

Bagi anda yang hobi main internet atau sering bergelut di dunia *online* baik untuk menjalankan bisnis *online* atau mungkin anda seorang *blogger* atau profesi lain yang menuntut anda harus tetap *online* dan selalu berhadapan dengan laptop hingga berjam-jam. Maka, kacamata anti radiasi sangat cocok anda gunakan untuk melindungi mata anda dari sinar radiasi yang ditimbulkan oleh laptop atau komputer anda. Sinar radiasi dari cahaya laptop atau komputer ini dapat menyebabkan mata anda menjadi mudah lelah, sering mengalami pusing, dan penglihatan anda akan sedikit terganggu alias kabur jika anda sering berhadapan atau kerja di depan komputer. Jika itu yang sering anda alami sebaiknya anda menggunakan kacamata anti radiasi. Agar mata anda tetap sehat meskipun berjam-jam bekerja di depan laptop.



*Sumber gambar: setiashop.com*

Mungkin masih banyak yang belum mengetahui tentang kacamata anti radiasi ini. Kacamata anti radiasi adalah sejenis kacamata dengan lensa yang berfungsi melindungi mata Anda dari bahaya radiasi. Lensa anti radiasi ini bisa menahan adanya radiasi, seperti dari radiasi komputer, karena memiliki sebuah lapisan khusus.

Berikut ini saya akan berbagi pengalaman tentang kacamata anti radiasi, yang saya beli lewat *online* di **Tokopedia.com**. Harganya tidak terlalu mahal, lumayan cukup untuk menjaga kesehatan mata dari sinar radiasi laptop. Saat bergelut di dunia maya, saya sering merasakan ada sedikit gangguan dengan penglihatan. Terkadang penglihatan saya sedikit terganggu jika terlalu lama berhadapan dengan laptop. Sehingga saya memutuskan untuk membeli kacamata anti radiasi untuk melindungi mata agar tetap sehat.

Setelah menggunakan kacamata anti radiasi, sekarang saya merasa lebih nyaman dari sebelumnya. Terkadang mata cepat lelah karena terus berhadapan dengan laptop. Tapi dengan kacamata anti radiasi, sekarang saya merasa lebih baik, dan semakin nyaman untuk bekerja di depan komputer/laptop meskipun harus berjam-jam. Jadi, bagi anda yang bekerja fulltime di depan komputer wajib untuk menggunakan kacamata anti radiasi ini.

Sebagai tambahan informasi dikutip dari situs *health.detik.com*

### **Banyak Bekerja dengan Komputer, Perlukah Kacamata Anti-radiasi?**

Saat membeli kacamata, sedikitnya ada 2 pilihan lensa yang ditawarkan yakni lensa biasa dan lensa anti-radiasi. Bila calon pemakai banyak bekerja dengan komputer, biasanya akan disarankan untuk memakai lensa anti-radiasi. Perlukah?

Pakar oftalmologi komunitas dari RS Cicendo, Bandung, dr Nina Ratnaningsih, SpM, MSc (CEH) berpendapat, istilah anti-radiasi harus diperjelas terlebih dahulu sebelum menentukan pilihan. Bila yang dimaksud adalah anti-radiasi sinar UV (Ultra Violet), maka akan lebih berguna untuk dipilih.

Saat berada di luar ruangan, radiasi sinar UV dari matahari bisa mempercepat kerusakan mata. Dengan alasan itu pula, sangat disarankan untuk mengenakan kacamata anti-radiasi sinar UV saat beraktivitas di luar ruangan terutama pada musim kemarau.

Kacamata minus yang memiliki lapisan anti-radiasi sinar UV juga ada yang bisa berfungsi ganda. Di dalam ruangan bisa difungsikan sebagai kacamata baca biasa, dan begitu keluar ruangan akan menjadi kacamata anti-radiasi sinar UV. Tentunya harganya lebih mahal.

Nah, kalau yang dimaksud adalah anti-radiasi komputer, dr Nina pun mempertanyakan manfaatnya. Menurutnya, anti-radiasi komputer tidak banyak gunanya karena semua layar komputer dan laptop masa kini umumnya sudah dilengkapi lapisan penangkal radiasi sendiri.

“Semua komputer semua laptop sudah punya anti-glare sendiri. Sebetulnya itu saja sudah cukup,” kata dr Nina saat ditemui dalam workshop kesehatan indra penglihatan di Hotel Bidakara, Jakarta Selatan baru-baru ini, seperti ditulis pada Rabu (30/10/2013).

Yang paling penting, mata harus diistirahatkan secara berkala. **Semboyan 20-20-20** tidak boleh dilupakan meski sudah memakai anti-radiasi. **Istirahatkan mata setiap 20 menit, selama 20 detik untuk melihat objek jauh pada jarak 20 kaki (sekitar 6 meter).**