



## Maksud *Blue Light Filter*

**A**pakah yang dikatakan *Blue Light Filter* dalam komputer?

- Abdullah, KL.

Satu kajian pakar yang telah dibuat mendapati bahawa cahaya biru yang terhasil daripada skrin sesebuah komputer atau telefon pintar akan menyebabkan seseorang akan mengalami masalah untuk tidur atau gejala insomnia. Jadi, kebanyakan pihak pengeluar komputer atau telefon pintar seperti Microsoft, Apple dan lain-lain membina satu fungsi dalam sistem pengoperasian untuk mengatasi masalah ini yang dikenali sebagai *Blue Light Filter* atau mod paparan malam.

Bagi sistem pengoperasian komputer yang dihasilkan oleh pihak Google, fungsi *Blue Light Filter* ini masih lagi pada peringkat pembangunan. Ada komputer atau telefon pintar yang berasaskan sistem Android atau Google yang mempunyai fungsi ini dan ada yang tiada. Seterusnya dibincangkan konfigurasi mod paparan malam bagi telefon pintar atau komputer yang berasaskan sistem Windows dan Apple.

### **Sistem Windows 10**

Pihak Microsoft telah memasukkan fungsi *Blue Light Filter* ini ke dalam aplikasi pengemaskinian iaitu *Windows 10 Creators Update* di URL, <https://www.microsoft.com/en-us/software-download/windows10ISO>.

Fungsi ini boleh disetkan secara automatik berfungsi menurut jam ketika waktu matahari terbenam dan terbit. Cara untuk konfigurasi fungsi *Blue Light Filter* dalam sistem Windows 10 adalah seperti berikut.

*Start Menu > Settings (or Gear Icon) > System > Display > Night Light*

### **Sistem Apple**

Bagi telefon pintar iPhone dan tablet iPad, pergi ke *Settings > Display & Brightness > Night Shift*.

Bagi iPhone atau iPad yang menggunakan sistem pengoperasian iOS 9.3 dan terkini, fungsi ini sudah sedia ada.

Bagi komputer Mac pula pergi ke *Apple Menu > System Preferences > Displays > Night Shift*.

Bagi komputer Mac yang menggunakan sistem pengoperasian macOS Sierra 10.12.4 dan terkini, fungsi ini sudah sedia ada.

Ini merupakan salah satu panduan untuk mengatasi masalah untuk tidur bagi seseorang. Namun begitu, ada factor-faktor lain yang perlu diketahui dan diambil perhatian.