

## Istirahat Mata dengan Tips 20-20-20

Kerja, scrolling sosmed, nugas, nonton, liatin layar emang ga ada habisnya???????? Biar mata ga protes, pake cara simpel ini yuk, Biotizen:

- ➡ tiap 20 menit,
- ➡ lihat sejauh 20 kaki (sekitar 6 meter),
- ➡ selama 20 detik aja.

# ISTIRAHAT MATA DENGAN ATURAN **20-20-20**

## TAHUKAH KAMU?

Menatap layar terlalu lama bikin mata kering, lelah, bahkan sakit kepala. (**American Optometric Association, 2022**).

### ATURAN 20-20-20

Setiap 20 menit,  
Lihat objek sejauh  
20 kaki ( $\pm 6$  meter)  
Selama 20 detik.

### YUK, KITA HINDARI DENGAN:



Membuat Mata  
Tetap Segar



Kedipkan Mata  
Secara Berkala



Sesuaikan  
Pencahayaannya  
Layar

**YAKIN MATA  
UDAH SEGAR?  
COBA CEK**



Metode sederhana ini membantu mengurangi ketegangan mata, mata kering, sakit kepala, dan gejala sindrom penglihatan komputer lainnya yang disebabkan oleh penggunaan gadget atau layar secara berlebihan.