

# **SAHABAT GADGET, KETAHUILAH KELAINAN REFRAKSI YANG SATU INI...**

**October 10, 2021**

**Ditulis oleh : Nisa Zakiati Umami, A.Md.RO., S.Ip.**

Pada kondisi pandemi sekarang ini, banyak aktifitas yang dibatasi khususnya pada aktifitas yang membutuhkan kontak secara langsung. Pembatasan aktifitas tersebut bertujuan agar mengurangi mobilitas individu. Jika memang mobilitas tidak dapat dihindarkan maka setiap individu wajib melaksanakan protokol kesehatan seperti memakai masker dan menjaga jarak. Hal-hal tersebut dilakukan dengan harapan agar dapat menekan bahkan mencegah percepatan laju penularan Covid-19.

Aktifitas yang dibatasi salah satunya adalah pembelajaran di sekolah-sekolah tingkat SD sampai SMA. Aktifitas belajar kini dialihkan dengan cara *online*. Dikutip dari Yahooberita, istilah *online* dapat diartikan sebagai daring yaitu akronim dalam jaringan atau terhubung melalui jejaring komputer, internet dan sebagainya. Aktifitas pembelajaran secara *online* tersebut melarang siswa-siswa pergi ke sekolah agar tidak berkontak langsung dengan teman-temannya. Pembelajaran *online* dilakukan di rumah masing-masing dengan menggunakan berbagai *gadget* yang ada melalui jaringan internet.

Dikutip dari Wikipedia, *gadget* yang diartikan dalam Bahasa Indonesia gawai adalah suatu instrumen elektronik yang memiliki tujuan dan fungsi praktis yang secara spesifik dirancang lebih canggih. Keunggulan dan keunikan gadget adalah selalu memunculkan teknologi baru yang dinilai memudahkan penggunaannya, sehingga selalu merasa senang dan tertarik untuk memiliki dan menggunakan gadget. Jenis-jenis gadget diantaranya adalah komputer, laptop, notebook, tab dan handphone.

Dengan segala kecanggihan dan kemudahan yang dimiliki oleh gadget, diharapkan dapat menjadi solusi untuk pembelajaran *online* yang dilakukan oleh siswa-siswi di masa pandemi ini. Namun ternyata, ada juga efek negatif yang ditimbulkan oleh pemakaian gadget jika dilakukan dalam kurun waktu terus-menerus dan berlebihan dengan jarak yang dekat. Efek negatif tersebut pastinya mempengaruhi status refraksi mata dari yang penglihatannya normal atau istilah asing yaitu *Emetropia*, berubah menjadi penglihatan tidak normal atau *Ametropia*. Jenis-jenis kelainan refraksi (*ametropia*) tersebut diantaranya adalah *Myopia*.

Apa itu *Myopia*? Dikutip dari Alodokter, *Myopia (nearsighted)* atau rabun jauh adalah kecacatan pada penglihatan dimana objek yang letaknya jauh terlihat kabur, tetapi objek yang letaknya dekat masih terlihat jelas. *Myopia* juga dikenal dengan istilah mata minus. Kondisi ini terjadi karena mata khususnya media refrakta tidak bisa memfokuskan cahaya atau bayangan tepat pada retina, melainkan kondisi dimana cahaya atau bayangan jatuh di depan retina. Mata kita memiliki media refrakta yaitu lensa mata, aquous humor, kornea, vitreous humor dan retina yang berperan penting dalam ketajaman penglihatan.

*Myopia* dengan derajat refraksi atau kekuatan minus yang tinggi dan terus berkembang akan mengarah pada beberapa faktor resiko yang menimbulkan gangguan penglihatan yang sangat serius diantaranya adalah *Myopic Macular Degeneration*, *Retinal Detachment*, *Catarac* dan *Glaucoma*. Jika seseorang sudah terkena gangguan penglihatan tersebut akan sangat tidak mudah dan membutuhkan waktu yang lama dalam proses pemulihan penglihatan, bahkan pada kasus tertentu sudah berkembang menjadi kebutaan permanen.