

Tema artikel: **Meja Komputer** yang Ergonomis

Hampir semua orang saat ini menggunakan komputer untuk beraktivitas setiap hari, termasuk Anda. Dengan adanya perkembangan teknologi dan penggunaan komputer yang semakin marak, kebutuhan akan meja khusus untuk komputer mengalami peningkatan. **Meja komputer** yang baik tidak dibuat secara sembarangan, namun melalui proses penghitungan yang teliti dan akurat. **Meja komputer** yang tidak memperhitungkan kondisi fisik pemakainya (tidak ergonomis), akan menimbulkan masalah pada kesehatan Anda, seperti cedera pada leher, nyeri pada pinggang dan punggung, serta kemampuan penglihatan yang menurun.

Untuk mencegah terjadinya cedera fisik tersebut, Anda harus memilih **meja komputer** yang tepat. **Meja komputer** yang berkualitas memiliki sifat ergonomis. Funitur yang ergonomis mampu menyesuaikan dengan kondisi dan bentuk fisik pemakainya sehingga mencegah terjadinya cedera saat funitur tersebut digunakan untuk beraktivitas dalam waktu lama. Berikut ini ciri-ciri **meja komputer** ergonomis yang harus Anda ketahui sebelum memutuskan untuk membeli **meja komputer** yang tepat.

1. Memiliki jarak yang tepat antara posisi komputer dan mata Anda.

Meja komputer yang ergonomis memiliki jarak yang pas antara posisi komputer dan mata Anda. Jarak yang pas tersebut adalah sejauh 20-40 inci atau kira-kira sepanjang lengan Anda dari siku hingga telapak tangan. Jarak yang terlalu dekat akan menurunkan fungsi penglihatan Anda. Sementara jarak yang terlalu jauh akan membuat Anda kesulitan membaca teks di layar monitor.