

Menerapkan Higiene Sanitasi dalam Perawatan Lensa Kontak Lunak

Murni Marlina Simarmata , S.S., M. Pd. December 10, 2023

Oleh : Murni Marlina Simarmata, S.S., M.Pd.



Gambar Pemakaian Lensa Kontak yang Benar Terhindar dari Risiko Iritasi
Sumber: (<https://www.gooddoctor.co.id/>)

Penggunaan lensa kontak lunak sebagai alat bantu penglihatan pengganti kaca mata dan sebagai kebutuhan akan gaya hidup semakin meningkat. Sejalan dengan itu, perawatan lensa kontak lunak sangatlah penting untuk menjaga higiene dan sanitasi pengguna lensa kontak. Pengguna lensa kontak lunak perlu mengenal dan memahami higiene sanitasi dalam perawatan lensa kontak lunak yang baik dan benar supaya lensa kontak aman dan nyaman digunakan. Higiene sanitasi merupakan suatu tindakan atau upaya untuk meningkatkan kebersihan dan kesehatan melalui pemeliharaan dini setiap individu dan faktor lingkungan yang mempengaruhinya, agar individu terhindar dari ancaman kuman penyebab penyakit (Depkes RI, 2005).

Salah satu perilaku yang harus diterapkan dalam memakai lensa kontak lunak adalah menjaga kebersihan, karena kebersihan merupakan kunci utama terhindar atau meminimalisir komplikasi dan gejala yang ditimbulkan oleh pemakai lensa kontak (Nibroos, 2018).

Tujuan higiene sanitasi adalah melindungi masyarakat dari potensi pengaruh buruk akibat penggunaan dan perawatan lensa kontak yang tidak benar. Dengan demikian pengguna lensa kontak terhindar dari kemungkinan terkena risiko komplikasi gangguan penglihatan.

Gangguan penglihatan yang sering dialami pengguna lensa kontak lunak antara lain iritasi ringan, mata merah dan kering, pembengkakan pada kornea, penglihatan kabur hingga kebutaan (Sitompul R, 2015). Sitompul, 2015 dalam penelitian (Baragbah, 2021) menyatakan bahwa perlu

dilakukan perawatan lensa kontak lunak dengan prosedur yang benar untuk menjaga higiene sanitasi lensa kontak.

Jadi, lensa kontak memiliki perawatan yang sangat khusus dalam menjaga kebersihan atau higiene sanitasi.

Dalam penelitian Baragbah (2021) menyatakan bahwa langkah-langkah perawatan lensa kontak lunak yang benar agar higiene sanitasi tetap terjaga sebagai berikut:

1. Pastikan tangan bersih dan steril

Pastikan untuk membersihkan tangan saat merawat dan menggunakan lensa kontak lunak. Gunakan sabun bayi atau sabun anti bakteri saat mencuci tangan. Disarankan tidak mencuci tangan menggunakan sabun yang mengandung pewangi, sebab parfum di dalamnya mengandung zat kimia yang bisa mengganggu penglihatan ketika memakai lensa kontak. Gunakan handuk dengan serat yang bagus untuk mengeringkan tangan.

2. Bersihkan lensa kontak

Sebelum membersihkan lensa kontak, pastikan telah mensterilkan tangan terlebih dahulu. Kemudian letakkan lensa kontak di telapak tangan dan teteskan dengan cairan *multipurpose solution* atau cairan khusus yang memang dipakai untuk membersihkan lensa kontak. Lalu, gosok lensa kontak sebentar menggunakan tangan dengan pelan saja sampai bersih. Kemudian bilas lagi lensa kontak tersebut dengan cairan solution. Tidak diperbolehkan membersihkan lensa kontak dengan air keran sebab air keran kemungkinan telah tercemar dan tidak 100% steril.

3. Hindari memiliki kuku panjang

Pengguna lensa kontak lunak harus dipastikan memiliki kuku pendek dan ujungnya halus karena pemasangan lensa kontak melibatkan ujung jari. Bila kuku anjang dan tajam, maka lensa kontak yang tipis bisa sobek. Dengan kuku yang pendek akan lebih mudah untuk memasang lensa kontak ke mata.

4. Pakai kosmetik sebelum memasang lensa kontak

Sebelum menggunakan lensa kontak, usahakan menggunakan *make up* terlebih dahulu hingga selesai. Sebab, bila terlanjur memasang lensa kontak terlebih dahulu daripada *make up*, kemungkinan serbuk-serbuk seperti bedak, *eyeshadow* dan lainnya dapat masuk ke lensa kontak dan membuat mata iritasi.

5. Periksa tanggal kadaluarsa cairan

Produk yang sudah kadaluarsa tentu sudah tidak layak lagi untuk digunakan, terutama cairan untuk lensa kontak. Penggunaan cairan yang kadaluarsa dapat mempengaruhi kualitas lensa kontak dan juga berdampak buruk pada penglihatan.

6. Rendam lensa kontak bila tidak dipakai

Menjaga kelembaban lensa kontak sangat penting apabila lensa kontak tidak dipakai. Merendam lensa kontak dengan cairan agar lensa kontak awet dan tidak kering. Lensa kontak yang lembab akan lebih lentur dan mudah ketika dipasang.

7. Jaga kebersihan tempat lensa kontak

Menjaga kebersihan tempat lensa kontak sama pentingnya dengan menjaga kebersihan lensa kontak lunak itu sendiri. Wadah atau tempat menyimpan lensa kontak dipastikan selalu bersih dan steril. Kebersihan lensa kontak lunak berawal dari tempat penyimpanannya. Bersihkan tempat lensa kontak dengan merendamnya ke air panas supaya terbebas dari

kuman maupun bakteri. Lalu, keringkan dengan handuk serat yang bagus. Untuk menjaga kontaminasi, tempat lensa kontak harus dibilas setelah pemakaian dan lensa kontak direndam dalam larutan yang baru.

8. **Ganti tempat lensa kontak 3 bulan sekali**

Masa pakai untuk *lens case* atau wadah lensa kontak juga ada batasnya. Bila sudah rajin membersihkannya, *lens case* atau wadah harus diganti tiap 3 bulan sekali agar lensa kontak selalu steril. Mengganti tempat lensa kontak secara rutin dan regular sangatlah penting untuk pengguna lensa kontak.

9. **Menghindari pemakaian lensa kontak seharian**

Hindari pemakaian lensa kontak lebih dari 12 jam karena hal ini akan membuat mata mengalami iritasi. Segera melepas lensa kontak lunak jika sudah merasa tidak nyaman, mata kemerahannya dan gangguan penglihatan lainnya.

10. **Tidak menggunakan lensa kontak ketika tidur**

Penggunaan lensa kontak saat tidur dapat menyebabkan beragam komplikasi. Salah satunya adalah koyaknya lensa kontak lunak saat tidur, sehingga ketika bangun pengguna akan terkena komplikasi berupa mata merah atau lebih parah, mata tidak dapat terbuka saat bangun tidur.

Kesimpulan yang bisa ditarik dari artikel ini adalah bahwa merawat lensa kontak sama pentingnya merawat mata. Lensa kontak yang kotor akan mempengaruhi kesehatan mata. Sebaliknya, lensa kontak yang senantiasa terjaga kebersihannya akan dapat memperpanjang waktu penggunaan serta mencegah gangguan penglihatan. Perawatan dan pemeliharaan lensa kontak sangat penting bagi pengguna lensa kontak lunak.

Referensi

- Baragbah, N. (2021). *Implementasi Personal Higiene Sanitasi dalam Proses Perawatan Lensa kontak Lunak Pada Penderita Myopia*. Universitas Widya Husada Semarang.
- Depkes RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor:23 tahun 2005 tentang Kesehatan*. Jakarta. Depkes RI.
- Fakhrudin, M. (2022). Hubungan Antara Kebersihan Pasien Dan Perawatan Lensa Kontak Lunak Terhadap Kejadian Iritasi Mata Di Optik Reka Jaya. *Journal of Health Science*, 2(1), 25–27.
- Nibroos, N. (2018). Gambaran Perilaku Pemakai lensa Kontak Lunak Di Eka Hospital BSD Tahun 2018. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53875>
- Sitompul R. (2015). *ejournal Kedokteran Indonesia*. *Ejournal Kedokteran Indonesia*, 3(1)(Perawatan Lensa kontak Lunak untuk Mencegah Komplikasi), 77–85.