

Peningkatan Miopia: Dampak Teknologi, Gaya Hidup, dan Tawaran Online

February 6, 2022

Ditulis Oleh : Ferry Doringin, S.Fil., M.Hum., Ph.D.

Sejumlah penelitian menyebutkan mengenai peningkatan kasus miopia pada masa pandemik Covid-19. Namun, booming kasus miopia sebenarnya sudah diprediksi sebelum pandemi. WHO memprediksi kalau 40% penduduk dunia atau sekitar 3,3 miliar orang akan menderita miopia pada 2030 dan 50% atau 4,8 miliar pada 2050. Bagaimana menjelaskan dan juga mengantisipasi masalah ini?

Miopia atau rabun jauh biasa terjadi karena riwayat keturunan keluarga, kejadian baru, atau infeksi. Faktor keturunan menyebutkan bahwa bila orangtua memiliki riwayat gangguan mata, maka hal itu akan menurun pada anaknya. Namun, bisa saja orangtua sehat tetapi anak mengalami gangguan mata karena infeksi yang biasanya terjadi pada kelainan lensa atau katarak dan penyebabnya umumnya dari virus rubella TORCH.

Namun, gangguan mata karena faktor keturunan, kejadian baru, atau infeksi ini bisa ditekan sebanyak 80%. Artinya gangguan mata bisa 80% teratasi atau dicegah kalau ada tindakan khusus. Gangguan mata karena faktor keturunan bisa diatasi dengan tindakan pengobatan tertentu, termasuk penggunaan kacamata. Sedangkan upaya preventif dilakukan dengan memperbaiki gaya hidup.

Gaya hidup atau kebiasaan buruk yang bisa menyebabkan gangguan penglihatan, yakni membaca terlalu dekat, membaca di tempat yang kurang cahaya (biasanya di tempat tidur), terlalu lama memandangi layar komputer, dan terlalu dekat menonton televisi.

Dengan melihat pengaruh gaya hidup tersebut, bisa dikatakan bahwa penggunaan gadget, pembelajaran jarak jauh, dan kegiatan online, tidak otomatis menyebabkan gangguan penglihatan, bila seseorang melakukan langkah-langkah preventif dengan maksimal.

Langkah preventif itu termasuk upaya untuk tidak terpaku pada aktivitas di dalam ruangan, perlu mengatur waktu yang tepat untuk melihat layar monitor, mengistirahatkan mata ketika beraktivitas selama waktu tertentu, dan menghindari untuk membaca di tempat yang kurang cahaya.

Saat ini juga banyak juga tawaran untuk membeli kacamata secara online, atau membeli kacamata yang bisa mengatasi semua gangguan, atau terapi ion. Semestinya, perawatan mata dilakukan dengan mengadakan pemeriksaan rutin dan mengandalkan dokter mata atau orang-orang yang kompeten di bidang Refraksionis Optisien (RO).

Upaya untuk mengatasi gangguan penglihatan termasuk pengadaan kacamata mengandalkan ketepatan. Karena itu, resep yang mendeteksi gangguan harus tepat, lensa harus benar dan tepat, serta frame yang tepat dengan ukuran wajah. Hal-hal terkait ketepatan ini sangat penting untuk diperhitungkan ketika orang merespon tawaran online.

Mata bisa menjadi jendela dunia. Sangat penting bagi setiap orang untuk memperbaiki kebiasaan buruk, mengandalkan orang yang ahli dalam pemeriksaan dan pengadayaan alat bantu penglihatan, dan memeriksakan mata secara rutin. Sangat baik bila anak-anak memeriksakan mata mereka enam bulan sekali dan orang dewasa setahun sekali.