

# Pahami Miopi : Menyingkap Rahasia di Balik Kaburnya Dunia Jauh

Category: LifeStyle

16 Juli 2024



**Prolite** – Miopi, atau yang lebih dikenal dengan rabun jauh, adalah kondisi mata yang membuat objek jauh terlihat kabur, sedangkan objek dekat terlihat jelas.

Hal ini terjadi karena bentuk bola mata yang lebih panjang dari normal atau kelengkungan kornea yang terlalu tajam, sehingga cahaya tidak terfokus tepat pada retina.

Rabun jauh dapat berkembang secara bertahap atau cepat, dan sering memburuk pada masa kanak-kanak dan remaja.

Oleh karena itu, yuk simak artikel berikut untuk mengetahui lebih lanjut tentang jenis dan tingkat keparahan, penyebab, serta gejalanya!

# Jenis dan Tingkat Keparahan Miopi



*ilustrasi wanita yang memeriksa mata – Freepik*

Rabun jauh dibagi berdasarkan tingkat keparahannya:

- **Miopi Ringan:** Penglihatan kabur pada objek jauh, namun umumnya tidak memerlukan koreksi penglihatan untuk aktivitas sehari-hari.
- **Miopi Sedang:** Penglihatan kabur cukup signifikan dan membutuhkan koreksi penglihatan, seperti kacamata atau lensa kontak, untuk aktivitas sehari-hari.
- **Miopi Berat:** Penglihatan kabur sangat parah dan membutuhkan koreksi penglihatan yang kuat dengan kacamata atau lensa kontak.

## Penyebab dan Gejala Miopi



*ilustrasi wanita yang melihat jelas karena memakai kacamata – Freepik*

Penyebab pasti rabun jauh belum sepenuhnya diketahui, namun beberapa faktor yang meningkatkan risiko nya:

- **Genetik:** Rabun jauh cenderung diturunkan dalam keluarga.
- **Tekanan Mata Berlebih:** Kebiasaan membaca dalam jarak dekat, penggunaan layar gadget berlebihan, dan kurangnya aktivitas luar ruangan dapat meningkatkan risiko miopi.
- **Perubahan Struktur Mata:** Pertumbuhan bola mata yang lebih panjang atau kelengkungan kornea yang berubah dapat menyebabkan miopi.

Gejala rabun jauh yang paling umum:

- Penglihatan kabur pada objek jauh
- Kesulitan melihat papan tulis di sekolah

- Mencubit mata saat melihat
- Sering sakit kepala
- Mata lelah
- Sensitif terhadap cahaya terang



*ilustrasi wanita memakai kacamata – Freepik*

Rabun jauh dapat didiagnosis dengan pemeriksaan mata komprehensif oleh dokter mata. Pengobatan rabun jauh bertujuan untuk mengoreksi penglihatan dan mencegah komplikasi.

Rabun jauh bukan halangan untuk menjalani hidup yang penuh warna. Dengan diagnosis dan penanganan yang tepat, Kita dapat melihat dunia dengan jelas dan menjalani hidup yang bebas hambatan.

Konsultasikan dengan dokter mata untuk mendapatkan informasi dan solusi terbaik untuk kondisi matamu.

Semoga membantu!

---

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

Category: LifeStyle

16 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.

---

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

Category: LifeStyle

16 Juli 2024



**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 pengelihatan 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 berlebih 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 direkomendasin 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 praktik 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 dihilangin, 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! ☺