**Hati-Hati!! Sinar Biru Gadget Cepat Merusak Mata**

Advertisement

[Pancaran Sinar Biru Gadget, Merusak Mata](https://www.begawei.com/2016/03/hati-hati-sinar-biru-gadget-cepat-merusak-mata.html) – Di depan komputer atau di depan gadget dalam waktu yang lama, seringkali membuat mata kita lelah. Kelelahan tersebut meruapakan efek dari pancaran paparan sinar biru (blue light) dari perangkat lunak yang digunakan.



Sinar biru adalah sinar terjauh yang bisa ditangkap oleh mata manusia (visible light). Sinar biru memiliki panjang [gelombang](http://www.begawei.com/) (wavelenghts) pada kisaran 380-500 nm. Kekuatan sinar biru tersebut bisa dikelompokkan pada kategigori paling tinggi (High-Energy Visible) jika dibandingkan dengan sinar yang tampak lainnya (visible light). Sumber alami sinar biru sebenarnya adalah matahari. Akan tetapi, sinar ini juga dipancarkan oleh sumber-sumber lain yang non-alami, seperti LED Screen, TV, Smartphone, dan lampu neon serta berbagai macam digital lainnya.

Walaupun kadar atau kekuatan sinar yang dipancarkan dari perangkat digital tidak sebesar energi sinar biru yang bersumber dari matahari, tetapi paparan sinar biru dari perangkat gadget juga memiliki dan bisa berdampak buruk dalam jangka panjang pada mata. Apalagi dengan semakin populernya pemakaian gadget, yang menjadikn orang tidak bisa lepas dari memelototi layar tablet atau smartphone tersebut di dalam kehidupan sehari-harinya.

Di sisi lain, dalam jangka pendek paparan sinar matahari tersebut bisa memberikan dampak pada gangguan jam istirahat tubuh sebab akan membuat mata terus melek yang seharusnya mata diidtirahatkan. Selain itu, pengguna juga bisa terkena gangguan mata yang diakibatkan karena perangkat digital tewrsebut yang disebut dengan Digital Eyestrain Syndrome. Tak hanya itu, bahkan dalam jangka waktu panjang paparan sinar biru bisa mempercepat terjadinya degenerasi makula yang ujung-ujungnya mengalami kebutaan. Baca juga [Pengembang Sony Memperkenalkan Prototype Proyektor Menjadi Sebuah Layar Sentuh](https://www.begawei.com/2016/03/sony-kembangkan-prototype-proyektor-jadi-layar-sentuh.html) dan [Samsung Tawarkan Teknologi Layar Lengkung pada OEM Lain](https://www.begawei.com/2016/03/produk-masa-depan-xiaomi-dan-huawei-bakal-usung-layar-lengkung.html).