Experts

‘Kepala Kura-kura’ dalam Era Skrin Tanpa Henti

Wed, 05/06/2026 - 14:48

Perubahan fizikal tidak selalu datang dengan bunyi yang kuat. Kadangkala ia berlaku perlahan, hampir tidak disedari, sehingga menjadi kebiasaan. Dalam kalangan pelajar dan pekerja hari ini, satu corak tubuh semakin ketara. Bahu membulat, leher memanjang ke hadapan, kepala condong ke skrin. Istilah popular seperti ‘kepala kura-kura’ atau ‘bongkok udang’ merujuk kepada keadaan yang berkait dengan *Forward head posture* dan *Kyphosis.* Walaupun sering dianggap isu kecil, fenomena ini sebenarnya mencerminkan sesuatu yang lebih besar daripada sekadar tabiat individu.

Normalisasi yang Membimbangkan

Apa yang dahulu dilihat sebagai postur tidak sihat kini menjadi pemandangan biasa. Di dalam dewan kuliah, di pejabat, malah di kafe, ramai yang duduk dalam posisi yang sama. Kepala tunduk, bahu jatuh ke hadapan dan mata terpaku pada skrin. Tiada siapa lagi mempersoalkannya.

Keadaan ini berbahaya kerana ia telah dinormalisasikan. Apabila sesuatu yang salah diterima sebagai biasa, kesedaran untuk membetulkannya akan semakin lemah. Sakit leher dianggap perkara kecil. Ketegangan bahu dilihat sebagai kesan sampingan kerja keras. Ini satu bentuk penyesuaian yang menipu. Tubuh memberi isyarat tetapi kita, pengguna digital memilih untuk mengabaikannya.

Sistem yang Membentuk Postur

Menyalahkan individu semata-mata tidak cukup. Cara hidup moden sendiri memaksa tubuh ke dalam posisi yang merosakkan. Pelajar perlu duduk lama untuk menghadiri kuliah dan menyiapkan tugasan. Pekerja pula menghadap komputer berjam-jam tanpa pilihan yang realistik untuk bergerak.

Budaya produktiviti juga menyumbang kepada masalah ini. Semakin lama seseorang berada di hadapan skrin, semakin tinggi persepsi bahawa dia rajin dan komited. Masa menjadi ukuran utama, bukan keberkesanan. Dalam keadaan ini, tubuh hanya dianggap alat yang perlu bertahan, bukan aset yang perlu dijaga.

Waktu rehat tidak benar-benar memberikan pelepasan. Ramai yang beralih daripada komputer kepada telefon pintar. Postur yang sama dikekalkan, hanya peranti yang berubah. Ini menjadikan tekanan terhadap leher dan tulang belakang berlaku secara berterusan tanpa jeda yang bermakna.

Antara Keperluan dan Ketagihan

Tidak semua penggunaan skrin boleh dielakkan. Banyak tugas akademik dan pekerjaan bergantung sepenuhnya kepada teknologi. Namun, di luar keperluan tersebut, wujud satu lapisan lain yang lebih sukar dikawal. Ketagihan terhadap kandungan digital.

Fenomena seperti phubbing menunjukkan bagaimana manusia sanggup mengabaikan interaksi sosial demi skrin. Ini bukan lagi soal keperluan, tetapi keinginan yang sukar dikawal. Dalam keadaan

ini, postur yang salah berulang bukan kerana tuntutan kerja, tetapi kerana dorongan psikologi.

Apabila faktor tingkah laku ini tidak ditangani, sebarang nasihat menjadi kurang berkesan. Mengingatkan seseorang untuk duduk tegak tidak akan bertahan lama jika dia masih menghabiskan berjam-jam dalam dunia digital tanpa kesedaran diri.

Kesan yang Melangkaui Fizikal

Postur bukan sekadar kedudukan tubuh. Ia juga bahasa tanpa kata. Individu dengan bahu jatuh dan kepala tunduk sering dilihat kurang yakin. Persepsi ini boleh mempengaruhi cara orang lain berinteraksi dengan mereka.

Dalam konteks akademik dan profesional, imej diri memainkan peranan penting. Postur yang lemah boleh menjejaskan cara seseorang dipandang oleh pensyarah, rakan sekerja, atau majikan. Lama-kelamaan, persepsi luaran ini boleh meresap menjadi kepercayaan dalaman.

Selain itu, kesakitan kronik pada leher dan belakang boleh menjejaskan tumpuan dan produktiviti. Apabila tubuh tidak selesa, keupayaan untuk berfikir dengan jelas juga terjejas. Ini menunjukkan bahawa isu postur bukan sekadar masalah fizikal, tetapi turut memberi kesan kepada prestasi kognitif.

Jalan Keluar yang Realistik

Cadangan umum seperti bersenam atau mengurangkan masa skrin sering kedengaran baik, tetapi sukar dilaksanakan tanpa perubahan konteks. Pendekatan yang lebih praktikal perlu mengambil kira realiti kehidupan semasa.

Institusi pendidikan boleh memperkenalkan selingan pergerakan dalam sesi pembelajaran. Tidak perlu kompleks. Cukup dengan beberapa minit untuk berdiri dan meregangkan badan. Langkah kecil ini mampu mengurangkan tekanan berterusan pada tulang belakang.

Organisasi pula boleh menilai semula cara kerja. Fokus kepada hasil, bukan semata-mata tempoh masa di hadapan skrin. Ini membuka ruang kepada pekerja untuk mengurus masa dengan lebih fleksibel tanpa menjejaskan kesihatan.

Reka bentuk ruang juga tidak boleh diabaikan. Meja dan kerusi yang sesuai dengan ergonomik mampu mengurangkan risiko postur buruk. Ketinggian skrin, sokongan belakang dan susunan peralatan perlu diberi perhatian serius.

Pada peringkat individu, kesedaran tetap penting. Namun, ia perlu disertai dengan tindakan yang konsisten. Menetapkan peringatan untuk bergerak, melakukan senaman pengukuhan otot, dan mengawal penggunaan peranti di luar keperluan merupakan langkah yang lebih realistik berbanding sekadar niat.

Soalan yang Lebih Besar

Fenomena ‘kepala kura-kura’ bukan sekadar isu kesihatan biasa. Ia merupakan cerminan cara hidup yang kita bina dan terima tanpa banyak soal. Tubuh manusia sedang menyesuaikan diri dengan dunia yang semakin statik dan bergantung kepada skrin.

Persoalannya bukan lagi sama ada kita sedar tentang kesan postur buruk. Persoalan sebenar ialah sama ada kita bersedia untuk mengubah struktur yang menjadikannya normal. Selagi perubahan hanya dituntut daripada individu, masalah ini akan terus berulang dalam skala yang lebih besar.

Kesimpulannya, tubuh sudah memberi isyarat. Yang tinggal sekarang ialah sama ada kita memilih untuk mendengar atau terus menunduk tanpa sedar ke arah skrin seterusnya.

Penulis ialah Pensyarah, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).



Penulis: Ahmad Ibrahim
Email: ahmadibrahim@umpsa.edu.my

- 57 views

View PDF