

Menjaga Kesehatan Mata Saat Pandemi

MATA memiliki peranan yang penting dalam kehidupan manusia.

Mata adalah organ yang bereaksi terhadap cahaya dan memiliki beberapa kegunaan. Sebagai salah satu dari lima indera, mata memang mempunyai fungsi yang vital bagi kehidupan seseorang. Mata berfungsi sebagai organ untuk melihat warna warni dunia, serta interaksi secara sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Banyak masalah Kesehatan yang timbul di Pandemi Covid-19. Bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik saja, namun juga secara mental. Kesehatan mental menjadi salah satu dampak yang mengancam masyarakat selama Pandemi Covid-19 berlangsung.

Pandemi COVID-19 yang merebak telah membuat kita harus beradaptasi dengan kebiasaan-kebiasaan baru (new normal), untuk menjalani rutinitas sehari-hari. Dengan adanya himbauan physical distancing, kini sebagian besar fungsi pekerjaan dan kegiatan belajar-mengajar dilakukan secara daring melalui gadget. Sejak pandemi berlangsung, kegiatan dan interaksi digital di semua jenjang umur meningkat secara signifikan.

Penggunaan layar yang terlalu lama saat New normal ini, seperti ketika harus meeting online dan belajar online bisa mengakibatkan sindrom kelelahan mata digital (asthenopia), dan meningkatkan risiko rabun jauh (miopia). Namun, untuk mengimbanginya, dibutuhkan kesadaran untuk menjaga kesehatan mata sejak dini. Pasalnya, mata yang telah mengalami miopia pun memiliki risiko lebih tinggi untuk penyakit yang

Oleh: **dr Widyandana, MHPE, PhD, SpM (K)**
dosen FKMMK UGM dan Konsultan Neurooftalmologi
RSUP dr Sardjito dan RSPAU Hardjolukito



lebih serius di masa depan, seperti glaukoma, katarak, dan gangguan retina.

Mata disebut-sebut sebagai salah satu media virus corona atau SARS-CoV-2 dapat tertular ke tubuh manusia, selain melalui hidung dan mulut. Menjaga kebersihan mata juga tangan, hidung, dan mulut dapat memperlambat penyebaran virus Corona. Berikut beberapa cara mencegah penularan virus Corona melalui mata, diantaranya: Jika memakai lensa kontak, disaranakan beralih ke kacamata. Rajin cuci tangan dengan sabun dan pakai masker. Mengenakan goggles atau kacamata pelindung. Hindari menyentuh dan mengusap mata.

Menurut American Academy of Ophthalmology, dua laporan baru-baru ini menunjukkan bahwa virus dapat menyebabkan konjungtivitis. Konjungtivitis merupakan mata merah yang terjadi akibat infeksi membran transparan (juga dikenal sebagai konjungtiva), yang melapisi kelopak mata dan menutupi bagian putih dari bola mata. Gejala covid-19 termasuk mata merah konjungtivitis. Konjungtivitis menunjukkan mata merah yang disertai rasa gatal pada mata dan mata berair.

Meskipun belum diketahui secara pasti, apakah ada kemungkinan Covid-19 ditularkan melalui kontak aerosol dengan konjungtiva, atau menyentuh mata setelah bersentuhan dengan virus.

Akibat Daring

Belajar dengan metode online, mengharuskan siswa untuk menatap

layar ponsel dan laptop lebih sering dari biasanya. Hal itu, dapat berdampak buruk pada mata anak. Pasalnya, terlalu lama melihat layar ponsel dan laptop, dapat menyebabkan mata menjadi tegang dan kelelahan, hal ini dikarenakan frekuensi berkedip berkurang. Penglihatan kabur, rasa kering, gatal, dan iritasi. Kondisi itu dikenal sebagai sindrom penglihatan komputer atau computer vision syndrome (CVS).

Beberapa tindakan sederhana untuk mencegah munculnya CVS pada anak, yaitu: Kurangi kesilauan, mengurangi pencahayaan pada layar laptop atau mengatur pencahayaan di sekitar ruang belajar anak untuk mencegah munculnya rasa silau. Atur jarak laptop ke mata anak, jarak terbaik adalah antar 50-71 cm dengan posisi laptop berada di bawah mata anak. Berikan waktu istirahat pada mata, setiap 20 menit alihkan pandangan dari layar, lihat sebuah benda yang berjarak 20 kaki (sekitar 6 meter), selama 20 detik. Sering-sering berkedip juga penting untuk menjaga kelembapan mata.

Posisi Laptop

Saat pandemi corona seperti sekarang ini, semua orang pasti berhadapan dengan gawai berupa laptop maupun handphone. Namun jika terlalu lama berhadapan dengan layar laptop, tentu tidak bagus untuk kesehatan mata, untuk itu sangatlah penting dalam menjaga kesehatan mata sejak dini. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mata, agar mata tetap sehat saat sering menatap layar laptop.

Pastikan laptop diletakkan dengan posisi yang pas, setidaknya agak ke bawah dari pandangan mata. Postur ini membantu mengurangi penguapan air mata, yang jika tidak mengarah pada kekeringan, gatal dan iritasi. Disarankan agar duduk sekitar dua kaki dari layar komputer untuk mengurangi kelelahan mata, kurangi silau layar dengan menyesuaikan kecerahan dan filter, pastikan ruangan berventilasi baik. Ikuti aturan 20-20-20 untuk mencegah ketegangan mata yaitu, setiap 20 menit, lihat sesuatu yang berjarak 20 kaki selama 20 detik. Sebaiknya, kurangi penggunaan laptop atau handphone di luar kelas online. Jangan lupa agar meminta anak-anak untuk bermain di luar, setidaknya selama satu jam setiap hari, daripada bersantai di rumah dengan bermain game atau menonton televisi.***



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

PADA MASA PANDEMI

Perempuan Terkuat Menggerakkan Roda Perekonomian

PANDEMI Covid-19 yang melanda Indonesia saat ini, membuat perempuan kian rentan dan ketimpangan gender pun semakin tajam terlebih pada sosial ekonomi. Mulai dari mengalami kekerasan dan diskriminasi, melemahnya kondisi perekonomian hingga hilangnya mata pencaharian. Upaya perlindungan perempuan dan penguatan ekonomi melalui pemberdayaan perempuan sangatlah penting dilakukan, di antaranya dengan memaksimalkan potensi perempuan untuk menggerakkan roda perekonomian khususnya di era digital ini.

"Perempuan memiliki potensi dan berperan sangat besar dalam pembangunan nasional, khususnya di bidang ekonomi. Hal ini dapat tercapai jika potensi tersebut, dapat dimanfaatkan secara maksimal. Oleh karena itu, menjadi tugas kita bersama untuk dapat member-

dayakan perempuan, mendorong pelaku usaha perempuan agar dapat terus berinovasi, serta melindungi perempuan dari berbagai stigmatisasi, stereotip, kekerasan berbasis gender, dan konstruksi sosial lainnya yang merugikan perempuan," ungkap Staf Ahli Menteri Bidang Komunikasi Pembangunan, Ratna Susianawati, dalam acara Digital Beauty Academy dengan topik 'Personal Branding For Women' yang dilaksanakan secara virtual belum lama ini..

Ketahanan Keluarga

Ratna menegaskan, perempuan yang berdaya khususnya di bidang ekonomi, sangat berperan penting tidak hanya bagi negara, tetapi juga bagi ketahanan keluarga. Karakter perempuan Indonesia yang dikenal telaten, mandiri, dan pantang menyerah, tentu dapat menjadi potensi sebagai modal utama bagi perempuan untuk menjadi

wirausaha yang sukses dan berdaya. Apalagi, bagi para perempuan milenial yang umumnya memiliki sifat dinamis, optimis dan penuh semangat kerja. Perempuan milenial inilah, yang diharapkan bisa membawa ide-ide segar, pemikiran kreatif dan inovatif, serta menjadi pelopor dan pemimpin masa depan yang lebih baik dalam menyongsong era tatanan kehidupan baru.

"Untuk itu, saya mewakili Menteri PPPA, Ibu Bintang Puspayoga, berpesan kepada seluruh perempuan Indonesia, untuk tidak berhenti belajar dan senantiasa menambah wawasan, serta turut membantu memajukan perempuan lainnya di seluruh Indonesia. Jadilah perempuan pelaku ekonomi yang tangguh dan siap berkontribusi memasuki era berdaya saing tinggi. Tetap saling mendukung dan berkompetisi yang sehat dalam memulai dan mengembangkan usaha

kalian, karena hanya dengan menyatukan kekuatan lah, perempuan dapat memberikan sumbangsih terbaiknya demi pembangunan bangsa menuju perempuan berdaya, Indonesia maju," tutur Ratna.

Perkembangan teknologi informasi saat ini, menjadi tantangan sekaligus peluang bagi para perempuan, untuk berkontribusi dalam pertumbuhan ekonomi. Perempuan dituntut untuk siap menghadapi berbagai perubahan dinamika yang begitu cepat. Jika tidak ingin tertinggal, mereka harus siap berkompetisi dan berjuang demi mencapai hasil terbaik. Di sisi lain, era digital akan mendorong para perempuan untuk terus berkreasi dan berinovasi mengembangkan talenta dan kemampuannya dalam menjalankan berbagai usaha dengan memanfaatkan berbagai fasilitas dari kemajuan teknologi.

Negara dan Pemerintah menyadari betul potensi perempuan dalam bidang pembangunan, salah satunya di bidang ekonomi untuk menyokong kemajuan bangsa. Hal tersebut diperkuat dengan komitmen pemerintah yang mengintegrasikan upaya penguatan potensi perempuan ke dalam RPJMN 2020-2024, yaitu memperkuat ketahanan ekonomi untuk pertumbuhan yang berkualitas. Hal ini hanya dapat diwujudkan dengan membentuk Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas guna menciptakan struktur perekonomian yang produktif, mandiri dan berdaya saing. (Ati) f



KR- Frans Boedhi Sukamanto

Seorang ibu menyiapkan donat jualannya di Jl Nologaten Sleman, dengan tetap menjalankan protokol kesehatan, memakai masker dan sarung tangan.



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id

Pencegahan Progresi Myopia pada Anak

Oleh: **dr. Karina Satyani Pratiwi Sp.M***

*Dokter Spesialis Mata RS JIH (Praktek: Senin, Selasa, Kamis, 14.30 -17.00 WIB)

PADA 11 Maret 2020, WHO secara resmi mengumumkan COVID-19 sebagai suatu pandemi. Peningkatan jumlah penderita yang terinfeksi dan kematian yang diakibatkan oleh COVID-19, menjadi alasan pemerintah memberlakukan pembatasan social berskala besar (PSBB), sebagai salah satu upaya pencegahan penyebaran infeksi corona virus.

Salah satu dampak dari PSBB ini adalah, ditutupinya sekolah secara konvensional dan disertai dengan pengalihan metode pembelajaran secara daring. Anak-anak harus berhadapan dengan layar digital, dan lebih banyak berkegiatan di dalam ruangan terkait dengan terbatasnya kegiatan di luar ruang. Walaupun penutupan sekolah bersifat sementara, ada kekhawatiran bahwa kebiasaan ini akan berlanjut bahkan setelah pandemic berakhir. Keadaan ini akan memperburuk status myopia dalam jangka panjang.

Myopia, yang lebih banyak dikenal dengan mata minus, merupakan suatu kondisi dimana fokus cahaya jatuh di depan retina. Penyebab terjadinya myopia adalah bola mata yang panjang (>24 mm), dan pengaturan fokus (akomodasi) yang berlebihan. Penderita myopia akan melihat kurang jelas untuk benda yang berada di jarak jauh, dan menjadi lebih jelas ketika mendekati. Angka kejadian myopia cukup tinggi terutama pada ras Asia, yang berkisar antara 2.5 - 53,7% di negara-negara Asia. Penggunaan kacamata minus, dapat membantu penderita untuk melihat seperti mata normal.

Faktor Penyebab

Banyak faktor yang terlibat dalam terjadinya miopia, termasuk faktor keturunan dan faktor lingkungan. Anak dengan orang tua myopia, akan memiliki kecenderungan untuk mengalami myopia dengan onset lebih dini. Bila dibandingkan dengan anak tanpa riwayat orang tua miopia, risiko untuk mengalami myopia lebih dini sebesar 1,42 kali apabila salah satu orang tua myopia, 2,7 kali bila kedua orang tua myopia dan 3,39 kali bila kedua orang tua myopia sejak kecil.

Kegiatan jarak dekat dengan durasi yang lama dapat mempercepat terjadinya miopia, terutama kegiatan membaca. Sebuah studi secara spesifik menyebutkan perkembangan myopia terjadi lebih cepat pada anak dengan mata dengan minus tinggi, kegiatan membaca yang dilakukan lebih dari 30 menit tanpa

istirahat, dan membaca dengan jarak yang dekat (< 30 cm). Kegiatan seperti menonton TV, bermain game di komputer, dan belajar juga dapat menyebabkan perkembangan miopia. Namun, kondisi ini lebih memberikan dampak pada anak-anak yang sudah menderita myopia sebelumnya.

Rendahnya aktivitas di luar ruangan, juga dapat meningkatkan terjadinya miopia. Penambahan aktivitas di luar ruangan selama 40 menit sehari, menurunkan risiko terjadinya myopia sebanyak 23%. Akumulasi kegiatan di luar ruangan selama 11 jam dalam seminggu, dapat menurunkan perkembangan myopia sampai 54% baik pada mata normal maupun mata miopia. Miopia tinggi atau minus lebih dari 5-6 dioptri, dapat mengakibatkan komplikasi lebih lanjut seperti glaukoma, katarak, perdarahan retina, dan lepasnya lapisan retina. Kualitas hidup seorang penderita myopia dengan komplikasi, akan menjadi buruk terkait dengan terbatasnya kemandirian dan penglihatan.

Pengawasan Orangtua

Untuk mengurangi beban myopia, butuh kerjasama dari banyak pihak terkait. Pertama, orang tua perlu mewaspadai bahwa tingginya aktivitas dalam ruangan dan rendahnya aktivitas luar ruangan, akan mempengaruhi perkembangan myopia jangka panjang. Oleh karena itu, orang tua perlu membiasakan anak untuk memiliki pola hidup mata sehat, seperti memperbanyak frekuensi rehat saat melakukan kegiatan jarak dekat dan mengurangi penggunaan layar untuk kegiatan yang tidak perlu. Kedua, perlu dilakukan koordinasi antara pemerintah, dokter, dan sekolah untuk penyesuaian kurikulum pembelajaran dari rumah, yang tidak hanya meliputi aktivitas membaca dan belajar saja, melainkan melibatkan anak dalam kegiatan kreatif lainnya. Ketiga, kegiatan luar ruangan selama 2-3 jam dalam sehari, sebaiknya tetap dilakukan dengan tetap mengutamakan prinsip pencegahan penyebaran COVID-19 seperti menjaga jarak dan menggunakan masker.

Rekomendasi waktu penggunaan layar harian berdasarkan waktu, oleh American Academy of Pediatrics (AAP), adalah usia 18-24 bulan (kurang dari 1 jam), usia 3-5 tahun (1jam), usia 6-10 tahun (1-1,5 jam) dan usia 11-13 tahun (2jam).***

ORANG DEWASA TETAP PERLU IMUNISASI

Prokes Penting bagi Ibu Hamil

PANDEMI Covid-19 menuntut berbagai perubahan perilaku di kalangan masyarakat. Demikian pula bagi ibu yang sedang hamil, dalam masa pandemi ini tentu saja membutuhkan perhatian dan penanganan yang lebih dibandingkan pada saat kondisi normal.

Menurut Dokter Spesialis Obstetri dan Ginekologi RS Siloam Kebon Jeruk Jakarta dr Kathleen Juanita Gunawan SpOG, ibu hamil sedapat mungkin menjaga kesehatan diri dan janinnya di masa pandemi. Antara lain dengan membatasi aktivitas di luar rumah, kecuali untuk kontrol rutin ke rumah sakit.

Dijelaskan, bagi ibu hamil dengan risiko rendah, cek kehamilan minimal enam kali, yakni di bawah tiga bulan, trimester kedua sekitar tujuh bulan, dan di atas tujuh bulan sampai melahirkan. Sedangkan untuk ibu hamil berisiko tinggi - seperti memiliki penyakit diabetes, hipertensi, asma - perlu lebih sering melakukan pengecekan untuk memastikan kondisi kesehatan kandungannya.

Termasuk juga ibu yang punya riwayat kehamilan sebelumnya berisiko, misalnya bayi meninggal dalam kandungan, lahir prematur, atau gangguan pertumbuhan perlu kontrol lebih sering. "Jangan sampai kondisi Covid-19 ini ibu takut untuk melakukan pengecekan kehamilan terutama tiga bulan akhir menjelang persalinan, yang berdampak pada kesehatan janin dalam kandungannya," ujar dr Kathleen dalam talkshow 'Perlindungan Ibu, Anak, dan Balita dari Covid-19' di di Media Center Satgas Covid-19 Jakarta baru-baru ini.

Dikatakan dr Kathleen, sampai saat ini belum ada rekomendasi bagaimana cara paling aman proses persalinan mencegah Covid-19. Tapi kembali pada indikasi apakah ada gejala pada ibu hamil atau bayi yang harus dilakukan tindakan.

Selain rutin kontrol kesehatan, ibu hamil diminta patuh menerapkan protokol kesehatan (Prokes) untuk kesehatan ibu dan janin dalam kandungannya. Biasakan pakai masker jika keluar rumah, jaga jarak dan hindari kerumunan, serta cuci tangan pakai sabun di air mengalir.

Mengenai kondisi anak-anak, Dokter Spesialis Anak Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jati Padang Jakarta dr Charles MSc SpA mengatakan, anak-anak memiliki risiko sama besar seperti yang lainnya. Justru anak lebih rentan terpapar Covid-19 karena keterbatasan pengetahuannya, terutama pada penggunaan masker. "Anak-anak lebih rentan karena belum tau bagaimana fungsi penggunaan masker," ungkap dr Charles.

Sekalipun pandemi, imunisasi rutin tetap harus jalan terus. "Ini tidak boleh terjadi, jika

cakupan imunisasi turun maka kita akan menghadapi outbreak atau wabah di tengah pandemi Covid-19. Imunisasi rutin harus tetap berjalan," tandas dr Dirga Sakti Rambe MSc SpPD, Dokter Spesialis Penyakit Dalam dan Vaksinologi dalam Dialog 'Lindungi Diri Saat Pandemi' di Media Center Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN).

Menurutnya, Kementerian Kesehatan sudah menyusun berbagai macam protokol kesehatan dalam pelayanan imunisasi rutin. Misalnya pengaturan kedatangan, penggunaan masker, pembatasan sosial, petugas kesehatan memakai alat pelindung diri (APD), hingga sejumlah inovasi.

"Ada vaksinasi drive thru, ada petugas yang ke rumah. Keluarga kita harus mendapatkan imunisasi di masa pandemi. Imunisasi adalah tanggung jawab sosial, bukan soal melindungi diri sendiri saja," ujarnya.

Imunisasi rutin ini tidak hanya untuk balita dan anak-anak, tetapi juga orang dewasa. Sebab usia dewasa merupakan masa-masa produktif. Aktivitas kehidupan yang padat, gaya hidup, pola makan, olahraga, istirahat menjadi hal-hal yang menentukan kondisi kesehatan saat dewasa hingga sampai tahap usia lanjut. Imunisasi di usia dewasa maupun lanjut dapat juga menjadi salah satu upaya menjaga kesehatan melalui pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit tertentu.

Menurut dr Purnamawati Sujud SpA(K) MMpd dari Yayasan Orang Tua Peduli, masyarakat sudah memahami bahwa imunisasi salah satu upaya untuk memberikan kesehatan terbaik untuk anak. Kendati begitu, seringkali lupa bahwa anak-anak juga membutuhkan orang tua yang sehat. Upaya tetap sehat dilakukan dengan mencegah penyakit, salah satunya melalui imunisasi untuk menjaga kekebalan tubuh.

Perlu diperhatikan pula adanya penyakit yang pembawanya (carrier) adalah orang dewasa, dan dapat menularkan kepada anggota keluarga lain termasuk bayi dan anak-anak. Karena itu manfaat imunisasi bukan hanya dirasakan oleh yang menerima, tetapi juga keluarga dan lingkungan.

Dikatakan dr Dirga Sakti Rambe, WHO secara spesifik menyebutkan, terutama kepada orang dewasa, selama pandemi sebaiknya mendapatkan vaksinasi influenza dan pneumonia atau PCV. Setidaknya ada dua penelitian besar yang menunjukkan bahwa pasien yang terkena Covid-19 tapi sebelumnya pernah vaksinasi influenza, risiko kematiannya lebih rendah dan dampaknya ketika tertular lebih ringan. (MN Hasan)-f