

# 5 Tips Agar Mata Tetap Sehat Saat Asyik Membaca

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 18/12/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Membaca tak sekadar menjadi hobi, tetapi juga dapat menambah ilmu dan pengetahuan. Bagi yang gemar membaca, menjaga kesehatan mata menjadi sangat penting agar dapat terus melakukan hobi ini. Namun, apabila membaca dilakukan terus-menerus dengan posisi, jarak, pencahayaan, dan durasi yang tidak sesuai akan mengakibatkan kelelahan hingga gangguan kesehatan mata.

Kelelahan mata terjadi akibat otot-otot mata dipaksa bekerja keras terutama saat melihat objek dekat dalam jangka waktu lama (Randy Septiansyah, 2014).

Tak perlu khawatir, beberapa kiat berikut dapat dilakukan agar mata tidak mudah lelah saat membaca.

## 1. Mengatur posisi baca

Mengatur posisi baca yang benar dapat menghindari mata lelah dan melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Atur posisi duduk yang baik dengan menempatkan posisi badan tegak dan kaki lurus. Hindari posisi berbaring sambil membaca.

## 2. Menjaga jarak baca

Jarak yang tepat saat membaca adalah 30 cm dihitung mulai dari bahan bacaan ke mata. Membaca dengan jarak kurang dari itu akan meningkatkan tegangan otot siliaris mata. Akibatnya membuat mata lelah dan lensa mata menjadi terlalu cembung sehingga menimbulkan risiko rabun jauh atau miopia.

## 3. Mengatur tingkat pencahayaan

Penerangan yang buruk akan mengakibatkan gangguan akomodasi mata dan kontraksi otot siliaris terus-menerus sehingga menimbulkan gangguan refleksi mata, yaitu miopia (Fredrick, 2012). Untuk itu, perlu mengoptimalkan pencahayaan dan mengatur intensitas cahaya di dalam ruangan.

#### **4. Mengatur durasi membaca**

Di sela-sela aktivitas membaca kita perlu memberikan jeda atau rehat sejenak untuk mata. Ini bertujuan untuk melenturkan otot mata yang tegang serta mengurangi lelah.

#### **5. Pola makan sehat**

Menjaga kesehatan mata juga dapat dilakukan dengan memberikan asupan makanan yang bergizi dan sehat. Konsumsi sumber makanan yang mengandung asam lemak omega-3, seng, vitamin A, vitamin C, vitamin E, hingga karotenoid. Kandungan ini dapat ditemukan pada ikan salmon, tuna, sarden, kacang-kacangan, telur, wortel, jeruk, sayuran berdaun hijau seperti bayam, sawi, brokoli, daun lobak, dan lain-lain.