

Screen Hygiene, Mental Rest, Digital Awareness

dr. Gia Pratama

GARUDA INDONESIA AIRWAYS



MUNGKIN NAMA SAYA

dr. Liono Pratomo



GIA PRATAMA = PEREDA NYERI

- CEPHAL**GIA** = NYERI KEPALA
- MYAL**GIA** = NYERI OTOT
- ARTHRAL**GIA** = NYERI SENDI
- NEURAL**GIA** = NYERI SARAF



@giapratamamd

SEHARI-HARI

Kepala Instalasi Gawat Darurat dan Cuci darah

Berhadapan dengan **darah** dan **air mata** setiap hari



Kuliah, riset, organisasi, kerja, dan hiburan bertumpu pada layar.

- Aktivitas berpindah aplikasi sangat cepat
- Notifikasi memecah atensi, tugas terasa makin panjang
- Duduk panjang menaikkan kelelahan fisik
- Tidur mundur pelan pelan jadi pola umum

Tiga istilah kunci

Kerangka sederhana untuk mengelola layar dari pagi sampai malam.

- Screen hygiene, kebiasaan layar yang ramah mata, postur, tidur
- Mental rest, pemulihan otak dari beban atensi dan emosi digital
- Digital awareness, kewaspadaan terhadap desain adiktif, privasi, hoaks

Definisi: Screen hygiene

Tujuan: mata aman, postur netral, tidur tidak terganggu.

- Durasi dan jeda, kapan layar dipakai dan kapan berhenti
- Jarak dan posisi, layar sesuai ergonomi
- Pencahayaan, kurangi glare dan kontras ekstrem
- Kebiasaan mikro, kedip, hidrasi, peregangan

Definisi: Mental rest

Recovery atensi itu terjadwal, singkat, dan minim stimulus.

- Jeda singkat yang terencana, tidak menunggu drop
- Recovery tanpa feed, autoplay, dan chat non prioritas
- Gerak ringan menurunkan ketegangan tubuh
- Napas berirama membantu menenangkan sistem saraf

Definisi: Digital awareness

Tujuan: waktu, data, dan reputasi akademik tetap aman.

- Kenali fitur yang menahan perhatian, infinite scroll dan autoplay
- Amankan akun, 2FA, password unik, cek domain
- Biasakan cek sumber, tanggal, dan konteks sebelum share

Manfaat 1: akses ilmu

Layar mempercepat belajar dan memperluas jaringan keahlian.

- Akses jurnal, kelas, kursus, komunitas profesi
- Belajar mandiri dengan kurikulum personal
- Kolaborasi lintas kampus dan lintas negara

Manfaat 2: produktivitas

Alat digital membantu eksekusi saat pemakaian terstruktur.

- Kalender dan to do yang jelas prioritas
- Dokumen kolaboratif dan arsip kerja rapi
- Komunikasi cepat dan mudah ditelusuri

Manfaat 3: peluang karier

Jejak digital yang rapi membuka peluang akademik dan profesional.

- Portofolio digital, publikasi, proyek, karya
- Peluang remote dan kolaborasi profesional
- Personal branding edukatif dan kredibel

Manfaat 4: dukungan sosial

Komunitas sehat memberi dukungan, batas sehat menjaga ketenangan.

- Support system lintas jarak
- Komunitas minat dan profesi
- Informasi kampus dan kegiatan lebih cepat

Titik balik pembahasan

Masalah muncul saat penggunaan autopilot dan stimulus tinggi.

- Autopilot, buka layar tanpa tujuan jelas
- Stimulus tinggi, konten memicu emosi dan berlanjut
- Interupsi, notifikasi memecah fokus

Peta risiko besar

Risiko saling mempengaruhi, efeknya seperti domino.

- Tidur, mata, postur, sedentary time
- Fokus, mood, perilaku adiktif digital
- Keamanan digital, misinformasi, deepfake

Risiko 1: tidur mundur

Fondasi performa akademik dimulai dari tidur yang stabil.

- Scroll memanjang tanpa terasa (Dooms Scrolling)
- Konten memicu emosi dan kewaspadaan
- Cahaya malam dapat mengganggu ritme sirkadian pada sebagian orang

Tidur: mekanisme utama

Dua jalur, perilaku dan fisiologi.

- Time displacement, waktu tidur tersedot layar
- Arousal, otak tetap aktif karena konten
- Light exposure, cahaya malam menunda rasa kantuk pada sebagian orang

Tidur: dampak cepat terasa

Tidur buruk mengubah cara otak memproses stres dan keputusan.

- Fokus melemah dan mudah terdistraksi
- Memori kerja menurun, belajar lebih lambat
- Emosi lebih reaktif
- Ngantuk siang, produktivitas turun

Data: layar di tempat tidur

Kebiasaan layar di kasur berkaitan dengan tidur lebih buruk.

- Durasi screen time di tempat tidur berkaitan dengan durasi tidur lebih pendek
- Risiko insomnia lebih tinggi pada penggunaan layar di tempat tidur
- Tindakan: jadikan tempat tidur sebagai zona tidur

Aksi tidur yang efektif

Dua aturan memberi dampak besar dalam 7 sampai 14 hari.

- Tempat tidur untuk tidur
- Jeda layar sebelum tidur 30 sampai 60 menit
- Jika perlu layar malam, pilih aktivitas low arousal
- Taruh ponsel di luar jangkauan tangan saat tidur

Risiko 2: digital eye strain

Keluhan mata menggerus stamina belajar dan memicu sakit kepala.

- Mata kering, perih, cepat lelah
- Pandangan kabur atau sulit fokus
- Sakit kepala, leher ikut tegang

Mata: penyebab yang sering terjadi

Kedip menurun saat fokus layar dan fokus dekat berkepanjangan.

- Frekuensi kedip menurun saat membaca layar
- Fokus dekat lama membuat otot mata lelah
- Glare dan kontras ekstrem memperberat ketegangan
- Jarak terlalu dekat meningkatkan beban mata

Panduan praktis pemeliharaan penglihatan

Jeda berkala dan pencahayaan rapi membantu mengurangi strain.

- Atur pencahayaan ruangan, kurangi refleksi
- Istirahatkan mata secara berkala
- Sesuaikan jarak layar dan ukuran teks
- Prinsip 20-20-20

Risiko 3: postur dan nyeri

Postur buruk membuat nyeri menetap dan fokus turun.

- Kepala maju, bahu naik, punggung melengkung
- Pergelangan tegang saat mengetik lama
- Nyeri menurunkan stamina duduk dan fokus

Postur: efek ke performa

Rasa tidak nyaman membuat fokus cepat pecah.

- Cepat capek saat duduk lama
- Sulit mempertahankan atensi
- Gangguan tidur akibat nyeri leher dan punggung

Risiko 4: sedentary time

Duduk panjang menurunkan energi harian dan meningkatkan risiko kesehatan.

- Aktivitas berubah menjadi duduk berjam jam
- Energi menurun, badan terasa berat
- Mood dan tidur ikut terpengaruh

Panduan WHO: gerak dan duduk

WHO mendorong pembatasan sedentary time dan aktivitas fisik rutin.

- Kurangi periode duduk panjang
- Tambah aktivitas fisik mingguan sesuai rekomendasi
- Gunakan jeda gerak singkat saat belajar lama

Risiko 5: fokus pecah

Notifikasi dan multitasking menambah biaya pindah konteks.

- Notifikasi memotong alur pikir
- Tugas kecil terasa panjang karena sering berpindah fokus
- Prokrastinasi meningkat
- Capek mental cepat datang

Konsep penting: atensi terbatas

Setiap interupsi menambah biaya waktu untuk kembali fokus.

- Pindah tugas memerlukan penyesuaian ulang pikiran
- Interupsi kecil menumpuk jadi jam yang hilang
- Solusi cepat: focus mode dan blok waktu

Risiko 6: mood mudah ketarik

Konten memicu emosi, ketenangan menurun, pikiran sulit diam.

- Social comparison memicu rasa kurang
- FOMO membuat sulit offline
- Doomscrolling meningkatkan beban emosi

Data: problematic social media use

Meta-analisis menunjukkan asosiasi dengan depresi, cemas, dan stres.

- Kaitan lebih kuat pada penggunaan yang mengganggu fungsi
- Kontrol diri menurun dan konsekuensi hidup meningkat
- Arah tindakan: batas, kurasi, dan jam hening notifikasi

Data: review terbaru (2025)

Review merangkum kaitan penggunaan bermasalah dengan outcome mental kelompok muda.

- Peran konteks kuat, tidur, dukungan sosial, aktivitas fisik
- Kualitas konten dan pola konsumsi ikut menentukan
- Intervensi kebiasaan yang realistis lebih mudah dipertahankan

Risiko 7: perilaku adiktif digital

Ukuran masalah ada pada fungsi hidup yang menurun.

- Sulit berhenti meski sudah berniat
- Tugas kuliah dan kerja tertunda
- Relasi dan tidur terganggu
- Waktu penggunaan terus naik

Risiko 8: keamanan digital

Ancaman sering datang lewat pesan mendesak dan memancing panik.

- Akun dibajak lewat phishing
- Penipuan link, file, QR, dan OTP
- Kebocoran data dari password berulang

Risiko 9: misinformasi dan deepfake

Konten viral tidak identik dengan valid dan akurat.

- Judul memancing emosi untuk mendorong share
- Potongan video dan audio mudah dimanipulasi
- Reputasi akademik ikut dipertaruhkan

Rujukan literasi informasi (UNESCO)

Media and Information Literacy membantu memilah informasi di era AI.

- Cek sumber primer dan otoritas penulis
- Cek tanggal, konteks, dan klaim utama
- Tahan 10 detik sebelum share saat emosi naik

Tiga pilar tindakan yang saling menguatkan.

- Pilar 1, Screen hygiene
- Pilar 2, Mental rest
- Pilar 3, Digital awareness

Pilar 1: jeda visual

Aturan sederhana untuk mengurangi strain mata saat belajar lama.

- Aturan 20-20-20, tiap 20 menit lihat jauh 20 detik
- Gunakan timer atau pengingat lembut
- Tambah kedip sadar saat membaca panjang

Pilar 1: ergonomi layar

Ergonomi rapi menghemat energi dan menurunkan nyeri.

- Jarak 50 sampai 70 cm untuk laptop
- Atas layar sejajar atau sedikit di bawah garis mata
- Ukuran teks diperbesar, wajah tidak mendekat
- Kurangi glare, atur cahaya ruangan

Pilar 1: kebiasaan mikro

Langkah kecil yang menjaga mata dan tubuh tetap nyaman.

- Kedip sadar dan jeda singkat
- Minum cukup, ruangan tidak terlalu kering
- Peregangan leher bahu 1 menit saat jeda
- Evaluasi klinis jika keluhan menetap

Pilar 2: protokol mental rest

Recovery yang benar mengembalikan atensi dan menurunkan ketegangan.

- Fokus 60 sampai 90 menit
- Recovery 5 sampai 10 menit
- Recovery tanpa feed dan autoplay

Pilar 2: menu recovery 5 menit

Pilih satu menu, ulangi konsisten sepanjang hari.

- Berdiri dan jalan ringan
- Lihat jauh dari jendela
- Peregangan leher dan bahu
- Minum air
- Napas pelan 1 menit

Pilar 2: jebakan saat jeda

Jeda berubah jadi stimulus baru dan durasinya membengkak.

- Buka feed saat jeda
- Autoplay video dan konten pendek
- Balas chat tanpa prioritas
- Jeda jadi 20 sampai 40 menit tanpa sadar

Pilar 3: desain yang menahan perhatian

Saat pola dikenali, keputusan menjadi lebih sadar.

- Infinite scroll
- Autoplay
- Rekomendasi personal
- Notifikasi agresif

Pilar 3: keamanan dan literasi

Tiga kebiasaan yang menyelamatkan waktu, data, dan reputasi.

- Keamanan akun, 2FA, password unik, password manager
- Anti phishing, OTP tidak dibagikan, verifikasi via kanal lain
- Anti misinformasi, cek sumber, cek tanggal, tahan 10 detik

To Do List 14 hari

Mulai dari satu aturan yang paling mengganggu hidup, jalankan 14 hari.

- Hari 1 sampai 3: matikan notifikasi non prioritas, pakai focus mode, rapikan home screen
- Hari 4 sampai 7: tempat tidur tanpa layar, jeda layar 30 sampai 60 menit sebelum tidur
- Hari 8 sampai 14: timer fokus 60 sampai 90 menit, recovery 5 sampai 10 menit tanpa scroll
- Setiap hari: gerak 30 menit, kurangi duduk panjang
- Setiap minggu: audit screen time, ubah satu kebiasaan terbesar

Fokus, tidur, kesehatan, dan keamanan digital untuk ekosistem kampus.

**KITA JADIKAN LAYAR SEBAGAI
SUMBER PRESTASI,

JANGAN MENJADI SUMBER
KELELAHAN FISIK DAN MENTAL**

Terima kasih
