Prolite – Pernahkah Kamu mendengar istilah “remaja jompo“? Istilah ini mungkin terdengar aneh, namun sayangnya, ini menjadi fenomena yang cukup sering kita dengar akhir-akhir ini.

Remaja jompo merujuk pada kondisi di mana remaja atau anak muda mengalami gejala-gejala yang biasanya dialami oleh orang lanjut usia, seperti mudah lelah, pegal-pegal, sakit punggung, dan kurang berenergi.

Padahal, masa remaja seharusnya menjadi periode yang penuh semangat dan aktivitas.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Mengapa Fenomena Ini Terjadi?

Ada beberapa faktor yang menyebabkan munculnya fenomena remaja jompo ini:

- Kurang Aktivitas Fisik

Gaya hidup modern yang semakin serba digital membuat banyak remaja lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget. Kurangnya aktivitas fisik membuat tubuh menjadi kurang fit dan mudah lelah.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

- Pola Makan yang Buruk

Konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis yang tinggi gula serta kurangnya asupan nutrisi seimbang dapat melemahkan tubuh dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan.

- Stres

Beban tugas sekolah, tekanan sosial media, dan masalah pribadi dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik dan mental.

- Kurang Tidur

Kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas atau bermain gadget dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga tubuh tidak cukup waktu untuk beristirahat dan memulihkan energi.

- Postur Tubuh yang Salah

Kebiasaan duduk yang membungkuk saat menggunakan gadget atau bekerja dapat menyebabkan nyeri punggung dan leher.

Dampak Remaja Jompo

Baca Selanjutnya
Lengkapi Struktur, 50 Anggota DPRD Kota Bekasi Ikuti Bimbingan Teknis di Bandung