

## 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: Bukan Soal Niat! Ini Cara Membuat Action System yang Konsisten dan Anti Gagal

## Kebiasaan Membaca Sambil Tiduran

Membaca buku sambil tiduran memang terasa lebih nyaman dibandingkan duduk tegak. Banyak orang melakukannya saat membaca novel, e-book, atau bahkan saat menggunakan ponsel sebelum tidur.

Dalam posisi berbaring, tubuh menjadi lebih rileks sehingga aktivitas membaca terasa lebih santai. Namun, posisi ini sering membuat jarak antara mata dan buku menjadi tidak konsisten. Kadang terlalu dekat, kadang juga terlalu jauh.

Baca Juga:Horor Psikologis Naik Daun: Saat Teror Tak Lagi Datang dari Hantu, Melainkan dari Pikiran Sendiri

Selain itu, posisi tubuh yang tidak stabil sering membuat kita memiringkan kepala atau memegang buku dengan sudut yang tidak ideal. Hal inilah yang dapat membuat mata bekerja lebih keras untuk mempertahankan fokus.

Meski begitu, penting untuk dipahami bahwa membaca sambil tiduran tidak secara langsung menyebabkan mata minus. Namun, kebiasaan ini bisa meningkatkan risiko kelelahan mata jika dilakukan dalam waktu lama atau dengan kondisi yang tidak ergonomis.

## **Mengapa Posisi Membaca Memengaruhi Fokus Mata?**



Posisi membaca sebenarnya cukup berpengaruh terhadap cara mata bekerja. Saat kita membaca, mata harus terus-menerus melakukan penyesuaian fokus untuk melihat huruf dengan jelas.

Jika posisi membaca tidak stabil atau terlalu dekat, otot mata akan bekerja lebih keras untuk mempertahankan fokus. Dalam jangka waktu lama, kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan mata.

### **Cara Kerja Otot Mata Saat Membaca**

Mata memiliki otot yang disebut otot siliaris yang berfungsi untuk membantu lensa mata menyesuaikan fokus pada objek yang kita lihat. Ketika membaca buku dari jarak dekat, otot

ini akan berkontraksi agar lensa dapat memfokuskan cahaya dengan tepat.

Jika kita membaca dalam posisi yang tidak nyaman atau terlalu dekat, otot mata akan terus bekerja tanpa jeda. Hal ini dapat memicu kondisi yang dikenal sebagai eye strain atau kelelahan mata.

Kelelahan mata biasanya bersifat sementara, tetapi jika terjadi terus-menerus dapat menimbulkan rasa tidak nyaman saat membaca.

### **Faktor Pencahayaan yang Memengaruhi Kesehatan Mata**

Selain posisi membaca, pencahayaan juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mata.

Membaca dalam kondisi cahaya yang terlalu redup atau terlalu terang dapat membuat mata bekerja lebih keras untuk melihat teks dengan jelas.

Dalam posisi tiduran, sering kali sumber cahaya tidak berada pada sudut yang tepat. Bayangan dari tangan atau buku juga bisa mengganggu pencahayaan.

Akibatnya, mata harus beradaptasi lebih keras untuk mempertahankan fokus.

Para ahli kesehatan mata biasanya menyarankan agar membaca dilakukan dengan pencahayaan yang cukup terang, tetapi tidak menyilaukan.

### **Gejala Eye Strain Akibat Kebiasaan Membaca yang Tidak Ergonomis**

Ketika mata bekerja terlalu keras, beberapa gejala eye strain bisa mulai muncul.

Beberapa tanda yang sering dirasakan antara lain:

- mata terasa lelah atau berat
- penglihatan menjadi sedikit kabur
- mata terasa kering
- sakit kepala ringan

- sulit fokus setelah membaca lama

Gejala ini biasanya bersifat sementara dan akan membaik setelah mata beristirahat.

Namun jika kebiasaan membaca yang tidak ergonomis dilakukan terus-menerus, kelelahan mata bisa menjadi lebih sering terjadi.

## Hubungan Jarak Baca yang Tidak Konsisten dengan Kelelahan Mata



Salah satu faktor yang sering terjadi saat membaca buku sambil tiduran adalah jarak baca yang berubah-ubah.

Saat membaca dalam posisi duduk, jarak antara mata dan buku biasanya lebih stabil. Sebaliknya, saat tiduran, jarak ini sering berubah karena posisi tangan atau tubuh yang tidak tetap.

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

Ketika jarak baca terlalu dekat, mata harus berfokus lebih kuat untuk melihat huruf dengan jelas. Jika terlalu jauh, mata juga perlu menyesuaikan kembali fokusnya.

Perubahan fokus yang terus-menerus inilah yang dapat membuat otot mata bekerja lebih keras.

Dalam jangka panjang, kebiasaan ini bisa menyebabkan mata lebih cepat lelah, terutama jika dilakukan selama berjam-jam setiap hari.

Para ahli kesehatan mata biasanya menyarankan jarak membaca sekitar 30 hingga 40 sentimeter dari mata untuk menjaga kenyamanan penglihatan.

Selain itu, penting juga untuk memberikan waktu istirahat bagi mata dengan mengikuti aturan 20-20-20: setiap 20 menit membaca, istirahatkan mata selama 20 detik dengan melihat objek sejauh sekitar 20 kaki.

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

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

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



Membaca buku sambil tiduran sebenarnya tidak secara langsung menyebabkan mata minus. Namun, kebiasaan ini dapat membuat mata lebih cepat lelah jika dilakukan dalam posisi yang tidak ergonomis atau dengan pencahayaan yang kurang baik.

Faktor yang lebih berpengaruh terhadap kesehatan mata biasanya berkaitan dengan jarak baca, durasi membaca, serta kebiasaan memberikan waktu istirahat bagi mata.

Agar tetap nyaman membaca, cobalah memperhatikan posisi tubuh, jarak buku dengan mata, serta pencahayaan ruangan.

Jika kamu sering membaca dalam waktu lama, jangan lupa untuk sesekali mengistirahatkan mata agar tidak mudah mengalami kelelahan.

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

Pada akhirnya, membaca adalah kebiasaan yang sangat baik untuk menambah pengetahuan. Dengan cara membaca yang lebih sehat, kamu bisa tetap menikmati buku favorit tanpa perlu khawatir dengan kesehatan mata.



Baca Selanjutnya  
[Langkah Cepat Komisi II DPRD Kota Bekasi Matangkan Arah Pembangunan 2027](#)