

MATA LELAH (ASTENOPIA)

June 5, 2022

Oleh: Rangga Adhitia Hermawan, S.M.

Mata lelah atau astenopia adalah kondisi saat mata mengalami kelelahan karena terus-menerus digunakan atau bekerja. Membaca, bekerja di depan komputer, dan melakukan perjalanan jauh dalam waktu lama adalah beberapa contoh kegiatan yang berisiko menyebabkan mata kelelahan.

Mata lelah merupakan kumpulan gejala, bukan sebuah penyakit mata tertentu. Biasanya hal itu bisa dengan cepat ditangani jika Anda mengistirahatkan mata. Kondisi ini umumnya bukanlah kondisi gawat darurat. Pencegahan umum di rumah, tempat kerja, dan di luar ruangan dapat membantu mengurangi kelelahan mata. Namun, terkadang, kelelahan mata adalah pertanda dari kondisi lain yang memerlukan perawatan medis.

Menurut Annisa et al: 2018. Penyebab utama terjadinya kelelahan mata yakni sebagai akibat kelelahan pada otot siliar yang terjadi karena akomodasi mata yang terjadi secara kontinyu dalam menggunakan penglihatan jarak dekat.

Adapun gejala yang umumnya terjadi pada kasus mata lelah (astenopia) antara lain:

1. Mata yang lelah, perih, atau gatal
2. Mata berair atau kering
3. Penglihatan kabur atau ganda
4. Sakit kepala
5. Nyeri pada leher, bahu atau punggung
6. Bertambahnya sensitivitas pada cahaya
7. Kesulitan berkonsentrasi
8. Merasa seperti tidak dapat membuka mata

Kemungkinan ada tanda-tanda dan gejala yang tidak disebutkan di atas. Bila Anda memiliki kekhawatiran akan sebuah gejala tertentu, konsultasikanlah dengan dokter.

Pada beberapa kondisi, penggunaan mata secara terus-menerus memang tidak dapat dihindari, terutama jika berhubungan dengan pekerjaan. Namun, Anda dapat mencegah mata lelah dengan beberapa cara berikut ini:

1. Atur pencahayaan dan posisi layar komputer

Guna mencegah mata lelah, pastikan selalu menjaga jarak pandang yang aman antara layar dan mata, yaitu sekitar 50–66 cm.

2. Aturilah pencahayaan ruangan

Jika menggunakan lampu ruangan atau lampu meja yang cukup terang, Anda bisa menurunkan tingkat pencahayaan di komputer atau gawai Anda. Begitu pula sebaliknya.

3. Istirahatkan mata secara berkala

Saat menggunakan komputer, membaca, atau mengendarai kendaraan, Anda dianjurkan untuk sesekali beristirahat. Setiap 20 menit bekerja, istirahatkan mata setidaknya selama 20 detik.

4. Lakukan perawatan mata secara rutin

Mata lelah juga bisa dicegah dengan perawatan, seperti mengompres mata dengan kain yang sudah dibasahi air hangat atau menggunakan obat tetes mata untuk menyegarkan mata saat mata terasa kering.

5. Pilihlah kacamata atau lensa kontak yang tepat

Jika Anda harus menggunakan kacamata atau lensa kontak, pilihlah yang dirancang khusus untuk bekerja di depan layar komputer atau *gadget*. Anda dapat berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter mata untuk menentukan kacamata atau lensa kontak yang tepat.

Kesimpulan pada artikel kali ini penulis ingin menghimbau kepada para pembaca dimana mulai saat ini kita semua harus meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan mata agar tidak terkena Astenopia, meskipun astenopia bukan tergolong sebagai sebuah penyakit ataupun kelainan refraksi. Tetapi apabila kelelahan mata tidak segera diatasi maka tidak menutup kemungkinan bahwa akan menyebabkan hal-hal lain yang tidak diinginkan seperti mata kering, penurunan tajam penglihatan, dan sebagainya yang dapat mengganggu kesehatan mata.

Daftar pustaka

Annisa Rachmah Tri Utami, Ari Suwondo, Siswi Jayanti, 2018. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Mata Pada Pekerja *Home Indutry* Batik Tulis Lasem. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Universitas Diponegoro.

<https://helo sehat.com/mata/penyakit-mata/mata-lelah/>

<https://www.alodokter.com/cukupi-istirahat-untuk-menghindari-mata-lelah>