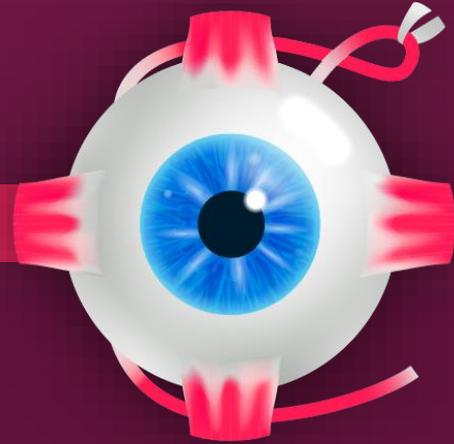


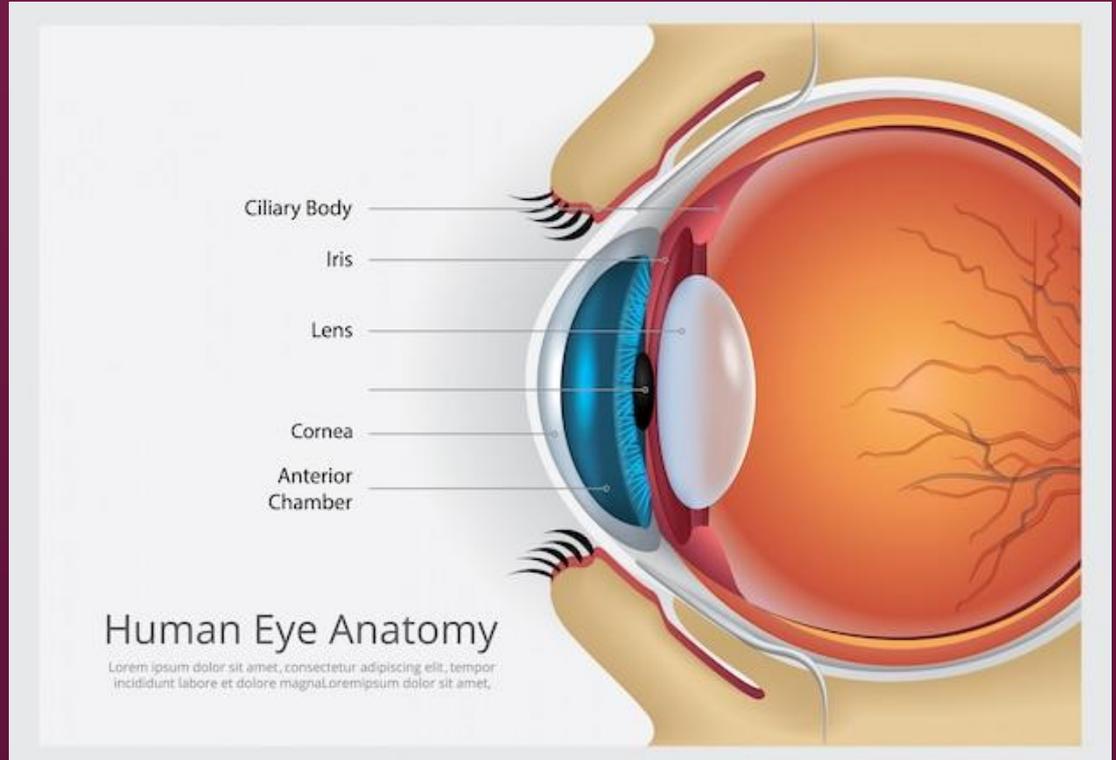
Kesehatan Mata

Dr. Febri



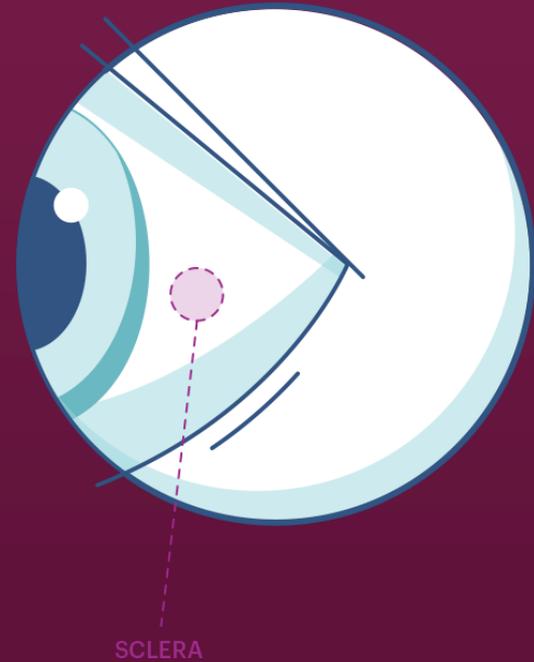
Kesehatan Mata

Mata anda terdiri dari bagian-bagian yang detail dan rumit yang masing-masing memiliki peran dalam membantu fungsi penglihatan. Ketahui anatomi mata dasar dan peran dari masing-masing bagian

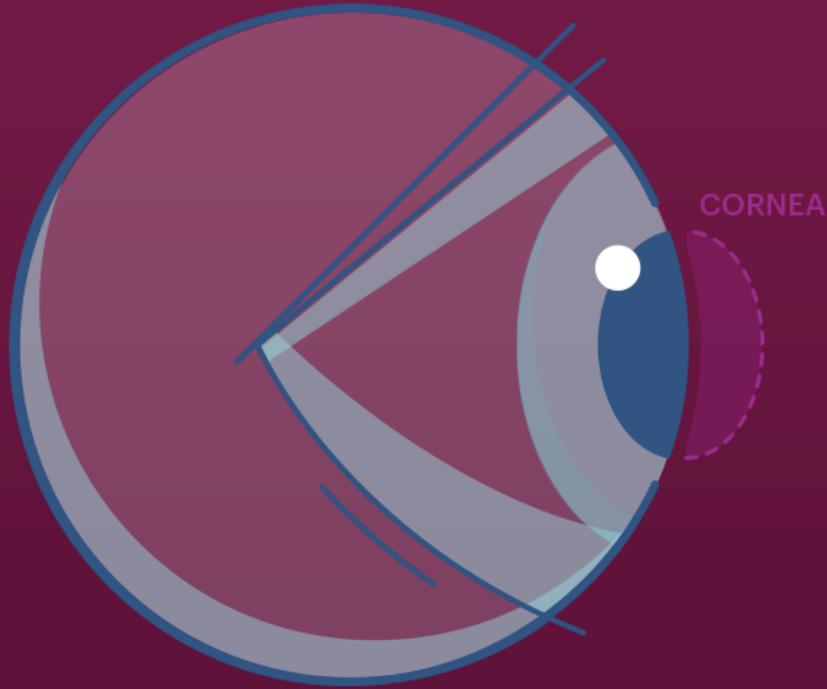


Sklera

Bagian terluar lapisan pelindung bola mata yang tampak putih, dan seringkali tampak opak.



Kornea

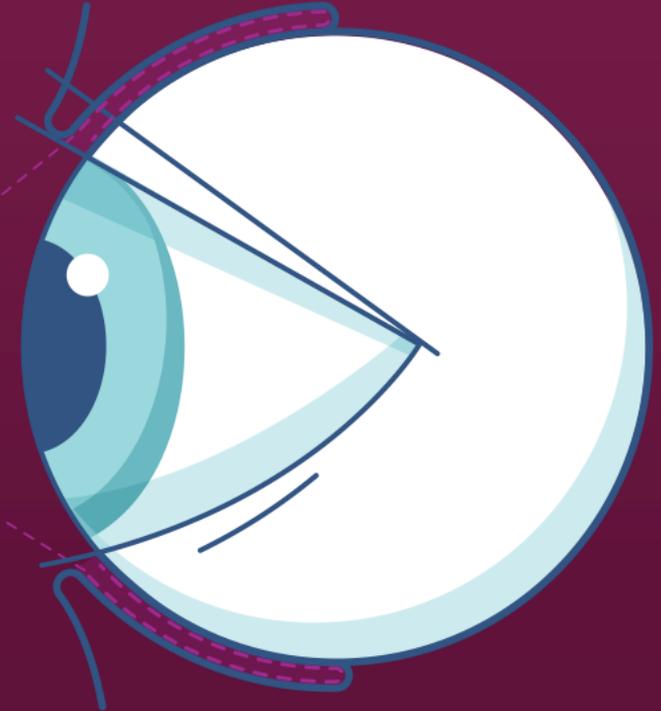


Bagian depan bolamata yang berwarna bening, tempat di mana cahaya masuk ke dalam mata.

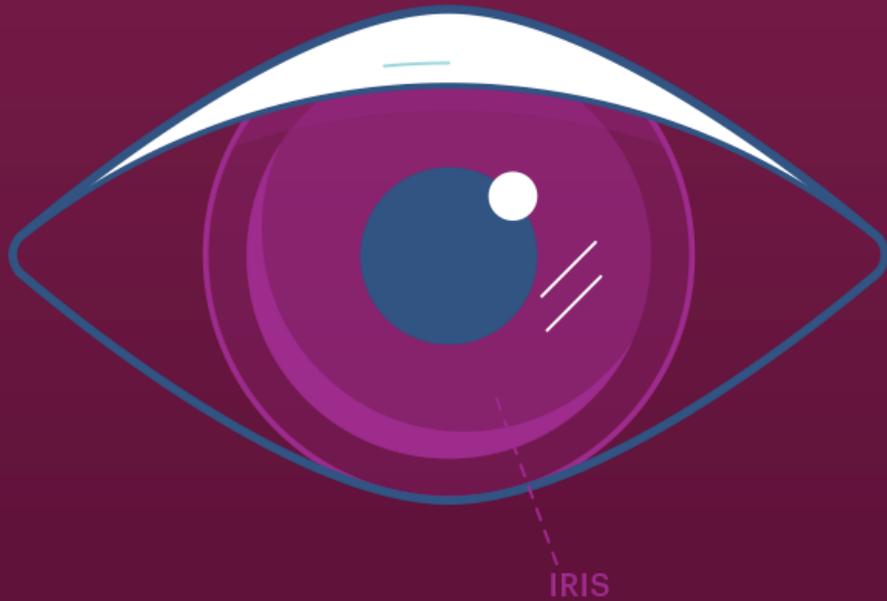
Konjungtiva

Membran tipis yang berfungsi melindungi bagian depan mata dan di dalam kelopak mata

CONJUNCTIVA



Iris



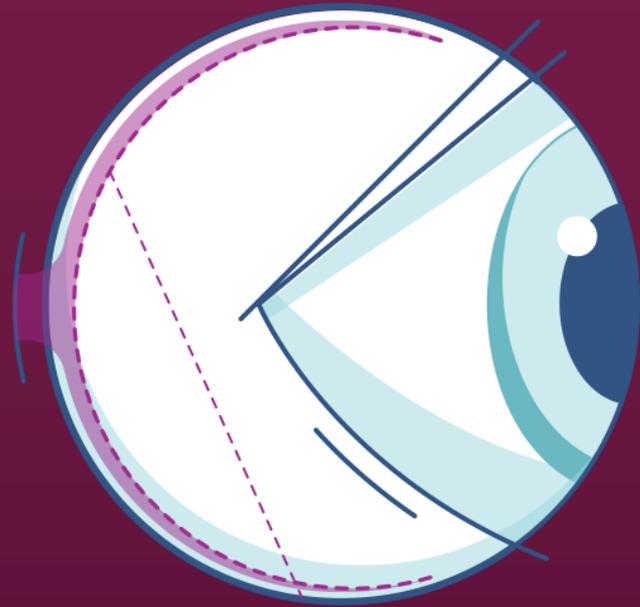
Memberikan warna pada bola mata dan dilengkapi dengan otot kecil yang melebarkan atau mengecilkan pupil, untuk mengatur cahaya masuk

Pupil

Bukaan kecil berwarna hitam di bagian tengah iris, yang merupakan jalan masuknya cahaya ke dalam mata



Retina

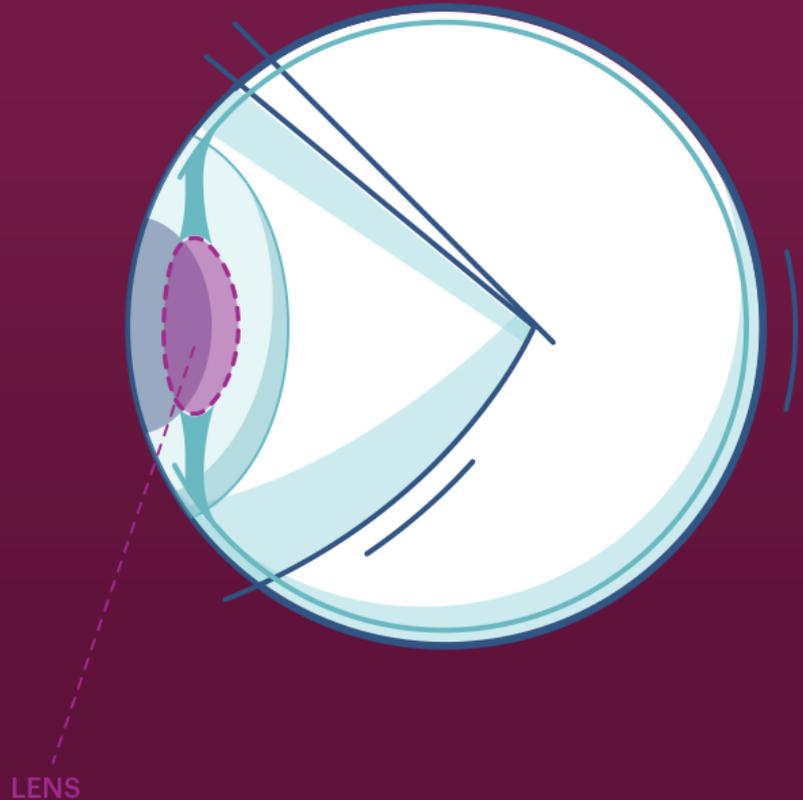


RETINA

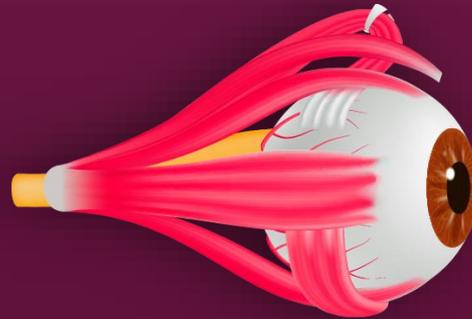
Lapisan jaringan dengan sel reseptor yang mengirimkan pesan ke otak melalui saraf optik

Lenso

Jaringan fleksibel yang terletak di belakang iris dan pupil yang memfokuskan cahaya ke retina



Tips Menjaga Mata bagi Pekerja kantoran

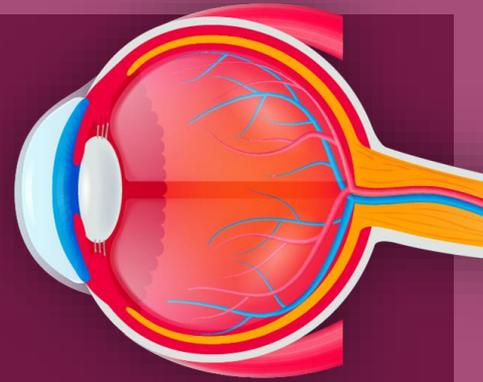


Rule 20-20-20

- **Setiap 20 menit** : Arahkan pandangan mata ke arah yang lain
- **Viewnya berjarak 20 kaki (6 meter)**
- **Selama 20 detik**



Berkedip Yang Cukup



Air mata menjaga kelembapan permukaan mata sehingga mencegah mata menjadi kering



Mengurangi dan mengatur kembali intensitas cahaya yang masuk



Melindungi mata dari paparan dan infeksi kuman

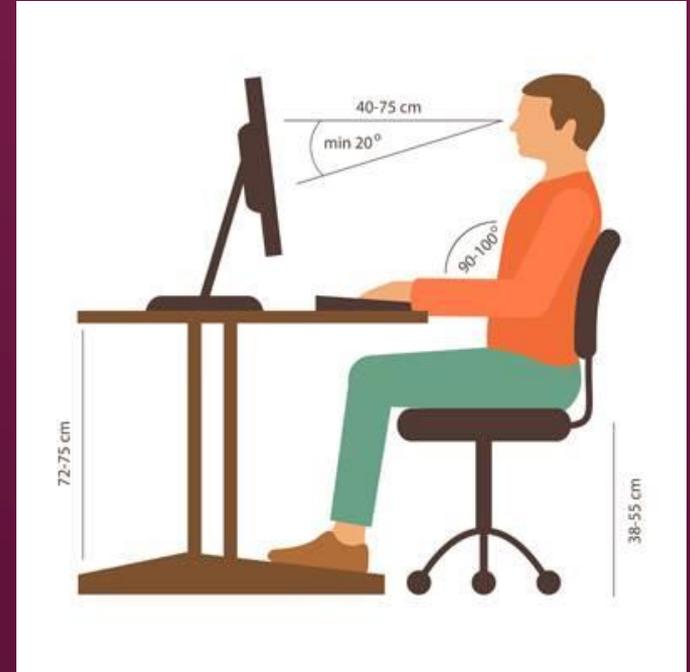


Normalnya 15-20 kedipan/menit dengan lama 1 kedipan 3-5 detik

Posisi didepan Komputer

K
C
O
R
S
H
N
N
Z

- Posisi layar komputer berada dibawah eye-level
- Sejauh satu lengan/2 feet = 50-60 cm dari screen
- Posisi ini membuat lapisan air mata menjadi bertahan lebih lama sehingga mata tetap lembab



Posisi didepan Komputer

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

KOMPONEN DARI POSTUR YANG BAIK KETIKA MELIHAT KOMPUTER

BERKEDIP
Secara berkala yang berfungsi melicinkan mata dan mencegah iritasi

Pastikan **CAHAYA** di kamar cukup

Layar computer sebaiknya 40-75 cm dari mata

Kemiringan antara layar computer dan mata maks. 20°

Pastikan **POSISI TEMPAT DUDUK** yang nyaman

Menaruh materi referensi di tempat strategis sehingga Anda tidak perlu menggerakkan kepala terlalu sering

ISTIRAHATLAH secara teratur setiap 20 menit

Gunakan filter proteksi radiasi computer

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptmkemenkesRI

Bahu

Leher

Punggung

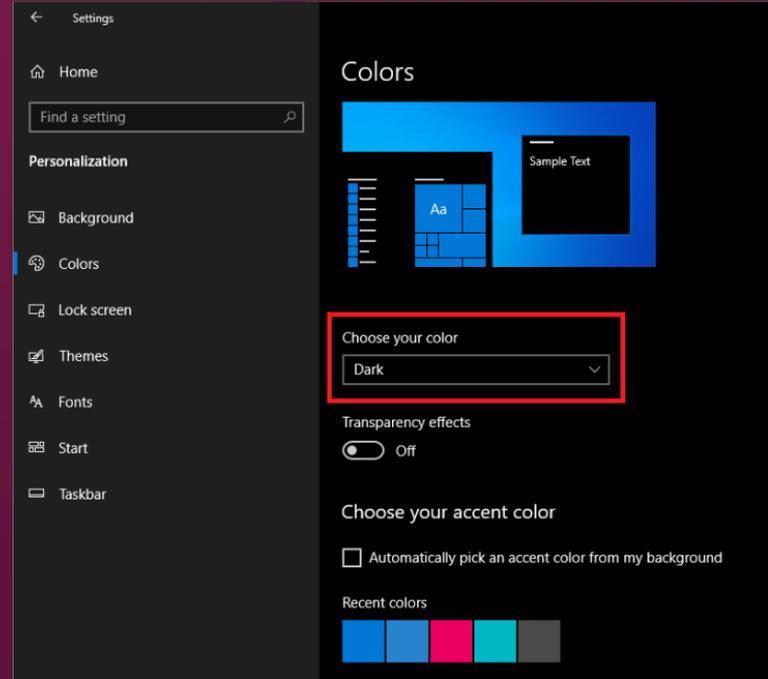
45cm - 60cm

Pergelangan Tangan

Gunakan penyangga kaki

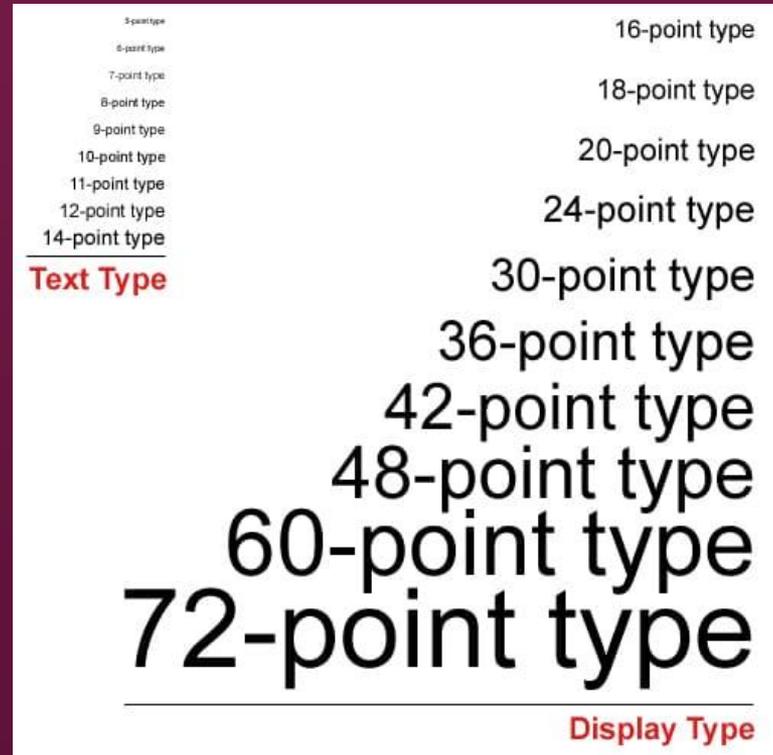
Atur Pencahayaan

- **Screen** : Atur Brightness dan kontras menjadi tidak terlalu terang atau terlalu redup. Setting menjadi Night Mode jika sore/malam
- **Ruang** : Arah cahaya ke objek yang dilihat, disekitar layar harus sedikit lebih gelap



Perbesar Ukuran Font

- **Ubah ukuran font**
Tentukan zoom favorit untuk item layar atau tulisan pada screen. Minimal 100%

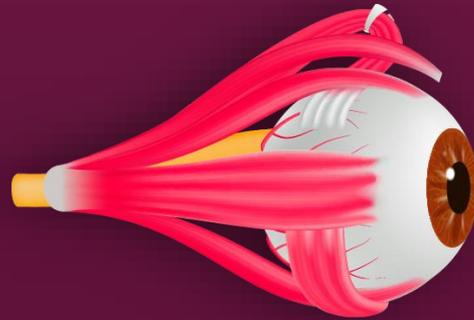


Nutrisi untuk Mata



- **Makanan yang baik untuk mata**
Vitamin A, C, E, Lutein, Zeaxanthin (10x>>> vit E) berfungsi untuk melindungi makula dan lensa yang berkeja sebagai antioksidan melawan radikal bebas dari Sinar UV

Tips Menjaga Mata bagi Pekerja Kontruksi



Jenis Alat Pelindung Mata

- K
C
O
R
S
H
N
Z
- **Kacamata Keselamatan:** Kacamata keselamatan adalah APD yang dirancang untuk melindungi mata dari serpihan, partikel, dan bahan kimia yang dapat mengiritasi atau merusak mata. Terdapat berbagai jenis kacamata keselamatan, termasuk yang memiliki lensa tahan gores, lensa anti-kabut, dan desain yang melindungi mata dari berbagai arah.
 - **Kaca Welding:** Kaca welding atau helm welding adalah APD yang dirancang khusus untuk melindungi mata dan wajah dari sinar ultraviolet (UV) dan sinar inframerah saat melakukan proses pengelasan. Helm welding memiliki lensa khusus yang gelap untuk melindungi mata dari cahaya yang intens.



Potensi Bahaya Mata di Tempat Kerja



Partikel : baik berupa debu, serpihan logam, kayu dan partikel lainnya



Kimia : berupa percikan maupun asap



Radiasi : berupa cahaya radiasi ultraviolet, panas, atau radiasi inframerah dan laser



Hal yang perlu diperhatikan dalam memilih goggles



- Harus mempunyai daya penerus yang tepat terhadap sinar tampak
- Tidak melelahkan mata
- Tahan lama
- Memberikan rasa nyaman dan aman bagi pemakai

APD mata

Alat pelindung mata tidak dapat menghilangkan bahaya kerja yang ada tetapi hanya meminimalisir jumlah kontak dengan bahaya dengan menempatkan penghalang antara pekerja dengan bahaya, sebagai upaya terakhir dalam usaha melindungi tenaga kerja.



Pertolongan Pertama Pada Trauma Mata



Trauma Tumpul

Untuk kasus mata biru dan membengkak akibat hantaman, dapat dilakukan kompres mata dengan air dingin, dengan tekan kain handuk yang dibasahi air dingin. Setelah pembengkakan membaik, dapat dilanjutkan dengan kompres air hangat.



Benda Asing

Tarik kelopak mata ke bawah dekatkan ke bulu mata, sehingga dapat membersihkan dan mengeluarkan benda asing tersebut, gunakan air bersih atau air saline untuk membilas.



Trauma Tajam

Kondisi mata terluka karena sayatan benda tajam merupakan keadaan darurat mata yang berpotensi menimbulkan bahaya yang lebih serius. Segera mencari bantuan medis untuk mendapatkan penanganan yang tepat.



Trauma Kimia

Untuk keadaan mata yang terkena paparan zat kimia, dapat dilakukan pertolongan pertama dengan membilas mata menggunakan air dengan jumlah yang cukup banyak.



Tetap terapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta melakukan pemeriksaan ke dokter mata apabila mengalami **gangguan penglihatan, agar bisa segera mendapatkan penanganan secara cepat agar tidak menjadi masalah penglihatan yang jauh lebih buruk.**

Thank You!

Do You Have Any Question?

