7 Tips Untuk Menjaga Kesehatan Mata



Menjaga kesehatan mata sangatlah penting karena mata berperan besar dalam hampir semua aktivitas sehari-hari, mulai dari belajar, bekerja, hingga berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Jika kesehatan mata terabaikan, berbagai masalah bisa muncul, mulai dari iritasi ringan, infeksi, hingga penyakit serius yang berisiko menyebabkan kebutaan. Untuk itu, menjaga mata dapat dilakukan melalui pemeriksaan rutin ke dokter dan juga dengan membiasakan pola hidup sehat yang mendukung fungsi penglihatan tetap optimal.

Seiring bertambahnya usia atau karena kebiasaan sehari-hari yang kurang sehat, fungsi mata bisa menurun. Namun, hal ini bukan berarti tidak bisa dicegah. Dengan langkah sederhana, seperti menjaga asupan nutrisi, memberi waktu istirahat saat menatap layar, serta melindungi mata dari paparan sinar berlebih, Anda tetap bisa menjaga kualitas penglihatan agar bertahan lebih lama.

Tips Menjaga Kesehatan Mata

Mata termasuk salah satu organ yang paling aktif digunakan setiap hari. Agar penglihatan tetap tajam dan terhindar dari gangguan, ada beberapa langkah sederhana yang bisa diterapkan dalam rutinitas sehari-hari:

- **Rutin memeriksakan mata**

Baik anak-anak maupun orang dewasa dianjurkan melakukan pemeriksaan mata secara teratur, minimal setiap 2 tahun sekali. Untuk usia 40 tahun, lebih baik dilakukan setiap tahun. Pemeriksaan ini penting agar gangguan mata seperti glaukoma, katarak, atau degenerasi makula bisa dideteksi lebih awal. Selain itu, dokter dapat melihat kondisi mata yang mungkin terpengaruh oleh penyakit lain, misalnya diabetes atau tekanan darah tinggi. Jika ada riwayat penyakit mata dalam keluarga,

pemeriksaan rutin akan membantu penanganan lebih cepat dan tepat.

- **Penuhi kebutuhan nutrisi**

Asupan makanan yang kaya vitamin A, C, E, lutein, selenium dan omega-3 sangat bermanfaat untuk menjaga penglihatan. Nutrisi tersebut dapat mengurangi resiko penyakit mata yang berhubungan dengan penuaan, seperti katarak dan degenerasi makula. Sumbernya bisa didapat dari sayuran berdaun hijau, ikan, telur, kacang-kacangan, dan buah jeruk untuk tetap menjaga penglihatan.

- **Batasi waktu menatap layar**

Terlalu lama berada di depan komputer atau handphone bisa membuat mata cepat lelah, kering, bahkan pandangan menjadi buram.Gejala yang biasa terjadi berupa nyeri leher, sakit kepala, mata kering, nyeri bahu dan punggung serta pandangan menjadi kabur. Untuk mencegahnya, gunakan aturan 20-20-20: setiap 20 menit, alihkan pandangan ke objek sejauh 20 meter selama 20 detik. Selain itu, istirahatlah sekitar 15 menit setiap 2 jam.Jika mata terasa kering, cobalah lebih sering mengedipkan mata atau menggunakan tetes mata pelembab juga bisa membantu mengurangi rasa kering.

- **Lindungi mata dari paparan sinar ultraviolet**

Paparan sinar matahari yang berlebihan tidak hanya merusak kulit, tetapi juga berbahaya bagi mata. Kondisi seperti katarak, degenerasi makula, hingga kanker mata bisa dipicu oleh sinar UV. Karena itu, gunakan kacamata hitam dengan pelindung UVA dan UVB atau kenakan topi bertepi lebar saat beraktivitas di luar ruangan. Bagi yang sering bekerja di depan komputer, kacamata antiradiasi juga dapat membantu mengurangi ketegangan mata.

- **Jauhi rokok untuk kesehatan mata**

Merokok terbukti meningkatkan risiko terjadinya katarak, degenerasi makula, serta kerusakan saraf optik yang bisa berujung pada kebutaan. Mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok akan sangat bermanfaat, tidak hanya untuk kesehatan mata tetapi juga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

- **Perhatikan kebersihan make up yang digunakan**

Produk make up berbentuk cair atau krim bisa menjadi tempat berkembangnya bakteri bila tidak digunakan dengan benar. Gunakan kuas yang selalu bersih, hindari berbagi alat rias dengan orang lain, dan segera buang produk yang berubah warna, bau, atau teksturnya. Jangan lupa cuci wajah dengan bersih sebelum dan sesudah menggunakan make up. Jika mata terasa iritasi setelah menggunakan riasan, segera hentikan pemakaian dan periksakan ke dokter.

- **Lakukan olahraga secara teratur**

Aktivitas fisik terbukti membantu menjaga kesehatan mata. Olahraga teratur dapat menurunkan risiko berbagai penyakit, termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, dan kolesterol tinggi, yang semuanya bisa mempengaruhi kondisi mata. Luangkan waktu setidaknya 30 menit sehari untuk berolahraga agar tubuh dan mata tetap sehat.

Kalau mata mulai menunjukkan tanda-tanda iritasi seperti terasa perih, gatal, memerah, atau penglihatan menjadi kabur, sebaiknya jangan diabaikan. Langkah sederhana seperti menggunakan tetes mata atau mengompres dingin mungkin bisa membantu, tapi jika keluhan tidak juga membaik, segera periksakan diri ke dokter mata. Dengan pemeriksaan yang tepat, penyebab gangguan bisa

diketahui sejak dini sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan mencegah masalah yang lebih serius.

Referensi:

National Eye Institute. Diakses pada 2020. Keep Your Eyes Healthy.

Harvard Health Publishing (2020). Diseases & Conditions. Warning Signs of a Serious Eye Problem.

Belden, M. E. All About Vision (2020). Has UV Exposure been Linked to Eye Cancer?

WebMD (2022). How to Keep Your Eyes Healthy.