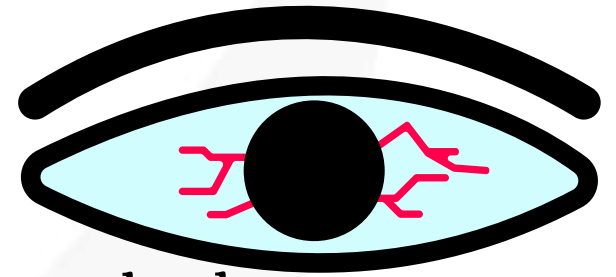


MASALAH KESEHATAN AKIBAT PENGUNAAN TEKNOLOGI

1. Mata Pegal dan kering



Menggunakan gadget selama berjam-jam mengaburkan pandangan dan membuat mata jadi kering. Agar hal ini tidak terjadi, terapkan 20-20-20.

Setiap 20 menit melihat layar gadget, gunakan 20 detik untuk melihat hal lain, sejauh 20 kaki (setara dengan 6 meter)

2. Postur Tubuh yang buruk



Cara berbagai orang menggunakan gadget dan komputer dapat berkontribusi terhadap postur yang salah. Melihat ke bawah dan membungkuk akan memberi tekanan berlebih pada leher dan tulang punggung

Berjalanlah setelah sejam bekerja memungkinkan agar menghindari perubahan postur.



3. Gangguan Tidur



Penggunaan teknologi yang terlalu dekat dengan waktu tidur dapat menyebabkan kesulitan tidur. Penyebabnya adalah blue light dari gadget yang menstimulasi otak

Hindari menggunakan gadget 1-2 jam sebelum tidur untuk menghindari dampak negatif teknologi bagi kesehatan. Gantilah dengan aktivitas lain, seperti peregangan, membaca buku, atau mandi air hangat.

4. Membuat jarang bergerak

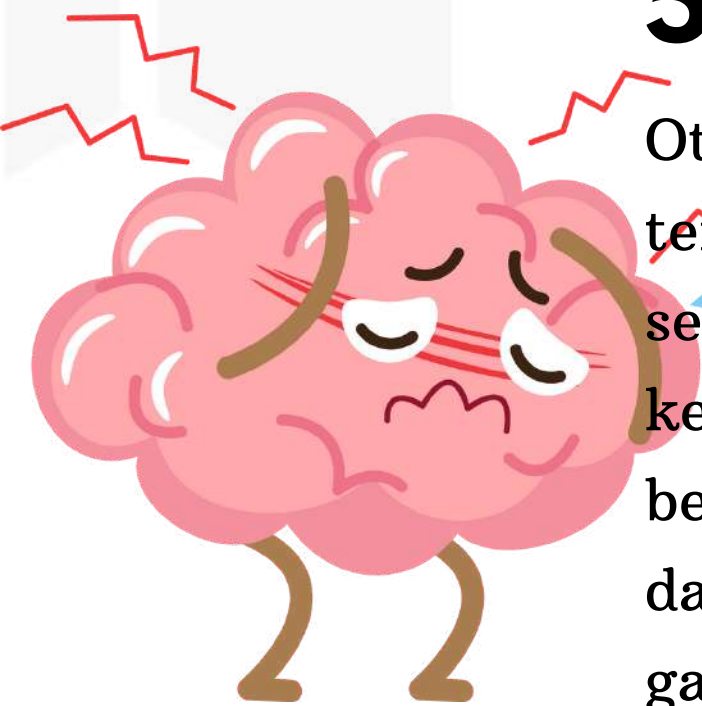


Penggunaan teknologi berlebih memicu terjadinya berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2 dan kematian dini..Kok bisa?

Itu karena teknologi membuat tubuh kamu jadi mager alias malas gerak. oleh sebab itu, lebih baik manfaatkan teknologi yang mendorong produktivitas olahraga.



5. Perubahan Struktur Otak



Otak anak masih berkembang dan lebih sensitif terhadap efek teknologi. Masalah kesehatan, seperti ADHD, juga dapat terjadi pada remaja ketika menggunakan media digital secara berlebihan. Alih screen time ke aktivitas fisik dan hobi lain yang tidak membutuhkan melihat gadget atau elektronik lainnya

6. Isolasi

Salah satu dampak negatif penggunaan teknologi bagi tubuh manusia adalah perasaan terisolasi. Media sosial pada hakikatnya dirancang untuk menyatukan banyak orang, meski nyatanya tak selalu begitu. Menurut sebuah studi, orang dewasa berusia 19-32 tahun dengan penggunaan media sosial yang tinggi, tiga kali lebih merasa terisolasi secara sosial dibandingkan yang tidak menggunakan media sosial sesering mereka





7. Depresi dan Kecemasan

Interaksi media sosial yang positif akan berdampak pada kadar depresi dan kecemasan yang rendah. Namun, hal sebaliknya juga terjadi.

Dengan interaksi media sosial yang negatif, seseorang akan mengalami kadar depresi dan kecemasan yang tinggi. Jadi, berhati-hati, ya!



8. Obesitas



Dampak negatif teknologi bagi kesehatan yang berikutnya adalah obesitas. Orang yang makan sambil menggunakan gadget atau ngemil sambil menonton televisi akan cenderung memilih asupan tidak sehat. Efeknya, risiko obesitas pun meningkat (apalagi jika jarang berolahraga).

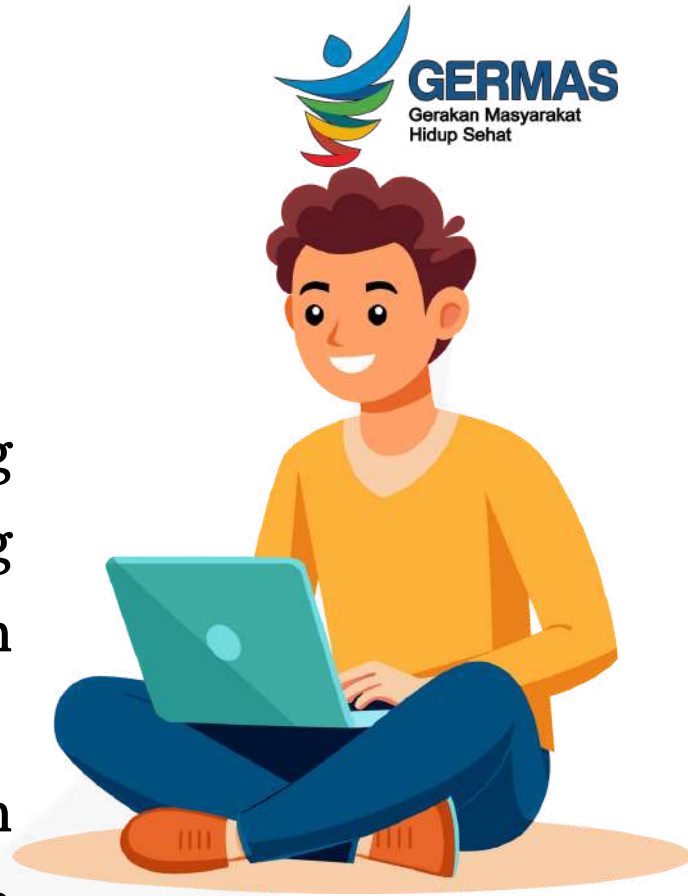
Sangat penting untuk menjada pola hidup sehat dengan konsumsi makanan bergizi seimbang dan rutin olahraga agar berat badanmu tetap ideal



9. Menurunkan kesuburan

Kesuburan pria dapat terganggu saat sering meletakkan laptop di pangkuan. Panas yang dihasilkan laptop bisa memengaruhi kesehatan buah zakar.

Hal tersebut dapat berujung pada penurunan kualitas sperma pria, sehingga menurunkan kesuburan.



10. Cedera akibat kecelakaan lalu lintas



Ternyata, 1 dari 4 kecelakaan mobil terjadi karena pengemudi sedang menggunakan ponsel pintar.

Hindari menggunakan gadget saat menyetir, agar fokus dan perhatianmu tidak terpecah. Risiko kecelakaan lalu lintas pun bisa ditekan

sumber : klikdokter.com