

5 Bahaya Tidur Dekat HP Bagi Kesehatan

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 01/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Tidur yang cukup adalah aspek penting dalam menjaga kesehatan kita. Namun, seringkali kita tidak menyadari bahwa kebiasaan tidur kita dapat terganggu oleh penggunaan *smartphone* atau perangkat elektronik lainnya yang ditempatkan dekat tempat tidur.

Ya, tidur dekat HP dapat memiliki dampak negatif pada kualitas tidur dan kesehatan kita secara keseluruhan. Apa saja bahayanya? Berikut ini penjelasan selengkapnya.

Bahaya tidur dekat HP

Inilah beberapa bahaya tidur dekat HP dan mengapa penting untuk menghindarinya.

1. Radiasi elektromagnetik

HP menghasilkan radiasi elektromagnetik (EMF) yang dapat

memiliki dampak kesehatan jangka panjang jika kita terpapar terlalu sering. Menempatkan HP dekat kepala saat tidur dapat meningkatkan risiko paparan EMF yang berkepanjangan.

Meskipun penelitian tentang dampak paparan EMF masih dalam tahap pengembangan, beberapa studi telah menghubungkan paparan EMF dengan risiko kanker, gangguan tidur, dan gangguan kesehatan lainnya.

2. Gangguan tidur

HP yang ditempatkan dekat tempat tidur dapat mengganggu pola tidur Anda. Bunyi notifikasi, panggilan telepon, atau pesan teks yang masuk selama malam dapat membangunkan Anda atau membuat Anda kesulitan tidur kembali.

Tidak hanya itu, cahaya layar HP juga dapat mengganggu ritme alami tubuh Anda dan membuat Anda sulit tidur. Ini dapat mengakibatkan kurangnya tidur yang berkualitas dan berdampak pada kesehatan mental dan fisik Anda.

3. Gangguan konsentrasi dan produktivitas

Tidur yang tidak mencukupi akibat penggunaan HP di malam hari dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi dan produktivitas di siang hari. Kurangnya tidur dapat membuat Anda merasa lelah, lesu, dan sulit berkonsentrasi. Ini dapat mengganggu pekerjaan, pendidikan, dan aktivitas sehari-hari Anda.

4. Dampak pada kesehatan mental

Kurang tidur atau tidur yang terganggu dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Tidur yang baik diperlukan untuk menjaga keseimbangan kimia otak, dan ketidakseimbangan ini dapat terjadi jika tidur Anda terganggu oleh HP.

5. Kecanduan HP

Tidur dekat HP juga dapat menguatkan kebiasaan penggunaan HP

yang berlebihan. Jika Anda terbiasa membuka media sosial atau menjawab pesan saat seharusnya tidur, ini dapat menjadi tanda bahwa Anda kecanduan HP. Kecanduan HP dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan hubungan sosial Anda.

Cara menghindari bahaya tidur dekat HP

1. Jauhkan HP dari tempat tidur

Salah satu langkah pertama yang dapat Anda lakukan adalah menjauhkan HP dari tempat tidur. Letakkan HP di tempat yang cukup jauh dari jangkauan tangan Anda sehingga Anda tidak tergoda untuk menggunakannya sebelum tidur.

2. Aktifkan mode malam

Aktifkan mode malam atau mode tidur pada HP Anda yang akan mengurangi cahaya biru yang dapat mengganggu tidur Anda.

3. Matikan notifikasi

Matikan notifikasi atau atur mode "Diam" pada HP Anda selama jam tidur untuk menghindari gangguan.

4. Pakai jam alarm

Gunakan jam alarm fisik daripada alarm di HP Anda sehingga Anda tidak perlu meletakkan HP di samping tempat tidur.

5. Atur batasan waktu penggunaan HP

Tentukan waktu ketika Anda akan berhenti menggunakan HP. Hindari penggunaan HP beberapa jam sebelum tidur untuk memungkinkan otak Anda bersantai.

Tidur dekat HP dapat memiliki dampak negatif pada kualitas tidur Anda, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk menjaga kesehatan Anda, penting untuk menghindari kebiasaan tidur dekat HP.

Menjauhkan HP dari tempat tidur dan mengatur batasan waktu

penggunaan HP sebelum tidur adalah langkah-langkah yang bijak untuk memastikan tidur yang berkualitas dan kesehatan yang optimal.

|Sumber: GridHEALTH