

# Rabun Dekat, Si Musuh Penglihatan : Cegah dengan 5 Cara Efektif Ini!

Category: LifeStyle

24 Juli 2024



**Prolite** – Pernahkah kamu merasa kesulitan saat membaca buku atau melihat objek dekat lainnya? Benda-benda di kejauhan tampak jelas, tapi objek di depan mata terasa kabur? Jika iya, mungkin kamu mengalami rabun dekat atau *hipermetropi*.

*Hipermetropi* bisa membuat aktivitas sehari-hari jadi terganggu, terutama saat harus fokus pada objek dekat. Tapi jangan khawatir, di artikel ini kita akan membahas lebih lanjut tentang apa itu *hipermetropi*, apa saja penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya. Yuk, simak pembahasannya! ☺☺

## Rabun Dekat Bisa Menyerang di Usia Muda



*ilustrasi perbedaan mata normal dengan mata yang rabun – Pinterest*

Rabun dekat, atau dalam istilah medis disebut *hipermetropi*, adalah gangguan penglihatan yang membuat objek dekat terlihat buram, sementara objek yang jauh tampak jelas.

Masalah ini terjadi karena cahaya yang masuk ke mata terfokus di belakang retina, bukan tepat di atasnya. Hal ini disebabkan oleh akomodasi lensa mata yang tidak memadai.

Jangan salah, kondisi ini bukan hanya dialami oleh orang tua, tapi juga bisa menyerang mereka yang masih muda. Berikut beberapa penyebab yang perlu kamu ketahui:

- **Riwayat keluarga:** Memiliki keluarga dengan riwayat rabun dekat meningkatkan risiko mengalaminya.
- **Riwayat penyakit:** Diabetes, sindrom mata kecil, dan gangguan pembuluh darah retina juga dapat memicu rabun dekat.
- **Kekurangan nutrisi:** Kurang mengonsumsi makanan kaya vitamin dan mineral untuk kesehatan mata dapat meningkatkan risiko rabun dekat.
- **Pencahayaan buruk:** Membaca atau bekerja di bawah pencahayaan redup dapat melelahkan mata dan memicu rabun dekat.
- **Kebiasaan merokok:** Merokok dapat merusak kesehatan mata dan meningkatkan risiko rabun dekat.
- **Paparan sinar matahari:** Paparan sinar matahari berlebihan tanpa pelindung mata dapat meningkatkan risiko rabun dekat.

## Mengenali Gejala Rabun Dekat dan Cara Mengatasinya



*ilustrasi pria yang melepas kacamata – Freepik*

Berikut beberapa gejala yang perlu kamu waspadai:

- **Benda dekat terlihat buram:** Kesulitan melihat objek yang berada dekat dengan mata.
- **Menyipitkan mata saat melihat dekat:** Usaha untuk melihat lebih jelas objek di dekat dengan menyipitkan mata.
- **Mata lelah, perih, dan nyeri:** Mata terasa tidak nyaman setelah aktivitas yang memerlukan fokus jarak dekat.
- **Sakit kepala setelah beraktivitas jarak dekat:** Sering merasakan sakit kepala setelah membaca atau bekerja di depan komputer.

Jika kamu mengalami gejala-gejala tersebut, segera periksakan mata ke dokter. Dokter mata akan melakukan pemeriksaan untuk mendiagnosis dan menentukan cara pengobatan yang tepat. Pengobatan biasanya melibatkan:

- **Kacamata:** Penggunaan lensa yang membantu memfokuskan cahaya tepat pada retina.
- **Lensa kontak:** Alternatif bagi mereka yang tidak ingin menggunakan kacamata.
- **Operasi refraktif laser:** Prosedur untuk mengubah bentuk kornea sehingga cahaya terfokus tepat pada retina.

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Berikut beberapa tips untuk mencegahnya menghampirimu:

- Makan makanan bergizi yang kaya vitamin A, C, dan E, serta lutein dan zeaxanthin.
- Gunakan pencahayaan yang cukup saat membaca atau bekerja.
- Atur waktu istirahat mata saat menggunakan perangkat elektronik
- Hindari merokok.
- Lindungi mata dari sinar matahari dengan menggunakan kacamata hitam yang memiliki UV protection.



Rabun dekat tidak boleh dibiarkan, karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan meningkatkan risiko penyakit mata lainnya.

Dengan deteksi dini dan pengobatan yang tepat, kita dapat menjaga kesehatan mata dan penglihatan. Ingat, kesehatan mata adalah aset berharga. Jagalah matamu agar selalu sehat!

Semoga informasi ini membantu kamu untuk lebih memahami dan mengatasi rabun dekat. Jangan ragu untuk segera memeriksakan mata jika mengalami gejala-gejala di atas. Selamat menjaga kesehatan mata! ☺☺☺

---

## **Rabun Jauh vs Rabun Dekat : Mana yang Lebih Menyebalkan? Cari Tahu di Sini!**

Category: LifeStyle  
24 Juli 2024



**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!

## 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



*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 kacamata – 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:

- **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 resikonya.

- **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.