

# **PRESBYOPIA (MATA TUA)**

**June 26, 2022**

**Ditulis Oleh : Rangga Adhithia Hermawan, S.M.**

Mata adalah organ tubuh yang sangat penting bagi manusia dan merupakan indra penglihatan yang digunakan untuk berbagai aktifitas. Mata dapat menyesuaikan diri dengan jarak dan cahaya ketika melihat objek. Fungsi mata dapat menurun seiring dengan bertambahnya usia. Namun gangguan terhadap penglihatan banyak terjadi, mulai dari gangguan yang ringan hingga berat yang dapat mengakibatkan kebutaan.

Presbiopi adalah suatu kondisi saat mata seseorang kehilangan kemampuannya untuk memfokuskan penglihatannya pada benda yang berada dalam jarak dekat. Kelainan ini adalah sesuatu yang umum terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Presbiopi umumnya akan muncul di usia 40 tahun dan terus berkembang hingga usia 65 tahun. Akibat yang ditimbulkan dari *presbyopia* adalah penderita kesulitan untuk membaca dan terjadi penurunan tajam penglihatan jarak dekat secara bertahap. Penderita *presbyopia* yang tidak mengalami kelainan refraksi tidak akan kesulitan dalam melihat jarak jauh dan hanya mengalami kesulitan melihat jarak dekat saja. Pada umumnya upaya mengoreksi *Presbyopia* adalah dengan memberikan kacamata baca dengan lensa plus sebagai *addisi*.

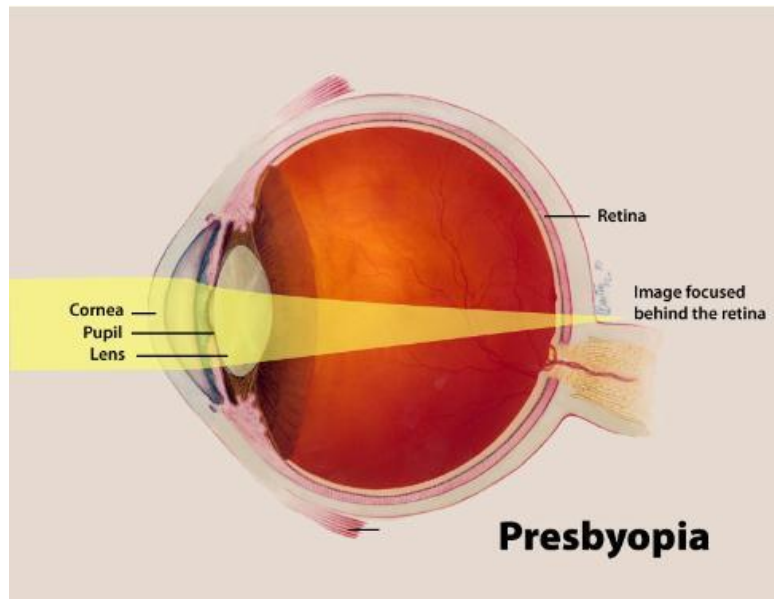
Gejala presbiopi mulai dialami sejak seseorang memasuki usia 40 tahun, biasanya seseorang tidak sadar bahwa ia memiliki presbiopi karena masih dapat mencoba menyesuaikan diri. Kita perlu mengenali gejala dari presbiopi ini apalagi jika berusia di atas 40 tahun. Gejala yang muncul biasanya ditandai dengan:

1. Kesulitan membaca koran atau tulisan di *handphone* atau surat dari jarak dekat, dan ketika kita menjauhkan benda tersebut, tulisan lebih terbaca jelas.
2. Penglihatan menjadi buram ketika melihat objek dalam jarak yang dekat.
3. Mata terasa perih dan kepala terasa tegang dan sakit setelah membaca dari jarak dekat atau menulis.
4. Keluhan di atas akan semakin memburuk ketika kita melakukannya dalam kondisi penerangan yang kurang.

Sayangnya sampai saat ini belum diketahui cara pencegahan *Presbyopia* ini, namun kita tetap dapat menjaga kualitas penglihatan dengan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan mata secara berkala, menggunakan pencahayaan yang baik pada saat sedang membaca, mengenakan kacamata yang sesuai dengan kondisi penglihatan, serta rajin mengonsumsi makanan sehat yang mengandung vitamin A.

Kesimpulan pada artikel kali ini, *Presbyopia* bukanlah sebuah penyakit, melainkan kejadian yang sangat umum terjadi dimana mata akan kehilangan kemampuannya dalam memfokuskan penglihatan baik jauh maupun dekat. Biasanya *presbyopia* ini akan terjadi apabila seseorang sudah memasuki usia 40 tahun, maka dari itu apabila dirasa kita sudah memasuki usia 40 tahun, maka

kita harus lebih rutin lagi memeriksakan kesehatan mata agar dapat mendeteksi *presbyopia* lebih dini.



#### Daftar Pustaka

<https://www.halodoc.com/kesehatan/presbiopi>

<https://www.alodokter.com/presbiopi>

Rabbani, H.N., Helisarah, D.U., Suparni, & Pamungkas, M. 2021. Faktor Risiko Kejadian Presbiopia Dini. Jurnal Sehat Masada XV (1). ISSN:1979-2344.

Setyana, I., Tarigan, N.M., & Nugraha, O.C. 2020. Pemeriksaan Refraksi Subyektif Pada Penderita Presbyopia Dengan Status Refraksi Emmetropia. Jurnal Mata Optik 1 (1). 40-51