

BAB III

PENUTUP

Miopia atau rabun jauh merupakan suatu kelainan refraksi penglihatan di mana objek dekat terlihat jelas, tetapi objek yang lebih jauh akan tampak buram¹ Dalam perkembangan teknologi, penggunaan perangkat elektronik seperti televisi, komputer, dan ponsel cerdas telah secara bertahap meningkatkan penggunaan penglihatan jarak dekat dengan intensitas waktu yang cukup lama dan dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya miopia⁴.

Sebagai pencegahan penularan COVID-19, masyarakat diharuskan untuk tetap di rumah selama beberapa minggu atau bulan, tanpa bekerja maupun melakukan kegiatan rekreasi di luar ruangan. Sebagai akibatnya, sebagian besar anak-anak, remaja dan orang dewasa menghabiskan waktu mereka dengan aktivitas jarak dekat yaitu membaca buku, menonton televisi, bermain video game atau menggunakan komputer, tablet dan smartphone untuk mengakses media online dan jejaring sosial sebagai faktor risiko miopia⁷

Berdasarkan beberapa penelitian, pencegahan terbaik untuk mengatasi miopia di era pandemi Covid-19 yang dapat dilakukan beberapa cara yaitu pengurangan aktivitas melihat dekat (*Near work*), beraktivitas di luar ruangan (*outdoor activity*), penggunaan Ortho-K dan penggunaan obat seperti atropine dan pirenzepin.

Pengurangan aktivitas melihat dekat (*Near work*) dapat dilakukan dengan mengistirahatkan mata selama 10 menit setelah 30-40 menit waktu di layar. Penggunaan perangkat digital secara terus menerus harus dibatasi kurang dari 15 menit per hari dengan durasi total kurang dari 1 jam per hari. Aktivitas diluar ruangan (*Outdoor activity*) juga perlu, setidaknya selama 2 jam per hari dan setidaknya 14 jam per minggu. Penggunaan Ortho-K juga akan memperlambat progresi miopia melalui pengurangan kesalahan refraksi perifer hiperopik dan mengakibatkan penurunan perpanjangan panjang aksial mata. Penggunaan obat-obatan golongan anti muskarinik seperti atropine dan pirenzepine dapat mengurangi progresivitas miopia