

# EFEK GADGET PADA MATA

Di zaman modern seperti sekarang, orang bisa bergaul dengan komputer dan ponsel pintar selama lebih dari 8 jam.

Akibatnya, kesehatan mata dipertaruhkan.

Gadget menjadi kambing hitam di balik maraknya anak berkacamata di usia belia.

## FAKTA



50-90% pengguna gadget mengalami kelelahan mata atau dikenal dengan istilah computer vision syndrome.



Anak rentan mengalami miopi (mata minus) karena hobi bermain gadget sejak kecil.

## GEJALA



Mata iritasi atau merah.



Susah fokus.



Mata kering atau malah terus berair.



Penglihatan kabur.

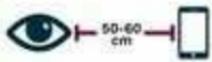


Sensitif terhadap cahaya.



Sakit di leher, pundak, dan punggung.

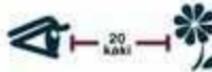
## CARA PENCEGAHAN



Letakkan gadget dengan jarak 50-60 cm dari mata.



Cobalah berkedip setiap 3-4 detik selama 2 menit.



Istirahatkan mata dengan teknik 20-20-20. Tiap 20 menit, mata diistirahatkan selama 20 detik untuk melihat objek jauh pada jarak 20 kaki (sekitar 6 meter).



Untuk membuat mata santai, tutup kedua mata dengan tangan.



Pijat permukaan kelopak mata dengan lembut dan gerakan melingkar.