

PENTINGNYA MERAWAT MATA UNTUK PENGLIHATAN OPTIMAL

M. Wahyu Budiana A.Md.R.O.,S.K.M.,Fiacle.,M.M December 4, 2023

Oleh : M Wahyu Budiana, A.Md.RO., S.K.M., M.M., Fiacle.

Mata merupakan indera penglihatan sangat penting yang memiliki fungsi vital bagi kehidupan setiap orang. Penglihatan yang tajam, nyaman dan jelas merupakan aset berharga bagi siapa saja. Penting sekali menjaga mata tetap sehat untuk bisa melihat secara jelas yang menghasilkan penglihatan optimal.

Gangguan penglihatan seperti myopia atau mata minus, hipermetropia dan astigmatisme serta gangguan penglihatan lainnya tentu dapat berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Dimana seseorang kesulitan untuk melihat objek yang letaknya jauh atau dekat atau keduanya. Penting untuk mengetahui bagaimana cara merawat mata secara alami yang dapat menurunkan kelainan refraksi termasuk yang paling banyak diderita yaitu myopia atau mata minus

Mata minus atau dikenal juga sebagai myopia merupakan gangguan penglihatan yang sekarang ini menjadi permasalahan umum. Dimana ada banyak orang yang menderita kondisi ini bahkan jumlah penderita mata minus semakin meningkat tiap tahunnya. Pada kondisi tersebut, seseorang tak mampu melihat suatu objek di kejauhan secara jelas dimana objek atau benda yang berada di kejauhan akan nampak kabur atau buram. Ada beberapa faktor yang melatar belakangi kondisi myopia atau mata minus tersebut.

Myopia atau mata minus terjadi akibat bentuk bola mata yang terlalu memanjang (sumbu bola mata lebih panjang dari normal) atau kornea mata yang terlalu memcembung dimana kekuatannya lebih besar dari mata normal. Mata yang tegang dan kaku dapat mempengaruhi proses penglihatan yang mengakibatkan pandangan kabur dan tidak fokus. Faktor genetik atau keturunan juga menjadi salah satu penyebab myopia atau mata minus. Kemudian stres yang terjadi pada mata, kebiasaan yang tidak sehat, atau kondisi penyakit tertentu hingga faktor lingkungan juga dapat memicu myopia atau mata minus.

Menjaga kesehatan mata memang penting untuk memelihara penglihatan tetap jernih dan jelas. Oleh karena itu, penting melakukan tindakan pencegahan myopia (mata minus) agar penglihatan tetap terjaga. Kondisi mata myopia sendiri bisa semakin memburuk apabila tidak dilakukan tindakan rehabilitasi penglihatan dan perawatan yang tepat. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi myopia (mata minus) dan mencegahnya bertambah parah. beberapa cara alami yang dapat dilakukan untuk mencegah mata minus memburuk dan bertambah parah diantaranya yaitu:

1. Melatih Penglihatan Jauh

Hal ini dapat dilakukan dengan sering berada di ruangan terbuka dengan pemandangan alami. Lakukan banyak kegiatan di luar ruang akan melatih otot-otot mata menjadi lebih

rileks dan alami ketika melihat dengan melihat objek-objek yang jaraknya jauh dengan berbagai variasi gerakan, warna dan kecepatan.

2. **Melatih Penglihatan Dekat**

Gunakan jari telunjuk sebagai titik, letakkan jari telunjuk pada jarak 10 cm dari hidung. Kemudian fokuskan pandangan ke arah jari telunjuk, lalu alihkan fokus ke objek yang jauh di belakang telunjuk. Lakukanlah hal tersebut dengan hanya melirik tanpa menggerakkan kepala dan ulangi hal tersebut hingga 10 kali sehari.

3. **Senam mata**

Melakukan latihan senam mata dapat membantu mata menjadi lebih rileks dan menurunkan mata minus. Dengan melakukan gerakan-gerakan ringan pada mata untuk merangsang otot mata sehingga bisa berkontraksi dengan baik yakni dengan menggerakkan bola mata dari kiri ke kanan, kemudian berputar dan berkedip.

4. **Menjemur mata di pagi hari**

Sinar matahari pada pagi hari tidak hanya memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh, tapi juga baik untuk kesehatan mata. Menjemur mata di pagi hari bisa dilakukan dengan cara menutup kedua mata dan mengarahkan mata ke arah matahari hingga mata mulai terasa hangat.

5. **Eye Palming**

Teknik *eye palming* bisa dilakukan dengan cara menggosokkan kedua tangan hingga terasa hangat. Dan kemudian tutuplah mata menggunakan kedua tangan tersebut. Teknik *eye palming* bisa dapat kamu lakukan kapan saja saat merasa mata dalam kondisi lelah.

6. **Konsumsi Makanan Bergizi**

Untuk kesehatan tubuh dan mata maka sebaiknya mengonsumsi makan dengan gizi seimbang yang dapat memperkuat daya tahan tubuh dan meningkatkan kesehatan mata. Konsumsi buah-buahan, sayuran dan makanan lain yang memiliki gizi tinggi terutama vitamin A akan meningkatkan kemampuan penglihatan yang optimal.