

Prolite – Rabun Jauh vs Rabun Dekat, dua masalah penglihatan yang sering bikin kita gregetan! Pernahkah kamu merasa kesulitan melihat objek yang jauh? Atau justru benda-benda di dekatmu yang tampak kabur?

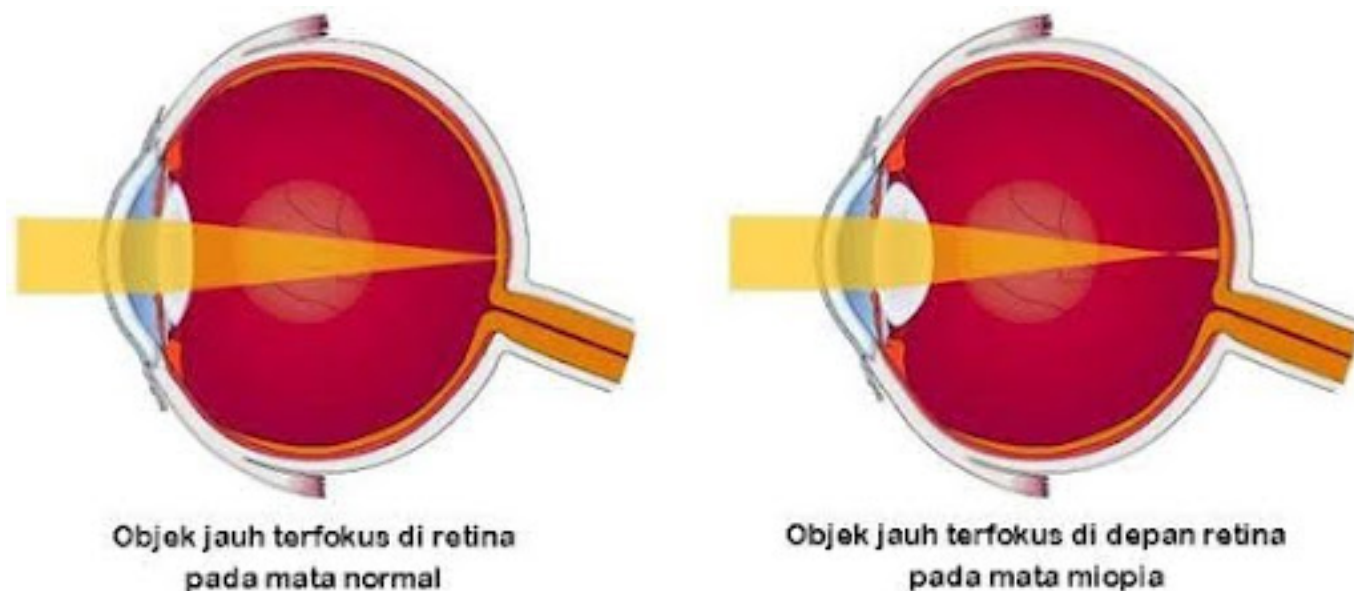
Nah, kamu mungkin mengalami salah satu dari dua gangguan penglihatan yang umum, yaitu rabun jauh (*miopi*) atau rabun dekat (*hipermetropi*).

Meskipun sama-sama mengganggu penglihatan, rabun jauh dan rabun dekat memiliki perbedaan yang mendasar. Yuk, simak penjelasan berikut agar kamu bisa memahami mana yang kamu alami!

Baca Juga: Avatar The Last Airbender Movie 2026: Aang Kembali ke Layar Lebar!

## Rabun Jauh vs Rabun Dekat

### Si Kabur Jauh: Rabun Jauh

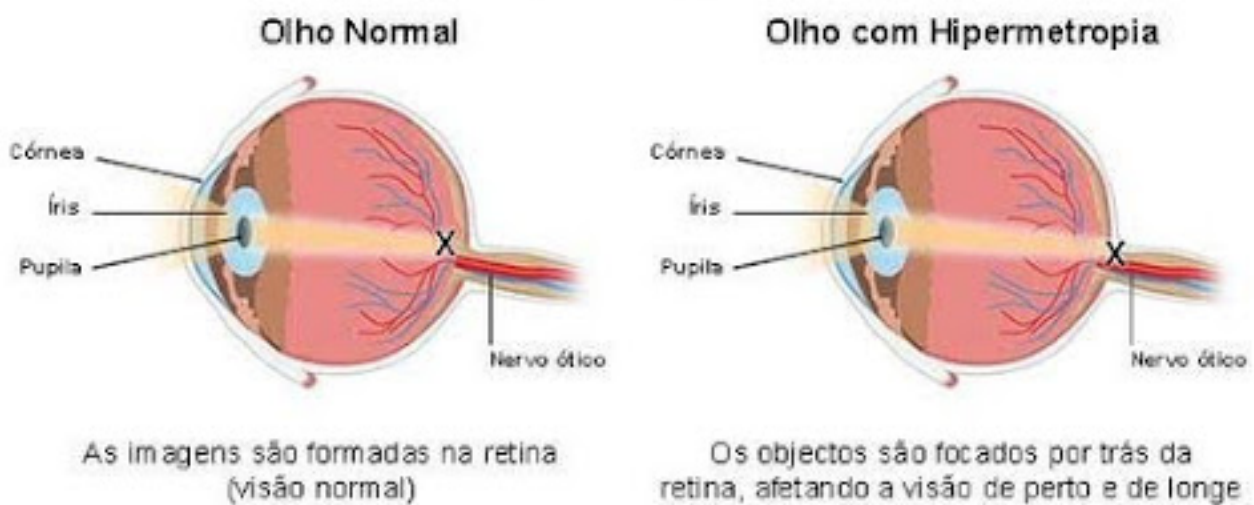


*ilustrasi perbedaan mata normal dengan rabun jauh – Pinterest*

Bayangkan bola matamu seperti kamera. Pada rabun jauh, “lensa” matamu terlalu melengkung sehingga cahaya yang masuk tidak terfokus tepat di retina, melainkan di depannya. Akibatnya, objek jauh tampak buram, sedangkan objek dekat terlihat jelas.

## Si Kabur Dekat: Rabun Dekat

### O que é hipermetropia?



*ilustrasi perbedaan mata normal dengan rabun dekat - Pinterest*

Kebalikan dari rabun jauh, pada rabun dekat “lensa” matamu terlalu pendek. Cahaya yang masuk justru terfokus di belakang retina, sehingga objek dekat tampak kabur.

## Gejalanya Mirip, Namun Berbeda Penyebab



*Rabun Jauh vs Rabun Dekat : ilustrasi wanita yang melihat kaca mata - Freepik*

Baik rabun jauh maupun rabun dekat dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, mata lelah, dan ketegangan mata. Namun, penyebabnya antara Rabun Jauh vs Rabun Dekat berbeda:

Baca Juga: [Quarter-Life Crisis di Usia 20–30an: Kenapa Terjadi dan Gimana Cara Menghadapinya Tanpa Panik?](#)

- Rabun jauh

Biasanya berkembang selama masa kanak-kanak, memburuk di masa remaja, dan stabil di usia dewasa muda. Faktor genetik dan kebiasaan membaca dalam pencahayaan redup dapat meningkatkan resiko nya.

- Rabun dekat

Sering kali dialami sejak lahir dan dapat memburuk seiring bertambahnya usia. Faktor genetik dan kelainan struktur mata dapat menjadi penyebabnya.

Jika kamu mengalami masalah melihat di sekitarmu seperti yang dijelaskan di atas, segera dapatkan pemeriksaan.

Melalui pemeriksaan, dokter mata dapat menentukan kondisi matamu dan memberikan solusi yang tepat, baik dengan kacamata, lensa kontak, maupun prosedur lainnya.

Ingat! Semakin dini kamu mengetahui dan menangani rabun jauh atau rabun dekat, semakin baik pula kualitas penglihatanmu di masa depan.



Baca Selanjutnya  
[Bleaching Rambut Biar Trendi? Kenali Manfaat dan Dampaknya Dulu Yuk!](#)