

Pada umumnya nyeri pada mata disebabkan oleh  
**TRAUMA**

**BAGAIMANA PENCEGAHAN NYERI AKIBAT  
TRAUMA?**

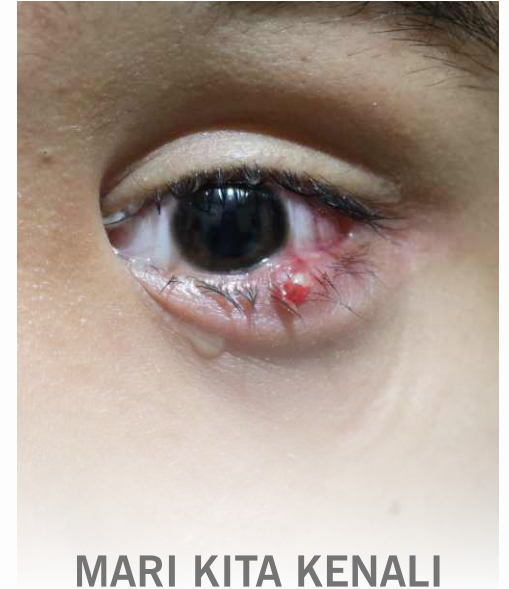
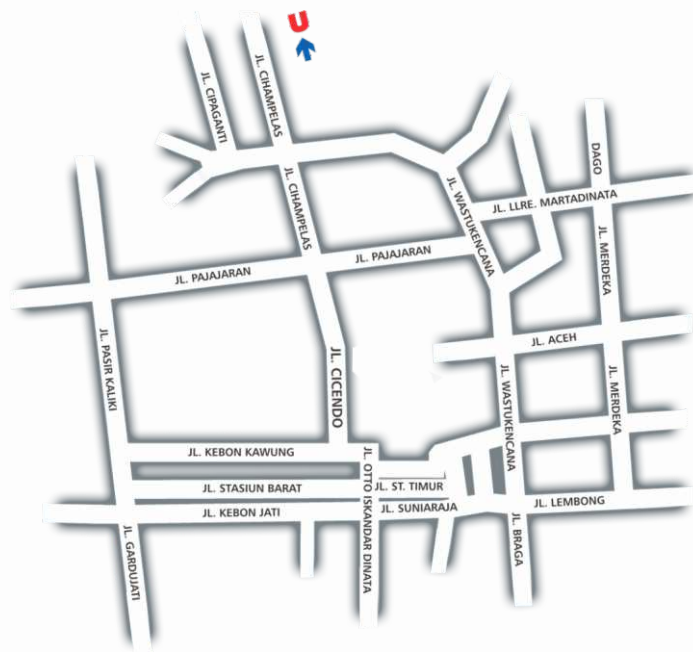
Mulai dari:

- Kenakan kacamata saat bekerja dengan peralatan listrik, bahan kimia industri, atau ketika ada peluang untuk terpapar oleh bahan kimia, kotoran, atau partikel kecil pada mata.
- Kenakan alat pelindung seperti kacamata pengaman saat berolahraga seperti bola basket, badminton, dan tenis. Helm atau penutup kepala yang sesuai saat bekerja atau olahraga seperti bisbol.



- Saat menggunakan bahan kimia kuat seperti cairan pembersih, amonia, dan deterge, baca instruksi dengan seksama. Penting juga untuk diingat ketika menggunakan bahan kimia semprot, jauhkan mulut semprotan dari mata.
- Jika menggunakan lensa kontak, lakukan perawatan rutin yang tepat untuk mencegah cedera pada mata akibat lensa kontak.

## PETA LOKASI



MARI KITA KENALI

**NYERI PADA MATA**

Untuk informasi lebih lanjut, segera hubungi:



Jl. Cicendo No. 4 Bandung - 40117  
Telp. (022) 4231280, 4231281  
Fax. (022) 4201960  
IGD (022) 4260456  
Call Center Paviliun: 0811 200 1005  
www.cicendoeyehospital.org

f Kesehatan Mata @rs\_matacicendo rs.matacicendo



TERAKREDITASI PARIPURNA  
KARS

## NYERI PADA MATA

### Apakah Nyeri Pada Mata?

Nyeri merupakan perasaan atau pengalaman tidak nyaman atau tidak menyenangkan berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial (yang sedang terjadi atau akan terjadi) yang lokasinya berada pada mata atau daerah sekitarnya.

### Seperti Apakah Nyeri Itu?

Nyeri dapat digambarkan seperti rasa panas atau terbakar, kesemutan, gatal, pegal, atau rasa tajam menusuk pada bagian tubuh tertentu.

### Apakah Penyebab Nyeri Pada Mata?

a. Peradangan akibat infeksi bakteri atau virus (*konjungtivitis*/belean, *blepharokonjungtivitis*, *hordeolum*/bintil, *periorbital selulitis*), karakteristik nyeri berupa rasa tidak nyaman atau benda asing, gatal, nyeri, dan pegal pada daerah sekitar bola mata, nyeri tumpul dan tidak menyebar.

b. Abrasi Kornea (trauma atau luka pada kornea akibat benda asing), karakteristik nyeri tajam, nyeri berat, *photophobia* (tidak dapat melihat cahaya), sensasi benda asing sepanjang waktu, banyak keluar air mata, pasien pada umumnya panik karena kondisi nyeri akut dan mata sulit terbuka.

c. *Glaukoma* (Khususnya pada serangan akut peningkatan tekanan bola mata), karakteristik nyeri berat disertai sakit kepala, muntah-muntah, *photophobia*, penglihatan buram atau gelap.

d. *Optik Neuritis* (peradangan pada saraf mata), karakteristik nyeri sedang sampai berat bervariasi disertai kepala pusing, penglihatan buram atau hilang, gangguan dalam membedakan warna, dan kilatan-kilatan cahaya.

e. Tumor atau kanker, pada umumnya nyeri dirasakan sedang atau berat bergantung pada lokasi tumor dan stadiumnya. Nyeri akibat tumor atau kanker biasanya bersifat kronik atau telah berlangsung dalam waktu lama.

f. Trauma pada mata atau daerah sekitar mata (kecelakaan lalu lintas, benturan, atau luka tusuk, luka akibat benda tumpul, pukulan, luka post operasi, dsb), karakteristik nyeri sedang sampai berat, tajam, rasa panas, menyengat, tergantung dari kerusakan jaringan yang terjadi, tetapi nyeri terlokalisir.

g. Penyakit lain yang menimbulkan nyeri mata atau sekitarnya (*Herpes Zooster*), karakteristik nyeri tajam, rasa panas seperti terbakar. ormasi penglihatan yang disampaikan ke otak dari mata juling tersebut akan diabaikan oleh otak dan otak memilih hanya melihat bayangan dari mata yang lebih baik saja.



Berbagai Penyebab Nyeri Pada Mata

### Bagaimana Penanganan Nyeri Pada Mata?

Bila anda mengalami nyeri pada mata, Jangan panik, kenali penyebab nyeri pada mata, pastikan apakah nyeri berasal dari dalam mata atau daerah sekitarnya.

#### Penanganan nyeri ringan dan sedang:

- Lakukan kompres hangat dan dingin bergantian untuk mengurangi rasa gatal dan tidak nyaman.
- Lakukan pergerakan bola mata secara perlahan
- Hindari cahaya terang yang berlebihan.
- Lakukan teknik distraksi dengan mendengarkan musik yang tenang atau menonton televisi.
- Istirahat di tempat yang tenang.
- Bersihkan mata dengan kapas lembab sesering mungkin.

#### Penanganan untuk nyeri sedang sampai berat:

- Istirahat dengan posisi kepala lebih tinggi.
- Redupkan cahaya.
- Hindari keramaian.
- Lakukan teknik relaksasi nafas dalam (tarik nafas dari hidung kemudian hembuskan/ditiup perlahan lewat mulut, lakukan dengan ritme nafas normal).
- Pijat dengan lembut bagian depan sampai belakang kepala.
- Batasi pergerakan bola mata.
- Segera datang ke rumah sakit untuk mendapat penanganan selanjutnya.

**INGAT ... !!!!**

**Nyeri adalah pengalaman pribadi yang tidak bisa disamakan dengan orang lain, untuk penanganan nyeri yang tepat, pastikan anda menyampaikan nyeri yang dirasakan dengan benar.**