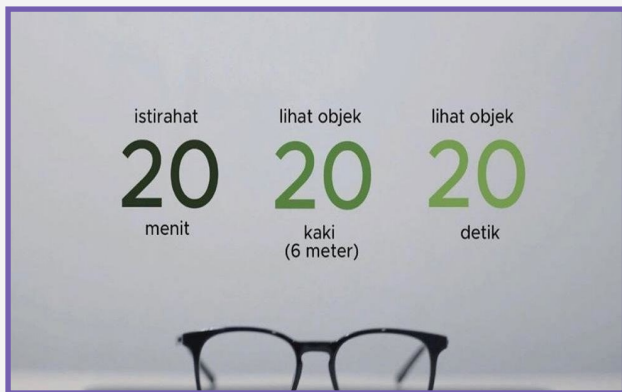


Pencegahan

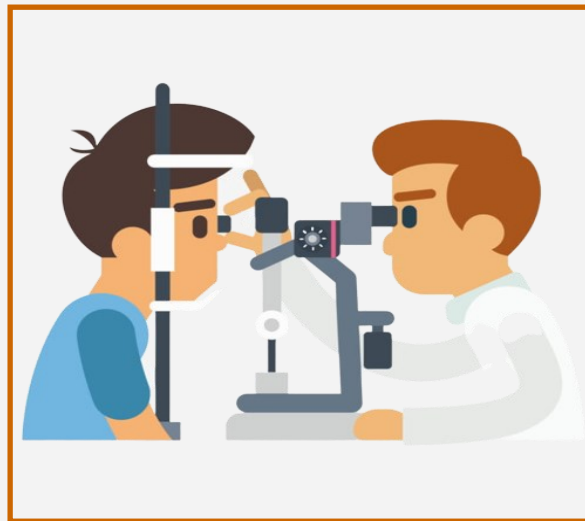
Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah kondisi ini, yaitu:

1. Atur kecerahan layar monitor (tidak terlalu cerah atau terlalu gelap)
2. Atur jarak pandang antara mata dan layar (kurang lebih 50 – 100 cm)
3. Atur kemiringan layar komputer dengan mata maksimal 20 derajat
4. Atur posisi duduk yang tegak sehingga mata tidak terlalu dekat atau terlalu sering memfokuskan pandangan ke layar sehingga tidak cepat lelah.
5. Usahakan selalu berkedip agar mata terhindar dari iritasi dan kering
6. Gunakan metode **20-20-20** untuk mencegah kelelahan mata, yaitu **Istirahatkan mata setiap 20 menit sekali, melihat objek yang berjarak 20 kaki atau 6 meter selama 20 detik**



Pencegahan

7. Rajin olahraga dapat menurunkan risiko penyakit-penyakit yang berpotensi mengganggu penglihatan, seperti hipertensi, diabetes, dan kolesterol.
8. Rutin periksa mata (minimal dua tahun sekali), untuk mendeteksi adanya masalah atau penyakit mata, pada orang yang usianya > 40 tahun sebaiknya periksa mata minimal satu tahun sekali, karena pada usia tersebut kemampuan mata telah menurun dan rentan terserang penyakit mata.
9. Konsumsi makanan bergizi yang mengandung vitamin A, C, E, lutein, selenium, dan asam lemak omega-3, misalnya dengan mengonsumsi sayuran hijau, salmon, tuna, telur, kacang-kacangan, dan jeruk.



Semoga Cepat Sembuh



Computer Vision Syndrom



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG**

Jagalah Kesehatan Mata Karena Mata Adalah Pelita Tubuhmu

Apa itu Computer Vision Syndrom ?

Computer Vision Syndrome (CVS) adalah kumpulan gejala yang ditimbulkan pada mata dan penglihatan yang terkait dengan penggunaan komputer termasuk desktop, laptop, tablet, smartphone dan alat elektronik lainnya secara berlebihan atau dalam waktu panjang.

Rasa tidak nyaman pada mata akan semakin meningkat seiring bertambahnya durasi penggunaan perangkat elektronik.



Penyebab

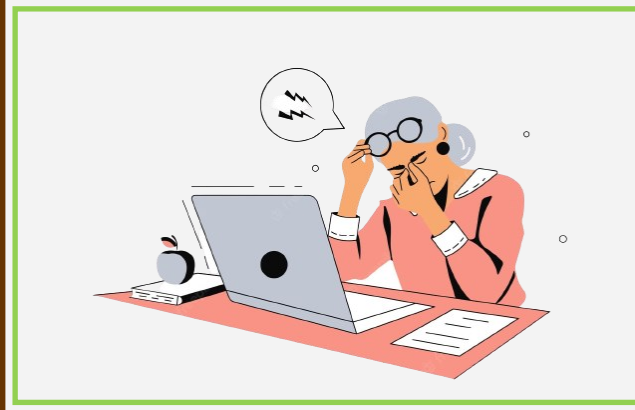
Penyebab CVS diantaranya adalah :

- Kondisi pencahayaan workstation (tempat kerja) yang tidak tepat
- Pencahayaan kontras pada layar digital
- Jarak pandang yang tidak sesuai
- Postur duduk yang salah
- Gangguan penglihatan, khususnya kelainan refraksi yang tidak terkoreksi dengan baik

Gejala

Pada umumnya, CVS menunjukkan gejala yang mudah dikenali, seperti :

- Mata lelah
- Nyeri kepala
- Mata kering
- Penglihatan buram
- Nyeri pada leher dan pundak



Faktor Risiko

Faktor risiko CVS adalah :

1. Faktor personal
 - Usia
 - Jenis kelamin
 - Postur duduk
 - Jarak pandang dan sudut pandang
 - Penyakit mata, dan penyakit medis
2. Faktor lingkungan
 - Pencahayaan buruk
 - Ketidakseimbangan cahaya antara layar komputer dan sekitarnya
3. Faktor komputer
 - Resolusi
 - Kontras
 - Silau
 - Kecepatan refresh

