

## 7 Penyebab Mata Merah Dan Cara Mengatasinya

February 12, 2023

Ditulis Oleh : Hanie Supandi



Mata merah , rasa gatal , maupun meradang bisa jadi merupakan tanda pertama dari kondisi yang mungkin berdampak pada penglihatan Anda. Mata merah adalah kondisi berubahnya warna pada bagian putih di mata menjadi kemerahan atau meradang. Kemerahan yang terjadi pada bagian putih mata ini diakibatkan oleh beberapa hal. Lantas, apa penyebab mata merah tersebut?

Begitu banyak kondisi yang bisa menyebabkan satu atau kedua mata Anda merah, tidak selalu mudah untuk mengetahui penyebab kemerahan dan apa yang harus dilakukan ketika mengalaminya.

### 1. Alergi

Reaksi alergi membuat mata Anda terasa gatal dan berair. Alergi juga memicu kemerahan yang menjadi lebih buruk jika Anda menggaruk mata. “Reaksi alergi terjadi ketika sistem kekebalan tubuh alami terlalu banyak bekerja atau memiliki respons berlebihan terhadap stimulus yang tidak berbahaya” kata Dr. Lee.

Alergen yang paling umum adalah debu, serbuk sari, bulu hewan peliharaan, dan deterjen. Kemerahan akan mulai hilang begitu Anda tidak lagi terpapar alergen, tapi butuh beberapa saat, tergantung pada tingkat keparahan alergi Anda.

Untuk mempercepat pemulihan, percikan mata Anda dengan air atau gunakan kompres dingin. Teteskan obat tetes mata yang dirancang untuk melawan alergi seperti obat antihistamin. Cobalah untuk mencari tahu apa yang menyebabkan reaksi alergi dan menghindarinya.

## **2. Mata Lelah**

Penyebab mata merah yang pertama adalah karena mata kering akibat kelelahan. Mata lelah ini bisa menjadi penyebab mata merah sebelah kanan atau kiri saja ataupun keduanya. Mata yang lelah ini biasanya disebabkan oleh terlalu lamanya seseorang menatap layar gawai, televisi, maupun komputer.

Umumnya, terlalu lama menatap layar alat elektronik akan membuat mata jarang berkedip. Padahal, mata yang berkedip secara alami dimaksudkan untuk membersihkan selaput mata serta menjaganya agar tetap lembap sehingga mencegah terjadinya iritasi.

## **3. Mata Kering**

Penyebab mata merah berikutnya yaitu karena kekeringan atau dikenal sebagai *dry eye*. Ketika mata tidak terjaga kelembapannya, mata akan rentan mengalami iritasi. Iritasi ini dapat membuat mata terlihat kemerahan dan perih.

Adapun yang menyebabkan mata kering antara lain akibat terlalu lama melihat gawai, area mata terpapar angin kencang, kelopak mata tidak bisa berkedip sempurna, hingga penurunan produksi cairan pelumasan mata akibat penuaan.

Cara mengatasinya, anda dapat menggunakan obat tetes mata yang berisi cairan pelumasan mata atau normal saline serta membersihkan area mata dengan baik.

## **4. Kurang tidur**

Kurang tidur bisa menurunkan jumlah oksigen yang sampai ke mata Anda. Buntunya bisa menyebabkan pembuluh darah di dalamnya melebar dan tampak merah.

Jika mata Anda tetap terbuka untuk waktu yang lama karena kurang tidur, ini akan mencegah kornea (permukaan mata Anda) agar tidak dilumasi dengan baik, dan ini bisa menyebabkan kekeringan dan kemerahan. Cara terbaik untuk mengatasinya adalah dengan tidur cukup. Lakukan juga kompres dingin untuk mengurangi ketidaknyamanan.

## **5. Iritasi karena Kosmetik atau Lensa Kontak**

Penggunaan kosmetik serta lensa kontak yang tidak sesuai juga didapati menjadi salah satu penyebab mata merah. Iritasi mata dapat terjadi ketika menggunakan lensa kontak serta kosmetik yang tidak terjaga kebersihannya. Selain mata merah, iritasi karena kosmetik atau lensa kontak juga dapat mengakibatkan mata membesar. Singkirkan masalah ini dengan mengikuti petunjuk perawatan lensa secara dekat, bersihkan dengan benar, bersihkan kebersihan lensa kontak yang baik, dan keluarkan sebelum Anda tertidur. Sementara itu, tetes mata bisa mengurangi kemerahan dan menenangkan iritasi.

## **6. Konjungtivitis**

Infeksi mata atau biasa dikenal dengan konjungtivitis (*pink eye*) merupakan penyakit yang salah satu gejalanya adalah mata memerah. Infeksi mata ini terjadi karena konjungtiva atau membran transparan yang melindungi bola mata terinfeksi oleh bakteri, virus, atau jamur. Ketika konjungtiva meradang, pembuluh darah mata akan membesar dan mengakibatkan mata berwarna kemerahan.

Penderita juga dapat menggunakan cara alami untuk mengobati sakit mata, seperti mengompres mata dengan air hangat atau air dingin.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah penularan konjungtivitis, di antaranya:

- Mencuci tangan secara rutin dan tidak menyentuh mata secara langsung, terutama setelah bersalaman atau menyentuh penderita konjungtivitis
- Tidak berbagi pemakaian kosmetik atau barang pribadi, seperti handuk, dengan orang lain
- Tidak menggunakan obat tetes mata yang pernah dipakai untuk mata merah, guna menghindari penularan virus atau bakteri

## **7. Glaukoma**

Penyebab mata merah selanjutnya adalah glaukoma. Ya, glaukoma adalah masalah kesehatan yang terjadi karena tingginya tekanan pada bola mata. Glaukoma ini dapat menyebabkan penderitanya mengalami kerusakan pada saraf optik dan menimbulkan beberapa gejala, salah satunya yaitu mata merah.

Glaukoma merupakan kondisi yang cukup serius, bahkan dapat menyebabkan kebutaan. Maka dari itu, penderita glaukoma harus mendatangi dokter agar diberikan penanganan medis yang tepat sesegera mungkin.

Meskipun glaukoma lebih sering terjadi pada orang dewasa yang lebih tua, siapapun dari segala umur dapat mengalaminya. Melakukan pemeriksaan mata secara teratur dapat mendignosis penyakit ini lebih awal dan mengurangi kehilangan penglihatan dengan bantuan pengobatan.

Sumber :

<https://www.alodokter.com/konjungtivitis>

<https://www.republika.co.id/berita/p2yy7x284/5-penyebab-mata-merah-dan-cara-menanganinya>

<https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/penyebab-mata-merah>