Baca Buku Sambil Tiduran Bisa Bikin Mata Minus? Ini Penjelasan yang Perlu Kamu Tahu

Prolite – Banyak orang memiliki kebiasaan membaca buku sambil tiduran, terutama sebelum tidur. Posisi ini terasa nyaman, santai, dan sering dianggap sebagai cara terbaik untuk menikmati buku setelah hari yang panjang. Namun, di tengah kebiasaan tersebut muncul satu pertanyaan yang cukup sering dibahas: benarkah membaca sambil tiduran bisa menyebabkan mata minus?

Mitos ini sudah lama beredar di masyarakat. Sebagian orang percaya bahwa membaca dalam posisi berbaring dapat merusak mata dan membuat penglihatan menjadi minus. Di sisi lain, ada juga yang menganggapnya hanya sekadar mitos tanpa dasar ilmiah.

Sebenarnya, bagaimana penjelasan ilmiahnya? Apakah posisi membaca benar-benar bisa memengaruhi kesehatan mata? Untuk memahami jawabannya, kita perlu melihat bagaimana cara kerja mata saat membaca serta faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan penglihatan.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Kebiasaan Membaca Sambil Tiduran

Baca Buku Sambil Tiduran Bisa Bikin Mata Minus? Ini Penjelasan yang Perlu Kamu Tahu



Baca Selanjutnya
Langkah Cepat Komisi II DPRD Kota Bekasi Matangkan Arah Pembangunan 2027