



Fakta Seputar Mata Minus Pada Anak

Dr. Feti Karfiati, dr., SpM(K), MKes
dr. Sesy Caesarya, SpM(K)



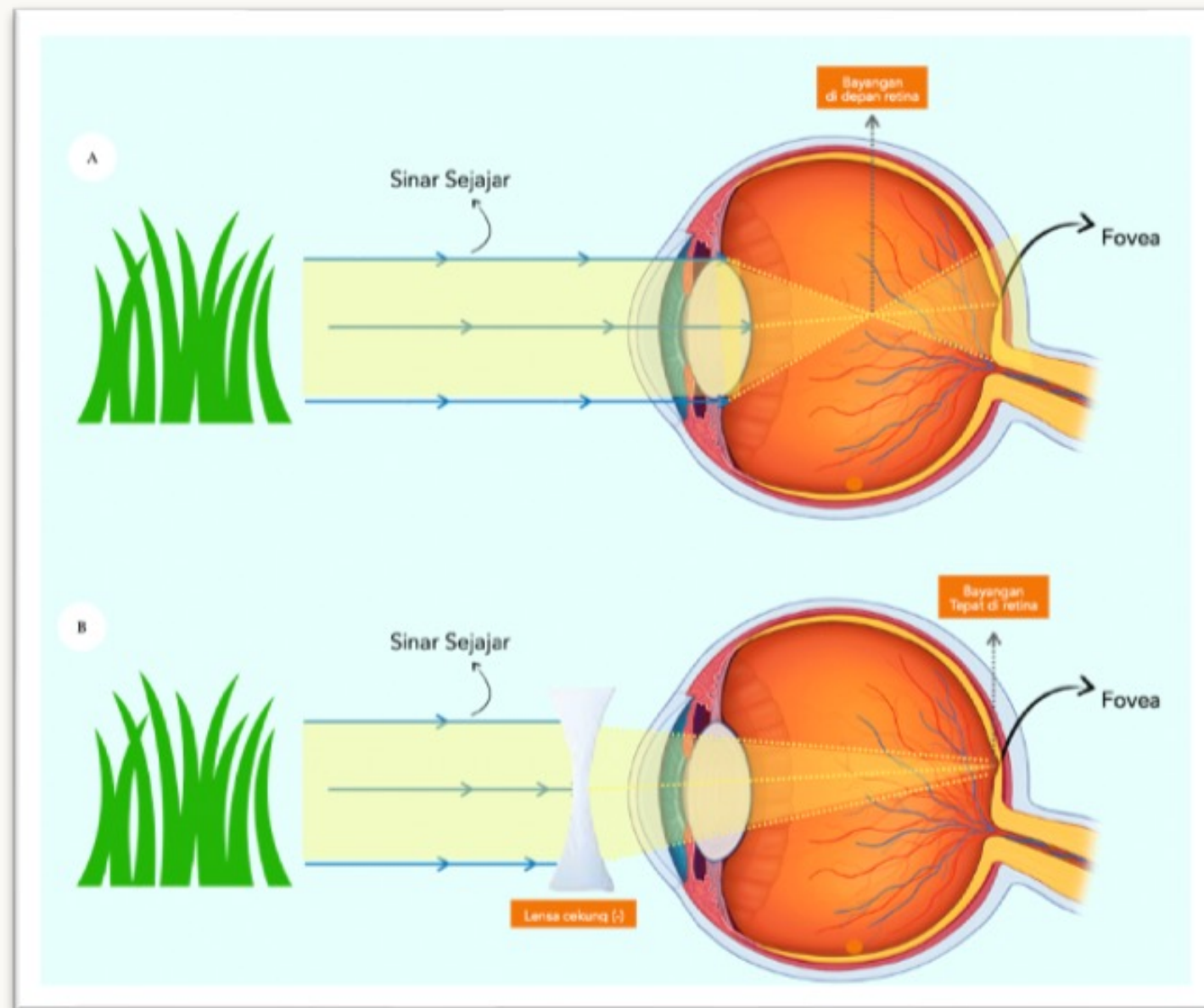
Apa itu mata minus?

Mata minus yang dalam istilah kedokteran disebut **Myopia** adalah kondisi dimana objek yang letaknya jauh terlihat buram, namun objek yang letaknya dekat dapat terlihat jelas.

Faktanya 10%-15% dari anak SD memiliki penglihatan buruk, salah satu penyebabnya adalah mata minus yang tidak terkoreksi.



Ilustrasi teradinya Mata Minus



- **Gambar A** : Mata minus terjadi ketika cahaya masuk ke dalam mata titik fokusnya jatuh di depan retina (Fovea).
- **Gambar B** : Supaya cahaya dapat jatuh tepat di titik Fovea, dapat diberikan **kacamata lensa minus**. Lensa minus membuat sinar sejajar dibiaskan lebih jauh, sehingga titik fokus bisa jatuh tepat di Fovea.

Apa penyebab Mata Minus pada Anak?

- Myopia terjadi karena adanya pemanjangan bola mata atau pertumbuhan bola mata lebih cepat dari yang seharusnya. Faktor yang berpengaruh terhadap kondisi ini adalah **genetik** (diturunkan dari orang tua) dan juga faktor **lingkungan**.
- Bila salah satu orang tua memiliki mata minus maka anak berpotensi tiga kali lipat menjadi mata minus, tetapi bila kedua orang tua memiliki mata minus maka anak berpotensi enam kali lipat menjadi mata minus.
- Faktor lingkungan yang dapat menyebabkan mata minus atau mempercepat penambahan mata minus adalah kebiasaan seseorang terlalu lama bekerja dengan penglihatan dekat (membaca, menggambar, berada di depan layar komputer, laptop, tablet atau telepon genggam)



Apa gejala seorang anak dengan mata minus?

- Gejala utama mata minus adalah penglihatan jauh buram, namun pada anak yang lebih kecil biasanya belum mengerti buram, sehingga anak tidak mengeluh
- Tanda lainnya yang orang tua harus tahu adalah sering memicingkan mata, memiringkan kepala, serta selalu mendekat ke objek yang ingin dilihat
- Anak dengan mata minus biasanya akan sering menonton televisi dalam jarak dekat dan sering maju ke depan kelas untuk melihat papan tulis
- Lebih jauh lagi, prestasi mereka akan turun karena sulit mengikuti pelajaran sekolah



Bagaimana mencegah atau memperlambat berkembangnya Mata Minus?

- Temukan gejala dini mata minus dan berikan **kacamata segera**
- **Kurangi “screen time”**, dalam sehari tidak lebih dari 2-3 jam bekerja dengan penglihatan dekat apapun
- Ketika menggunakan gawai (komputer, laptop, telepon genggam) pastikan posisi duduk dengan baik serta mengikuti **aturan 20 – 20 – 20** (setiap 20 menit istirahat 20 detik untuk melihat jauh 20 kaki/6 meter)
- **Perbanyak aktivitas luar gedung** (outdoor) sedikitnya 90 menit setiap hari, hal ini akan mengurangi risiko terjadinya mata minus



Bagaimana jika anak sudah menderita Mata Minus?

- Selalu pakai kacamata
- Kontrol teratur untuk pemeriksaan refraksi dan bila perlu penggantian kacamata
- Tetap hindari pekerjaan dekat (screentime) dalam waktu lama
- Istirahat cukup
- Makan makanan bergizi



Fakta seputar mata minus saat PANDEMI COVID-19

- Pandemi Covid-19 mengharuskan anak-anak belajar dari rumah, begitu pula orang dewasa banyak yang bekerja dari rumah, sehingga kontak dengan gawai akan lebih lama
- Melihat gawai dalam waktu lama merupakan faktor risiko terjadinya mata minus
- Sebuah penelitian di Hongkong menyebutkan kejadian mata minus meningkat 3x lipat dibandingkan sebelum pandemi Covid-19



Mata anak masih tumbuh dan berkembang!

Jika mata minus terjadi pada anak yang lebih kecil dari 7 tahun, maka pertumbuhan myopia akan lebih cepat karena pada masa ini mata sedang berkembang pesat.

Segera kenali dan tangani Mata Minus pada anak!