPO

Istilah remaja jompo kini semakin marak digunakan di media sosial. Istilah ini kerap kali digunakan untuk menyebut anak muda yang mengalami pegal-pegal, mudah lelah, masuk angin, dan sakit punggung.

Ada banyak faktor penyebab ramaja jompo, seperti kurang aktivitas fisik hingga gangguan kesehatan mental. Berikut faktor penyebab remaja jompo dan cara mengatasinya.

1. Kurang aktivitas fisik

Faktor yang dapat menyebabkan remaja cepat lelah dan pegal, salah satunya kurang beraktivitas fisik.

2. Anemia atau kurang darah

Anemia atau kurang darah adalah keadaan yang ditandai dengan kurangnya kadar hemoglobin di dalam tubuh.

3. Posisi duduk yang salah

Punggung dan pinggang yang mudah sakit pada usia remaja disebabkan oleh postur tubuh yang salah saat duduk. Atau bisa juga dikarenakan durasi duduk yang lama tanpa diselingi peregangan.

4. Darah rendah

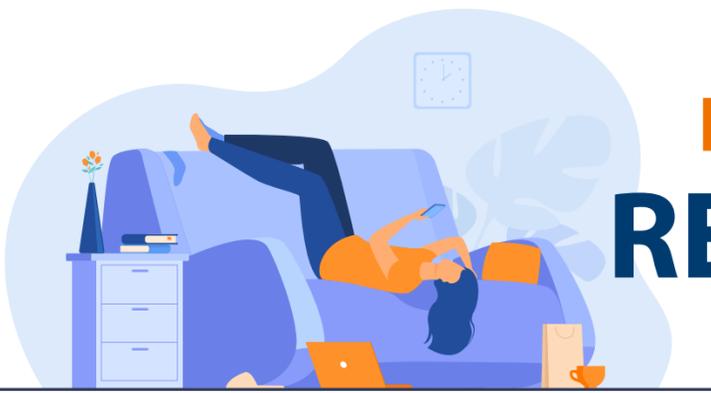
Darah rendah atau hipotensi adalah kondisi saat tekanan darah berada di bawah nilai 90/60 mmHg.

5. Stres

Stres adalah reaksi tubuh terhadap tekanan atau tantangan. Stres yang berlebihan bisa meyebabkan badan terasa letih, kurang bersemangat hingga sulit konsentrasi.

6. Gaya hidup tidak sehat

Merokok dan konsumsi alkohol bisa menjadi penyebab “kejompoan” remaja. Tak hanya perokok aktif, rokok juga berbahaya bagi siapa pun yang menghirup asapnya atau perokok pasif.



Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Fit
Aja!

Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



Cara Mengatasi REMAJA JOMPO

Berikut beberapa tips untuk mengatasi maupun mencegah fenomena remaja jompo:

1



Lakukan olahraga teratur seminggu 2-3x dengan durasi minimal 30 menit.

2



Makan makanan yang tinggi zat besi, seperti ayam, jeroan, makanan laut, dan sayuran hijau.

3



Lakukan posisi duduk yang ergonomis dan diselingi dengan gerakan-gerakan peregangan.

4



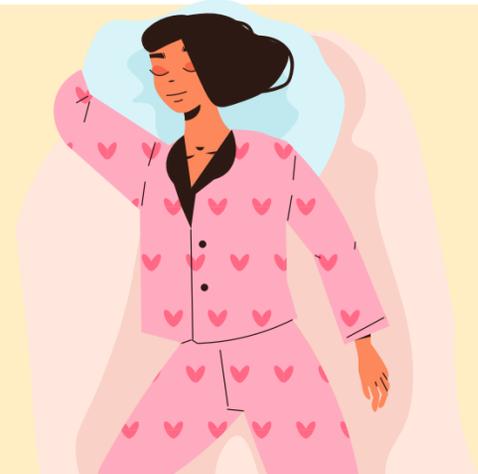
Minum air putih minimal 8 gelas sehari.

5



Jauhi rokok dan alkohol.

6



Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental Anda.

Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan