

Panenjo

Media Informasi dan Edukasi Kesehatan Mata



EDISI NO. 14 / 2023



Transformasi Kesehatan



Pelatihan Dokter Spesialis Mata

1. *Eye Simulator*
2. Laser Retina
3. Laser Glaukoma
4. Fakoemulsifikasi
5. *Small Incision Cataract Surgery (SICS)*
6. Rekonstruksi, Onkologi, dan Okuloplasti (ROO)
7. Pediatrik Oftalmologi (PO) & Strabismus (*short and long term*)
8. Vitreoretina
9. Glaukoma
10. Refraksi, *Low Vision*, & Lensa Kontak
11. Neuro Oftalmologi (NO)
12. Oftalmologi Komunitas (Ofkom)

Pelatihan Perawat Mata

1. Diagnostik
2. IGD
3. Refraksi, *Low Vision*, & Lensa Kontak
4. Rekonstruksi, Onkologi, dan Okuloplasti (ROO)
5. Infeksi dan Imunologi
6. Glaukoma
7. Vitreoretina
8. Katarak Bedah Refraktif (KBR)
9. Neuro Oftalmologi (NO)
10. Pediatrik Oftalmologi (PO) & Strabismus
11. Oftalmologi Komunitas (Ofkom)
12. Perawat Mata Masyarakat (*Community Eye Nurse*)
13. Asisten bedah Fakoemulsi ikasi
14. Asisten bedah *SICS*
15. Asisten bedah Vitreoretina
16. Asisten bedah ROO
17. Asisten bedah PO & Strabismus
18. Asisten bedah Glaukoma

Informasi lebih lanjut hubungi:

Pendidikan dan Pelatihan Pusat Mata Nasional
Rumah Sakit Mata Cicendo
Jl. Cicendo No. 4 Bandung
Telp. 022 – 423 1280, 81 Ext. 181
Faks. 022 – 420 1960, 62
E-mail: diklat.rsmcicendo@gmail.com



Daftar Isi

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---|
| 3 | DAFTAR ISI | 25 | SUDUT PANENJO
Bagaimana Cara Penggunaan Obat Mata yang Benar dan Aman?
apt. Ia Nurmayanti, M.Farm |
| 4 | PENGANTAR | 29 | PANDANGAN MATA
Gangguan Penglihatan Warna:
Mengungkap Kompleksitas Penglihatan Warna yang Terbatas
dr. Prettyla Yollamanda, Sp.M |
| 6 | REPORT PANENJO
<i>World Sight Day 2023, "Love Your Eyes at Work",</i>
Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo | 33 | SUDUT PANDANG
Hari Kesehatan Nasional Ke-59
"Transformasi Kesehatan untuk Indonesia Maju"
Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo |
| 12 | SEPUTAR PANENJO
Ortokeratologi (Ortho-K)
Pilihan Untuk Mata Minus Tanpa Operasi
dr. Joan Sherlone Hutabarat, Sp.M | 37 | PROMOSI KESEHATAN
Tidak Hanya Wortel,
Yuk Kenali Sayur dan Buah Lainnya Yang Baik Untuk Kesehatan Mata (Nutrisi Yang Baik Untuk Mata)
Mutia Fadhillah Rahmawati, S.Gz |
| 14 | TULISAN PANENJO
<i>Triage, True and False Emergency</i>
dr. Putri Utami | | |
| 18 | LENSA PANENJO
Operasi Katarak dengan Lensa Premium
dr. Andrew Maximilian Herman Knoch, Sp.M (K), M.Kes | | |
| 22 | PANENJO NEWS
<i>Oncology Team Goes to Germany</i>
dr. Anne Susanty, Sp.A(K), M.Kes
dr. Primawita Oktarima, Sp.M(K), M.Kes | | |



Redaksi *Panenjo*

Penanggung Jawab

Direktur Utama PMN RS Mata
Cicendo

Dr. dr. Antonia Kartika Indriati,
Sp.M(K), M.Kes

Pemimpin Umum

Direktur Layanan Operasional
Hartono, SKM., M.Kes

Pemimpin Redaksi

Kepala Instalasi Promosi Kesehatan
dr. Efi Octaviary, M.M

Sekretaris Redaksi & Sirkulasi

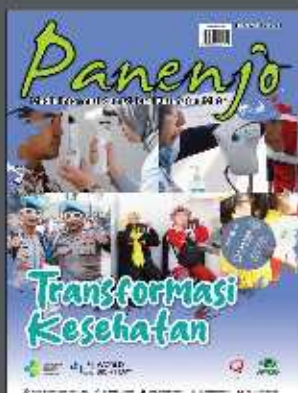
Annisa Gustalina, SMB
Ahmad Mutohir, A.Md

Dewan Redaksi

- dr. Maula Rifada, Sp.M(K)
- dr. Angga Fajriansyah, Sp.M(K)
- dr. Anne Susanty, Sp.A(K), M.Kes
- Ria Darmasari SJP, M.M
- Nicky RAF
- Agus Suhendar, S.Si

Staf Redaksi

- Agus Rizki Soekandar, ST
- Deflane Fondamika, S.Kom., M.M
- Ferdian Muhliansyah, A.Md
- Melza Indina, S.Ikom
- Riatna



Pengantar



Pengantar Redaksi

Sahabat Mata pembaca setia Panenjo tercinta, Panenjo hadir di edisi ke-14 ini dengan sebuah cerita perjalanan Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo dalam "Transformasi Kesehatan" yang tentunya akan membawa Anda mengikuti langkah demi langkah bagaimana Pusat Mata Nasional RS Mata Cicendo bertransformasi, tidak hanya menjadi pusat layanan kesehatan mata yang unggul, tetapi juga pusat inovasi dan pembelajaran bagi kesehatan mata.

Pada edisi kali ini, diberitakan mengenai wajah baru jajaran direksi PMNRS Mata Cicendo yang menjadi harapan dan semangat baru untuk berkomitmen membawa PMN RS Mata Cicendo semakin unggul. Terdapat laporan rangkaian kegiatan *World Sight Day 2023* yang mengusung tema "*Love Your Eyes at Work*" dan Hari Kesehatan Nasional ke-59 dengan tema "Transformasi Kesehatan untuk Indonesia Maju".

Memaparkan juga mengenai penggolongan kasus gawat darurat berdasarkan urutan prioritas kasus yang perlu segera ditangani di Instalasi Gawat Darurat. Tulisan mengenai gangguan penglihatan warna juga hadir di edisi ini agar masyarakat lebih peduli dan dapat segera melakukan deteksi dini ketika ada tanda gejala ataupun faktor risiko yang dimiliki. Juga ada cerita pengalaman menarik dari Tim Onkologi PMN RS Mata Cicendo yang melakukan kunjungan ke pusat onkologi anak di Jerman.

Hal menarik lainnya adalah tulisan mengenai teknologi terobosan terbaru untuk koreksi tajam penglihatan yaitu ortokeratologi (*Ortho-K*) yang bisa menjadi pilihan untuk masyarakat yang ingin terbebas dari kacamata dan lensa kontak tanpa prosedur operasi. Terdapat juga terobosan teknologi terbaru untuk mengganti lensa yang keruh pada pasien katarak dengan Lensa Intra Okular (LIO) premium yang dapat memberikan penglihatan jarak dekat, menengah, dan jauh dengan jelas.

Selain itu ada juga tulisan yang tidak kalah penting diketahui untuk menambah pengetahuan kesehatan mata mengenai cara penggunaan obat mata yang benar dan nutrisi yang baik untuk mata.

Semoga bermanfaat #SalamSehatMata

Direktur Utama

Dr. dr. Antonia Kartika Indriati, Sp.M(K), M.Kes

Kepemimpinan Baru, Harapan Baru: Jajaran Direksi PMN RS Mata Cicendo



Pusat Mata Nasional (PMN) Rumah Sakit Mata Cicendo, sebagai Rumah Sakit Vertikal milik Kementerian Kesehatan RI penopang utama layanan kesehatan mata di Indonesia, telah memiliki wajah baru dengan adanya pergantian dan pelantikan para pimpinan baru. Inilah sosok para pemimpin yang akan membawa PMN RS Mata Cicendo lebih hebat.



**Direktur
Utama**

Dr. dr. Antonia Kartika Indriati, Sp.M(K), M.Kes



**Direktur Medik
dan Keperawatan**

dr. Mayasari Wahyu Kuntorini, Sp.M(K), M.Kes



**Direktur SDM, Pendidikan,
dan Penelitian**

dr. Elfa Ali Idrus, Sp.M



**Direktur Perencanaan
dan Keuangan**

Nana, SE



**Plt. Direktur Layanan
Operasional**

Hartono, SKM., M.Kes

Dengan hadirnya jajaran direksi baru ini, PMN RS Mata Cicendo terus berkomitmen untuk menjadi pusat layanan kesehatan mata di Indonesia yang semakin unggul. Tidak hanya berusaha untuk mempertahankan standar kualitas yang tinggi, tetapi juga untuk memperluas cakupan layanan, dan mendorong berbagai inovasi terkini.

Seluruh staf pegawai siap bersinergi dengan penuh semangat, siap untuk bekerja sama dalam mewujudkan visi misi PMN RS Mata Cicendo dengan penuh asa, memberikan pelayanan kesehatan mata yang paripurna, dan menjadikan kesehatan mata masyarakat sebagai prioritas utama. Salam sehat mata!

REPORT PANENJO

PNNL RS. MATA C



World Sight Day 2023

"Love Your Eyes at Work"

Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo



World Sight Day (WSD) adalah Hari Penglihatan Se-Dunia yang selalu diperingati setiap Hari Kamis minggu kedua pada bulan Oktober. Pada tahun ini, *World Sight Day* jatuh tepat pada tanggal 12 Oktober dan bertema *"Love Your Eyes At Work"*. Dalam peringatan ini, banyak pihak dan masyarakat turut mengampanyekan isu kesehatan mata. Memiliki kualitas penglihatan yang baik pastinya menjadi dambaan setiap individu. Bermula dari melihat, setiap manusia bisa mulai mewujudkan harapannya dan menyebarkan berbagai kebermanfaatan kepada sekitar. Pusat Mata Nasional (PMN) RS Mata Cicendo hadir sebagai salah satu pusat layanan kesehatan mata terbaik di Indonesia yang terus berusaha untuk mewujudkan kesehatan mata pada individu dan masyarakat melalui layanan-layanan yang dilakukan oleh para dokter spesialis mata dan para penunjang layanan dengan teknologi terkini.



Rangkaian kegiatan *World Sight Day 2023* bersama PMN RS Mata Cicendo

Sebagai Pusat Mata Nasional, RS Mata Cicendo memiliki tanggung jawab dalam mengampanyekan kesehatan mata, yaitu dengan turut aktif dalam menyambut dan memeriahkan Hari Penglihatan Sedunia. Ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh PMN RS Mata Cicendo dalam memperingati *World Sight Day 2023*, diantaranya:

1. Skrining mata, Bakti Sosial Operasi Katarak, dan Pemberian Kacamata Gratis

Kegiatan ini diadakan pada Hari Kamis, 5 Oktober 2023 bekerja sama dengan BUMN, rangkaian kegiatannya meliputi skrining mata dengan target 100 orang pemeriksaan refraksi dan 100 orang skrining mata sederhana, operasi katarak kepada 25 pasien yang sudah terskrining, *Health Talk* mengenai *Computer Vision Syndrome & Refractive Error* yang dilanjutkan dengan pembagian kacamata gratis kepada 100 orang anak, dan pemberian dana hibah untuk 5 orang anak penderita Retinoblastoma.



2. Media Briefing

Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Selasa, 10 Oktober 2023 bersama dengan Kementerian Kesehatan dengan topik "Gangguan Kesehatan Mata di Tempat Kerja." yang disampaikan langsung oleh Ibu Direktur Utama PMN RS Mata Cicendo, Dr., dr. Antonia Kartika Indriati, Sp.M(K), M.Kes. daring melalui zoom.

3. Instagram Live

Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Rabu, 11 Oktober 2023 bersama dengan PERDAMI dan Kementerian Kesehatan dengan topik "Mitos dan Fakta Kesehatan Mata di Tempat Kerja." yang disampaikan oleh dr. Prettylla Yollamanda, Sp.M daring melalui *zoom*.

4. Webinar Kesehatan untuk Masyarakat Umum

Webinar kesehatan ini dilakukan tepat pada tanggal jatuhnya Hari Penglihatan se-Dunia yaitu Hari Kamis, 12 Oktober 2023 yang diperuntukkan untuk masyarakat umum dengan topik: "Jangan Biarkan Gangguan Penglihatan Mempengaruhi Produktivitas pada Pekerja." yang terbagi menjadi dua sesi pemaparan yaitu mengenai "*Refractive error*" yang dinarasumberi oleh dr. Susanti Natalya Sirait, Sp.M(K), M.Kes dan mengenai "*Digital Eye Strain*" yang dinarasumberi oleh dr. Joan Sherlone Hutabarat, Sp.M daring melalui *zoom*.





5. Webinar Kesehatan untuk Tenaga Kesehatan

Webinar kesehatan ini dilakukan pada Hari Kamis, 19 Oktober 2023 yang diperuntukkan untuk tenaga kesehatan bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan dengan topik: "Deteksi Dini dan Pencegahan Gangguan Penglihatan di Tempat Kerja." yang terbagi menjadi dua sesi pemaparan yaitu mengenai "Stroke Mata" yang dinarasumberi oleh dr. Made Indra Widyanatha, Sp.M dan mengenai "Eye injury management" yang dinarasumberi oleh dr. Niluh Putu Ayu, Sp.M daring melalui zoom.



6. Pemeriksaan Skrining Mata di Gedung Sate

Puncak rangkaian kegiatan *World Sight Day (WSD)* 2023 yang diadakan oleh PMN RS Mata Cicendo ditandai dengan diselenggarakannya kegiatan skrining mata dan konsultasi dokter spesialis mata gratis untuk pegawai pemerintahan di Gedung Sate dan masyarakat sekitar yang hadir pada Hari Sabtu, 21 Oktober 2023. Adapun kegiatan puncak *World Sight*

Day (WSD) ini diawali dengan melakukan *Fun Walk* dari PMN RS Mata Cicendo sambil mengampanyekan tema ***Love Your Eyes at Work*** dan pembagian *e-flyer* dengan terlebih dahulu dibuka langsung oleh Direktur Utama PMN RS Mata Cicendo, Dr., dr. Antonia Kartika Indriati, Sp.M(K), M.Kes, lalu dilanjutkan sesi kegiatan foto bersama dan berjalan santai sampai ke Gedung Sate. Adapun berbagai jenis pemeriksaan yang disediakan di kegiatan tersebut adalah pemeriksaan refraksi dan anamnesis faktor risiko, pemeriksaan *dry eye* menggunakan alat IDRA, pemeriksaan dini *diabetic retinopathy*, pemeriksaan katarak, diselingi oleh *fun games* dengan pembagian *gimmick*, dan pemberian sertifikat donor mata secara simbolis kepada keluarga pendonor.

Seluruh rangkaian acara ini dimaksudkan untuk memeriahkan dan mengingatkan kepada masyarakat betapa pentingnya menjaga kesehatan mata untuk kualitas hidup yang lebih baik. Tidak lupa untuk pemeriksaan rutin dan sadar akan pentingnya kedua mata di hidup kita.

Salam sehat mata!

Nikmati penglihatan yang jelas tanpa kacamata atau lensa kontak saat berkegiatan dengan

Ortho-K!

Kenali Ortho-K dulu yuk

Ortho-K adalah metode untuk mengatasi mata minus dengan menggunakan lensa kontak spesial saat tidur malam. Ortho-K juga dapat menghambat minus yang terus bertambah. **Non-Bedah dan Non Invasif.**

Lighting up your lives!

Ortho-K sangat cocok bagi kamu yang :

- memiliki mata minus namun belum mau dilakukan tindakan bedah.
- memiliki mata minus dan memiliki aktivitas outdoor tinggi atau olahragawan.
- memiliki anak-anak dengan mata minus progresif.



Ortokeratologi (*Ortho-K*)

Pilihan Untuk Mata Minus Tanpa Operasi



dr. Joan Sherlone Hutabarat, Sp.M
Aesthetic Eye Care Unit
PMN RS Mata Cicendo / IK Mata FK Unpad

Mata minus atau rabun jauh (myopia) adalah masalah penglihatan yang kejadiannya mencapai lebih dari 28% secara global. Kacamata, lensa kontak, dan LASIK umumnya dipilih untuk mengatasi rabun jauh. Namun, kini telah ada solusi tanpa operasi yang memungkinkan seseorang tidak perlu menggunakan kacamata atau lensa kontak sepanjang hari.

Lensa Ortokeratologi atau Ortho-K merupakan sebuah terobosan yang menawarkan metode koreksi penglihatan tanpa perlu melakukan operasi. Lensa Ortho-K diperkenalkan pertama kali pada tahun 1960-an. Berbeda dari lensa kontak pada umumnya, lensa Ortho-K selain dapat mengoreksi myopia juga mampu mengurangi progresivitas mata minus.

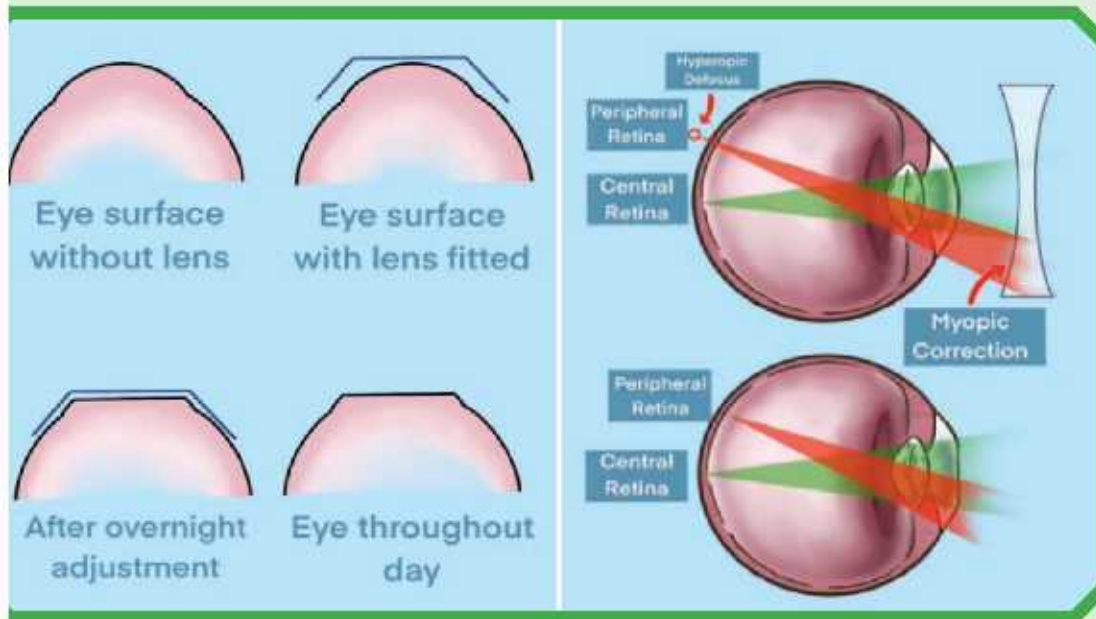
Apa itu Ortho-K?

Ortokeratologi atau Ortho-K adalah metode koreksi myopia dengan menggunakan lensa kontak khusus. Lensa Ortho-K dipakai selama tidur sepanjang malam untuk mengubah bentuk permukaan

kornea menjadi lebih rata secara bertahap. Dengan bentuk kornea yang lebih rata, titik fokus bayangan pada mata myopia dapat difokuskan tepat di retina sehingga penglihatan menjadi jelas.

Saat bangun tidur dan melepas lensa, kornea tetap dalam bentuk yang diubah sehingga penglihatan dapat menjadi jelas tanpa menggunakan kacamata atau lensa kontak saat beraktivitas sepanjang hari. Namun, efek tersebut bersifat sementara hingga kornea kembali ke bentuk alaminya, sehingga lensa Ortho-K perlu digunakan secara teratur untuk menjaga penglihatan tetap maksimal.





remaja yang tidak ingin menggunakan kacamata atau lensa kontak dalam jangka panjang. Menggunakan Ortho-K pada usia pertumbuhan juga dapat memperlambat progresivitas myopia, membantu mencegah peningkatan rabun jauh yang lebih lanjut.

- Remodeling* ortokeratologi. Lensa Ortho-K membuat kelengkungan kornea sentral menjadi rata
- Koreksi miopia menggunakan lensa negatif *single vision* menyebabkan *hyperopic defocus* (gambar atas) versus mata yang menggunakan Ortho-K yang mengurangi *hyperopic peripheral defocus* (mata bawah).

Manfaat Ortho-K

Ortokeratologi memberikan beberapa manfaat. Ortho-K memungkinkan penggunaanya tidak memakai kacamata atau lensa kontak sepanjang hari. Hal ini membuat Ortho-K menjadi opsi yang sering dipilih untuk orang yang aktif berolahraga atau beraktivitas di luar ruangan atau sekedar ingin mengubah penampilan. Selain itu, Ortho-K juga tepat untuk anak-anak dan

Risiko dan Pertimbangan

Seperti semua prosedur medis, Ortho-K juga memiliki risiko dan pertimbangan yang perlu diperhatikan. Beberapa risiko yang mungkin timbul berupa iritasi mata, mata kering, atau infeksi. Selain itu, terkadang timbul halo atau silau saat di cahaya redup yang umumnya hilang seiring mata beradaptasi.

Penting untuk menjalani pemeriksaan mata yang menyeluruh dan berkonsultasi dengan dokter spesialis mata sebelum memutuskan untuk menggunakan Ortho-K. Selain itu, perlu diingat bahwa Ortho-K bukanlah metode koreksi penglihatan permanen, sehingga diperlukan penggunaan lensa Ortho-K secara teratur untuk mempertahankan penglihatan yang telah dikoreksi.

Triage, True and False Emergency



oleh : **dr. Putri Utami**

Ka. KSM Umum / Instalasi Gawat Darurat
Pusat Mata Nasional RS Mata Cicendo

Pelayanan gawat darurat merupakan salah satu pelayanan terpenting di dalam Rumah Sakit. Pasien yang datang ke Instalasi Gawat Darurat sangatlah bervariasi tidak jarang pula berpotensi mengancam nyawa. Pelayanan gawat darurat mendahulukan penatalaksanaan pada kondisi yang serius dan mengancam nyawa. Penilaian dan dilakukannya intervensi cepat dan tepat sangat diperlukan untuk menangani kondisi pasien yang berat bahkan sebelum diagnosis penyakit pasien ditegakkan. Kegagalan mengenali pasien yang memiliki risiko kematian yang tinggi dapat menyebabkan hasil yang buruk.

Pelayanan gawat darurat di rumah sakit tersedia 24 jam dengan tujuan untuk memberikan pertolongan kepada pasien yang benar-benar membutuhkan. Pasien yang masuk ke Instalasi Gawat Darurat nantinya semua dipilah dan diprioritaskan untuk penanganan berdasarkan masalah yang dialami pasien melalui konsep triase yang selanjutnya akan ditangani oleh dokter ataupun perawat. Triase mengidentifikasi urutan pasien yang harus diberikan perawatan saat jumlah kunjungan pasien tinggi untuk mengoptimalkan waktu penanganan pasien sesuai tingkat keparahan kondisi kesehatan mereka, dan mengurangi dampak negatif akibat keterlambatan penanganan.

Triase di Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo terdiri dari 5 kategori, yaitu resusitasi, gawat darurat, gawat,



sedikit gawat, dan tidak gawat. Kasus *True emergency* (gawat darurat) adalah suatu kondisi yang dinilai secara klinis yang memerlukan tindakan sesegera mungkin.

Resusitasi yaitu pasien yang datang dengan keluhan henti jantung dan paru atau kejang, ditandai dengan warna merah. Emergensi yaitu pasien yang datang tiba-tiba dalam keadaan gawat atau akan menjadi gawat dan terancam nyawanya dan atau anggota

badannya (akan menjadi cacat) bila tidak mendapatkan pertolongan secepatnya, di lambangkan dengan label kuning. Contoh kasusnya adalah AMI (*Acute Miocardial Infarction*), krisis hipertensi, aritmia, abortus, injury paru, gagal ginjal akut, keracunan, gagal napas, emboli paru, Penyakit Paru Obstruktif Menahun (PPOM). Gawat yaitu pasien berada dalam keadaan gawat tetapi tidak memerlukan tindakan darurat. Dilambangkan dengan label kuning.

Contohnya pasien dengan kanker stadium akhir, patah tulang berat (fraktur tengkorak), kelainan darah sickle cell, pasien datang dengan diare kronis karena AIDS stadium IV, gonorrheae, demam berdarah, malaria, flu babi, flu burung, dan muntah darah. Sedikit gawat yaitu pasien akibat musibah yang datang tiba-tiba, tetapi tidak mengancam nyawa dan anggota badannya. Dilambangkan dengan label kuning. Misalnya pasien luka robek tanpa pendarahan, fraktur minor/tertutup, combutio (luka bakar) tingkat II & III < 25%, trauma thorak, trauma bola mata, dislokasi tulang, cedera abdomen tanpa syok, luka sayat dangkal, sistitis, dan otitis media. Tidak gawat yaitu pasien yang tidak mengalami kegawatan dan kedaruratan, dilambangkan dengan label hijau. Contohnya pasien batuk, pilek, demam, digigit serangga, bisul, selulitis, tonsilitis, diare akut, sakit gigi, folikulitis.

Di Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo disamping triase yang dilakukan secara keseluruhan terdapat

triase khusus penilaian untuk kasus kegawatdaruratan mata. Kasus mata yang termasuk *True Emergency* di Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo yaitu trauma kimia, trauma bola mata, endoftalmitis, glaukoma serangan akut, neuritis optik, selulitis orbita, prolaps bola mata, perdarahan post tindakan operasi, neuropati optik metanol, hifema bola hitam, glaukoma sekunder karena luksasi lensa ke anterior, oklusi arteri retina sentral, benda asing intraokular, ablasio retina makula on, perdarahan submakula akut, trauma tembus bola mata tanpa benda asing < 8 jam, ophthalmia neonatorum ec nesseria gonorrhoeae.

Selain diagnosis di atas, apabila pasien masuk ke IGD dengan kategori sedikit gawat dan tidak gawat merupakan kasus *false emergency*. Kasus *false emergency* terjadi dapat disebabkan oleh berbagai sebab seperti tidak tersedianya pelayanan rawat jalan terutama pada hari-hari libur, pasien ingin pemeriksaan lebih cepat, ketidaktahuan mengenai alur IGD dan lainnya.



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



AESTHETIC EYE CARE & DRY EYE CLINIC

PMN RS Mata Cicendo Bandung berupaya menyediakan suatu pelayanan bagi masyarakat untuk mengatasi kelainan disekitar wajah terutama mata yang memengaruhi penampilan dan mengganggu aktivitas sehari-hari yang bertujuan untuk meningkatkan penampilan, kualitas hidup serta mengembalikan rasa percaya diri.



Pelayanan

- Rekonstruksi dan Estetika Mata
- Tata Laksana Mata Kering
- Lensa Kontak & Ortho-K
- Mengatasi Kedutan Mata
- Strabismus (Mata Juling)



+62 811 2001 005



www.cicendoeeyehospital.org



RS Mata Cicendo



@rs_matacicendo



rs.matacicendo



RS Mata Cicendo

Operasi Katarak dengan Lensa Premium



Oleh: **dr. Andrew Maximilian Herman Knoch, Sp.M (K), M.Kes**
Ka. KSM Katarak dan Bedah Refraktif
Pusat Mata Nasional RS Mata Cicendo

Katarak adalah suatu kondisi dimana lensa mata menjadi keruh. Lensa mata yang normal berfungsi untuk memfokuskan cahaya ke retina, sehingga kita dapat melihat dengan jelas. Ketika lensa mata menjadi keruh, cahaya tidak dapat difokuskan dengan baik sehingga penglihatan menjadi buram. Satu-satunya jalan untuk menghilangkan katarak adalah dengan melalui operasi. Operasi katarak biasanya belum disarankan jika katarak masih tergolong ringan dan gangguan penglihatan minimal. Dokter akan menganjurkan prosedur operasi ini jika aktivitas pasien sudah terganggu akibat gejala-gejala katarak. Gejala katarak yang mungkin muncul diantaranya, penglihatan kabur, sulit membedakan warna, sensitif terhadap cahaya / silau, serta terdapat lingkaran cahaya ketika melihat sumber cahaya seperti lampu.

Operasi katarak adalah prosedur medis yang dilakukan dengan mengangkat lensa mata yang keruh dan menggantinya dengan lensa buatan yang disebut Lensa Intra Okular (LIO). LIO tersedia dalam berbagai jenis, secara umum dapat dibagi menjadi dua yaitu LIO Standar dan LIO Premium.

1. Lensa Intra Okular Standar

LIO Standar disebut juga LIO Monofokal, adalah LIO yang paling umum digunakan dalam operasi katarak. Lensa ini memiliki satu titik fokus, umumnya untuk melihat jelas pada jarak jauh, sehingga pasien masih membutuhkan kacamata untuk melihat dengan jelas pada jarak dekat dan menengah.



Distance vision only



Distance, intermediate and near vision

2. Lensa Intra Okular Premium

LIO Premium adalah lensa tanam yang memiliki fungsi tambahan bila dibandingkan dengan LIO Standar. LIO Premium dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu LIO torik, LIO multifokal dan LIO Extended Depth of Focus (EDOF). Masing-masing lensa tersebut memiliki fungsi spesifik, diantaranya untuk mengatasi kondisi astigmatisme, untuk melihat

jelas pada jarak jauh dan menengah, serta untuk melihat jelas pada jarak jauh, menengah dan dekat tanpa bantuan kacamata.

A. Lensa Intra Okular Torik

LIO Torik adalah jenis lensa premium yang dirancang untuk mengoreksi astigmatisme, yaitu suatu kondisi di mana kornea mata tidak berbentuk bola sempurna yang perlu dikoreksi dengan lensa silindris.

B. Lensa Intra Okular Multifokal

LIO Multifokal adalah jenis lensa premium yang paling umum digunakan. Lensa ini memiliki beberapa titik fokus sehingga pasien dapat melihat dengan jelas pada jarak jauh, dekat, dan menengah tanpa bantuan kacamata.

C. Lensa Intra Okular EDOF

LIO EDOF adalah jenis lensa premium yang memiliki titik fokus jauh yang diperpanjang hingga jarak menengah, sehingga pasien dapat melihat dengan jelas pada jarak jauh dan menengah tanpa bantuan kacamata. Untuk melihat dekat, pada beberapa pasien masih diperlukan bantuan kacamata.



Gambar 1. LIO multifocal – toric²



Gambar 2. LIO multifocal – toric¹

Kelebihan Menggunakan Lensa Intra Okular Premium

LIO Premium dapat membantu pasien untuk melihat dengan jelas pada jarak jauh, menengah, dan dekat tanpa perlu menggunakan kacamata. Hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dan memungkinkan mereka untuk beraktivitas secara lebih mandiri.

Hal yang perlu dipertimbangkan untuk tindakan operasi katarak dengan LIO Premium :

1. Biaya yang lebih tinggi

LIO Premium memiliki biaya yang lebih tinggi daripada LIO Standar.

2. Potensi Komplikasi

Operasi katarak dengan LIO Premium memiliki potensi komplikasi intraoperatif yang sama dengan operasi katarak dengan LIO Standar, seperti infeksi, pendarahan, dan glaukoma. Komplikasi intraoperatif ini dapat terjadi, namun angka kejadian sangat rendah. Beberapa komplikasi pascaoperasi yang mungkin timbul pada LIO Premium adalah silau, lingkaran cahaya meluas atau kontras yang terbatas. Keluhan ini juga jarang terjadi, dan dengan berjalan waktu umumnya terjadi perbaikan dari keluhan.

Beberapa tips untuk memilih lensa premium yang tepat:

1. Diskusikan dengan dokter spesialis mata Anda

Dokter mata akan membantu Anda untuk memilih LIO Premium yang tepat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mata Anda.

2. Pertimbangkan biaya

LIO Premium memiliki biaya yang lebih tinggi daripada lensa standar. Pertimbangkan biaya ini sebelum memutuskan untuk menggunakan lensa premium.

Kesimpulan

Operasi katarak dengan LIO Premium dapat menjadi pilihan yang baik bagi pasien yang menginginkan kemandirian dari kacamata dan penglihatan yang lebih baik. Namun, penting untuk diingat bahwa operasi ini memiliki biaya yang lebih tinggi dan potensi komplikasi pascaoperasi yang sedikit lebih dibandingkan dengan operasi katarak dengan LIO Standar.

Referensi:

1. <https://www.mieducation.com/pages/cataract-surgery-in-2022-extending-the-range>
2. <https://www.bouldermedicalcenter.com/panoptix-trifocal-intraocular-lens/>

Oncology Team Goes to Germany



Oleh:

dr. Anne Susanty, Sp.A(K), M.Kes

dr. Primawita Oktarima, Sp.M(K), M.Kes

Tim Onkologi Terpadu

Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo



Pada bulan Juli 2023 lalu, Kami diundang untuk mengikuti pelatihan Retinoblastoma di Universitätsklinikum Essen, Jerman, dengan sponsor dari pemerintah Jerman. Tujuan pelatihan ini adalah untuk meningkatkan kesintasan pasien Retinoblastoma di Indonesia. Sebelum terbang ke Jerman, Kami

mempersiapkan banyak hal, salah satunya adalah melakukan vaksin Measles Rubella (Campak Rubella) terlebih dahulu sebanyak dua kali. Jerman memiliki 4 musim yang berbeda dengan Indonesia. Saat itu Kami berangkat ke Jerman saat musim

panas (*summer*), oleh karena itu Kami perlu mempersiapkan pakaian yang sesuai. Setelah beberapa hari kami di Jerman terasa perbedaan cuaca, disaat musim panas pun ternyata bisa terjadi hujan yang sangat lebat. Masa pelatihan kami di Jerman yaitu 1 bulan, kami melakukan

berbagai macam kegiatan yang diantaranya seperti kegiatan onkologi anak bersama dengan Prof. Petra Ketteler. Kami juga mendapatkan kesempatan untuk melihat pasien yang sedang dilakukan *Bone Marrow Transplant* di *Bone Marrow Unit*.

Kegiatan Ilmu Kesehatan Mata dengan Prof. Nikolaos E. Bechrakis, Dr. Tobias Kiefer, dan PD. Dr. Eva Biewald mengikuti kegiatan kuliah serta diskusi bersama ahli Onkologi Radiasi, Dirk. Fluehs Dr.rer.Net., Dipl. Phys. Diskusi rencana tindak lanjut dengan Prof. Petra Ketteler mengenai program kerja sama PMN RS Mata Cicendo Bandung, Universitätsklinikum Essen, dan Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ).

Padatanggal22Juli2023,Kamimendapat kesempatan untuk berkunjung ke Konsul Jenderal KBRI Frankfurt, Bapak Acep Somantri dan melakukan *talk show* mengenai “Kenali Gejala Dini Kanker Anak” pada peringatan Hari Anak Nasional 2023.

Selama masa pelatihan, jika terdapat waktu luang Kami memanfaatkan untuk



berkeliling ke tempat wisata yang ada di Kota Essen. Grugapark Essen merupakan area taman publik yang dapat digunakan untuk piknik, terdapat kebun binatang serta kebun raya, juga terdapat area yang dapat digunakan untuk *barbeque*, serta tidak jarang juga digunakan untuk tempat konser. Terdapat konser musik saat kami berkunjung ke Grugapark.



Kami mendapatkan pengalaman yang banyak saat di Jerman. Semoga dengan setelah kepulangan kami, banyak hal dapat kami perbaiki untuk penanganan dan tata laksana terpadu

Retinoblastoma di Indonesia sehingga dapat menaikkan angka kesintasan dan harapan hidup.



Bagaimana Cara Penggunaan Obat Mata yang Benar dan Aman?



Oleh: **apt. Ia Nurmayanti, M.Farm**
Kepala Instalasi Farmasi
Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo

Mata merupakan organ tubuh yang sangat penting. Saat mengalami sakit mata, dokter mungkin akan memberikan obat mata untuk Anda gunakan secara mandiri. Namun, tahukah Anda, masing-masing jenis obat mata mempunyai fungsi dan tata cara penggunaan yang berbeda? Penting untuk mengikuti petunjuk penggunaan agar obat mata dapat bekerja secara maksimal. Obat mata itu sendiri terdiri dari beberapa sediaan di antara yaitu tetes mata dan salep mata.

1. Tetes mata

Obat tetes mata adalah sediaan steril berupa larutan atau suspensi yang digunakan untuk mata dengan cara meneteskan obat ke bagian selaput lendir mata di sekitar kelopak mata dan bola mata. Tetes mata sebagai pengganti air mata yang berfungsi untuk melembapkan mata yang kering atau disebut dengan *artificial tears*.

Selain air mata buatan (*artificial tears*), ada beberapa jenis obat tetes mata lain, yaitu yang berisi zat-zat tertentu, seperti antihistamin, antiradang, dekongestan mata, dan antibiotik. Obat tetes mata biasanya perlu diaplikasikan berulang-ulang. Obat tetes mata akan diserap melalui kornea mata dan juga selaput lendir (mukosa) konjungtiva. Berikut cara penggunaan obat tetes mata:



Keterangan gambar:

Cek botol kemasan obat tetes mata sebelum digunakan. Obat tetes mata harus dalam kondisi steril ketika akan digunakan.

1. Cuci tangan lebih dahulu.
2. Jangan menyentuh ujung penetes.

3. Mata melihat ke atas.
4. Tarik kelopak mata bagian bawah sehingga terjadi bagian "penampungan".
5. Letakkan penetes sedekat mungkin pada bagian mata yang akan diteteskkan tanpa menyentuh mata.
6. Teteskan sesuai dosis yang telah ditentukan.
7. Tutup mata sekitar dua menit. Jangan menutup mata terlalu rapat.
8. Kelebihan cairan dapat dibersihkan dengan kertas tisu.
9. Jika lebih dari satu jenis tetes mata atau lebih dari satu dosis yang digunakan, tunggu sedikitnya lima menit sebelum tetesan berikutnya diberikan.
10. Tetes mata dapat menyebabkan rasa pedih tetapi seharusnya hanya berlangsung selama beberapa menit. Jika berlangsung cukup lama, konsultasikan pada dokter atau apoteker
11. Cuci tangan kembali dengan benar

Pemberian Tetes Mata Pada Anak

1. Minta anak bersandar dengan kepala lurus.
2. Mata anak dalam keadaan tertutup.
3. Teteskan sesuai dosis yang ditentukan ke dalam sudut dalam mata.
4. Jaga agar kepala tetap tegak.
5. Bersihkan cairan yang berlebih.

2. Salep Mata

Salep steril untuk pengobatan mata yang mengandung basis salep yang cocok,

dimana pembuatan sediaan salep mata dilakukan dengan menambahkan bahan obat sebagai larutan steril atau sebagai serbuk steril yang termikronisasi dalam dasar salep steril yang hasil akhirnya dimasukkan secara aseptis dalam tube. Salep mata yang berfungsi untuk melumasi mata. Jenis obat mata ini terbuat dari bahan yang hampir sama dengan petroleum jelly, bukan berbasis air. Namun, umumnya salep mata mengandung antibiotic dan harus dibeli dengan resep dokter.

Obat mata dalam bentuk salep dapat bertahan lebih lama di dalam mata, sehingga tidak perlu terlalu sering digunakan. Tidak lama setelah penggunaan, biasanya pandangan mata menjadi buram. Oleh karena itu, lebih disarankan untuk digunakan sesaat sebelum tidur di malam hari. Pada dasarnya penggunaan salep mata hampir sama dengan tetes mata.



Keterangan gambar:

Cek tube kemasan salep mata sebelum digunakan. Obat salep mata harus dalam kondisi steril ketika akan digunakan.

1. Cuci tangan terlebih dahulu.
2. Ujung tube salep jangan tersentuh apapun.
3. Kepala sedikit menengadahkan.
4. Pegang tube dengan satu tangan, dan tarik kelopak mata bagian bawah dengan tangan lain sehingga terbentuk cekungan.
5. Oleskan sejumlah dosis yang telah ditentukan.
6. Tutup mata selama dua menit.
7. Bersihkan kelebihan salep dengan kertas tisu.
8. Cuci tangan kembali dengan benar

Berikut beberapa tips untuk penyimpanan dan penggunaan obat mata tetes atau pun salep:

1. Simpan pada tempat dengan temperatur sejuk atau suhu ruangan dan terhindar dari matahari langsung
2. Usahakan agar ujung pada botol/salep obat tidak menyentuh mata, jari, atau permukaan lainnya. Hal ini menjaga agar tetap dapat bebas dari kontaminasi.
3. Jangan berbagi obat mata dengan orang lain.
4. Menjaga agar penyimpanan obat mata terhindar dari jangkauan anak-anak.
5. Membuang obat mata 4 minggu setelah membukasegel kemasan botol. Terdapat resiko obat mata terkontaminasi kuman

jika disimpan dan digunakan lebih dari 4 minggu. Tulislah tanggal pembukaan segel kemasan untuk mengetahui tanggal pembuangan obat mata. Untuk kemasan minidose tidak boleh digunakan lebih dari tiga hari setelah kemasan terbuka.

6. Menekan bagian saluran air mata dapat mencegah obat tetes mata masuk ke dalam sistem yang lain seperti ke hidung atau mulut.
7. Berkonsultasil dengan Dokter jika gejala menjadi lebih buruk setelah menggunakan obat mata.
8. Jangan menggunakan kendaraan ketika mata belum benar-benar sembuh.
9. Jangan menggunakan lensa kontak ketika mata masih sakit.

Kemasan Obat Mata dan Batas Kadaluarsa Setelah Buka Kemasan

1. Fles



Sebagian obat tetes mata yang ada di pasaran memiliki kemasan fles, obat tetes dengan kemasan ini setelah dibuka tutup kemasan hanya dapat digunakan samapi 28-30 hari, setelah waktu tersebut tidak dapat digunakan lagi, karena selama pemakaian buka tutup botol kemasan dipastikan bersentuhan dengan udara luar dan terkontaminasi bakteri.

2. Mini Dose dan Tube Minidose



Sebagian obat tetes mata yang ada di pasaran memiliki kemasan minidose obat tetes dengan kemasan ini setelah dibuka tutup kemasan hanya dapat digunakan sampai 3 hari, setelah waktu tersebut tidak dapat digunakan lagi, karena selama pemakaian buka tutup kemasan minidose dipastikan bersentuhan dengan udara luar dan terkontaminasi bakteri.

3. Tube



Sebagian obat salep mata yang ada di pasaran memiliki kemasan tube seperti gambar di atas, obat salep mata dengan kemasan ini setelah dibuka tutup kemasan hanya dapat digunakan samapi 28-30 hari, setelah waktu tersebut tidak dapat digunakan lagi, karena selama pemakaian buka tutup tube kemasan dipastikan bersentuhan dengan udara luar dan terkontaminasi bakteri.

Sumber :

1. [https://vivahealth.co.id/article/detail/8090/cara-pakai-obat-mata-/](https://vivahealth.co.id/article/detail/8090/cara-pakai-obat-mata/)
2. <https://www.alodokter.com/belajar-mengaplikasikan-obat-mata-di-rumah/>
3. <http://pionas.pom.go.id>

Gangguan Penglihatan Warna: Mengungkap Kompleksitas Penglihatan Warna yang Terbatas



Oleh: **dr. Prettyla Yollamanda, Sp.M**
KSM Neuro Oftalmologi
Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo

Penglihatan warna merupakan kemampuan dalam memberikan persepsi warna berdasarkan variasi spektrum cahaya yang dapat diserap oleh sel fotoreseptor pada retina mata. Penglihatan warna dikatakan normal bila seseorang dapat membedakan tiga macam warna dasar, yaitu merah, hijau, dan biru. Buta warna, yang secara medis dikenal sebagai *dyschromatopsia*, merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan dalam membedakan warna-warna tertentu. Di Amerika Serikat, sekitar 7% populasi laki-laki atau sekitar 10.5 juta laki-laki mengalami buta warna, sedangkan data Riskesdas tahun 2007 menunjukkan bahwa prevalensi buta warna di Indonesia adalah sebesar 0.7%.

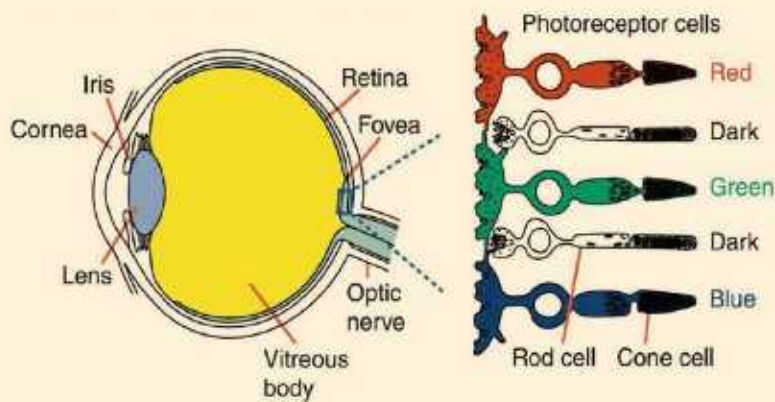
Penyebab Buta Warna

Mata kita memiliki dua jenis fotoreseptor pada lapisan retina yang berfungsi untuk menangkap cahaya, yaitu sel batang dan sel kerucut. Sel batang memiliki fungsi menangkap cahaya dalam keadaan gelap dengan intensitas cahaya yang rendah, sedangkan sel kerucut berfungsi untuk menangkap cahaya terang dan persepsi penglihatan warna. Terdapat tiga jenis sel kerucut di dalam retina mata kita, yaitu

sel kerucut yang sensitif terhadap cahaya merah (L), cahaya hijau (M), dan cahaya biru (S).

Buta warna terjadi akibat adanya ketidakmampuan sel-sel kerucut pada retina untuk menangkap spektrum warna tertentu sehingga objek yang terlihat bukan warna yang sesungguhnya. Hal tersebut dapat terjadi secara kongenital maupun didapat.

PANDANGAN MATA



1. Buta warna kongenital : Kondisi ini umumnya terjadi sejak lahir dan bersifat genetik. Adanya mutasi gen yang terlibat menyebabkan gangguan terhadap pembentukan salah satu atau lebih dari sel kerucut L, M, atau S. Buta warna kongenital merupakan jenis buta warna yang paling sering ditemukan, dan berhubungan dengan gangguan kromosom X, sehingga buta warna kongenital ini lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin laki-laki.

2. Buta warna didapat : Beberapa kondisi medis mata (neuropati optik, glaukoma, degenerasi makula), maupun paparan terhadap zat kimia tertentu (pestisida, merkuri) dan penggunaan obat-obatan (etambutol, digoksin, klorokuin) dapat menyebabkan seseorang yang pada awalnya normal, mengalami gangguan penglihatan warna.

Terdapat tiga jenis utama buta warna :

1. Buta Warna Merah-Hijau: Jenis yang paling umum terjadi, menyebabkan

kesulitan membedakan antara warna merah dan hijau atau warna-warna yang terkait seperti oranye, kuning, dan coklat.

2. Buta Warna Biru-Kuning: Lebih jarang terjadi, menyebabkan kesulitan membedakan antara warna biru dan kuning.

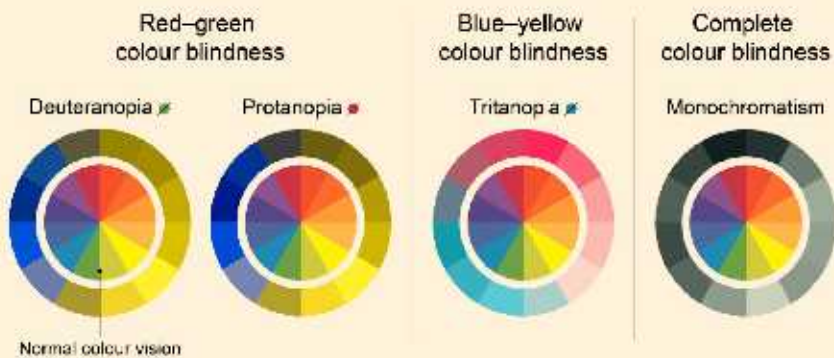
3. Buta Warna Total: Sangat jarang, dimana seseorang hanya dapat melihat dunia dalam skala abu-abu.

Pemeriksaan Buta Warna

Pemeriksaan buta warna umumnya dilakukan melalui serangkaian tes yang dirancang untuk mengidentifikasi jenis dan tingkat keparahan buta warna yang dialami seseorang.

1. Tes Ishihara: Tes Ishihara adalah tes buta warna yang paling umum digunakan. Tes ini terdiri dari gambar-gambar yang terdiri dari titik-titik berwarna yang membentuk angka atau pola. Orang yang menjalani tes harus dapat mengidentifikasi angka atau pola tersebut.

2. Tes Farnsworth-Munsell 100 Hue: Tes ini lebih kompleks dan memerlukan seseorang untuk mengurutkan serangkaian kotak warna sehingga mereka berada dalam urutan yang benar sesuai dengan gradasi tingkat kepekatan warna.



3. Tes Anomaloskop: Tes ini melibatkan pencampuran dua warna untuk mencocokkan cahaya yang dihasilkan. Hal ini membantu untuk menilai seberapa baik seseorang dapat membedakan warna-warna tertentu.

Pemeriksaan buta warna dapat dilakukan oleh dokter mata atau optometri. Selain itu, dokter juga akan melakukan beberapa rangkaian tes tambahan apabila diduga buta warna bawaan. Hasil dari tes ini dapat membantu seseorang dalam memahami kondisi mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasi keterbatasan dalam persepsi warna.

Pengaruh Buta Warna Dalam Kehidupan Sehari-Hari

Keterbatasan dalam membedakan warna dapat menjadi hambatan signifikan dalam banyak aspek kehidupan. Di tempat kerja, terutama dalam profesi yang membutuhkan pemahaman mendalam tentang warna seperti desainer grafis, arsitek, dan petugas

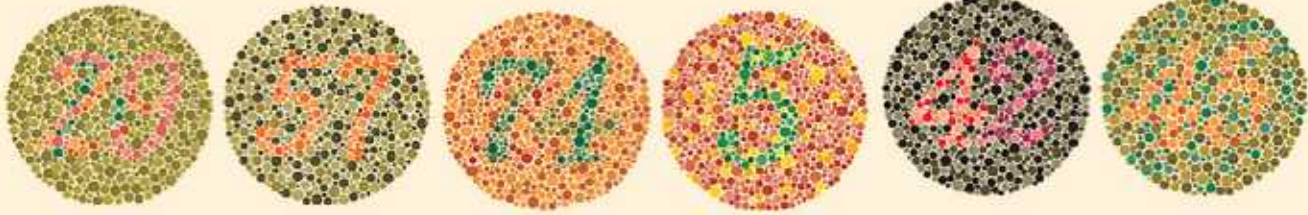
pemantauan kualitas warna pada industri percetakan, kondisi buta warna dapat menjadi tantangan besar. Bagi pengemudi, mengenali lampu lalu lintas yang berbeda warna bisa menjadi tugas yang rumit. Bahkan dalam aktivitas sehari-hari seperti memilih pakaian yang cocok atau membedakan warna-warna pada peta, seseorang dengan kondisi buta warna dapat mengalami kesulitan.

Namun demikian, banyak orang yang mengalami buta warna telah belajar untuk menyesuaikan diri. Mereka mungkin menggunakan pola yang berbeda, label warna yang jelas, atau teknologi seperti aplikasi ponsel yang membantu dalam membedakan warna.

Solusi Untuk Memfasilitasi Buta Warna

Buta warna kongenital tidak dapat disembuhkan, sedangkan buta warna yang didapat diterapi sesuai dengan penyebabnya. Beberapa adaptasi yang dapat dilakukan untuk membantu persepsi warna pada pasien dengan buta warna antara lain, mengingat urutan warna dalam lampu lalu lintas, memberi label pada pakaian yang berwarna, menggunakan lampu atau pencahayaan yang terang agar dapat melihat warna lebih jelas, serta menggunakan kacamata atau lensa kontak khusus untuk membantu melihat

PANDANGAN MATA



warna. Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi telah membawa inovasi yang signifikan untuk membantu orang-orang yang mengalami buta warna.

Aplikasi ponsel yang menggunakan kamera untuk mengidentifikasi warna dan memberikan informasi tentang warna tersebut telah membantu memfasilitasi pengalaman visual mereka.



Mengingat urutan warna pada lampu lalu lintas



Selalu rutin berkonsultasi dengan dokter



Gunakan lensa kontak atau kacamata khusus untuk membantu melihat warna



Beri label pada pakaian warna



Gunakan teknologi pendukung seperti aplikasi khusus yang dapat mendeteksi warna suatu objek



Gunakan lampu atau pencahayaan yang terang agar dapat melihat warna lebih jelas

Kesimpulan

Buta warna, meskipun merupakan keterbatasan dalam persepsi warna, tidak menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan penuh. Meskipun ada tantangan yang dihadapi dalam beberapa situasi, terus berkembangnya solusi teknologi dan peningkatan kesadaran akan aksesibilitas warna dapat membantu meminimalkan dampak keterbatasan ini.

Hari Kesehatan Nasional Ke-59

"Transformasi Kesehatan untuk Indonesia Maju"

Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo

Hari Kesehatan Nasional (HKN) diperingati pada tanggal 12 November setiap tahunnya. Peringatan tahunan ini bertujuan sebagai momentum untuk membangun kesadaran masyarakat Indonesia tentang betapa pentingnya kesehatan. Mengusung tema "Transformasi Kesehatan untuk Indonesia Maju" di HKN ke-59 ini, Kementerian Kesehatan mendorong para penggerak kesehatan bersama-sama untuk memajukan pelayanan kesehatan di Indonesia dengan enam pilar transformasi yaitu transformasi layanan primer, layanan rujukan, sistem ketahanan kesehatan, sistem pembiayaan kesehatan, SDM kesehatan, dan teknologi kesehatan.

PMN RS Mata Cicendo sebagai pusat mata nasional turut serta dalam memeriahkan Hari Kesehatan Nasional 2023 yang ke-59 dengan melakukan berbagai kegiatan pemeriksaan kesehatan mata dan edukasi kepada masyarakat luas mengenai kesehatan mata, diantaranya:

1. Pemeriksaan Mata pada Acara *Urology Bandung (Urban) Run* di Kota Baru Parahyangan



Pada kegiatan ini, PMN RS Mata Cicendo bekerja sama dengan para Dokter Spesialis Urologi dari Universitas Padjadjaran dan

RSUP Hasan Sadikin Bandung mengadakan pemeriksaan mata gratis di acara *Urology Run* pada tanggal 5 November 2023 yang juga dimeriahkan oleh dokter-dokter dari ilmu kesehatan lainnya dan kegiatan kesehatan lainnya. Fokus pemeriksaan yang diberikan oleh PMN RS Mata Cicendo adalah pemeriksaan refraksi, konsultasi, dan edukasi dokter secara gratis yang diikuti oleh 100 orang peserta.

2. Edukasi dan Pemeriksaan Mata pada Acara *Happy Healthy Harmony Cendekia Leadership School* di Lapangan Saparua Bandung



Pada waktu yang bersamaan dengan *Urban Run*, PMN RS Mata Cicendo juga melakukan edukasi dan pemeriksaan mata gratis bekerja sama dengan *Cendekia Leadership School* untuk para siswa/i, orang tua murid, dan pengunjung yang hadir di sekitar Lapangan Saparua Bandung. Pada kegiatan ini PMN RS Mata Cicendo diberikan kesempatan untuk memberikan edukasi mengenai kesehatan mata yang disampaikan oleh dr. Ludwig Melino Tjokrovonco, Sp.M yang dilanjutkan dengan pemeriksaan mata dan konsultasi gratis yang diikuti oleh 125 orang peserta.

3. Pemberian Kacamata kepada Anak Sekolah



Sebagai bentuk dari dukungan dan peduli kepada kesehatan mata, sebagai pusat mata nasional yang memberikan pelayanan kesehatan mata utama di Indonesia, PMN RS Mata Cicendo mengadakan skrining tajam penglihatan dan koreksi kacamata kepada 600 orang anak yang tersebar di beberapa sekolah di Kota Bandung. Dari total jumlah tersebut, tersaring 200 orang anak yang membutuhkan bantuan kacamata dan secara simbolis PMN RS Mata Cicendo memberikan kacamata gratis sejumlah tersebut yang secara simbolis diberikan pada tanggal 10 November 2023 di Aula PMN RS Mata Cicendo. Semoga dengan diberikannya bantuan kacamata, anak-anak tersebut semakin berprestasi.

4. Melakukan Bakti Sosial Operasi Katarak



Demi menurunkan angka kebutaan akibat penyakit katarak, PMN RS Mata Cicendo berpartisipasi aktif secara rutin melakukan bakti sosial operasi mata gratis baik secara mandiri di rumah sakit maupun bekerjasama dengan fasilitas pelayanan kesehatan lainnya terutama Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) di berbagai wilayah se-Indonesia. Dalam memeriahkan Hari Kesehatan Nasional ke-59, Tim Oftalmologi Komunitas PMN RS Mata Cicendo mengadakan bakti sosial operasi katarak di wilayah Kecamatan Cibiru, Kabupaten Cianjur. Kegiatan ini diikuti oleh 70 pasien yang terjaring dari skrining ratusan pasien di beberapa FKTP di wilayah Kecamatan Cibiru, Kabupaten Cianjur.

5. Pameran Inovasi dan Teknologi Kesehatan dalam Transformasi Kesehatan – Kementerian Kesehatan RI



Puncak acara kegiatan Hari Kesehatan Nasional ke-59 dimeriahkan dengan adanya Pameran Inovasi dan Teknologi Kesehatan se-Indonesia yang diadakan oleh Kementerian Kesehatan pada tanggal 9 – 11 November 2023 di Jakarta Convention Center. Pameran ini diikuti oleh 375 booth yang diisi oleh Fasilitas Pelayanan Kesehatan milik Kementerian Kesehatan RI, alat kesehatan, laboratorium, produk-produk kesehatan, dan sponsor. Selain

pameran, terdapat kegiatan *talkshow* yang diisi oleh para ahli di bidang kesehatan. PMN RS Cicendo yang dinarasumberi oleh dr. Joan Sherlone Hutabarat, Sp.M dan dimoderatori oleh Annisa Gustarina, SMB yang memaparkan edukasi dengan judul "*Beyond Beauty: Aesthetic Eye Care and Dry Eye*".

Pada kegiatan ini, semua lini kesehatan memperlihatkan semua keunggulan dari pelayanan atau produk yang mereka miliki,

termasuk PMN RS Mata Cicendo yang juga memaparkan mengenai keunggulan layanan dan memberikan pemeriksaan refraksi disertai konsultasi langsung bersama dokter spesialis mata secara gratis. Total pengunjung yang hadir ke *booth* PMN RS Mata Cicendo untuk konsultasi dan pemeriksaan mata mencapai lebih dari 500 orang. Animo masyarakat mengenai kesehatan mata ternyata sangat baik, antrean panjang dari peserta yang ingin diperiksa mata di *booth* pun tidak bias dihindarkan.

6. Cicendo Interactive Teleophthalmology Meeting (CITO)



Untuk meningkatkan kepedulian dan pemahaman mengenai penyakit atau kelainan mata yang ditemukan di masyarakat, serta meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab profesionalisme sebagai dokter spesialis mata di Indonesia, PMN RS Mata Cicendo mengadakan *case reports and interactive discussion* dalam rangka memeriahkan Hari Kesehatan Nasional ke-59 dengan tema "*Our Contribution for*

the Community: Solve The Challenging Cases Encountered by Indonesian Ophthalmologists" yang diadakan pada tanggal 12 November 2023 daring melalui zoom. Kegiatan ini membahas mengenai kasus-kasus penyakit mata khususnya pada bidang subspesialistik Vitreoretina, Neuro-Oftalmologi, dan Rekonstruksi, Okuloplasti, dan Onkologi.

7. Pameran Inovasi Transformasi Kesehatan – Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat



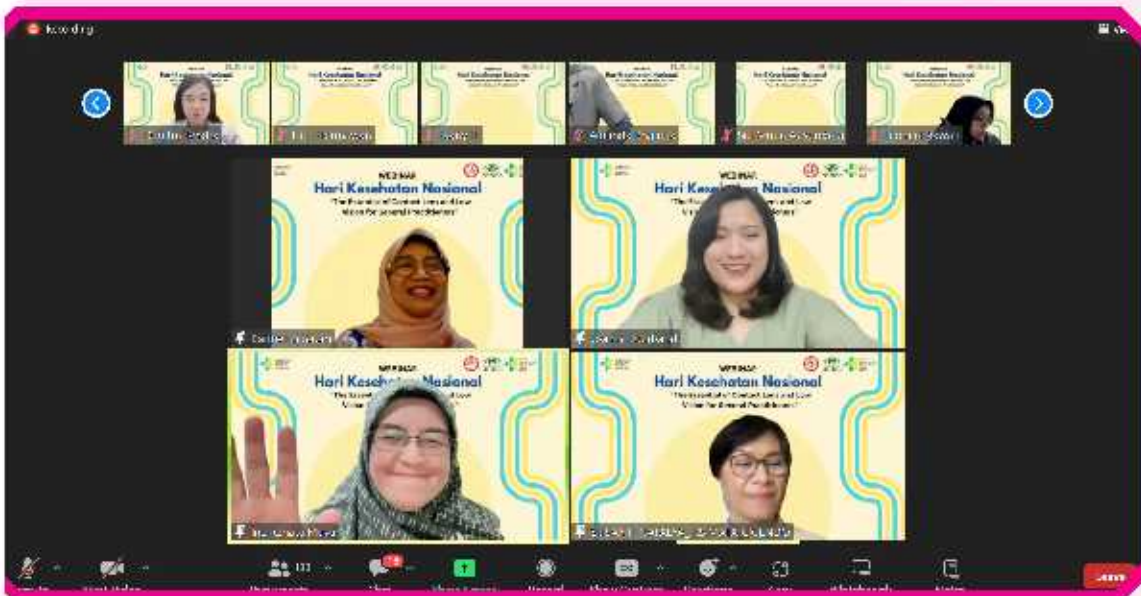
Pameran kegiatan yang diadakan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat ini diikuti oleh seluruh fasilitas pelayanan kesehatan se-Jawa Barat. PMN RS Mata Cicendo turut serta berpartisipasi dengan membuka *booth* pemeriksaan mata gratis yang diikuti dengan pembagian *gimmick* dan konsultasi dokter di Gedung Budaya Sabilulungan Soreang pada tanggal 19 November 2023. Antusiasme para pengunjung untuk pemeriksaan mata di lokasi pameran sangat tinggi sehingga *booth* pemeriksaan PMN RS Mata Cicendo sangat diminati, terlihat dari antrean yang panjang dengan pengunjung sebanyak 300 orang.

6. Webinar Hari Kesehatan Nasional

Dokter Umum sebagai dokter lini pertama tentu juga berperan penting dalam mengelola setiap kasus penyakit, seminar dan pelatihan menjadi penting untuk terus menjaga kualitas dan kemutakhiran ilmu dari setiap dokter. Sebagai pusat mata

nasional, para dokter spesialis mata di PMN RS Mata Cicendo berusaha memfasilitasi para sejawatnya untuk terus meng-*update* ilmu khususnya di bidang kesehatan mata dengan mengadakan webinar dengan tema "*The Essential of Contact Lens and Low Vision for General Practitioner*" pada tanggal 29 November 2023. Ini juga sebagai penutup dari rangkaian kegiatan Hari Kesehatan Nasional ke-59 PMN RS Mata Cicendo.

Semoga PMN RS Mata Cicendo mampu selalu bertransformasi untuk kesehatan di Indonesia, demi Indonesia yang sehat dan cerdas untuk mencapai Indonesia Emas 2045.



Tidak Hanya Wortel, Yuk Kenali Sayur dan Buah Lainnya Yang Baik Untuk Kesehatan Mata (Nutrisi Yang Baik Untuk Mata)



Oleh: **Mutia Fadhilah Rahmawati, S.Gz**
Instalasi Gizi
Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo

Kesehatan mata sangatlah penting untuk kita jaga, mengingat indera penglihatan sangat berperan dan berguna dalam kehidupan sehari-hari. Memelihara kesehatan mata bisa dimulai dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Salah satunya sumber vitamin dan mineral yang dapat melindungi mata berasal dari sayur dan buah.

Dibandingkan dengan sebagian besar organ lainnya, mata sangat rentan terhadap kerusakan oksidatif karena paparan cahaya dan metabolisme yang tinggi. Sumber buah dan sayur yang sering kita kenal baik untuk mata seperti wortel dan tomat, sehingga terkadang masyarakat hanya terfokus pada dua macam sayur dan buah itu saja sebagai konsumsi sehari-hari. Padahal sumber buah dan sayur untuk kesehatan mata sangat banyak. Dengan mengetahuinya, konsumsi buah dan sayuran kita akan lebih bervariasi serta tidak akan merasa bosan mengonsumsinya.

Yuk apa saja sih jenis sayuran dan buah yang dapat melindungi kesehatan mata itu...

Vitamin C

Vitamin C dikenal juga sebagai asam askorbat, merupakan vitamin yang larut dalam air. Mata memiliki tingkat metabolisme yang sangat tinggi, sehingga memerlukan tambahan perlindungan antioksidan. Konsentrasi vitamin C plasma yang merupakan indikator asupan berhubungan dengan kadarnya di jaringan mata. Pada mata vitamin C juga mampu meregenerasi antioksidan lain seperti vitamin E. Sumber vitamin C yang baik antara lain yaitu buah jeruk, beri, tomat, dan brokoli.

Beta (β)-karoten

β -Karoten adalah pigmen oranye yang umum ditemukan pada buah-buahan dan sayur-sayuran dan termasuk dalam kelas senyawa yang disebut karotenoid. Di antara karotenoid, β -karoten adalah sumber makanan utama provitamin A. β -Karoten dapat ditemukan pada wortel, aprikot, ubi jalar, dan labu.

PROMOSI KESEHATAN

Seng (Zinc)



Seng penting dalam menjaga kesehatan retina, mengingat seng merupakan unsur penting dari banyak enzim dan diperlukan untuk metabolisme mata yang optimal. Ion seng terdapat dalam enzim superoksida dismutase yang berperan penting dalam menangkap radikal superoksida. Terkait dengan mata, seng berperan penting dalam fungsi antioksidan dan kekebalan tubuh. Seng juga berperan penting dalam struktur protein dan membran sel. Struktur dan fungsi membran sel juga dipengaruhi oleh seng. Hilangnya seng dari membran biologis meningkatkan kerentanan terhadap kerusakan oksidatif dan mengganggu fungsinya. Seng juga berperan dalam sinyal sel dan diketahui mempengaruhi transmisi impuls saraf. Tiram, daging sapi, dan daging lainnya merupakan kaya akan sumber seng. Selain produk hewani kacang-kacangan, polong-polongan, dan produk susu kacang merupakan sumber seng yang baik yang berasal dari tanaman.

Lutein dan Zeaxanthin



Lutein dan zeaxanthin merupakan karotenoid yang ditemukan dalam jumlah tinggi pada sayuran berdaun hijau. Lutein dan zeaxanthin terkonsentrasi di makula atau daerah tengah retina, dan disebut sebagai pigmen makula. Selain perannya sebagai antioksidan, lutein dan zeaxanthin diyakini membatasi kerusakan oksidatif retina dengan menyerap cahaya biru yang masuk dan/atau memadamkan spesies oksigen reaktif. Dua makanan yang ditemukan memiliki jumlah lutein dan zeaxanthin tertinggi adalah kangkung dan bayam.

Asam lemak omega-3



Asam lemak omega-3 DHA dan EPA dianggap penting dalam pencegahan AMD (Age-related Macular Degeneration). Asam lemak omega-3 memiliki sejumlah tindakan yang memberikan efek neuroprotektif pada retina. Hal ini termasuk modulasi proses metabolisme yang mempengaruhi stres oksidatif, peradangan, dan vaskularisasi. DHA adalah asam lemak utama yang ditemukan di retina, dan terdapat dalam jumlah besar di jaringan ini. Sumber utama lainnya termasuk brokoli, kacang polong, dan kubis brussel. Minyak ikan adalah sumber utama asam lemak Omega-3.

Pola makan sehat yang mencakup beragam buah dan sayuran segar, polong-polongan, daging tanpa lemak, produk susu, ikan, dan kacang-kacangan, akan memberikan banyak

manfaat dan akan menjadi sumber vitamin dan mineral antioksidan yang terlibat dalam etiologi kesehatan mata terkait usia.

Sahabat mata, anjuran konsumsi buah dan sayur yang beranekaragam membuat kita mendapatkan banyak manfaat vitamin mineral lainnya, jangan terfokus hanya salah satu bahan makanan saja. Selain bermacam manfaat vitamin dan mineral yang terkandung, mengonsumsi buah dan sayur yang beraneka ragam bisa meningkatkan cita rasa dan ketertarikan kita dalam mengonsumsi buah dan sayuran.

Beberapa cara menikmati aneka ragam buah dan sayur dalam satu gelas, kita buat jus sehat mata yuk :

	Bahan	Cara Membuat
Jus Sehat Mata	2 buah Wortel 1 buah Tomat 200 gr Pepaya 200 ml Air	1. Potong-potong wortel, pepaya dan Tomat 2. Masukkan kedalam blender semua bahan yang telah dipotong, dan kemudian tambahkan air. Blender sampai semua bahan halus 3. Tuangkan kedalam gelas sambil di saring 4. Sajikan
Jus Mix Sayur Buah	- 1 porsi - 3 potong buah apel ijo - 3 potong mentimun - 1/2 buah kiwi - 1/2 buah mangga harum manis - secukupnya brokoli - 100 ml air matang	1. Cuci bersih buah dan sayuran kemudian iris tipis/sesui keinginan, jangan lupa apel buang bijinya 2. Campur semua buah dan sayur dan air 3. Blender semua bahan sampai halus 4. Jus siap dinikmati.

Sumber artikel :

1. <https://www.allaboutvision.com/nutrition/carotenoids.htm>
2. National Library of Medicine (www.ncbi.nlm.nih.gov)
3. American Optometric Association (www.aoa.org)
4. www.briliofood.net

Cicendo Lasik Center



Jalan Cicendo No. 4 Bandung
Telepon : (022) 4231280 / 4231281
Faks : (022) 4201960
Email : tu.rsm.cicendo@gmail.com
Website : www.cicendoeyehospital.org

Dengan LASIK, dapat terbebas ketergantungan kacamata dan lensa kontak.

Meski kelihatannya keren, menggunakan kacamata juga lensa kontak kerap kali membuat kita tidak nyaman dan bebas. Kacamata bahkan bisa jadi memperburuk penampilan kita. Sekarang, Anda tak perlu khawatir dengan persoalan ini.

LASIK atau laser in-situ

Keratomileusis, merupakan jenis prosedur bedah yang menjadi sebuah fenomena jaman ini, karena dapat memperbaiki mata bermasalah seperti rabun jauh, rabun dekat serta kelainan mata lainnya dalam waktu singkat. Tak heran bila prosedur ini makin diminati karena aman, efektif, cepat sembuh dan rendahnya tingkat kerisihan.

Apakah LASIK itu?

Laser Assisted In Situ Keratomileusis atau LASIK merupakan suatu prosedur untuk mengurangi atau menghilangkan kelainan refraksi. Kelainan refraksi yang dimaksud mencakup minus (myopia) atau dikenal sebagai rabun jauh, plus (hipermetropia) atau dikenal sebagai rabun dekat, dan silindris (astigmat).

Persyaratan LASIK

- Berusia minimal 18 tahun
- Tidak dalam kondisi hamil atau menyusui
- Tidak sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu
- Memiliki ukuran kacamata yang stabil minimal 6 bulan terakhir
- Kondisi kesehatan mata secara umum baik
- Bagi pengguna Lensa Kontak :
- Lensa Kontak lunak (softlens) harus dilepas minimal 2 minggu
- Lensa kontak keras (hardlens) harus dilepas minimal 4 minggu



08112001005

