

11 Penyakit Akibat Kelamaan Nonton TV

Kompas.com - 11/07/2011, 15:47 WIB

KOMPAS.com - Sebagian besar masyarakat menghabiskan waktunya dengan menonton televisi di rumah apabila tidak ada kesibukan. Ada yang beranggapan, menghabiskan waktu dengan menonton televisi membuat hidup menjadi lebih berkualitas.

Banyak informasi dan pengetahuan yang dapat diperoleh dari menonton televisi. Tetapi pada kenyataannya, terlalu lama menonton layar kaca justru dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental Anda.

Berikut ini adalah sejumlah penyakit yang mungkin bisa menimpa Anda jika terlalu lama menghabiskan waktu di depan televisi :

1. Risiko sakit jantung

Berdasarkan analisis data yang dikumpulkan selama enam tahun dengan melibatkan 8.800 laki-laki dan perempuan di Australia (usia 25 yang tidak memiliki riwayat penyakit jantung), peneliti menemukan bahwa setiap satu jam menonton TV dapat meningkatkan risiko kematian akibat serangan jantung sebesar 18 % dan risiko kematian akibat kanker sebesar 9 %. Ini berarti bahwa orang yang menonton TV lebih dari empat jam memiliki 80 % peningkatan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskuler selama periode waktu 6 tahun dibandingkan orang yang menonton kurang dari 2 jam setiap harinya.

2. Gangguan tidur

Terlalu sering menonton TV dapat mengurangi kadar hormon melatonin di otak yang dapat mempengaruhi ritme alami tubuh sehingga membuat Anda terjaga lebih lama, tidur tidak teratur dan lelah. Berkurangnya level melatonin juga kerap dikaitkan dengan pubertas dini pada anak perempuan.

3. Diabetes

Sebuah studi pada perempuan yang diterbitkan *Journal of American Medical Association* tahun 2003 menunjukkan, risiko diabetes meningkat sebesar 14 % pada mereka yang menonton TV selama 2 dalam sehari. Penelitian lain juga menemukan bahwa pria yang menonton TV lebih dari 40 jam seminggu, 3 kali lebih berisiko menderita diabetes tipe 2 daripada pria yang menonton TV kurang dari 1 jam setiap minggunya.

4. Obesitas

Menonton televisi terlampaui sering membuat otot Anda tidak bergerak. Jika otot-otot Anda tidak aktif dalam jangka waktu yang sangat lama, dapat mengganggu metabolisme dan menyebabkan kenaikan berat badan.

5. *Attention Deficit Disorder (ADD)*

ADD adalah gangguan pemusatan perhatian/konsentrasi dan sifat impulsif yang tidak sesuai pada umur anak, bahkan beberapa anak dapat menunjukkan sifat hiperaktif. Penelitian di *University of Washington Child Health Institute* menemukan bahwa pada anak usia 3 (tiga) tahun yang menonton TV dua jam per hari, 20% berisiko memiliki masalah gangguan perhatian pada usia 7 tahun dibandingkan anak-anak tidak menonton televisi.

6. Peningkatan risiko asma

Di Inggris, sebuah penelitian mempelajari kebiasaan menonton TV lebih dari 3.000 anak-anak mulai usia bayi sampai 11 tahun. Hasil penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang menghabiskan 2 jam atau lebih menonton televisi per hari, dua kali lebih berisiko menderita asma.

7. *Mindless eating*

Banyak orang tidak sadar, bahwa ketika menonton televisi Anda memiliki kesempatan lebih banyak makan dibandingkan saat melakukan kegiatan lain.

8. Memberi efek negatif pada mental

Menonton TV untuk jangka waktu lama memiliki efek negatif pada perkembangan intelektual anak. American Academy of Pediatrics melarang anak-anak dibawah 2 tahun untuk menonton TV dan merekomendasikan pada anak usia diatas 2 tahun untuk tidak menonton TV lebih dari dua jam sehari.

9. Sakit mata

Menonton televisi terlalu banyak buruk bagi mata Anda, terutama ketika menonton televisi di ruangan gelap. Memfokuskan mata Anda terlalu lama pada salah satu objek dapat membuat mata Anda tegang.

10. Perilaku agresif

Anak-anak kecil lebih mungkin untuk menunjukkan perilaku agresif setelah melihat acara TV atau film kekerasan. Sebuah penelitian yang melibatkan lebih dari 3.000 anak usia 3 tahun menemukan bahwa anak-anak yang terlalu sering menonton TV, secara langsung atau pun tidak, akan berisiko untuk memamerkan perilaku agresif.

11. Kurang sosialisasi

Terlalu sering menonton televisi dapat mengurangi interaksi sosial Anda dengan teman dan keluarga. Hal ini dapat menyebabkan berbagai fobia sosial.