



EFEKTIVITAS FILTER SINAR BIRU SMARTPHONE

Dr. Ahmad Ikliluddin, Sp.M
Gina Dalifa Agum Rizky, S.Ked

Efektivitas Filter Sinar Biru Smartphone

**Dr. AHMAD IKLILUDDIN, S.p .M.
GINA DALIFA AGUM RIZKY, S.Ked**



Efektivitas Filter Sinar Biru Smartphone

Copyright © PT Penamuda Media, 2025

Penulis:

Dr. Ahmad Ikliluddin, Sp.M

Gina Dalifa Agum Rizky, S.Ked

Penyunting dan Penata Letak:

Tim PT Penamuda Media

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Penerbit:

PT Penamuda Media

ISBN: 978-634-7062-97-0

Redaksi:

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta

Web: www.penamudamedia.com

E-mail: penamudamedia@gmail.com

Instagram: @penamudamedia

WhatsApp: +6285700592256

Cetakan Pertama, Mei 2025

VIII +107 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis

Prakata

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku yang berjudul "Efektivitas Filter Sinar Biru Smartphone" dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai upaya untuk memberikan wawasan yang komprehensif mengenai dampak paparan sinar biru dari perangkat smartphone serta solusi mitigatif yang efektif, khususnya melalui penggunaan filter sinar biru.

Penggunaan smartphone yang semakin meningkat di era digital saat ini tidak dapat dipungkiri membawa dampak positif dan negatif terhadap kesehatan penggunanya. Salah satu dampak yang menjadi perhatian utama adalah paparan sinar biru yang berpotensi mengganggu kesehatan mata dan kualitas tidur. Oleh karena itu, penulisan buku ini berfokus pada kajian praktis dan fenomena terkait efektivitas filter sinar biru dalam mengurangi risiko gangguan kesehatan akibat paparan sinar biru dari layar smartphone.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para pengguna smartphone, akademisi, praktisi kesehatan, serta masyarakat umum yang peduli akan pentingnya menjaga kesehatan mata dan

kualitas tidur di era digital. Selain itu, diharapkan buku ini juga dapat menjadi landasan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut terkait sinar biru dan teknologi mitigasinya.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral dan material dalam penyusunan buku ini. Terutama kepada keluarga, rekan-rekan sejawat, dan para pembimbing yang senantiasa memberikan inspirasi dan motivasi bagi penulis.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan untuk penyempurnaan buku ini di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan wawasan baru bagi para pembaca. Selamat membaca!

Penulis

Daftar Isi

Prakata	v
Daftar Isi	vii
BAB 1: Fenomena Layar dan Kesehatan Mata di Era Digital. 1	
A. Perubahan gaya hidup digital	2
B. Peningkatan waktu menatap layar	5
C. Apa itu sinar biru?	10
D. Dampak layar digital terhadap mata.....	14
E. Mengenal asthenopia (mata lelah)	19
BAB 2: Mengenal Sinar Biru dan Mekanismenya	24
A. Spektrum cahaya dan posisi sinar biru.....	25
B. Sinar biru alami vs buatan	28
C. Bagaimana sinar biru mempengaruhi mata?.....	32
D. Gangguan tidur dan ritme sirkadian	36
E. Perlindungan alami mata manusia	40
BAB 3: Filter Sinar Biru: Fungsi dan Varian Opasitas	44
A. Apa itu filter sinar biru?	45
B. Fungsi utama filter layar	49
C. Tingkat opasitas: rendah, sedang, tinggi	52
D. Implementasi pada berbagai smartphone	56
E. Pro dan kontra penggunaan filter	60
BAB 4: Menyikapi Asthenopia: Pencegahan dan Solusi	65
A. Tanda dan gejala asthenopia.....	66
B. Strategi 20-20-20 dan istirahat visual.....	68
C. Peran pencahayaan ruangan.....	71
D. Penyesuaian brightness dan kontras	74

E. Optimalisasi penggunaan filter	77
BAB 5: Teknologi Smartphone dan Kesehatan Visual	82
A. Evolusi fitur layar smartphone	83
B. Teknologi pelindung mata terbaru	86
C. Aplikasi tambahan penurun sinar biru	89
D. Perbandingan antar merek dan fitur	92
E. Integrasi fitur dengan kenyamanan pengguna	96
Referensi.....	101
Tentang Penulis	104
Sinopsis.....	107

EFEKTIVITAS FILTER SINAR BIRU SMARTPHONE

Buku "Efektivitas Filter Sinar Biru Smartphone" mengupas tuntas bagaimana paparan sinar biru dari layar gadget dapat memengaruhi kesehatan mata dan kualitas tidur serta pentingnya penggunaan filter sinar biru sebagai langkah pencegahan. Melalui penjelasan yang mudah dipahami, buku ini menjelaskan fungsi, manfaat, dan cara kerja filter sinar biru pada smartphone serta berbagai pilihan teknologi yang tersedia, mulai dari pengaturan layar hingga penggunaan kacamata khusus. Dengan panduan praktis untuk memilih dan menggunakan filter sinar biru secara efektif, buku ini menjadi referensi penting bagi pengguna smartphone agar tetap nyaman dan sehat saat menggunakan perangkat digital dalam jangka waktu lama

ISBN 978-634-7062-97-0



9

786347

062970



Penamuda.com

PT Penamuda Media
Casa Sidaurum, Ngentak Godean
penamuda_media