



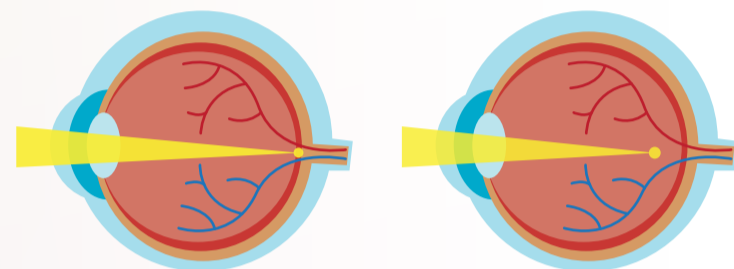
# MENGENAL DAN MENCEGAH MIOPIA

## APA ITU MIOPIA

**Miopia** yang juga dikenal sebagai **rabun jauh**, adalah kelainan mata yang membuat sulit untuk melihat objek yang jauh. Ini disebabkan oleh fokus cahaya yang jatuh di depan retina alih-alih pada retina itu sendiri.

## GEJALA MIOPIA MELIPUTI:

- Sulit melihat objek yang jauh
- Sering mengedipkan mata atau meremas mata saat mencoba melihat jarak jauh
- Sakit kepala atau mata lelah



Normal

Miopia

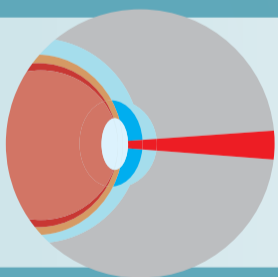
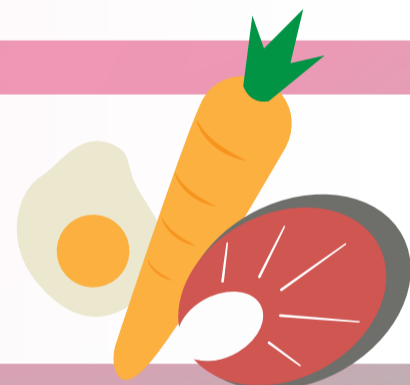


## FAKTOR RISIKO MIOPIA:

- Faktor genetik dari keluarga dengan miopia dapat meningkatkan risiko
- Miopia sering berkembang selama masa pertumbuhan anak-anak dan remaja
- Menghabiskan banyak waktu di depan layar komputer atau perangkat elektronik dapat meningkatkan risiko miopia

## PENCEGAHAN MIOPIA

- Pemeriksaan mata rutin
- Sering-sering istirahat mata saat bekerja di depan layar
- Perubahan gaya hidup



## PENATALAKSANAAN MIOPIA MELIPUTI:

- Kacamata atau lensa kontak dapat mengoreksi penglihatan jarak jauh
- Terapi penglihatan meliputi latihan mata dan terapi visual
- Operasi refraktif: Operasi seperti LASIK bisa menjadi pilihan dalam beberapa kasus

Pemeriksaan mata oleh dokter mata adalah cara terbaik untuk mendiagnosis miopia.

Pemeriksaan mata termasuk:

- Tes tajam penglihatan (**visus**) jarak jauh dan dekat
- Pemeriksaan refraksi mengukur sejauh mana mata Anda bisa melihat dengan jelas
- Tes tekanan mata



## MENGAPA PENTING UNTUK MENGETAHUI TENTANG MIOPIA?

Miopia adalah kelainan mata yang dapat memengaruhi kualitas hidup anda. Dengan pemahaman tentang gejala, faktor risiko, dan perawatan, anda dapat menjaga kesehatan mata anda.

