

EFEKTIVITAS PEMAKAIAN LENSA KONTAK LUNAK BAGI KENYAMANAN MATA DI OPTIK KOTA PADANG

FEBRY CORINA , AMRIL AMIR, PENI OKTO RANDI

Akademi Refraksi Optisi YLPTK Padang

Abstract: *This study discusses the effectiveness of the use of soft contact lenses for eye comfort in the optical city of Padang. This study aims to: (1) test the effectiveness of wearing and maintaining soft contact lenses for eye comfort. (2) Know how to use and care for soft contact lenses. This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were all patients who used soft contact lenses during the study. Sampling in this study used a total sampling technique. Data was collected through a questionnaire, then the data was submitted in accordance with the theory proposed at the library meeting. The data is discussed with the effectiveness test through pre and post data.*

Keywords: *Soft contact lenses, eye comfort.*

Abstrak: Penelitian ini membahas tentang Efektivitas Pemakaian lensa kontak lunak bagi kenyamanan mata di optik kota Padang . Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Menguji efektivitas pemakaian dan perawatan lensa kontak lunak bagi bagi kenyamanan mata. (2) Mengetahui penanganan penggunaan dan perawatan lensa kontak lunak. Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menggunakan lensa kontak lunak selama penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, kemudian data disampaikan sesuai dengan teori yang diajukan pada pertemuan perpustakaan. Data dibahas dengan uji keefektifan melalui data pra dan post.

Kata Kunci: Lensa kontak lunak, kenyamanan mata.

A. Pendahuluan

Penggunaan soft lens (lensa kontak lunak) kini semakin trend di masyarakat terutama para remaja wanita. Mereka saat ini banyak yang memakai soft lens (lensa kontak lunak) bukan karena mempunyai sakit mata minus/plus maupun silinder tetapi kebanyakan mereka menggunakan itu hanya untuk aksesoris semata warna-warnanya yang cerah membuat mata tampak lebih indah (American Academy of Ophthalmology,2003). Di laporkan sebanyak 61.2% mengatakan mereka lebih memilih untuk memakai lensa kontak lunak kerana penggunaannya yang mudah. Antara sebab pemakaian lensa kontak lunak adalah untuk tujuan kosmetik(42.9%), pembetulan refraktif, pemakaian terapeutik pada yang mengalami penyakit kelainan mata (Quraisy, 2009 dalam Amirah,2010). Masalah yang timbul dari pemakaian lensa kontak lunak bisa berhubungan dengan jenis lensa yang digunakan (soft, rigid, gas permeable), cara pembersihan dan lain-lain. Antara komplikasi yang timbul bisa dari masalah minor sehingga ke keratitis (Fatin, 2010).

Tetapi soft lens yang banyak dijual secara bebas di counter-counter soft lens (lensa kontak) yang terdapat ditempat perbelanjaan umum. Ternyata para penjualnya banyak yang kurang mengetahui tentang soft lens (lensa kontak) secara menyeluruh, seperti pengetahuan tentang dampak-dampaknya, kecocokan soft lens (lensa kontak) dengan kontur mata penggunaannya dan perawatannya. Namun dalam penggunaannya seringkali seseorang tidak tahu cara perawatannya, sehingga menimbulkan dampak negatif pada mata. Karena soft lens (lensa kontak lunak) ditempatkan pada organ yang sensitif, seringkali menyebabkan mata iritasi atau merah karena lensa kotak yang digunakan berdebu atau tidak bersih. Iritasi mata ditandai dengan adanya mata merah yang bisa hilang saat melepaskan lensa kontak ataupun yang menetap. Kemerahan pada mata yang disertai sensitif terhadap cahaya, nyeri pada mata, serta penglihatan kabur juga merupakan tanda-tanda iritasi mata yang mungkin saja mengarahkan pada masalah mata yang lebih serius seperti infeksi (Indriyanti, R. & Mutia, F., 2016).

Berdasarkan fenomena di lapangan ditemukan bahwa tingginya minta dan pengguna lensa kontak mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Akan tetapi pengguna lensa

kontak tidak memahami dengan baik bagaimana cara merawat dan menggunakan lensa kontak. Mereka hanya mengetahui cara memakainya saja tanpa memperhatikan aturan dalam pemakaian lensa kontak pada mata dan ketentuan dalam melepas lensa kontak tersebut. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada pengguna lensa kontak diperoleh informasi bahwa mereka hanya langsung memegang lensa kontak pada saat ingin memakai lensa kontak tanpa mencuci tangan terlebih dahulu. Dari hasil wawancara juga diperoleh informasi bahwa pengguna lensa kontak memakai lensa kontak setelah memakai peralatan make up salah satunya yaitu bedak, akan tetapi mereka langsung menggunakan lensa kontak tanpa mencuci tangan setelah memegang bedak tersebut yang mana butiran bedak tersebut dapat menempel di tangan dan menempel di lensa kontak yang disentuh pada saat memasangnya pada mata.

Selain itu dari fenomena dan informasi yang diperoleh lapangan diperoleh keterangan bahwa pengguna lensa kontak kurang memperhatikan kebersihan lensa kontak baik pada saat menggunakan lensa kontak maupun setelah menggunakannya, seperti tidak mencuci tangan pada saat akan memakai lensa kontak dan langsung membuka lensa kontak setelah melakukan kegiatan di luar tanpa mencuci tangan terlebih dahulu, serta rendahnya perhatian terhadap kesehatan penggunaan lensa kontak seperti kebersihan lensa, jenis cairan pencuci lensa, tingkat kealaman pengguna lensa pada pemakaian lensa dan rutin pencuciannya, pemakaian lensa yang berlamaan, tidur tanpa melepaskan lensa, dan kebersihan tempat penyimpanan lensa. Selain itu temuan di lapangan juga diperoleh informasi bahwa pengguna lensa kontak yang tidak mencuci menjaga kebersihan pada saat menyentuh atau memakai lensa kontak lunak merasa matanya cepat perih, serasa ada yang mengganjal, dan mata merah.

Berdasarkan fenomena yang ditemui di lapangan tersebut dapat dipahami bahwa rendahnya perhatian pengguna lensa kontak terhadap penggunaan dan perawatan lensa kontak. Pada hal kebersihan lensa kontak merupakan salah satu aspek penting yang sangat perlu diperhatikan agar lensa kontak yang digunakan dapat berfungsi dengan baik sebagaimana peruntukannya dan dapat meningkatkan kenyamanan dalam pemakaian apabila lensa kontak yang digunakan tersebut terbebas dari debu, cairan atau kotoran yang menempel pada lensa kontak. Apabila lensa kontak yang digunakan tidak terjaga kebersihannya maka hal itu akan memberikan dampak yang berpengaruh terhadap mata.

Dampak yang juga cukup serius dalam penggunaan soft lens (lensa kontak lunak) yang tidak sesuai dengan ketentuan dalam pemakaian dan perawatannya adalah terdapat *Acanthamoeba keratitis*. *Acanthamoeba keratitis* sering terjadi karena pemakai tidak menyimpan atau mensterilkan soft lens (lensa kontak lunak) dengan benar sehingga mengakibatkan terjadinya infeksi pada mata. Selain dari faktor subjek pengguna, ada pula aktifitas yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit ini yaitu memakai lensa kontak saat berenang atau mandi di pancuran/shower tanpa melepas lensa kontak, (Ibrahim Y.W., Boase D.L., Cree I.A., 2007).

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuasi. Penelitian dilakukan untuk menguji Keefektifan Pemakaian Lensa Kontak lunak Bagi Kenyamanan Mata Di Kota Padang.. Populasi yang diambil peneliti adalah pasien pengguna lensa kontak lunak di optik padang. Sampel merupakan sebagian dari populasi dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Sampel yang akan diteliti berjumlah 30 orang. Tempat penelitian akan dilakukan di Optik Kota Padang. Waktu Penelitian akan dilakukan pada bulan Januari 2022

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian tentang dampak menjaga kebersihan dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) bagi kesehatan mata di Optik Kota Padang yang dilaksanakan pada Desember-Januari 2022, dimana responden penelitian merupakan pasien di Optik Kota Padang yang berjumlah 30 orang dan terdiri dari 4 (empat) orang laki-laki dan 26 (dua puluh enam) orang perempuan yang berusia 17 tahun keatas. Data dikumpulkan melalui kuesioner, yang

mana pertanyaan diberikan langsung oleh peneliti kepada responden, dan di isi oleh responden. Selanjutnya hasil penelitian sebagai berikut :

1. Cara Pemakaian dan Menjaga kebersihan Lensa Kontak Lunak (*Softlens*) Bagi Kesehatan Mata.

Berdasarkan kuesioner yang telah diberikan kepada responden tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang benar bagi kesehatan mata dapat diketahui seberapa banyak pasien di Optik Kota Padang yang mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang benar bagi kesehatan mata, berdasarkan jumlah skor yang telah diberikan dalam pertanyaan kuesioner dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mengetahui Cara Pemakaian dan Menjaga Kebersihan Lensa Kontak Lunak (*Softlens*) yang Benar

Mengetahui Cara Pemakaian dan Menjaga kebersihan Lensa Kontak Lunak (<i>softlens</i>) yang Benar	Frekuensi	%
Ya	14	46.7%
Tidak	16	53.3%
Jumlah	30 orang	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa 14 responden (46,7%) mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak yang benar bagi kesehatan mata dan 16 responden (53,3%) yang belum mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak yang benar bagi kesehatan mata, dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa lebih banyak responden yang belum mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak yang benar bagi kesehatan mata, salah satu contoh kasus bahwa responden belum mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak yang benar bagi kesehatan mata dapat di lihat melalui tabel berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Mengerti Dalam Memasang dan Melepas Lensa Kontak Lunak (*Softlens*) yang Benar

Mengerti Dalam Memasang dan Melepas Lensa Kontak Lunak (<i>Softlens</i>) yang Benar	Frekuensi	%
Ya	12	40.0%
Tidak	18	60.0%
Jumlah	30 orang	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa 12 responden (40%) mengerti dalam memasang dan melepas lensa kontak lunak (*Softlens*) dengan benar dan 18 responden (60%) tidak mengerti dalam memasang dan melepas lensa kontak lunak (*Softlens*) dengan benar, Selain tabel 2 di atas dapat dilihat kasus lain yang menyatakan bahwa responden belum mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak yang benar bagi kesehatan mata melalui tabel berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Mengetahui Apa yang Menyebabkan Lensa Kontak Lunak (*Softlens*) Tidak Nyaman saat Dipakai

Mengetahui Apa yang Menyebabkan Lensa Kontak Lunak (<i>Softlens</i>) Tidak Nyaman saat Dipakai	Frekuensi	%
Ya	11	36.7%
Tidak	19	63.3%
Jumlah	30 orang	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 11 responden (36,7%) mengetahui apa yang menyebabkan lensa kontak lunak (*Softlens*) tidak nyaman saat dipakai dan sebanyak 19 responden (63,3%) tidak mengetahui apa yang menyebabkan lensa kontak lunak (*Softlens*) tidak nyaman saat dipakai. Dari beberapa kasus di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak yang benar bagi kesehatan mata.

2. Dampak dari Pemakaian dan Menjaga kebersihan Lensa Kontak Lunak (*Softlens*) yang Tidak Sesuai Standar.

Berdasarkan kuesioner yang telah diberikan kepada responden tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar dapat diketahui seberapa banyak pasien di Optik Kota Padang yang mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar, berdasarkan jumlah skor yang telah diberikan dalam pertanyaan kuesioner dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Mengetahui Dampak dari Pemakaian dan Menjaga kebersihan Lensa Kontak Lunak (*Softlens*) yang Tidak Sesuai Standar

Mengetahui Dampak dari Pemakaian dan Menjaga kebersihan Lensa Kontak Lunak (<i>softlens</i>) yang Tidak Sesuai Dengan Standar	Frekuensi	%
Ya	13	43.3%
Tidak	17	56.7%
Jumlah	30 orang	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa 13 responden (43.3%) mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar dan 17 responden (56.7%) yang belum mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar, salah satu contoh kasus untuk mempertegas hasil penelitian yang menyatakan banyak responden yang belum mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar, dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Mengetahui Bahwa Pemakaian Lensa Kontak Lunak (*Softlens*) yang Terlalu Lama Dapat Menimbulkan Gangguan pada Mata

Mengetahui Bahwa Pemakaian Lensa Kontak Lunak (<i>Softlens</i>) yang Terlalu Lama Dapat Menimbulkan Gangguan pada Mata	Frekuensi	%
Ya	13	43.3%
Tidak	17	56.7%
Jumlah	30 orang	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 13 responden (43,3%) mengetahui bahwa pemakaian lensa kontak lunak (*Softlens*) yang terlalu lama dapat menimbulkan gangguan pada mata dan sebanyak 17 responden (56,7%) tidak mengetahui bahwa pemakaian lensa kontak lunak (*Softlens*) yang terlalu lama dapat menimbulkan gangguan pada mata. Selain tabel 5 di atas, terdapat kasus lain yang menyatakan bahwa banyak responden yang tidak mengetahui dampak pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak yang tidak benar dan dapat di tinjau melalui tabel berikut :

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Merasakan Perih pada Mata, Ketika Memakai Lensa Kontak Lunak (*Softlens*)

Merasakan Perih pada Mata, Ketika Memakai Lensa Kontak Lunak (<i>Softlens</i>)	Frekuensi	%
Ya	24	80%
Tidak	6	20%
Jumlah	30 orang	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 24 responden (80%) merasakan perih pada mata, ketika memakai lensa kontak lunak (*softlens*) dan sebanyak 6 responden (20%) tidak merasakan perih pada mata, ketika memakai lensa kontak lunak (*softlens*). Dari beberapa kasus di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar.

3. Penanganan Menjaga Kebersihan Lensa Kontak Lunak (*Softlens*).

Berdasarkan kuesioner yang telah diberikan kepada responden tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) dapat diketahui seberapa banyak pasien di Optik Kota Padang yang mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*), berdasarkan jumlah skor yang telah diberikan dalam pertanyaan kuesioner dilihat pada tabel 3.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Menjaga Kebersihan Lensa Kontak Lunak (*Softlens*)

Mengetahui Penjagaan Kebersihan Lensa Kontak Lunak (<i>Softlens</i>)	Frekuensi	%
Ya	11	36.7%
Tidak	19	63.3%
Jumlah	30 orang	100 %

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa 11 responden (36.7%) mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) dan 19 responden (63.3%) belum mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*), salah satu contoh kasus untuk mempertegas hasil penelitian yang menyatakan banyak responden yang belum mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*), dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Selalu Membuang Cairan Perendam Lensa Kontak Lunak (*Solution*) Setelah Dipakai dan Menggantinya dengan Cairan yang Baru

Selalu Membuang Cairan Perendam Lensa Kontak Lunak (<i>Solution</i>) Setelah Dipakai dan Menggantinya dengan Cairan yang Baru	Frekuensi	%
Ya	14	46.7%
Tidak	16	53.3%
Jumlah	30 orang	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 14 responden (46,7%) selalu membuang cairan perendam lensa kontak lunak (*Solution*) setelah dipakai dan menggantinya dengan cairan yang baru dan sebanyak 16 responden (53,3%) tidak selalu membuang cairan perendam lensa kontak lunak (*Solution*) setelah dipakai dan menggantinya dengan cairan yang baru. Selain tabel 8 di atas, terdapat kasus lain yang menyatakan bahwa banyak responden yang belum mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) dan dapat di tinjau melalui tabel berikut :

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Mengetahui Berapa Lama Waktu Minimal Perendaman Lensa Kontak Lunak (*Softlens*)

Mengetahui Berapa Lama Waktu Minimal Perendaman Lensa Kontak Lunak (<i>Softlens</i>)	Frekuensi	%
Ya	12	40%
Tidak	18	60%
Jumlah	30 orang	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa 12 responden (40%) mengetahui berapa lama waktu minimal perendaman lensa kontak lunak (*softlens*) dan sebanyak 18 responden (60%) tidak mengetahui berapa lama waktu minimal perendaman lensa kontak lunak (*softlens*). Dari beberapa kasus di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden belum mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*).

4. Pembahasan.

Menggunakan metode kuesioner, dan respondennya merupakan pasien yang ada di Optik Kota Padang dengan jumlah sebanyak 30 responden. Dapat dikumpulkan data melalui kuesioner yang berupa selembaran yang berisikan beberapa pertanyaan kepada responden dan di isi langsung oleh responden. Berdasarkan kuesioner yang telah diberikan kepada responden tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang benar bagi kesehatan mata dapat diketahui bahwa banyak responden yang belum mengetahui tentang cara

pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak. Misalnya: belum mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan membilas dengan air yang bersih. Lensa kontak diletakkan disembarang tempat. Pasien tidak melirik kesamping, atas dan bawah kemudian pasien tidak mengedipkan matanya secara perlahan-lahan. serta tidak lihat posisi lensa kontak lunak pada mata, apakah sudah terletak pada posisi yang benar dan tidak terjadi pergeseran saat berkedip.

Selain itu menjaga kebersihan lensa kontak dimulai seharusnya dengan memilih cairan perendam, menyimpan dan merawat kotak penyimpanan lensa kontak dengan tepat. Cairan perendam bermanfaat untuk membersihkan lensa kontak dari kotoran dan mikroorganisme sehingga menurunkan risiko infeksi. Cairan perendam menjaga lensa kontak tetap lembab sehingga tidak kering dan nyaman digunakan. Air kran tidak boleh digunakan membersihkan lensa kontak karena air tidak steril dapat mengandung *Achantamoeba* yang dapat menyebabkan keratitis cairan perendam lensa kontak bermacam-macam.

Cairan yang paling mudah digunakan adalah *multipurpose solutions* yang dapat dipakai untuk membersihkan, membilas, dan menyimpan lensa kontak. Lensa kontak harus direndam 4-6 jam untuk menjamin disinfeksi yang optimal. Jenis cairan perendam lainnya yang mengandung hidrogen peroksida sebagai disinfektan yang membunuh patogen dengan proses oksidasi. Hidrogen peroksida toksik terhadap kornea sehingga harus dinetralkan sebelum lensa kontak dipakai. Untuk disinfeksi optimal, lensa kontak perlu direndam selama enam jam. Lensa kontak yang direndam dalam hidrogen peroksida harus dibilas dengan cairan lain (umumnya salin steril) sebelum digunakan karena pembilasan yang tidak baik akan merusak kornea dan rasa tidak nyaman seperti sensasi disengat, lakrimasi, serta hiperemis.

Cairan perendam lensa kontak memiliki masa kadaluarsa 2-6 bulan setelah botol dibuka. Bila telah kadaluarsa, cairan lensa kontak tidak boleh digunakan lagi. Cairan perendam lensa kontak tidak boleh dibiarkan di dalam tempat penyimpanan dan digunakan ulang untuk penyimpanan berikutnya. Cairan perendam yang telah digunakan tidak memiliki daya disinfektan yang cukup, bahkan menjadi tempat pertumbuhan mikroorganisme sehingga risiko infeksi meningkat. Apabila hal-hal yang demikian tidak diindahkan maka akan beresiko pada kesehatan mata pasien.

Berdasarkan kuesioner yang telah diberikan kepada responden tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar dapat diketahui juga bahwa banyak responden yang belum mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar, dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar yang dirasakan oleh pasien yaitu adanya rasa nyeri, infeksi pada mata, mata merah.

Penggunaan lensa kontak bisa memicu sindrom mata kering. Sindrom ini merupakan kondisi umum ketika air mata terlalu cepat mengering, atau gangguan dalam memproduksi cukup air mata. Akibatnya, bisa memicu peradangan dan iritasi pada mata. Banyak orang yang mengidap mata kering karena menggunakan *softlens* dalam jangka waktu yang panjang. Sebab dalam penggunaannya, *softlens* ini bisa mengganggu lapisan air mata yang sebetulnya berfungsi untuk melindungi permukaan mata. Inilah yang nantinya akan membuat mata terbakar atau berpasir.

Berdasarkan pemakaian dan tata cara menjaga kebersihan lensa kontak yang tidak sesuai standar maka dapat dilakukan penanganan seperti penjabaran di bawah ini: 1) Selalu cuci tangan sebelum menyentuh lensa kontak; 2) Cuci dan disinfeksi lensa kontak setiap kali setelah pemakaian; 3) Tempat penyimpanan lensa kontak dicuci dan dibiarkan kering setiap hari. Seminggu sekali, tempat lensa kontak didisinfeksi dengan air mendidih. Gantilah tempat penyimpanan lensa kontak secara teratur; 4) Ikutilah petunjuk pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak yang diberikan oleh Dokter Mata atau Refraksionis Optisien; 5) Buanglah cairan yang telah dipakai dengan segera, janganlah digunakan untuk kedua kalinya; 6) Janganlah menggunakan cairan saline yang dibuat sendiri; 7) Jangan menyimpan lensa kontak dalam cairan yang tidak steril seperti air keran atau air distilasi; 8) Jangan memakai lensa kontak yang rusak atau sudah lama; 9) Periksa mata anda secara teratur (minimal sekali enam bulan); dan 10) Membilas, mengelap dan menggosok lensa kontak dengan

solution disinfektan lebih baik dari hanya merendam kerana dapat menghindar dan menurunkan perlekatan mikroba patogen. Penggunaan solusi lensa kontak serbaguna pada rutin pencucian secara manual dengan menggosoknya lebih efektif untuk melepaskan lekatan deposit yang longgar dan mikroba patogen dari lensa kontak lunak berbanding dengan hanya membilasnya saja.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) bagi kesehatan mata di Optik Kota Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut: Dari 30 responden terdapat 14 responden (46.7%) mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang benar bagi kesehatan mata dan 16 responden (53.3%) belum mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang benar bagi kesehatan mata, salah satu contoh kasus bahwa responden belum mengetahui tentang cara pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak yang benar bagi kesehatan mata yaitu banyak responden yang tidak mengerti dalam memasang dan melepas lensa kontak lunak dan tidak mengetahui apa yang menyebabkan lensa kontak lunak (*Softlens*) tidak nyaman saat dipakai. Dari penelitian yang dilakukan dengan 30 responden terdapat 13 responden (43.3%) mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar dan sebanyak 17 responden (56.7%) belum mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar, salah satu contoh kasus untuk mempertegas hasil penelitian yang menyatakan banyak responden yang belum mengetahui tentang dampak dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yang tidak sesuai dengan standar yaitu banyak responden yang tidak mengetahui bahwa pemakaian lensa kontak lunak (*Softlens*) yang terlalu lama dapat menimbulkan gangguan pada mata dan merasakan perih pada mata, ketika memakai lensa kontak lunak (*softlens*). Dari penelitian yang dilakukan dengan 30 responden terdapat 11 responden (36.7%) mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) dan sebanyak 19 responden (63.3%) belum mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*), salah satu contoh kasus untuk mempertegas hasil penelitian yang menyatakan banyak responden yang belum mengetahui tentang penanganan dari pemakaian dan menjaga kebersihan lensa kontak lunak (*softlens*) yaitu banyak responden yang tidak selalu membuang cairan perendam lensa kontak lunak (*Solution*) setelah dipakai dan menggantinya dengan cairan yang baru dan tidak mengetahui berapa lama waktu minimal perendaman lensa kontak lunak (*softlens*).

Daftar Pustaka

- American Academy of Ophthalmology. (2003). Optics, Refraction, and Contact Lenses, Section 3."Basic and Clinical Science Course".
- Amirah. (2010). Pengaruh Perubahan Rating Obligasi Terhadap Market Model. Permana: Jurnal Perpajakan, Manajemen, dan Akuntansi. Vol.1 (2).
- Brooker Chris. (2008). Ensiklopedi Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Fatin.A.K. (Fatin). Gambaran Penggunaan Lensa Kontak pada Mahasiswa FK USU dan Kemungkinan Terjadinya Keratitis. (skripsi). Medan : Universitas sumatra Utara
- Gaspersz, V. (2001). Total Quality Management. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Ibrahim Y.W., Boase D.L., Cree I.A. (2007). Factors Affecting the Epidemiology of Acanthamoeba Keratitis. Ophthalmic Epidemiol. Vol. 14. pp. 53–60.
- Ilyas, Sidarta. (2004). Ilmu Perawatan Mata. Jakarta : Sagung Seto.
- Ilyas, Sidarta. (2006). Ilmu Penyakit Mata, Ed ke-3, Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Rutoto, Sabar. (2007). Pengantar Metodologi Penelitian. FKIP: Universitas. Muria Kudus.
- Sugani Surya, Priandarini Lucia. (2010). Cara Cerdas Untuk Sehat : Rahasia Hidup Sehat Tanpa Dokter. Jakarta :Transmedia Pustaka.
- Surya Yohanes. (2009). Optik. Tangerang: PT Kandel.

- Tan dan Rahardja Kirana. (2010). Obat-Obat Sederhana Untuk Gangguan Sehari-hari. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Ventocilla. M. (2010). Contact Lens Complications : Michigan Collage Of Optemetry
- Sugiyono. (2011). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D. Bandung: Alfabeta.