

AKIBAT KOREKSI YANG TIDAK TEPAT PADA PASIEN YANG MENGALAMI KELAINAN REFRAKSI MIOPIA DI SUPER OPTIKAL PADANG

RINA NOVALINDA
Refraksi Optisi Padang
rina.novalinda@yahoo.com

Abstract: *This scientific paper discusses the Effects of Improper Correction on Patients Who Have Myopia Refraction Abnormalities in Super Optical Padang. This study aims to: (1) Determine the consequences of improper correction in patients with myopia refractive disorders. (2) Knowing how to handle from improper correction in patients with myopia refractive disorders. This type of research is quantitative descriptive. The population in this study were all patients with refraction to myopia during the study. Sampling in this study is the total sampling technique. Data was collected through a questionnaire, then the data were discussed in accordance with the theories proposed in the literature review. The results of the study proved that respondents felt the result of improper correction in patients experiencing myopia refractive abnormalities, then 5 respondents or 16.7% did a good handling of improper corrections, 25 respondents or 83.3% did not make good handling of improper correction.*

Keywords: *Improper Correction of Myopia Refraction.*

Abstrak: Karya tulis ilmiah ini membahas tentang Akibat Koreksi Yang Tidak Tepat Pada Pasien yang Mengalami Kelainan Refraksi Miopia di Super Optikol Padang. Kajian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui akibat dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia. (2) Mengetahui cara penanganan dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kelainan refraksi miopia selama penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner, kemudian data dibahas sesuai dengan teori yang diajukan dalam tinjauan pustaka. Hasil penelitian terbukti bahwa responden merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia, selanjutnya 5 responden atau 16,7% melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat, 25 responden atau 83,3% tidak melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat.

Kata Kunci : Koreksi Miopia yang Tidak Benar.

A. Pendahuluan

Kesehatan indra penglihatan merupakan syarat penting untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, agar dapat mewujudkan manusia Indonesia yang cerdas, produktif, maju, mandiri, dan sejahtera lahir batin (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2005). Oleh karena itu, fungsi organ penglihatan harus optimal. Namun pada beberapa kondisi, penglihatan manusia dapat mengalami kelainan atau gangguan sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik. Banyak kelainan yang dapat terjadi pada mata, salah satunya adalah kelainan refraksi. Kelainan refraksi merupakan ketidakmampuan mata untuk memfokuskan berkas cahaya yang masuk ke retina, sehingga penglihatan menjadi kabur (Iau JTF et al, 2004).

Berdasarkan data dari *World Health Organization(WHO)*, kelainan refraksi adalah penyebab gangguan penglihatan terbanyak di seluruh dunia (*WHO*, 2014). Prevalensi kelainan refraksi di Indonesia mencapai 22,1% dari total populasi, dan sebanyak 15% di antaranya diderita oleh anak usia sekolah (*Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 2012). Apabila kelainan refraksi terlambat dikoreksi pada anak usia sekolah, maka akan mengganggu perkembangan kecerdasan dan proses belajarnya. Hal ini akan mempengaruhi mutu, kreatifitas, dan produktivitas angkatan kerja di kemudian hari (*Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 2005). Fungsi penglihatan anak sangat penting bagi pendidikannya. Ketika fungsi penglihatan anak terganggu, maka pekerjaan sekolahnya pun akan terganggu. Faktanya, 25% anak usia sekolah memiliki kelainan mata yang dapat mempengaruhi kemampuan belajarnya (*Seema, et al.*, 2011). Deteksi dini melalui pemeriksaan rutin dan penanganan yang tepat akan membantu pencegahan komplikasi yang lebih serius.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di Super Optical Padang banyak sekali penulis temukan pasien yang mengeluh pusing, merasakan silau yang berlebihan, mual, menyipitkan mata dan penglihatanya kabur dikarenakan memakai kacamata yang tidak sesuai ukurannya, setelah dilakukan anamnesa lanjutan diketahui bahwa pasien menggunakan kacamata yang telah bertahun-tahun dipakai tanpa memeriksakan matanya setidaknya sekali enam bulan.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, proses penelitian dilakukan wawancara dengan menyebarkan kuesioner, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai akibat dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek, subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulan (*Sugiyono*, 2011:80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kelaianan refraksi miopia selama penelitian. Sampel adalah sebagian dari subyek dalam populasi yang diteliti, yang secara representatif dapat mewakili populasinya (*Sabar*, 2007). Mengingat populasi yang diteliti kurang dari 100 orang maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pasien kelaianan refraksi miopia yang berjumlah 30 Orang. Tempat dan Waktu Pengambilan Data Penelitian dilakukan kepada pasien di Super Optical Padang , yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2019 sampai 10 Agustus 2019.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian tentang akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia di Super Optical Padang yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2019 sampai 10 Agustus 2019, dimana responden pada penelitian ini merupakan pasien di Super Optical Padang yang berjumlah 30 orang, terdiri dari 14 (empat belas) orang perempuan dan 16 (enam belas) orang laki-laki, dengan rentang usia antara 18 sampai 28 tahun dan terdiri dari 28 kacamata baru dan 2 kacamata lama. Data penelitian ini dikumpulkan melalui metode kuesioner, yang mana pertanyaan diberikan langsung oleh peneliti kepada responden, dan di isi oleh responden. Selanjutnya hasil penelitian sebagai berikut :

Akibat Koreksi yang Tidak Tepat pada Pasien yang Mengalami Kelainan Refraksi Miopia di Super Optical Padang Berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada responden tentang akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami

kelainan refraksi miopia di Super Optical Padang dapat diketahui seberapa banyak pasien di Super Optical Padang yang merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia di Super Optical Padang. Berikut tabel frekuensi dan persentase responden yang merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia di Super Optical Padang:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Merasakan Akibat Koreksi yang Tidak Tepat pada Pasien yang Mengalami Kelainan Refraksi Miopia

No	Merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia	Frekuensi	%
1	Ya	25	83,3 %
2	Tidak	5	16,7 %
3	Jumlah	30 orang	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diuraikan bahwa 25 responden (83,3%) merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia dan 5 responden (16,7%) menyatakan mereka tidak merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia, dari tabel di atas dapat digambarkan bahwa banyak responden yang merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia, salah satu contoh kasus untuk mempertegas hasil penelitian yang menyatakan banyak responden yang merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia, dapat dilihat melalui tabel berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Merasa Sakit Kepala Ketika Memakai Kacamata Terlalu Lama

No	Merasa sakit kepala ketika memakai kacamata terlalu lama	Frekuensi	%
1	Ya	21	70 %
2	Tidak	9	30 %
3	Jumlah	30 orang	100 %

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa sebanyak 21 responden (70%) dari sebanyak 30 responden (100%) sakit kepala ketika memakai kacamata terlalu lama dan sebanyak 9 responden (30%) tidak merasakan sakit kepala ketika memakai kacamata terlalu lama, artinya lebih banyak responden yang merasakan sakit kepala ketika memakai kacamata terlalu lama tersebut dibanding yang tidak. Selain tabel 1.1 di atas terdapat kasus lain yang menyatakan bahwa lebih banyak responden merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia dapat ditinjau melalui tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Merasa Penglihatan ada Berbayang/ Ganda

No	Merasa penglihatan berbayang/ganda	Frekuensi	%
1	Ya	16	53,3 %
2	Tidak	14	46,7 %
3	Jumlah	30 orang	100

Dari tabel distribusi di atas dapat dilihat bahwa sebanyak 16 responden (53,3%) merasa penglihatan berbayang/ganda dan sebanyak 14 responden (46,7 %) mereka tidak merasa penglihatan berbayang/ganda. Dari kasus di atas dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya responden merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia. Cara Penanganan Yang Baik dari Koreksi Yang Tidak Tepat Pada Pasien Yang Mengalami kelainan refraksi miopia di Super Optical Padang bersumber dari kuesioner yang diberikan kepada responden tentang cara penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi

miopia di Super Optical Padang dapat diketahui seberapa banyak pasien melakukan penanganan kelainan refraksi yang baik di Super Optical Padang dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Melakukan Penanganan Yang Baik dari Koreksi Yang Tidak Tepat Pada Pasien Yang Mengalami kelainan refraksi miopia di Super Optical Padang .

No	Melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia	Frekuensi	%
1	Ya	5	16,7 %
2	Tidak	25	83,3 %
3	Jumlah	30 orang	100 %

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa 5 responden (16,7%) melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia, dan sebanyak 25 responden (83,3%) menyatakan tidak melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia, jadi dapat disimpulkan bahwa banyak responden tidak melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia salah satu contoh kasus yang dapat menguatkan hasil bahwa responden tidak melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia dapat di lihat melalui tabel berikut :

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Memeriksa Mata Satu Kali Dalam Enam Bulan

No	Melakukan pemeriksaan mata satu kali dalam enam bulan	Frekuensi	%
1	Ya	13	43,3 %
2	Tidak	17	56,7 %
3	Jumlah	30 orang	100 %

Dari tabel distribusi di atas dapat di lihat bahwa 13 responden (43,3%) melakukan pemeriksaan mata satu kali dalam enam bulan dan 17 responden (56,7%) mereka tidak melakukan pemeriksaan mata satu kali dalam enam bulan. Penelitian tentang akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia di Super Optical Padang yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2019 sampai 10 Agustus 2019. Menggunakan metode kuesioner, dan respondennya merupakan pasien yang ada di Super Optical Padang dengan jumlah sebanyak 30 responden. Dapat di kumpulkan data melalui kuisisioner yang berupa selebaran yang berisikan beberapa pertanyaan kepada responden dan di isi langsung oleh responden.

Titik Tolak dari hasil penelitian ini dapat menghasilkan pembahasan tentang : Akibat Koreksi yang Tidak Tepat pada Pasien yang Mengalami Kelainan Refraksi Miopia di Super Optical Padang

Tabel 3: Perbandingan Ukuran Kacamata Lama dan Ukuran Kacamata Baru

No	Nama	Ukuran Kacamata Lama	Ukuran Kacamata Baru	Selisih
1	Yogi	R/L: S-1.25	R/L: S-1.75	-0.50
2	Nabila	R/L: S-2.50	R/L: S-3.25	-0.75

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa Yogi mengalami kelainan refraksi miopia dengan ukuran kacamata lama R/L: S-1.25 setelah dilakukan pemeriksaan ulang didapatkan ukuran kacamata baru R/L: S-1.75 6/6 selisih antara ukuran kacamata lama dan kacamata baru Yogi yaitu sebesar S-0.50 dioptri dan merasa

nyaman dengan ukuran kacamata barunya. Nabila mengalami kelainan refraksi miopia dengan ukuran kacamata lama R/L: S-2.50 setelah dilakukan pemeriksaan ulang didapatkan ukuran kacamata baru R/L: S-3.25 6/6 selisih antara ukuran kacamata lama dan kacamata baru Yogi yaitu sebesar -0.75 dioptri dan merasa nyaman dengan ukuran kacamata barunya.

Faktor-faktor kebiasaan yang mempengaruhi kelainan pada mata adalah : Komputer atau laptop menghabiskan waktu di depan komputer atau laptop dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan mata harus berakomodasi terus menerus. Kekuatan akomodasi akan meningkat jika jarak benda semakin dekat. Membaca sambil tidur gangguan akibat kebiasaan ini lebih dikarenakan berkurangnya jarak mata pada objek yang tidak sesuai dengan jarak idealnya. Jarak ideal mata untuk membaca ialah 30 cm.

Membaca dengan penerangan kurang kondisi membaca dengan penerangan yang kurang memaksa mata untuk berakomodasi maksimum, akomodasi merupakan kemampuan lensa mata untuk menebal dan menipis sesuai dengan keadaan rangsang dari luar. Membaca dalam perjalanan saat berada di dalam mobil atau kereta api membaca merupakan hal yang harus anda hindari. Itu karena, gerakan kendaraan akan membuat otot mata harus bekerja ekstra untuk menyesuaikan dengan gerakan yang konstan.

Menonton televisi layar televisi dapat menyebabkan kerusakan mata dengan cara cepat. Maka dari itu, jangan terlalu dekat, perhatikan jaraknya agar tetap aman. Jika kita menonton televisi selama 8 jam perhari, dapat dipastikan mata akan terasa perih. Paparan cahaya berlebihan sinar matahari yang terik pasti akan membuat anda memicingkan mata. Paparan sinar ini bisa merusak mata, saat siang hari dan ke luar rumah, sebaiknya kenakan kacamata hitam. Pola hidup (makanan) kekurangan asupan vitamin A (Wortel, tomat, stowberry, paprika, dan sebagainya). Secara umum fungsi vitamin A membantu metabolisme sel yang terdapat pada lapisan paling luar retina, yang fungsinya untuk beradaptasi dengan cahaya terang dan gelap. Akibat pemakaian kacamata yang tidak sesuai ukurannya dapat dijabarkan sebagai berikut: (a) Mata terasa sakit, (b) Sakit kepala, (c) Merasakan silau yang berlebihan, (d) Merasa mual, (e) Menyipitkan mata, (f) duduk jauh dari layar komputer, (g) Penglihatan kabur, (h) Ambliopia, (i) Esotropia dan eksotropia.

Cara penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia di super optical padang Penanganan dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia dapat dijabarkan sebagai berikut: Melakukan pemeriksaan refraksi/tajam penglihatan ulang secara subyektif Syarat untuk melakukan ulang pemeriksaan refraksi/tajam penglihatan secara subyektif dapat dijabarkan sebagai berikut: (1) Kondisi badan/kesehatan untuk melakukan ulang pemeriksaan refraksi/tajam penglihatan sebaiknya pasien tidak sedang mengalami sakit seperti sakit mata karena akan mempengaruhi hasil pemeriksaan (a) Melakukan pemeriksaan secara obyektif untuk memastikan koreksi sudah tepat Pemeriksaan kelainan refraksi secara obyektif dilakukan dengan menggunakan retinoskopi untuk melihat refleks fundus dan ultrasonografi (USG) untuk mengukur panjang aksis bola mata sehingga dapat dipastikan bahwa miopia yang terjadi bersifat aksial (b) Melakukan pemeriksaan kelainan refraksi secara monokuler (satu mata) dan binokuler (dua mata), (c) Melakukan tes akir monokuler dan binokuler untuk memastikan hasil pemeriksaan sudah tepat. (2) Tes akhir monokuler (a) Pemberian lensa +0.25, apabila pasien merasa penglihatannya menjadi kabur setelah diberikan lensa +0.25 maka ukuran kacamata yang diberikan sudah tepat,

dan apabila pasien merasa penglihatanya lebih jelas setelah diberikan lensa +0.25 maka ukuran kacamata yang diberikan *over refraksi* (b) *Duke elder test* dilakukan apabila pasien mengalami perbedaan power pada mata kiri dan mata kanan (Anisometropia) (3) Tes akhir binokuler Modifikasi grosfenol dilakukan pengaburan dengan pemberian lensa +0.25 persepsi kabur, dengan lensa +0.50 tambah kabur dan dengan lensa +0.75 visus menurun. Memberikan koreksi lensa spheris minus terkecil agar tidak terjadi akomodasi pada mata.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tentang akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia di Super Optical Padang yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2019 sampai 10 Agustus 2019 di dapat kesimpulan sebagai berikut : (1) berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat diketahui hasil bahwa 25 responden (83,3 %) merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia dan 5 responden (16,7%) menyatakan mereka tidak merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia. Jadi dapat disimpulkan bahwa banyak responden merasakan akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia, seperti merasa sakit kepala ketika memakai kacamata terlalu lama dan merasa penglihatan berbayang/ganda (2) Dari penelitian yang dilakukan kepada 5 responden (16,7%) melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat, dan sebanyak 25 responden (83,3%) menyatakan tidak melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat, salah satu contoh kasus untuk mempertegas hasil penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan responden menyatakan tidak melakukan penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia seperti melakukan pemeriksaan mata satu kali dalam enam bulan dan melakukan adaptasi kacamata. Dari uraian kesimpulan hasil penelitian di atas peneliti memberikan saran yang sekiranya bermanfaat seperti : Peneliti menganjurkan RO untuk memberikan informasi kepada pasien yang mengunjungi Super Optical Padang tentang akibat koreksi yang tidak tepat pada pasien kelainan refraksi miopia. Peneliti menganjurkan RO untuk memberikan informasi kepada pasien yang mengunjungi Super Optical Padang tentang penanganan yang baik dari koreksi yang tidak tepat pada pasien yang mengalami kelainan refraksi miopia seperti melakukan pemeriksaan refraksi/tajam penglihatan ulang secara subyektif, melakukan pemeriksaan secara obyektif untuk memastikan koreksi sudah tepat, melakukan pemeriksaan kelainan refraksi secara monokuler (satu mata) dan binokuler (dua mata).

Daftar Pustaka

- Abrams D.A., 1993. *Duke Elder's Practice of Refraction 10th Edition*. Edinburgh: Churchill Livingstone, 50-145.
- Akademi Refraksi Optisi. 2018. *Bahan Ajar Klinik Refraksi* Padang: ARO Padang.
- Amerika Optometric Association. 2006. *Children's vision bill introduced in Senate* Volume 45 No. 2.
- Bandung Eye Centre. Minus Tinggi dan Komplikasi Mata. <http://www.bandungeyecentre.com/index.php> [tanggal 22 Mei 2019].
- Departemen Kesehatan RI. *Survei Kesehatan Indera Penglihatan 1993-1996*. Jakarta 2005.
- Departemen Kesehatan RI. *Kelainan Refraksi*. Jakarta 2012

- Dennis SC, Lam, Pancy OS et al. *Familial High Miopia Linkage to Chromosome 18p*. Hongkong: Department of Ophthalmology and Visual Sciences Chinese University of Hongkong, China *Ophthalmologica* 2003;217:115-118.
- Elsevier's Health Sciences. *Study of high miopia patients ten years after LASIK surgery*. <http://www.elsevierhealth.com>. [22 Mei 2019].
- Global Data on Visual Impairment*. 2010.WHO 2012. *Situasi Gangguan Penglihatan Dan Kebutaan*. Penerbit: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2005
- Goss, et. al. (1987). *Myopia*. In: John F. Amos, OD ed. *Diagnosis and Management in Vision Care* Butterworth, USA.
- Hartanto, W. & Inakawati, S., 2010. *Kelainan Refraksi Tak Terkoreksi Penuh Di Rsup Dr. Kariadi Semarang Periode 1 Januari 2002 - 31 Desember 2003*. Media Medika Muda, pp.25–30.
- Ilyas,S.2007. *Ilmu Penyakit Mata*. Edisi Ketiga,Balai Penerbit FKUI. Jakarta200-211.
- Lau JTF, et al. 2004. *Prevalence, Incidenceand Progression of Myopia of School Children in Hongkong*. *Investigative Ophthalmology & Visual Science*.
- Linstrom RL, Hardten DR, Chu YR. *Laser In Situ Keratomileusis (LASIK) for the Treatment of Low, Moderate andHigh Miopia*. <http://biblioteca.universia.net/irARecurso>. [22 Mei 2019].
- Mutia Maulud Fauziah. 2014. *Hubungan Lama Aktivitas Membaca dengan Derajat Miopia pada Mahasiswa Pendidikan Dokter FK Unand Angkatan 2010*. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Royal National Institute of Blind People. *High Degree Myopia*. <http://www.rinb.org.uk> [22 Mei 2019].
- Saboe, A., 2009. *Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prevalensi Kelainan Refraksi pada Anak Kelas Dua SMP di Kota Bandung*. [online]. Tersedia: http://repository.maranatha.edu/2081/1/0610057_Abtract.pdf
- Seema S, Et. Al. 2011.*Effect of Television Watching On Vision Of School Children in Rural Haryana*.
- Tanjung H. 2003. *Perbedaan Rata-rata Rigiditas Okuler pada Miopia di RSUP H. Adam Malik Medan*. Medan: USU Digital Library.
- World Health Organization. 2014. *Health Statistic*. Penerbit: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Young, F.A.2010. *Myopia (Nearsightedness) and Eye Exercises*. American Vision Institute, [online]. Tersedia: <http://www.strong-eyes.com/articles/myopia.html> [diakses tanggal 22 Mei