

# **Meluruskan Salah Paham Tentang Fotofobia**

September 9, 2021

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



Secara umum fotofobia (photophobia) dapat diartikan sebagai kondisi mata terasa sakit atau tidak nyaman ketika melihat cahaya terang (alodokter.com). Pengertian umum tersebut tidak kompatibel dengan pengertian etimologis dari fotofobia sehingga sering memunculkan kesalahpahaman. Secara etimologis, photophobia memang berarti ketakutan akan cahaya. Karena itu, dalam berbagai ulasan, fotofobia dimasukkan sebagai salah satu contoh dari fobia (phobia), sejajar dengan fobia ketinggian (acrophobia), fobia gelap (nyctophobia), fobia sentuhan (haphophobia) dan berbagai bentuk fobia lain.

Dalam kamus Meriam-Webster, phobia diartikan sebagai suatu ketakutan tak logis, berlebihan dan sering tak dapat dijelaskan, terhadap objek tertentu atau kondisi tertentu. Defenisi ini jelas tak kompatibel dengan pengertian fotofobia yang dikutip di atas. Fotophobia dalam pengertian di atas menjelaskan reaksi fisik (mata sakit atau mata tak nyaman) sementara fobia dalam defenisi Meriam-Webster menekankan reaksi mental (emosi) dalam bentuk ketakutan terhadap objek atau kondisi tertentu. Dengan demikian fotofobia tidak bisa disebut fobia terhadap cahaya terang dalam pengertian seperti fobia terhadap ketinggian, fobia terhadap gelap atau bentuk fobia lain.

Jika ditinjau dari teori psiko analisis Sigmund Freud, fobia berkaitan erat dengan pengalaman traumatis. Dengan kata lain, fobia berkaitan dengan pengalaman buruk seseorang terhadap objek atau situasi tertentu. Memori tentang pengalaman buruk tersebut tersimpan dalam alam bawah sadar dan secara otomatis muncul kembali ketika berhadapan dengan objek tersebut atau berada dalam situasi tersebut. Sementara itu, fotofobia bukan dampak dari pengalaman traumatis melainkan hanya gejala dari sebuah penyakit pada mata.

Dengan demikian dapat juga diluruskan kesalahpahaman yang kedua yakni anggapan bahwa fotofobia adalah sebuah penyakit. Yang benar adalah fotofobia merupakan gejala (symptom) penyakit mata seperti iritasi, mata kering, sakit kepala migrain, sampai ulkus kornea memicu sensitivitas cahaya.

Fotofobia dapat terjadi kapan saja, terutama jika mata sedang bermasalah. Contoh, saat berada di ruang yang terang, mata akan terasa panas dan perih yang menyebabkan mata berkedip beberapa kali bahkan menitikkan air mata tanpa sadar meski tidak sedang sedih. Fotofobia bisa saja terjadi saat berada di tempat gelap terlalu lama dan kemudian berpindah ke ruangan yang cukup terang. Hal ini membuat mata silau dan kering. Fotofobia juga menyerang gangguan kejiwaan dan penggunaan obat-obatan tertentu atau pun beberapa masalah pada otak seperti meningitis, tumor dan lainnya ([hellosehat.com](http://hellosehat.com)).

Cara terbaik untuk mengobati gejala fotofobia di atas adalah dengan mengidentifikasi penyebab yang mendasar. Jika mengalami sensitivitas terhadap cahaya maka langkah yang baik adalah menghindari cahaya yang berlebihan atau selalu menggunakan alat pelindung mata seperti kacamata fotokromik atau lensa anti silau seperti crizal dan transitions. Fotofobia yang memerlukan bantuan medis dapat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan mata ke dokter dan menanyakan tingkat keparahan gejala untuk menentukan penyebabnya. Jenis perawatannya tergantung pada penyebab yang mendasar tadi ([hallodoc.com](http://hallodoc.com)).

*Dirangkum dari berbagai sumber*