Prolite – Blue Light: Fakta vs Mitos, dan Bagaimana Melindungi Mata dari Cahaya Biru?

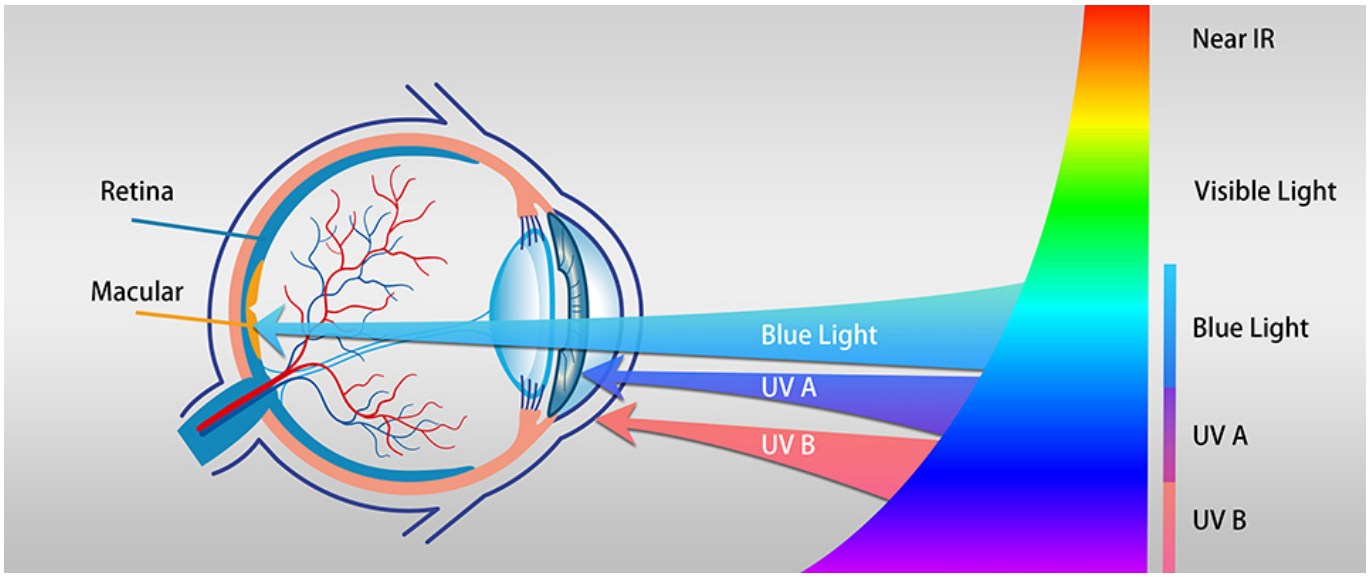
Di era digital sekarang, mata kita nyaris nggak pernah lepas dari layar. Dari HP, laptop, tablet, sampai TV—semuanya memancarkan cahaya biru alias *blue light*.

Banyak orang khawatir cahaya biru bisa bikin mata cepat rusak atau bahkan menyebabkan kebutaan dini. Tapi, benarkah begitu?

Yuk, kita bedah bareng fakta vs mitos seputar blue light, berdasarkan penelitian terbaru hingga tahun 2025.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Apa Itu Blue Light?



Cahaya biru adalah bagian dari spektrum cahaya tampak dengan panjang gelombang sekitar 380–500 nanometer. Sumber cahaya biru bukan cuma layar digital, tapi juga datang dari

sinar matahari.

Bedanya, di era modern, paparan dari layar LED, smartphone, komputer, dan gadget lainnya jadi lebih dominan karena kita menatapnya berjam-jam setiap hari.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Blue light punya energi yang lebih tinggi dibanding cahaya warna lain, sehingga sering dikhawatirkan lebih cepat menyebabkan kerusakan sel mata. Tapi, apakah kekhawatiran ini sepenuhnya benar?

Bukti Ilmiah: Apakah Bisa Merusak Mata atau Tidak?

Baca Selanjutnya
Astra Honda dan CBR Series Siap Taklukan Mandalika