

CAHAYA BIRU SKRIN PERANTI MENJEJASKAN KESIHATAN

Oleh: Nurul Nafiesa binti Shariffuddin, 1171818,
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 23 Ogos 2020



Menjadi rutin bagi kita terutamanya golongan kanak-kanak dan remaja menggunakan peranti mudah alih seperti telefon bimbit, komputer riba dan sebagainya sebelum waktu tidur.

Kita menggunakan peranti untuk melayari internet dengan tujuan membalas mesej di aplikasi WhatsApp dan menonton video di YouTube.

Perbuatan ini sebenarnya perlu kita elakkan kerana ia mampu memberi kesan negatif kepada seseorang individu dari segi kesihatan mental dan fizikal.

Memetik artikel dalam portal Usahawan.com yang bertajuk 'Pengaruh Smartphone Terhadap Produktiviti Pelajar', satu kajian telah dijalankan yang mana lebih kurang 90% individu yang berusia 18 hingga 29 tahun telah tidur bersama-sama dengan peranti.

Sebanyak 95% telah menggunakan peranti sebelum mereka tidur manakala hanya 5% sahaja yang tidak menyentuh peranti sebelum tidur.

Tambahan pula, kita sepatutnya perlu mengelakkan daripada menggunakan peranti tersebut sekurang-kurangnya dua hingga tiga jam sebelum tidur.

Penggunaan peranti sebelum tidur akan mengganggu tidur kita serta memberi kesan yang tidak baik seperti sakit badan, mengantuk serta gangguan emosi.

Tahukah anda cahaya yang dipancarkan dari skrin peranti dikenali sebagai cahaya biru? Pasti ramai yang masih tidak tahu tentang kesan negatif cahaya biru yang dipancarkan dari skrin peranti yang kita gunakan ini.

Cahaya biru bukan sahaja boleh menyebabkan kita mengalami masalah kesihatan seperti kerosakan mata malah turut dikaitkan dengan pertumbuhan kanser seperti kanser payudara dan prostat. Cahaya biru juga merupakan salah satu punca masalah obesiti dan penyakit jantung.



Di samping itu, cahaya biru lebih berbahaya kesannya apabila kita menggunakan peranti ketika dalam suasana yang gelap kerana hanya skrin peranti yang bercahaya dan mata kita hanya fokus pada skrin peranti tersebut.

Malah, tanpa kita sedar masalah berat badan bukan hanya berpunca daripada makanan sahaja, tetapi ia juga boleh berpunca daripada penggunaan peranti yang berlebihan.

Andai kita terpaksa untuk menggunakan peranti pada waktu malam, adalah sangat digalakkan untuk mengikut cara yang telah dikongsikan oleh Dr Rizal Abu Bakar, dalam artikel beliau yang bertajuk 'Blue Light – Cahaya Screen Gadget & TV Mengganggu Tidur'.

Pengguna telefon bimbit disarankan untuk memuat turun aplikasi *f.lux*, untuk pengguna Android pula gunakan aplikasi *Twilight*.

Manakala untuk pengguna iPhone dan iPad mereka boleh menggunakan *night shift* yang dicipta khas untuk pengguna iOS, manakala bagi penggunaan komputer pula boleh menggunakan *redshift*.

Walaupun terdapat pelbagai cara yang telah dikongsikan untuk mengurangkan kesan negatif cahaya biru, kita tetap perlu sentiasa mengawal diri daripada menggunakan peranti yang sememangnya penting dalam rutin harian agar kita tidak menggunakannya secara berlebihan.