

# MENJAGA AGAR MATA MINUS (MYOPIA) TIDAK BERTAMBAH UKURANNYA SECARA ALAMI

June 5, 2023

**Ditulis Oleh : M.Wahyu Budiana, A.Md.RO., S.K.M., M.M., Fiacle.**

Mata merupakan indera penglihatan yang memiliki fungsi bagi kehidupan setiap orang. Penglihatan yang tajam dan jelas merupakan aset berharga bagi siapa saja. Penting sekali menjaga mata tetap sehat untuk bisa melihat secara jelas. Gangguan penglihatan seperti mata minus tentu dapat berpengaruh terhadap kehidupan seseorang. Dimana seseorang kesulitan untuk melihat objek yang letaknya jauh. Penting untuk mengetahui cara menurunkan mata minus secara alami.

Mata minus atau dikenal juga sebagai myopia merupakan gangguan penglihatan yang sekarang ini menjadi permasalahan umum. Dimana ada banyak orang yang menderita kondisi ini bahkan jumlah penderita mata minus semakin meningkat tiap tahunnya. Pada kondisi tersebut, seseorang tak mampu melihat suatu objek di kejauhan secara jelas. Dimana objek atau benda yang berada di kejauhan akan nampak kabur atau buram. Ada beberapa faktor yang melatar belakangi kondisi mata minus tersebut.

Mata minus terjadi akibat bentuk bola mata yang terlalu memanjang atau kornea mata yang terlalu melengkung. Mata yang tegang dan kaku dapat mempengaruhi pemrosesan penglihatan yang mengakibatkan pada pandangan kabur atau tidak fokus. Faktor genetik atau keturunan juga dapat menjadi salah satu penyebab mata minus. Kemudian stres yang terjadi pada mata, kebiasaan yang tidak sehat, atau kondisi penyakit tertentu hingga faktor lingkungan juga dapat memicu mata minus.

Menjaga kesehatan mata memang penting untuk memelihara penglihatan tetap jernih dan jelas. Oleh karena itu, penting melakukan tindakan pencegahan mata minus agar penglihatan tetap terjaga. Kondisi mata minus sendiri bisa semakin memburuk apabila tidak dilakukan tindakan pengobatan dan perawatan yang tepat. Terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengobati mata minus dan mencegahnya bertambah parah. **Beberapa cara alami yang dapat dilakukan untuk mencegah mata minus memburuk dan bertambah parah diantaranya yaitu:**

## **1. Melatih Akomodasi**

Untuk melatih akomodasi ini bisa dilakukan dengan menggunakan jari telunjuk sebagai titik fokus, letakkan jari telunjuk anda 10 cm dari hidung. Kemudian fokuskan pandangan anda ke arah jari telunjuk, lalu alihkan fokus anda ke objek yang jauh di belakang telunjuk. Lakukanlah hal tersebut dengan hanya melirik tanpa menggerakkan kepala dan ulangi hal tersebut hingga 10 kali sehari.

## **2. Melatih Mata Menjadi Rileks**

Melakukan latihan senam mata dapat membantu mata menjadi lebih rileks dan menurunkan mata minus. Hal ini bisa dilakukan dengan membuat gerakan-gerakan ringan pada mata untuk merangsang otot mata sehingga bisa berkontraksi dengan baik yaitu dengan menggoyangkan bola mata dari kiri ke kanan, ke atas ke bawah kemudian berputar dan berkedip.

## **3. Menjemur Mata**

Sinar matahari pada pagi hari tidak hanya memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh, api juga baik untuk kesehatan mata. Menjemur mata di pagi hari bisa dilakukan dengan cara menutup kedua mata dan mengarahkan mata ke arah matahari hingga mata mulai terasa hangat.

#### **4. Teknik *Eye Palming***

Teknik *eye palming* bisa dilakukan dengan cara menggosokkan kedua tangan hingga terasa hangat. Dan kemudian tutuplah mata menggunakan kedua tangan tersebut. Teknik *eye palming* dapat dilakukan kapan saja saat merasa mata dalam kondisi lelah.

Selain hal-hal yang telah disebutkan di atas, mengurangi mata minus juga bisa dilakukan dengan terapi. Dimana terapi mata minus tersebut menjadi pilihan aman, nyaman dengan hasil yang efektif tanpa perlu menjalani operasi. Cara menurunkan mata minus secara alami bisa dilakukan menggunakan Orthokeratology (ortho-k). Dimana lensa ortho-k merupakan terapi mata minus yang mengacu pada penggunaan lensa kontak gas permeabel. Lensa tersebut akan dikenakan saat tidur dan dilepas saat bangun tidur.