

MEI 2024 / BIL. 11 / 2024

EON

Epitome of Nature

KESIHATAN DAN KESEJAHTERAAN



ISSN 2773-5869



KEPENTINGAN PEMERIKSAAN KESIHATAN MATA SECARA BERKALA

Mohamad Hafifi Jamri¹, Nurul Hafizah Rosli²

¹Fakulti Komunikasi dan Pengajian Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), Cawangan Melaka

²A-Look Eyewear Sdn. Bhd., Melaka

hafifijamri@uitm.edu.my

EDITOR: DR. AMIRUL ADLI ABD AZIZ

Evolusi media dan teknologi komunikasi pada hari ini membawa kepada kewujudan pelbagai alat komunikasi yang canggih dan digunakan oleh manusia dalam pelbagai urusan. Telefon pintar adalah antara alat komunikasi yang sangat diperlukan masa kini dan seolah-olah menjadi kewajipan bagi setiap individu untuk memiliki dan menggunakannya. Menerusi pelbagai versi, jenama serta harga, alat ini digunakan oleh pelbagai lapisan masyarakat baik daripada golongan kanak-kanak sehinggalah kepada golongan berusia. Dalam hal ini, penggunaan alat ini secara berlebihan dilihat sebagai perkara yang boleh mendatangkan risiko kepada kesihatan mata sekiranya tidak dikawal secara baik.

Mata dan penglihatan merupakan salah satu deria penting kepada setiap manusia di dunia ini. Melalui deria penglihatan yang sihat, pelbagai perkara boleh dijalankan dalam keadaan yang baik dan sempurna. Di samping itu, diri sendiri juga boleh berfungsi dalam keadaan yang lebih bermakna dalam menikmati kehidupan seharian.

Berdasarkan kepada permasalahan ketaasuban serta penggunaan alat teknologi komunikasi seperti telefon pintar secara berlebihan, tabiat ini berupaya mengundang impak negatif dari sudut kesihatan mata serta berpotensi menjurus kepada fenomena nomofobia. Nomofobia atau dalam versi Bahasa Inggeris disebut sebagai no-mobile phone (phobia) merupakan keadaan di mana seseorang individu merasakan seolah-olah bimbang apabila ketiadaan telefon pintar dalam kehidupan atau dalam genggamannya. Perkara ini jelas menunjukkan seakan-akan kebergantungan yang tinggi oleh seseorang individu terhadap gajet ini.

Mata dan penglihatan merupakan salah satu deria penting kepada setiap manusia di dunia ini.

Situasi ini jelas menimbulkan suatu risiko yang tinggi sekiranya dibiarkan kerana berupaya memberikan impak kepada kesihatan penglihatan mata apabila gajet telefon pintar ini digunakan secara berlebihan bagi tujuan permainan atas talian serta melayari media sosial tanpa kawalan. Justeru, kesihatan mata akan terjejas serta berupaya menjadi lebih buruk sekiranya tabiat ini diamalkan secara berterusan.



Gambar 1: Dr. Hafifi sedang mendengar penerangan yang disampaikan oleh Puan Nurul Hafizah, Optometris Berdaftar dengan Majlis Optik Malaysia, berkenaan status kesihatan mata terkini selepas pemeriksaan yang dijalankan (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Golongan kanak-kanak merupakan antara golongan yang paling berisiko tinggi tatkala sedang meningkat usia tetapi sering disajikan oleh ibu bapa dengan gajet seperti telefon pintar sebagai alat untuk mengurangkan pelakuan anak-anak yang kerap tantrum seperti mengamuk, menangis dan menjerit di tempat awam ataupun di kediaman sendiri. Kaedah ini dilihat sebagai kurang tepat dan tidak sesuai untuk dijadikan sebagai amalan oleh ibu bapa terhadap anak-anak kerana bakal mengundang pola negatif yang lain dari segi perkembangan emosi dan tumbesaran anak-anak. Kebimbangan semakin meningkat terhadap perkara yang berpotensi berlaku termasuklah kurangnya kemahiran komunikasi dan bersosial dalam kehidupan serta impak negatif ke atas kesihatan mata mereka.



Gambar 2: Dr. Hafifi mencuba sendiri pengalaman menjalani pemeriksaan kesihatan mata menggunakan teknologi canggih terkini (Sumber: Koleksi peribadi penulis)



Gambar 3: Puan Nurul Hafizah sedang menjalankan pemeriksaan kesihatan mata ke atas pengunjung yang hadir semasa program yang diadakan sebelumnya (Sumber: Koleksi peribadi penulis)

Dalam hal ini, pemeriksaan kesihatan mata secara berkala adalah amat penting serta menjadi suatu usaha terbaik yang seharusnya dijadikan sebagai amalan oleh semua anggota masyarakat seiring dengan penggunaan teknologi komunikasi seperti telefon pintar yang sangat kerap. Melalui pemeriksaan kesihatan mata secara berkala, tahap kesihatan mata pada sesuatu masa dapat diketahui di samping dapat mengelakkan penyakit berisiko lain yang berkaitan dengan mata di masa akan datang.

Kempen Kesihatan Mata oleh pihak kerajaan juga boleh dijalankan sebagai salah satu kaedah bagi memberikan kesedaran kepada anggota masyarakat berkenaan peri pentingnya pemeriksaan kesihatan mata secara berkala.

Melalui penggunaan platform media termasuklah media elektronik, media cetak serta media sosial, hebahan dan promosi secara besar-besaran mampu dijalankan sekaligus meningkatkan pengetahuan serta kesedaran yang positif dalam kalangan masyarakat. Hasilnya, masyarakat akan dapat menjadikan tips dan petua penjagaan kesihatan mata daripada optometris bertauliah dalam kempen yang dijalankan sebagai amalan dalam kehidupan seharian mereka. Perkara ini kemudiannya memupuk sikap yang baik dalam menjaga kesihatan mata secara keseluruhannya.