

GAMBARAN TENTANG DAMPAK DARI MIOPIA TINGGI

July 10, 2022

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

Gangguan penglihatan adalah adanya kelainan pada mata yang mengakibatkan penurunan kemampuan penglihatan normal. Gangguan penglihatan dapat disebabkan oleh beberapa kondisi medis dan kelainan tertentu. Salah satu gangguan penglihatan adalah miopia.

Miopia adalah suatu kelainan refraksi dimana sinar-sinar sejajar yang datang dari sebuah benda difokuskan di depan retina pada saat mata dalam keadaan tidak berakomodasi (American Academy of Ophthalmology, 2011). Miopia atau rabun jauh merupakan keadaan dimana cahaya yang datang pada mata jatuh di depan retina, sehingga pandangan akan terasa kabur pada saat melihat objek jauh. World Health Organization atau WHO menguraikan bahwa miopia merupakan salah satu gangguan mata yang banyak dialami masyarakat. Kejadian miopia semakin meningkat dan diperkirakan bahwa setengah dari penduduk dunia menderita miopia pada tahun 2020 (WHO, 2020).

Miopia merupakan suatu keadaan ketika mata mempunyai kekuatan refraksi yang berlebihan sehingga sinar jauh dibiaskan di depan retina. Miopia disebut rabun jauh karena berkurangnya kemampuan untuk melihat jauh akan tetapi melihat dekat dengan lebih baik. Berdasarkan dari ciri-cirinya penderita miopia dapat dikenali dengan mudah, yakni tidak dapat melihat objek yang jauh dengan jelas, mengaku pandangannya sering buram bahkan sulit mengenali lawan bicaranya dari jarak jauh. Ciri lain dari penderita miopia adalah ketika membaca, miopia dengan derajat yang tinggi menggunakan jarak yang cukup dengan untuk dapat membaca sebuah objek bacaan (Maksus, 2016).

Berdasarkan derajatnya (American Optometrist Association, 2006), Miopia dapat dibagi menjadi:

1. Miopia ringan, dimana miopia kecil daripada 0,25-3 dioptri.
2. Miopia sedang, dimana miopia lebih antara 3,25-6 dioptri.
3. Miopia berat atau tinggi, dimana miopia lebih besar dari 6 dioptri.

Prevalensi miopia ditemukan bervariasi sesuai dengan kelompok etnis dan letak geografis. Asia dilaporkan menduduki posisi pertama dengan Cina sebagai negara dengan angka miopia tertinggi di dunia (Yu et al., 2011). Prevalensi miopia pada wanita ditemukan cenderung lebih tinggi jika dibandingkan dengan prevalensinya pada pria. National Eye Institute juga melaporkan prevalensi kasus miopia pada tahun 2010 sebesar 54% pada wanita dan 46% kasus miopia pada pria.

Pada penderita yang lebih muda, kejadian miopia ditemukan meningkat seiring dengan pertambahan usianya. Namun, pada orang tua, terdapat penurunan prevalensi miopia. Hal ini terlihat dari prevalensi miopia pada kelompok umur 43-54 tahun sebesar 42,9% yang menurun menjadi 25,1% pada kelompok umur 55-64 tahun (Foster and Jiang, 2014).

Kelainan miopia yang tidak dilakukan koreksi dapat menyebabkan beberapa hal seperti juling (strabismus) dan ambliopia (mata malas) (Ilyas, 2006:72). Semakin bertambahnya miopia juga akan meningkatkan resiko komplikasi kebutaan (Tiharyo et al, 2008:104). Pasien dengan

miopia tinggi memiliki risiko lebih besar untuk terjadinya *retinal detachment*, *atrofi korioretina*, *lacquer cracks*, *glaucoma*, *ablatio retina* dan abnormalitas lainnya. Hal inilah akan meningkatkan risiko terjadinya kebutaan (Saw et al., 2005; Foster and Jiang, 2014).

Nah kawan, sekarang sudah tahu ya dampak dari Myopia Tinggi. Maka dari itu tetap jaga mata kita agar terhindar dari gangguan penglihatan dengan membatasi aktivitas melihat dekat dan diimbangi dengan aktivitas melihat jauh, perbanyak olahraga serta makan makanan dengan asupan yang bergizi.