

# Myopi Bikin Pusing? Simak 5 Tips Efektif untuk Mengatasinya!

Category: LifeStyle

8 Juli 2023



**Prolite** – Kali ini kita bakal ngobrolin tentang satu hal yang sering bikin kita kesel, yaitu “*myopi*” alias mata minus.

Nggak asing dong sama istilah ini? Atau kamu sendiri yang punya gangguan penglihatan yang satu ini? Tenang, mata minus adalah salah satu gangguan penglihatan yang cukup umum terjadi, kok.

Jadi, apa sih sebenarnya yang bisa menyebabkan mata minus? Dan lebih penting lagi, apa yang bisa kita lakukan untuk menghilangkan atau setidaknya mengurangi mata minus? Nah, simak artikel ini sampai habis untuk tau jawabannya!

## ***Myopi* itu apa sih?**

Myopi atau rabun jauh terjadi ketika mata gak mampu fokus pada objek yang jauh. Misalnya, pas mau baca tulisan di papan tulis

atau liat nomor-nomor yang jauh, sering banget jadi buram dan nggak jelas. Dan kalau kamu ngeliat dengan jarak dekat malah lebih jelas.

Gak jarang *myopi* mulai muncul pada rentang usia sekitar 8-12 tahun. Pada usia tersebut, anak-anak biasanya udah mulai mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, termasuk pertumbuhan mata dan lensa di dalamnya. Kalau pertumbuhannya ngalamin suatu gangguan, maka bisa semakin memburuk seiring berjalannya waktu, bisa secara cepat atau pun lambat.

## Apa yang menyebabkan seseorang bisa memiliki *myopi*?



eyewiki

Penyebab utama hal ini bisa terjadi ialah karena ketika cahaya masuk ke mata, cahaya itu bengkoknya malah nggak pas, gak jatuh tepat di *retina*.

Kondisi itu terjadi karena bentuk bola mata seseorang pengidap *myopi* lebih panjang daripada bola mata normal. Akibatnya, benda-benda yang jauh itu jadi terlihat kabur.

Selain itu, *myopi* juga bisa disebabkan oleh adanya kelainan pada kornea dan lensa mata yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk memfokuskan cahaya pada *retina*.

Ketika kornea atau lensa mata tidak melengkung dengan baik atau tidak merata, sinar cahaya yang masuk ke mata tidak dapat dibiaskan secara sempurna pada titik fokus yang tepat di *retina*. Sebagai akibatnya, gambar yang terbentuk pada *retina* menjadi kabur atau tidak fokus.

# Beberapa faktor yang dapat menyebabkan *myopi*



*haibunda*

## 1. Faktor Genetik

Kalau orang tua atau anggota keluarga dekatmu punya riwayat mata minus, kemungkinan besar kita juga bisa kena. Jadinya, ini kayak penyakit keturunan gitu deh.

## 2. Kebiasaan Posisi Membaca yang Nggak Bener

Kalo kita sering baca dengan posisi yang terlalu deket atau di tempat yang cahayanya buruk, bisa kasih tekanan berlebihan dan bikin mata kita jadi capek berat. Lama-lama, ini bisa jadi penyebab mata minus, lho.

## 3. Gadget yang Nggak Kenal Waktu

Terlalu sering deh pegang *smartphone*, main tablet, atau ngerjain tugas di depan komputer bisa bikin mata kita jadi minus. Cahaya biru dari gadget itu bisa merusak mata dan bikin mata minus makin parah. Kayaknya mata kita butuh suasana alam yang lebih banyak, deh.

## Gimana cara mengatasi *myopi*?

Tentu aja, gak semua faktor bisa dikendaliin gitu aja dengan mudah, terutama karena alasannya faktor genetik. Tapi, ada beberapa hal yang bisa kita lakukan untuk ngebantu hilangin atau setidaknya ngurangin mata minus ini, antara lain:

# **1. Cari Kacamata atau Lensa Kontak yang Pas**

Kalo mata kamu udah minus, kamu bisa coba pake kacamata atau lensa kontak yang direkomendasiin sama dokter mata. Ini bisa bantu memperbaiki penglihatan kita. Jadi, konsultasikan aja sama dokter mata yang terpercaya.

## **2. Istirahatkan Mata**

Ketika kita lagi kerja atau asyik main gadget, jangan lupa kasih istirahat mata kita setiap 20-30 menit. Tinggal liat-liat objek yang jauh atau berkedip-kedip beberapa kali bisa bantu mata kita istirahat sejenak.

## **3. Lakukan Yoga Mata yang Gampang Banget**

Kalau mata kamu udah mulai capek, coba gerak-gerakin mata kamu, misalnya liat ke atas, ke bawah, ke kanan, atau ke kiri. Gerakan sederhana ini bisa ngurangin kecapekan mata dan bikin otot mata jadi lebih lentur. Kamu bisa langsung praktek dengan liat vidio berikut ini!

## **4. Jaga Batas Waktu Main Gadget**

Kita juga bisa coba batasi waktu kita ngegadget. Nggak usah terlalu lama deh ngeliatin layar gadget. Dan pastinya, atur cahaya layar gadget kita biar nggak terlalu menyengat mata.

## **5. Sering-seringlah Aktivitas di Luar Ruangan**

Cobain deh keluar rumah dan nikmati suasana luar ruangan. Sinar matahari dan lingkungan alam bisa bantu mata kita fokus ke benda-benda yang jauh, dan ini bisa ngurangin risiko mata minus, terutama buat anak-anak.



Meskipun gak ada jaminannya mata minus bisa sepenuhnya dihilangkan, dengan mengikuti langkah-langkah di atas, setidaknya kamu bisa membantu memperbaiki kondisi mata minus atau mencegah perkembangannya.

Tapi jangan lupa, berkonsultasilah dengan dokter mata untuk mendapatkan penanganan yang tepat sesuai kondisi kamu. Karena myopi sendiri punya beberapa jenis yang berbeda dan pastinya punya penanganan yang berbeda juga.

Kesehatan mata kita adalah tanggung jawab kita sendiri, jadi mari kita jaga dengan baik. Jangan biarkan mata minus menghalangi kita untuk melihat dunia dengan jelas. Ingat, mata minus itu hanya tantangan kecil yang bisa kita hadapi dengan perawatan dan perhatian yang tepat.

Semoga bermanfaat dan bisa membantu teman-teman yang lagi berjuang sama mata minus. See ya!☺☺