

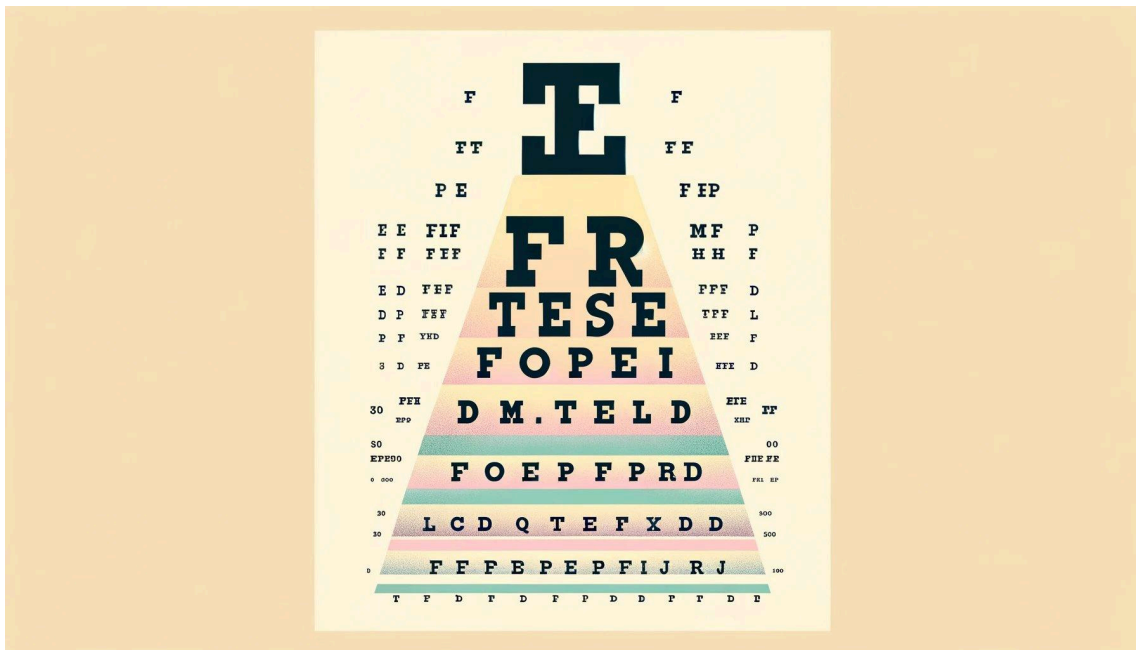
Judul: Tes Minus Mata: Pengertian, Jenis dan Tindak Lanjutnya

Meta Deskripsi: Tes minus mata adalah cek kesehatan buat cari tahu apakah mata kamu minus. Ada 4 jenis: 1. Visual acuity test, 2. Refraction Test, 3. Slit lamp exam, 4...

Keyword: Tes minus mata

People Also Asked: cara mengetahui mata minus berapa, bagaimana cara mengetahui mata minus

=====



Tahukah kamu kenapa banyak orang melakukan tes minus mata secara rutin? Saat ini, kita hidup di sebuah dunia di mana satu dari tiga orang yang kamu temui setiap hari mengalami kesulitan melihat jauh.

Di tahun 2020, hampir 2,64 miliar orang harus bergulat dengan myopia, atau mata minus.

Lebih mencengangkan lagi, sekitar 0,46 juta orang harus menghadapi tantangan lebih berat karena high myopia, kondisi di mana dunia menjadi kabur dan jauh dari fokus di bawah -5D.

Sementara itu, 113 juta jiwa, atau 1,5% dari populasi global, hidup dengan gangguan penglihatan yang tidak bisa diperbaiki.

Dalam dunia yang semakin bergantung pada layar dan gaya hidup di dalam ruangan, angka-angka ini bukan hanya sekedar statistik.

Mereka adalah cerminan dari sebuah krisis kesehatan global yang terus berkembang.

Dalam artikel ini, kita akan bahas lebih lanjut soal tes mata minus. Jadi, ini adalah saat yang tepat untuk membuka matamu!

Pengertian Tes Minus Mata

Tes minus mata adalah cek kesehatan buat cari tahu apakah mata kamu minus.

Kalo kamu pernah ngerasa "eh, kok tulisan di papan itu kabur ya pas dilihat dari jauh, tapi pas dekat jelas banget?", nah itu tandanya kamu mungkin mengalami rabun jauh, atau mata minus.

Jadi, ketika kamu punya kondisi seperti ini, kamu bisa datang ke dokter mata atau optometris.

Mereka bakal ngelakuin serangkaian tes.

Tes minus mata ini akan melibatkan beberapa alat, seperti poster huruf besar yang sering kamu lihat di ruang praktek, retinoskop (alat untuk ngeliat kondisi di dalam mata kamu), dan *pinhole*, sebuah alat dengan lubang kecil untuk mengetes seberapa jelas kamu bisa melihat.

Tujuan tes minus mata adalah untuk mengukur berapa minus mata kamu.

Dengan beberapa tes, dokter akan membantu menentukan kacamata atau lensa kontak yang paling pas buat kamu, biar dunia terlihat jelas lagi.

Jadi, tes mata minus ini penting banget buat memastikan mata kamu dapat dukungan yang tepat supaya penglihatan kamu bisa sejelas mungkin.

Jenis-jenis Tes Minus Mata

Di bagian ini, kita bakal ngomongin tentang beberapa jenis tes mata yang bisa bikin kamu lebih ngerti tentang kondisi mata kamu.

Kita mulai dari yang pertama ya:

1. Visual Acuity Test (Tes Ketajaman Mata)

***Visual Acuity test* atau tes ketajaman mata adalah salah satu cara mengetahui mata minus berapa.**

Biasanya, tes ketajaman mata akan mengharuskanmu duduk di sebuah ruangan dan membaca huruf-huruf yang ada di dinding pake poster besar.

Poster itu punya nama keren yaitu Bagan Snellen. Bagan Snellen bersi huruf-huruf besar yang ukurannya mengecil setiap barisnya.

Kamu harus baca huruf-huruf itu dari jarak 6 meter.

Tes ini penting banget buat ngukur seberapa jelas kamu bisa lihat dari jarak tertentu.

Hasilnya bakal kasih tau dokter apakah kamu butuh kacamata atau lensa kontak, dan berapa ukuran lensa yang harus kamu pake.

Kalo kamu bisa baca huruf dengan skor 20/20 atau 6/6, artinya mata kamu sehat-sehat aja.

Kalo lebih rendah, berarti ada masalah penglihatan yang perlu diperbaiki.

2. Refraction Test

Nah, ***refraction test*** berguna untuk menentukan resep kacamata atau lensa kontak kamu.

Tes ini ngukur cara cahaya dibengkokkan (atau direfraksi) saat masuk ke mata kamu.

Dokter atau teknisi akan pake alat namanya phoropter, yang punya banyak lensa yang bisa diganti-ganti di depan mata kamu.

Kamu akan diminta lihat ke chart dan bilang mana lensa yang bikin huruf atau simbol di chart itu terlihat lebih jelas.

Tes ini bisa ngebantu diagnosa kalo kamu rabun dekat, rabun jauh, astigmatisme, atau presbiopi, dan nentuin lensa yang tepat buat kamu.

3. Slit Lamp Exam

Ini tes keren banget karena bisa lihat semua bagian mata kamu, bahkan yang di dalam.

Dokter akan menggunakan alat yang namanya *slit lamp*.

Pada dasarnya, **slit lamp adalah mikroskop dengan lampu terang yang memungkinkan dokter untuk cek kondisi mata kamu secara detail.**

Mereka bisa melihat kesehatan mata kamu secara keseluruhan dan mendiagnosa masalah atau gejala yang kamu alami.

Oleh karena itu, tes ini juga salah satu **cara mengetahui mata minus**.

Saat menjalani slit lamp exam, biasanya, mata kamu akan dilatasi dulu.

Jadi siap-siap ya, kamu gak akan bisa nyetir pulang sendiri setelah menjalani tes ini.

4. Tes Mata Minus Online

Ini lebih ke tes sederhana yang bisa kamu lakuin sendiri di rumah pake internet.

Ada banyak aplikasi kayak Kuku Kube, Visual Acuity Test, dan lain-lain.

Tapi, ingat ya, hasil dari tes *online* ini gak bisa gantikan tes yang dilakuin sama dokter mata beneran.

Jadi, kalo kamu merasa ada yang gak beres sama penglihatan kamu, mending langsung cek ke dokter mata atau optometris.

Nah, itu dia beberapa jenis tes mata yang bisa kasih kamu gambaran tentang seberapa sehat dan tajam penglihatan kamu.

Setiap tes punya tujuannya masing-masing, dan penting buat ngelakuin tes-tes ini secara rutin supaya mata kamu tetap sehat.

Tindak Lanjut Setelah Tes

Setelah kamu selesai menjalani tes mata minus dan tahu seberapa minus mata kamu, langkah selanjutnya adalah menjaga dan merawat mata kamu dengan baik.

Jadi, gini nih langkah-langkahnya:

1. Pilih Kacamata atau Lensa Kontak yang Tepat

Berdasarkan hasil tes, dokter mata atau optometris kamu akan kasih tau resep kacamata atau lensa kontak yang sesuai.

Kacamata atau lensa yang tepat bisa bantu kamu lihat dunia dengan lebih jelas dan nyaman.

Tapi, jangan asal pilih ya, karena kacamata atau lensa yang gak sesuai bisa bikin mata kamu lebih capek atau bahkan bisa memperburuk kondisi mata.

2. Jadwal Pemeriksaan Mata Rutin

Meski udah punya kacamata atau lensa kontak yang tepat, kamu tetap harus rutin cek mata.

Ini buat memastikan kondisi mata kamu tetap oke dan gak ada perubahan minus yang signifikan.

Biasanya, **dokter akan menyarankan cek mata setiap satu atau dua tahun sekali**, tapi ini bisa berbeda tergantung kondisi spesifik mata kamu.

3. Hindari Kebiasaan yang Bisa Perburuk Kondisi Mata

Ada beberapa hal yang bisa bikin kondisi mata minus kamu makin parah, seperti terlalu lama main gadget tanpa istirahat, kurang aktivitas di luar ruangan yang bisa membantu kesehatan mata, atau pola tidur yang gak teratur.

Cobalah untuk kurangi kebiasaan-kebiasaan itu.

Misalnya, pakai aturan 20-20-20 kalo kamu harus kerja atau main depan komputer: Setiap 20 menit, lihatlah sesuatu yang berjarak 20 kaki (sekitar 6 meter) selama 20 detik untuk istirahatkan mata.

Ingat, menjaga kesehatan mata itu investasi jangka panjang buat kamu.

Dengan ngikutin saran dari dokter mata, menjaga gaya hidup sehat, dan rutin **tes minus mata**, kamu bisa bantu cegah mata minus bertambah parah dan menikmati dunia dengan penglihatan yang lebih baik. Jaga mata kamu ya, karena mata itu jendela dunia!

Referensi:

1. and-johnson, j. -. (2022, July 10). *Myopia is responsible for around one-third of global uncorrectable visual impairment*. Myopia Profile. Retrieved March 2, 2024, from <https://www.myopiaprofile.com/articles/myopia-is-responsible-for-around-one-third-of-global-uncorrectable-visual-impairment>
2. Bedinghaus, T. (2022, July 20). *Refraction Tests in Eye Exams*. Verywell Health. Retrieved March 2, 2024, from <https://www.verywellhealth.com/refraction-in-your-eye-or-vision-exam-3421821>
3. *4 Tes Mata Minus untuk Mendeteksi Rabun Jauh*. (2022, December 22). Alodokter. Retrieved March 2, 2024, from <https://www.alodokter.com/4-tes-mata-minus-untuk-mendeteksi-rabun-jauh>
4. *Slit Lamp Exam: What It Is, Procedure & Results*. (2022, November 1). Cleveland Clinic. Retrieved March 2, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/24422-slit-lamp-exam>

5. *Visual Acuity Test: Types, Procedure & Interpreting Results.* (2022, November 8). Cleveland Clinic. Retrieved March 2, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/24421-visual-acuity-test>