

# MATA MERAH PERLU DIKETAHUI

July 2, 2023

Ditulis Oleh : Bunyamin R.A., A.Md.RO., S.E., M.M.

Ada sejumlah hal penting yang perlu kita ketahui oleh seseorang yang melakukan pemeriksaan refraksi terkait dengan mata merah. Mata merah dapat mempengaruhi penglihatan terutama pada waktu melakukan pemeriksaan refraksi. Dalam pemeriksaan refraksi, seorang Refraksionis Optisien harus melakukan anamnesa dan observasi bolamata anterior klien pada bagian konjungtiva yang sering tampak merah.

## I. Pengertian

Mata merah adalah kondisi di mana mata seseorang terlihat merah atau berdarah pada bagian putih matanya, yang dikenal sebagai konjungtiva. Ini adalah gejala yang umum dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk infeksi, iritasi, alergi, atau kondisi medis tertentu. Mata merah dapat menjadi tanda peradangan atau gangguan pada mata dan perlu ditangani dengan baik.

## II. Penyebab Mata Merah

Ada beberapa penyebab umum mata merah, termasuk:

1. **Konjungtivitis** : Infeksi pada selaput lendir konjungtiva yang melapisi bola mata dan bagian dalam kelopak mata. Infeksi dapat disebabkan oleh bakteri, virus, atau alergi. Gejalanya termasuk mata merah, gatal, perasaan terbakar, pengeluaran lendir atau nanah, dan pembengkakan kelopak mata.
2. **Blefaritis** : Peradangan pada kelopak mata yang dapat disebabkan oleh infeksi bakteri atau masalah kulit. Gejalanya meliputi mata merah, gatal, kelopak mata yang terasa berat, munculnya kerak-kerak pada kelopak mata, dan mata yang terasa kering atau terbakar.
3. **Mata kering** : Ketidalcukupan produksi air mata atau ketidakseimbangan komponen air mata dapat menyebabkan mata terasa kering, merah, gatal, dan iritasi. Faktor risiko termasuk usia tua, penggunaan lensa kontak, atau kondisi medis tertentu seperti sindrom Sjogren.
4. **Alergi** : Reaksi alergi terhadap serbuk sari, debu, bulu hewan, atau bahan kimia tertentu dapat menyebabkan mata merah, gatal, berair, dan pembengkakan. Ini dikenal sebagai konjungtivitis alergi.
5. **Penyakit mata lainnya** : Beberapa kondisi seperti glaukoma, uveitis, iritis, atau pembesaran pembuluh darah di mata (subkonjungtiva hemoragik) dapat menyebabkan mata merah. Gejala tambahan dapat meliputi nyeri mata, sensitivitas terhadap cahaya, penglihatan kabur, atau penurunan penglihatan.

## III. Diagnosis Dan Perawatan

Untuk menentukan penyebab mata merah, seorang dokter biasanya akan melakukan pemeriksaan fisik dan mengambil riwayat medis. Pemeriksaan mata meliputi pemeriksaan visual, pemeriksaan kelopak mata, pemeriksaan konjungtiva, dan pengukuran tekanan intraokular. Tes tambahan seperti kultur bakteri, tes alergi, atau tes laboratorium tertentu mungkin diperlukan tergantung pada penyebab yang diduga.

Perawatan mata merah bergantung pada penyebabnya. Beberapa tindakan umum yang dapat dilakukan yaitu:

1. **Tetes mata atau salep mata** : Dokter mungkin meresepkan tetes mata atau salep mata antibiotik, antiviral, antihistamin, atau lubrikan, tergantung pada penyebab mata merah.
2. **Kompres dingin atau hangat** : Mengompres mata dengan air dingin atau air hangat dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri pada mata.
3. **Menghindari pemicu** : Jika mata merah disebabkan oleh alergi atau iritasi, penting untuk menghindari pemicu potensial, seperti serbuk sari, debu, atau bahan kimia tertentu.
4. **Menggunakan lensa kontak dengan benar** : Jika Anda menggunakan lensa kontak, pastikan untuk mengikuti petunjuk pemakaian yang benar, termasuk menjaga kebersihan lensa dan tangan.
5. **Pemberian obat sesuai petunjuk dokter** : Jika Anda telah didiagnosis dengan kondisi mata tertentu seperti glaukoma atau uveitis, penting untuk mengikuti pengobatan yang diresepkan oleh dokter.

#### **IV. Pencegahan**

Beberapa langkah pencegahan yang dapat diambil untuk mencegah mata merah meliputi:

1. **Jaga kebersihan tangan** : Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air bersih untuk menghindari penyebaran infeksi.
2. **Hindari menggosok mata** : Menggosok mata dengan tangan yang kotor dapat menyebabkan iritasi atau infeksi.
3. **Hindari paparan iritan** : Lindungi mata dari paparan langsung terhadap asap rokok, debu, atau bahan kimia yang dapat merusak mata.
4. **Gunakan pelindung mata** : Saat beraktivitas yang berisiko tinggi seperti berkebun atau menggunakan bahan kimia, gunakan pelindung mata seperti kacamata atau goggles.
5. **Perhatikan kebersihan lensa kontak** : Jika Anda menggunakan lensa kontak, pastikan untuk membersihkan, merawat, dan menggantinya sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh dokter atau produsen.

#### **V. Kapan Harus Mencari Bantuan Medis**

Mata merah biasanya tidak berbahaya dan dapat sembuh dengan sendirinya. Namun, Anda harus segera mencari bantuan medis jika mengalami gejala berikut:

1. Mata merah yang sangat parah atau disertai nyeri yang hebat.
2. Penglihatan kabur, penurunan tajam dalam penglihatan, atau perubahan penglihatan tiba-tiba.
3. Mata merah yang tidak membaik setelah beberapa hari atau semakin memburuk.
4. Mata merah disertai dengan gejala infeksi seperti demam, nyeri kepala, atau mengeluarkan nanah.
5. Mata merah setelah cedera pada mata.

**Kesimpulan** : Mata merah adalah kondisi umum di mana mata tampak merah atau berdarah pada bagian putih matanya. Penyebabnya dapat bervariasi, termasuk infeksi, iritasi, alergi, atau kondisi medis tertentu. Perawatan mata merah tergantung pada penyebabnya, dan bisa melibatkan penggunaan tetes mata, kompres, atau penghindaran pemicu. Ada hubungan antara mata merah dan kelainan refraksi. Kelainan refraksi adalah kondisi di mana mata tidak dapat

fokus dengan jelas pada objek yang berada pada jarak tertentu. Kelainan refraksi umum meliputi miopi (rabun jauh), hipermetropi (rabun dekat), dan astigmatisme.

Ketika seseorang menderita kelainan refraksi yang tidak terkoreksi atau tidak terpenuhi dengan kacamata atau lensa kontak yang tepat, ini dapat menyebabkan ketegangan pada mata dan menghasilkan gejala seperti mata merah.

Mata merah pada kasus kelainan refraksi dapat terjadi karena beberapa alasan, termasuk:

1. **Stres mata** : Ketika seseorang menderita kelainan refraksi yang tidak terkoreksi, mata akan bekerja lebih keras untuk mencoba memfokuskan gambar dengan jelas. Ini dapat menyebabkan stres pada otot-otot mata dan pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat menyebabkan mata merah.
2. **Menggesek mata** : Seseorang dengan kelainan refraksi yang tidak terkoreksi mungkin cenderung menggesek mata secara berlebihan dalam upaya untuk mencoba mengurangi ketidaknyamanan yang dialami. Menggesek mata dengan keras dapat menyebabkan iritasi pada permukaan mata dan membuatnya terlihat merah.
3. **Mata kering** : Beberapa orang dengan kelainan refraksi mungkin juga mengalami mata kering. Ketidakseimbangan air mata atau penggunaan lensa kontak yang tidak tepat dapat menyebabkan mata menjadi kering dan merah.

Penting untuk mencatat bahwa mata merah yang terkait dengan kelainan refraksi biasanya bukanlah satu-satunya gejala yang dialami. Biasanya, gejala penglihatan kabur atau tidak nyaman juga akan muncul. Oleh karena itu, sangat penting untuk memeriksakan mata ke dokter mata atau optometris untuk mendiagnosis dan merawat kelainan refraksi dengan tepat.

Perawatan yang paling umum untuk kelainan refraksi adalah penggunaan kacamata atau lensa kontak yang sesuai dengan kebutuhan penglihatan. Ini akan membantu mengoreksi kelainan refraksi, mengurangi stres pada mata, dan mengurangi risiko mata merah yang terkait dengannya.

Semoga bermanfaat bagi kita semua untuk mengenal mata merah yang dapat mengganggu penglihatan kita, dan khususnya untuk refraksi optisi yang akan melakukan pemeriksaan refraksi.