

Pentingnya Deteksi Dini dan Pencegahan Kelainan Refraksi Khususnya Myopia Pada Anak

[Meisha Azharany, A.Md.RO. July 31, 2023No Comment](#)

Oleh : Meisha Azharany, A.Md.RO.



Kapan harus menjalani tes pemeriksaan mata ?

Ketika mulai merasa ada yang salah dengan penglihatan , satu-satunya cara adalah memeriksakan diri ke optik atau dokter mata untuk mengetahui kondisi kesehatan mata.

Gejala-gejala yang sering muncul pada mata itu sangat luas, sehingga satu-satunya cara yang akurat untuk mengetahui apa masalahnya adalah dengan menjalani tes pemeriksaan secara komprehensif atau menyeluruh ke dokter mata.

Berikut adalah beberapa gejala umum yang menandakan bahwa mata Anda mulai bermasalah:

- Mata buram atau kabur
- Sulit melihat di malam hari
- Sulit membiasakan penglihatan dari kondisi gelap ke terang
- Mata buram saat melihat layar komputer
- Mata lelah
- Pusing terus-menerus

- Penglihatan berbayang
- Penglihatan bergelombang
- Melihat lingkaran cahaya
- Sakit mata
- Ada tekanan pada mata

Gangguan refraksi adalah ketidakmampuan mata memfokuskan cahaya secara akurat pada retina, yang umumnya berkaitan dengan kelainan bentuk pada bola mata. Jenis gangguan refraksi yang paling umum ditemukan adalah myopia, hiperopia, astigmatisme, dan presbyopia.

Pada myopia, gangguan refraksi mengakibatkan benda jauh terlihat kabur karena bayangan jatuh di depan retina. Hiperopia dan presbyopia mengakibatkan benda dekat menjadi terlihat kabur karena bayangan jatuh di belakang retina. Sementara itu, astigmatisme menyebabkan benda tampak melebar atau kabur karena bayangan jatuh pada lebih dari satu titik fokus.

(<https://www.alomedika.com/penyakit/oftalmologi/gangguan-refraksi>)

Edukasi Pasien

Pada pasien anak, edukasi orang tua menjadi penting untuk deteksi dini gangguan refraksi. Anak yang memiliki keluhan seperti menyipitkan mata dan penglihatan jauh atau dekat yang kabur, harus segera dibawa ke dokter mata untuk pemeriksaan lanjutan. Sampaikan pentingnya penanganan dini untuk mencegah progresivitas gangguan refraksi dan komplikasi salah satunya seperti myopia. Orang tua anak yang tidak memiliki keluhan dapat diedukasi untuk melakukan pemeriksaan mata setiap 6 bulan sekali.

Bagaimana mencegah agar anak terhindar dari kelainan refraksi dini?

Orang tua wajib memomorsatkan kesehatan anak terutama pada kesehatan mata mulai dari, menghindari gadget sesering mungkin atau orang tua juga bisa membatasi waktu untuk anak kapan waktu untuk bermain gadget, juga peran penting orang tua untuk menghindari anak menonton tv dengan jarak dekat, hindari menonton tv dengan posisi tiduran, seringkali orang tua menghiraukan anak menonton tv dengan jarak yang sangat dekat dan tidak sedikit anak-anak usia dini menonton tv dengan memiringkan kepala atau memicingkan mata, hal tersebut bisa kita kenali bahwa ada tanda-tanda gejala kelainan refraksi pada anak. Jika sudah mengenali tanda tersebut sebaiknya orang tua langsung membawa anak ke dokter mata atau optik agar segera diperiksa dengan intens.

Myopia atau rabun jauh adalah gangguan ketika mata tidak mampu melihat objek yang jauh dari pandangan. Langkah pencegahannya, yakni melakukan pemeriksaan rutin dan menggunakan kacamata.

Rabun jauh juga cenderung diturunkan dalam keluarga. Guna mencegah perkembangan penyakit pada anak, ibu bisa memeriksakan matanya secara rutin dan menggunakan kacamata guna mencegah cedera.

Langkah Mencegah Myopia pada Anak

Adapun cara yang dapat dilakukan guna meningkatkan kesehatan mata dan penglihatan anak, yakni::

- Mengajak anak untuk pemeriksaan mata secara teratur.
- Melindungi mata anak dari paparan sinar matahari.
- Mengenakan kacamata pelindung saat berolahraga atau pergi bersekolah guna mencegah cedera.
- Siapkan pencahayaan yang baik saat anak belajar dan membaca.
- Melatihnya mengistirahatkan mata setiap 20 menit sekali. Lakukan cara ini dengan melihat objek sejauh 20 kaki, selama 20 detik.
- Mengonsumsi makanan sehat yang dapat membantu menjaga kesehatan mata, seperti wortel, brokoli, bayam, alpukat, pisang, mangga dan ubi jalar.
- Mengajak anak melakukan olahraga secara teratur.
- Jika memiliki riwayat tekanan darah tinggi atau diabetes, disarankan untuk mengajak anak melakukan pemeriksaan secara rutin.

Myopia merupakan gangguan yang bisa diturunkan dalam keluarga dan dapat berkembang pada masa kanak-kanak. Guna memperlambat perkembangan penyakit, ibu bisa meneteskan obat mata seperti atropin, gel pirenzepin, atau siklopentolat.

Tanda yang Perlu Diwaspadai

Adapun gejala dari myopia pada anak yang perlu diwaspadai, yakni:

- Penglihatan kabur saat melihat objek jauh.
- Terlihat menyipitkan mata atau menutup sebagian kelopak mata agar penglihatan tampak lebih jelas.
- Sakit kepala.
- Ketegangan atau kaku pada mata.
- Kesulitan melihat papan tulis atau layar proyeksi di depan kelas.

- Terlihat sering menggosok-gosok mata.
- Menonton televisi dalam jarak dekat.

Segera tanya dokter jika anak mengalami gejala di atas untuk melakukan langkah perawatan. Gejala yang dibiarkan saja dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk dalam proses belajar mengajarnya.

Tak hanya itu, lama-kelamaan, myopi pada anak berpotensi menimbulkan kondisi berupa :

- Terlihat bintik-bintik kecil atau garis-garis yang tampak melayang melalui penglihatan.
- Terlihat kilatan cahaya di satu atau kedua mata.
- Terlihat bayangan abu-abu seperti tirai yang menutupi seluruh atau sebagian penglihatan.

- Terlihat bayangan dalam penglihatan di ujung mata.

Kondisi di atas adalah tanda-tanda lepasnya retina dari bagian belakang mata. Masalah tersebut dikenal dengan istilah ablasi retina. Ini merupakan keadaan darurat medis yang membutuhkan penanganan secepatnya.

Guna mencegah myopia pada Si Kecil, ibu bisa mengajaknya melakukan pemeriksaan mata secara teratur. Waktu yang disarankan, yakni:

- Di antara usia 3 dan 5 tahun.
- Sebelum TK, yakni usia 5 atau 6 tahun.
- Setiap tahun hingga akhir sekolah menengah.

Ketika masalah teridentifikasi dalam tes skrining, maka ibu perlu menjadwalkan pemeriksaan mata lengkap dengan dokter mata.

Referensi:

WebMD. Di akses pada 2022. Myopia (Nearsightedness).

Mayo Clinic. Diakses pada 2022. Nearsightedness.

Healthline. Diakses pada 2022. Nearsightedness (Myopia).