

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

Category: LifeStyle

22 September 2025



## 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.

## 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.

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?

Beberapa studi *in vitro* (di laboratorium) dan *in vivo* (pada hewan) memang menunjukkan bahwa paparan blue light intens dapat memicu **stres oksidatif** pada sel retina. Stres oksidatif ini bisa merusak sel, bahkan berpotensi menimbulkan degenerasi makula kalau paparannya sangat tinggi.

Namun, penelitian terbaru dari **American Academy of Ophthalmology (AAO, 2024)** menegaskan bahwa dalam **penggunaan normal layar digital**, belum ada bukti kuat yang menunjukkan kerusakan permanen pada retina manusia. Jadi, menatap layar sehari-hari mungkin bikin mata lelah, kering, atau sakit

kepala (*digital eye strain*), tapi bukan berarti langsung merusak retina.

Dengan kata lain, blue light *bisa berbahaya dalam dosis besar* (misalnya paparan sinar buatan yang sangat kuat), tapi dosis dari layar digital sehari-hari masih dalam batas aman.

## Efektivitas Pelindung



Banyak kacamata atau filter layar mengklaim bisa melindungi mata dari blue light. Tapi, apakah benar efektif?

1. **Lensa penyaring blue light:** Penelitian University of Melbourne (2023) menemukan efek proteksi kacamata blue light terhadap kelelahan mata cukup minim. Jadi lebih ke arah *comfort* daripada perlindungan jangka panjang.
2. **Pigmen makula alami:** Mata kita punya pelindung alami berupa pigmen makula (lutein dan zeaxanthin) yang bisa menyaring cahaya biru. Menjaga asupan nutrisi ini lewat makanan seperti bayam, kale, jagung, dan telur bisa membantu.
3. **Antioksidan dari makanan:** Vitamin C, vitamin E, omega-3, lutein, dan zeaxanthin terbukti mendukung kesehatan mata dan mengurangi risiko kerusakan akibat stres oksidatif.

Jadi, perlindungan dari dalam lewat nutrisi ternyata jauh lebih efektif dibanding sekadar pakai kacamata filter biru.

## Tips Praktis Menghadapi Cahaya Biru

Kalau kamu sering pakai gadget, coba beberapa trik berikut biar mata tetap sehat:

1. **Gunakan mode malam / night shift** di smartphone atau laptop untuk mengurangi intensitas cahaya biru saat malam hari.
2. **Atur jarak pandang** minimal 40–50 cm dari layar laptop/komputer, dan jangan menatap layar terlalu dekat.
3. **Ikuti aturan 20-20-20**: setiap 20 menit menatap layar, alihkan pandangan ke objek sejauh 20 kaki (6 meter) selama 20 detik.
4. **Hindari layar terlalu terang** di ruangan gelap, karena kontras tinggi bisa bikin mata cepat lelah.
5. **Perbanyak konsumsi makanan kaya lutein & zeaxanthin** seperti sayuran hijau, paprika, dan kuning telur.
6. **Jaga kelembapan mata** dengan sering berkedip atau gunakan tetes mata jika perlu.



Jadi, blue light itu bukan monster yang harus ditakuti, tapi juga bukan sesuatu yang boleh kita abaikan. Dalam dosis normal dari layar, belum terbukti merusak retina, tapi jelas bisa bikin mata capek kalau berlebihan. Kuncinya ada di **kebiasaan sehat, nutrisi yang tepat, dan pengaturan layar yang bijak.**

Yuk, mulai sayangi mata kita dari sekarang. Kalau kamu sering kerja atau main di depan layar, coba terapkan tips tadi. Ingat, mata cuma sepasang—jangan tunggu rusak dulu baru sadar pentingnya merawatnya. ☐☐