

HARI PENGLIHATAN SEDUNIA 2023

Menjaga Kesehatan Mata Saat Bekerja

MATA adalah jendela untuk melihat dunia. Informasi yang masuk sebanyak 83 persen melalui mata. Di era modern, manusia semakin tergantung pada teknologi dan informasi visual. Karenanya, kesehatan mata tak bisa disepelekan. Bahkan, kesehatan mata memegang peran penting dalam kesuksesan di dunia profesional.

Guru Besar Ilmu Kesehatan Mata, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM, Prof dr Suhardjo SU SpM(K) menuturkan, di tempat kerja, informasi seringkali disampaikan melalui teks dan gambar. Ketajaman penglihatan dan kemampuan membaca dengan nyaman adalah kunci produktivitas yang tinggi.

"Mata yang sehat memastikan anda dapat menyerap, menganalisis dan merespons informasi dengan efisien dan akurat," kata Prof Suhardjo baru-baru ini. Dikatakan, pentingnya kesehatan mata

tidak hanya sebatas produktivitas, tetapi juga kualitas hidup di tempat kerja. Mata yang sehat memungkinkan untuk bekerja tanpa rasa sakit atau ketidaknyamanan yang berkepanjangan. Hal ini berdampak pada suasana hati dan motivasi yang lebih tinggi di tempat kerja.

Di banyak bidang pekerjaan, kreativitas dan inovasi adalah aset berharga. Kemampuan untuk melihat dunia dengan cara yang berbeda atau menangkap detail kecil dapat membedakan solusi yang biasa dengan solusi yang luar biasa. "Kesehatan mata yang optimal memastikan anda tidak melewatkan hal-hal kecil yang bisa membuat perbedaan besar," katanya.

Lebih lanjut Prof Suhardjo mengatakan, mengabaikan kesehatan mata dapat berdampak pada risiko cedera di tempat kerja. Di tempat kerja yang membutuhkan fokus visual yang tinggi, seperti di industri konstruksi atau kedokteran, mata yang lelah atau



Pekerja UMKM mengikuti baksos pemeriksaan mata.

mengalami gangguan penglihatan dapat mengakibatkan kesalahan yang berpotensi membahayakan.

Banyak hal yang dapat menyebabkan



KR-Devid Permana
Prof dr Suhardjo SU SpM(K)

gangguan pada mata, baik karena trauma, infeksi maupun karena penyakit lain. Risiko terjadinya trauma fisik maupun kimia pada mata sering ditemui pada saat melakukan aktivitas harian, terlebih pada saat sedang bekerja.

Dalam rangka Hari Penglihatan Sedunia 2023 mengangkat tema 'Love Your Eyes at Work' atau dalam bahasa Indonesia berarti lindungi penglihatanmu saat bekerja, RSUP Dr Sardjito bekerja sama dengan Lions

Club Yogyakarta Manggala Mataram dan didukung Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia (Perdami) Cabang Yogyakarta dan Departemen Ilmu Kesehatan Mata FK-KMK UGM mengadakan bakti sosial berupa pemeriksaan mata dan pemberian kacamata gratis bagi buruh gendong Pasar Beringharjo pada 8 Oktober 2023 dilanjutkan edukasi tentang kesehatan mata yang berkaitan dengan pekerjaan. Sedangkan Klinik Mata Jogja (KMJ) mengadakan baksos serupa bagi pekerja/pelaku UMKM pada 10 Oktober 2023.

Dokter Residen PPDS Mata FK-KMK UGM, Ganjar Sulaksono menambahkan, trauma kimia asam ataupun bersifat basa sangat berbahaya untuk kornea. Kerusakan kornea mata dapat menimbulkan kebutaan mata. Trauma karena tumbuh tumbuhan pada mata yang tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan komplikasi yang lebih berat, yaitu infeksi pada kornea.

Di negara tropis seperti

Indonesia, infeksi kornea yang disebabkan oleh jamur banyak sekali dijumpai. Penanganan yang terlambat pada infeksi kornea yang disebabkan oleh jamur ini dapat menyebabkan terjadinya kebutaan kornea. "Kebutaan kornea merupakan penyebab kebutaan nomor 4 di Indonesia," kata Ganjar

Menurutnya, kebutaan kornea hanya bisa diperbaiki dengan transplantasi kornea. Sementara ini ketersediaan donor kornea di Indonesia sangat terbatas. Di era digital ini, banyak dari kita terpapar pada layar komputer atau perangkat seluler sepanjang hari. Penyinaran biru dari layar elektronik dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mata.

"Memiliki rutinitas perawatan mata dan berkonsultasi dengan profesional kesehatan mata dapat membantu mengatasi tantangan ini. Kesehatan mata adalah aset tak ternilai di dunia kerja yang semakin kompetitif ini," pungkasnya. (Devid Permana)



Buruh gendong diperiksa kesehatan matanya.

KR-Istimewa

KULINER

WARUNG BAKMI JAWA OM BOWO

Langganan Pemusik dan Penyanyi Yogya



KR-Istimewa

Warung Bakmi Om Bowo.

WARUNG bakmi Jawa Om Bowo di Jalan Pringmayang Pringgolayan Banguntapan Bantul, setiap hari ramai pembeli. Ketika santap bakmi Jawa bisa menikmati pemandangan suasana malam area sawah di sekitar perumahan Pringlayang Banguntapan. Karena warung bakmi Jawa Om Bowo, lokasinya di pinggir sawah yang pemandangannya menyenangkan.

Para pecinta kuliner bakmi Jawa bisa pesan hidangan dan minuman sesuai selera. Berbagai menu yang diujakan warung bakmi Om Bowo mulai bakmi Jawa rebus, bakmi Jawa goreng, bakmi bahun goreng rebus, nasi goreng (nasgor) dan nasgor bakmi (Magelangan). Selain itu, disediakan lauk tambahan

ati rempele, sayap ayam, dan kepala ayam.

Kemudian aneka minuman mulai dari wedang teh, wedang jeruk, wedang jahe, wedang sere, wedang kunir asem, wedang asem gula Jawa, kopi susu hingga minuman tradisional lainnya. Warung bakmi Jawa Om Bowo setiap hari buka mulai pukul 18.00-00.00 WIB.

Bowo mengungkapkan, usaha membuka warung bakmi Jawa karena suka memasak dan hobi santap bakmi. Sebelum membuka warung bakmi bersama keluarga senang memasak bakmi dan jajan bakmi di berbagai warung bakmi yang legendaris. Akhirnya, di sela pekerjaan pokok yang rutin, dengan bekal suka memasak bami dan jajan bakmi muncul ide membu-

ka warung bakmi dengan nama warung bakmi Om Bowo, ditangani bersama istrinya, Linanty yang profesi perias pengantin.

Awalnya, pembeli teman-teman perias, relasi pemusik dan penyanyi dangdut dan warga sekitar perumahan Pringgolayan Ketandan Banguntapan Bantul. Pada perkembangannya pembeli pelanggan perias, pemusik, penyanyi dangdut dan warga sekitar perumahan, juga banyak pembeli langganan pecinta bakmi jajan rombongan. Selain pemusik dan penyanyi dangdut yang langganan bakmi di berbagai warung bakmi, juga termasuk Lilik kibordis Shaggydog bersama teman-teman santap bakmi Om Bowo.

"Kadangkala ketika pembeli rombongan pemusik, penyanyi, dan

pembeli langganan jajan bareng jam 23.00 bakmi sudah habis," papar Bowo, dikenal drummer grup dangdut Baladewa Yogyakarta.

Bowo menjelaskan, sejak usaha membuka warung bakmi Jawa ini, harus bisa mengatur jadwal agar pekerjaan pokok menjadi pemusik dan istri bekerja rias pengantin. Namun selama ini, bisa seiring sejalan dapat berjalan lancar.

"Yang menggembirakan, saat banyak pembeli langganan rombongan seniman musik, penyanyi, perias jajan bareng santap bakmi sambil bersendau gurau. Saya bersama

istriku juga ikut nimbrung gojek," imbuh Bowo.

Bowo menambahkan, usaha warung bakmi Om Bowo ini, bisa berkembang pertama pembeli langganan relasi teman-teman perias, seniman pemusik, penyanyi dangdut dan warga perumahan Pringgolayan, Ketandan Banguntapan Bantul, menyampaikan informasi dari mulut ke mulut. Kedua, promosi lewat media sosial FB, IG, Twitter dan relasi grup WA.

Lilik Shaggydog mengaku, ketika mendapat informasi Bowo membuka warung bakmi Jawa, bersama teman-teman pemusik mencoba santap



KR-Istimewa

Lilik Shaggydog dan teman-teman jajan di warung bakmi Om Bowo.

bakmi Jawa. Ternyata, masakan bakmi Jawa dan nasi goreng ala warung bakmi Jawa Om Bowo, yang disajikan hangat rasanya enak dan lezat. Kemudian minuman tradisional wedang sere,

wedang jahe, wedang kunir asem. "Saya ketika jajan suka pesan bakmi rebus dan nasi goreng. Kemudian minumannya wedang kunir asem atau wedang jahe rasa hangat," kata Lilik.

Lilik senang ketika ada teman seniman musik Bowo bersama istrinya yang mempunyai usaha bisnis membuka warung bakmi Jawa. Artinya, Bowo selain tetap menekuni pekerjaan pokok menjadi pemusik, dan istrinya bekerja perias pengantin, bisa mengembangkan diri mempunyai pekerjaan rutin dan mendapat penghasilan pasti dari jualan bakmi.

"Saya mendukung dan menjadi pelanggan tetap jajan rombongan dengan teman-teman. Karena saya dulu bersama istriku, juga punya usaha jualan pecel sayur, juga didukung teman-teman lintas seniman, dan relasi mulai pemusik, penyanyi, teater, pelawak dan kru di balik panggung," kata Lilik. (Khocil Birawa)-f



KR-Istimewa

Menu bakmi goreng.