

Pengaruh Komputer Pada Mata Anak

Contributed by dr.Rozalina L.Zulkarnain, Sp.M
Rabu, 04 Maret 2009
Last Updated Rabu, 04 Maret 2009

Dengan berkembangnya kemajuan teknologi, maka penggunaan computer untuk anak pun sekarang semakin banyak terjadi. Bukan saja di sekolah yang memang sudah ada pelajaran computer untuk anak-anak usia TK & SD, namun juga dirumah.

Berdasarkan penelitian dokter-dokter mata di Amerika, penggunaan computer berlebihan dapat mempercepat angka kejadian myopia (mata minus) pada anak-anak. Komputer dapat menimbulkan dampak buruk pada mata anak, yaitu dapat mempercepat timbulnya myopia (mata minus) juga memperparah derajat mata minus yang diderita si anak.

Dengan posisi duduk di depan computer untuk jangka waktu beberapa jam, dapat memperberat kerja otot mata untuk mengatur focus dan menimbulkan eye strain (ketegangan mata). Lain halnya dengan kira & kira 20 tahun yang lalu, dimana anak-anak lebih sering bermain di luar rumah. Hal ini membutuhkan penglihatan jauh yang tidak membebani otot mata.

Pada usia anak, system perkembangan penglihatan belum berkembang optimal, karena itu penggunaan computer pada anak harus dengan hati-hati.

Untuk pencegahan terjadinya "COMPUTER VISION SYNDROME" pada anak, maka harus dilakukan :

- Pemeriksaan mata secara menyeluruh sebelum anak masuk usia sekolah
- Meja dan kursi computer harus disesuaikan dengan postur si anak, bukan orang dewasa
- Jarak antara monitor dan mata anak yang direkomendasikan ialah antara 18-28 inch. Jarang kurang dari 18 inch dapat menimbulkan ketegangan pada otot mata.
- Memakai Flat / LCD screen monitor dengan resolusi setinggi mungkin. Apabila terpaksa memakai monitor CRT, pilih refresh rate > 75 Hz
- Pilihlah display yang besar, paling tidak diagonalnya sekitar 19 inch
- Orang tua dan guru harus waspada dengan perlakuan perlakuan yang mencurigakan dari anak seperti : sering menggosok mata, kepala yang sering miring, keluhan mata kabur, mata sering merah dan postur tubuh yang tidak biasa ketika memakai computer
- Bawalah anak anda untuk diperiksa ke dokter spesialis mata untuk dilakukan pemeriksaan mata menyeluruh.

Demikian tips dan informasi dari kami di Surabaya Eye Clinic, semoga bermanfaat.