

## **Bahaya Menggunakan Laptop di Pangkuan**

**Oleh : Hery Martha Saputra**

Kemajuan teknologi saat ini berkembang dengan pesat. Sudah banyak manfaat yang penting bagi kehidupan manusia sebagai pengguna dari teknologi itu sendiri. Salah satunya adalah perangkat laptop, perangkat yang saat ini hampir tidak bisa dipisahkan dari keseharian manusia. Laptop merupakan suatu istilah komputer yang dapat dibawa kemana-mana atau disebut komputer jinjing. Saat ini dengan perkembangannya banyak sekali istilah yang digunakan seperti notebook, tablet PC, dan semacamnya.

Laptop bukan lagi berupa barang mewah, namun sudah menjadi bagian dari kehidupan sebagian orang, karena laptop saat ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan mobilitas dari pengguna. Banyak keunggulan laptop sehingga laptop menjadi pilihan bagi setiap orang diantaranya adalah bobot yang ringan, mudah untuk dibawa pergi, spesifikasi beragam sesuai dengan kebutuhan pengguna, tidak perlu repot harus merakit-rakit lagi dan banyak keunggulan lainnya.

Disamping keunggulan, laptop dapat menyebabkan bahaya bagi pengguna apabila pengguna tidak menggunakannya dengan bijak, seperti pengguna menaruh laptop tersebut diatas paha atau dipangkuan saat laptop tersebut dalam kondisi aktif.

Hampir semua perangkat elektronik menghasilkan radiasi, tidak terkecuali dengan perangkat laptop. Perangkat ini menghasilkan dan mengeluarkan sinar radiasi elektromagnetik. Banyak hal yang disebabkan oleh radiasi tersebut diantaranya seperti adanya rasa mual, pusing, dan sakit kepala, serta akan menimbulkan efek merah pada paha dan apabila hal ini dilakukan secara terus menerus bukan tidak mungkin dapat menghasilkan sel-sel kanker.

Vendor utama seperti Apple, HP, dan Dell mengaku telah memperingatkan konsumen untuk tidak bersentuhan langsung dan berlama-lama dalam menggunakan perangkat laptop. Peringatan ini didukung dari hasil riset beberapa waktu lalu bahwasanya penggunaan laptop diatas paha atau pangkuan pria dapat menyebabkan suhu skrotum atau kantung kemaluan memanas. Secara logika, panas dapat menyebabkan penurunan kesuburan dan kualitas produksi sperma dan dapat menyebabkan kemandulan.

Meskipun wanita tidak berpengaruh terhadap kesuburan karena ovarium terletak dibagian dalam, tetapi penggunaan laptop diatas paha atau dipangkuan tidak disarankan karan panas yang dikeluarkan laptop dapat menyebabkan gangguan seperti pusing, mual dan sakit kepala.

Disisi lain juga pengaruh dari kebiasaan penggunaan laptop diatas paha atau pangkuan adalah dapat terganggunya pada bagian tulang belakang, punggung, leher dan pundak. Kondisi ini terjadi pada saat pengguna harus menekukkan posisi tubuh dan penglihatan kebawah yang tidak sesuai dengan penggunaan laptop. Tentu saja hal ini akan menyebabkan rasa pegal-pegal sesaat, dan apabila kondisi dilakukan secara terus menerus maka akan menyebabkan terjadinya gangguan pada tulang belakang.

Ada beberapa tips menggunakan laptop dengan bijak, diantaranya:

1. Dapat menggunakan alas atau filter laptop
2. Gunakan filter monitor atau mengurangi intensitas cahaya, shingga dapat mengurangi kelelahan mata
3. Menggukan fan atau kipas, jika memungkinkan gunakan ruangan ber AC
4. Tetap menjaga waktu penggunaan, istirahatkan badan dan mata Anda
5. Jangan meletakkan laptop diatas pangkuan atau di paha.

Dengan banyaknya segi negatif dan berdampak tidak baik bagi tubuh kita, maka sebaiknya pengguna dapat lebih bijak dalam menggunakan perangkat laptop sehingga tidak terjadi permasalahan pada kesehatan tubuh dikemudian hari.