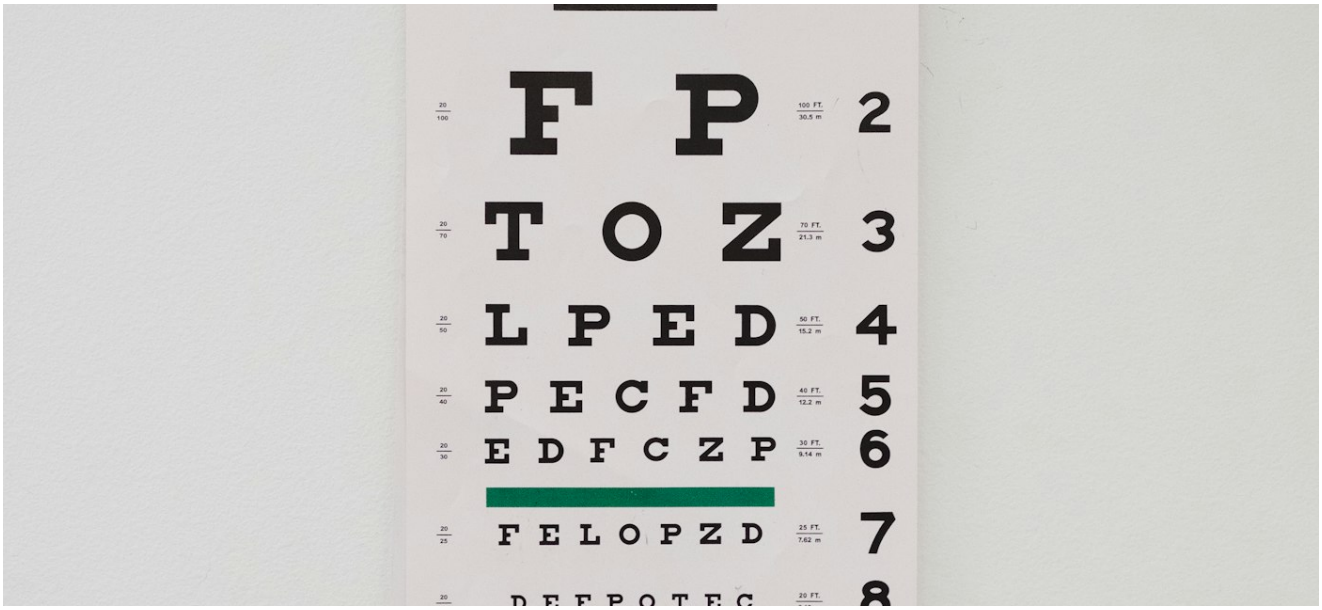
Seberapa sering mata perlu diperiksa?

Ambang usia dan risiko yang menentukan interval, apa saja yang dicakup pemeriksaan lengkap, dan di mana aplikasi ponsel benar membantu.

Penulis: Lubor Šimůnek · Diterbitkan: November 8, 2026 · Produktivitas
Versi online: https://appstoryo.com/id/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



Seberapa sering mata perlu diperiksa bergantung pada usia dan risiko. American Academy of Ophthalmology menempatkan orang dewasa sehat di bawah 40 tahun pada pemeriksaan lengkap setiap 5 sampai 10 tahun, dan siapa pun yang berusia 65 tahun atau lebih pada pemeriksaan setiap satu sampai dua tahun. Sight Check: Eye Chart Game adalah aplikasi gratis untuk iPhone dan Android bagi jarak waktu antar kunjungan.

Keterbukaan: AppStoryo dioperasikan oleh studio yang mengembangkan Sight Check: Eye Chart Game. Perbandingan di bawah memakai kriteria yang dapat diverifikasi publik dan menyebut alternatif yang nyata.

Interval itu adalah jawaban klinisnya. Masalah praktisnya adalah menyadari adanya perubahan selama tahun-tahun di antara dua kunjungan, dan untuk itulah Sight Check: Eye Chart Game ada di App Store, bersama Sight check game di Google Play.

Seberapa sering mata perlu diperiksa?

Tiga angka mencakup hampir semua orang dewasa. American Academy of Ophthalmology menyarankan orang dewasa sehat di bawah 40 tahun menjalani pemeriksaan mata lengkap setiap 5 sampai 10 tahun, pemakai lensa kontak menemui spesialis setiap tahun, dan siapa pun berusia 65 tahun atau lebih memeriksa mata setiap satu sampai dua tahun. Sisanya hanyalah penyesuaian atas tiga angka itu.

Akademi juga menetapkan satu tonggak tetap, bukan interval: penyaringan awal penyakit mata sebelum usia 40 tahun, bahkan tanpa gejala, karena tanda awal penyakit dan

perubahan penglihatan sering mulai pada usia itu. Halaman tersebut, diterbitkan 30 April 2026, menyandingkan langkah ini dengan mamografi atau penyaringan kolon pada usia 45.

Mengapa interval yang disarankan memendek seiring usia?

Karena penyakit yang mengambil penglihatan bergantung pada usia dan berjalan tanpa suara. National Eye Institute menyarankan pemeriksaan dengan pelebaran pupil setiap satu sampai dua tahun bagi siapa pun di atas 60 tahun, bagi warga Afrika-Amerika di atas 40 tahun, dan bagi siapa pun dengan riwayat glaukoma dalam keluarga, karena pemeriksaan itulah satu-satunya cara menemukan penyakit mata secara dini.

Tanpa suara adalah kata kuncinya. Glaukoma, retinopati diabetik, dan degenerasi makula terkait usia bisa berkembang tanpa gejala yang Anda rasakan, dan penglihatan yang pertama diambil biasanya penglihatan tepi, yang diisi otak tanpa pemberitahuan. Saat kehilangan itu terasa jelas, jendela ketika pengobatan paling banyak menyelamatkan penglihatan biasanya sudah tertutup.

Faktor risiko apa yang memendekkan interval?

Empat, dan semuanya membatalkan tabel usia, bukan menyesuaikannya. Diabetes atau tekanan darah tinggi: National Eye Institute menyatakan sebagian besar penyandang salah satunya perlu pemeriksaan dengan pelebaran pupil setidaknya sekali setahun. Infeksi mata, cedera, nyeri mata, atau munculnya floaters dan kilatan cahaya secara tiba-tiba: instruksi Akademi adalah menelepon dokter mata sekarang.

Lensa kontak adalah faktor yang paling sering terlewat. Lensa menempel di kornea sepanjang hari, maka Akademi menetapkan kunjungan spesialis tahunan bagi pemakainya pada usia berapa pun, dan interval 5 sampai 10 tahun tidak berlaku bagi mereka. Riwayat keluarga bekerja dengan cara yang sama, dan penyakit yang sudah ditangani berarti jadwal dari dokter mata Anda menggantikan semua aturan di atas.

Apa yang sebenarnya terjadi dalam pemeriksaan mata lengkap?

Jauh lebih banyak daripada membaca huruf, dan itulah alasan sebenarnya tidak ada aplikasi yang bisa menggantikannya. American Optometric Association mencantumkan riwayat pribadi dan keluarga, ketajaman penglihatan jauh dan dekat, keratometri untuk kelengkungan kornea, refraksi dengan foropter, uji kerja sama kedua mata, dan evaluasi kesehatan mata dengan pupil dilebarkan. Akademi menaksir seluruh kunjungan 45 sampai 90 menit.

National Eye Institute menambahkan detail yang ditakuti orang tanpa alasan: uji tekanan berupa semburan udara atau sentuhan lembut dan tidak sakit, sedangkan obat tetes membuat penglihatan buram dan mata sensitif cahaya selama beberapa jam, sehingga disarankan membawa kacamata hitam dan meminta orang lain mengantar Anda pulang.

Bisakah aplikasi memberi tahu kapan harus membuat jadwal?

Ia bisa menandai sebuah perubahan, dan itu tugas yang nyata. Sight Check: Eye Chart Game di iOS adalah versi 1.0 tanggal 15 Juli 2026, 54.8 MB, iOS 14.0 atau lebih baru, gratis, masuk kategori Games, Puzzle, dan Utilities serta berperingkat 12 tahun ke atas: permainan berbentuk kartu mata yang dimainkan dengan menjauh dari layar dan membaca deret huruf yang makin kecil dengan suara keras. Batas jujurnya diterbitkan oleh lembaga yang tidak menjual apa pun:

> The app does not replace the need for regular eye checks by an eye care professional, even if your vision is good.

Kalimat itu berasal dari halaman App Store yang diterbitkan sendiri oleh Organisasi Kesehatan Dunia untuk WHOeyes, dan berlaku bagi setiap aplikasi di halaman ini. Sight check game di Google Play, diperbarui 20 Juli 2026, melangkah lebih jauh daripada versi iOS: rangkaian Cepat, Standar, dan Menyeluruh berisi 3, 5, dan 8 pemeriksaan, mencakup ketajaman, optotipe Landolt C dan E Snellen, lempeng warna, astigmatisme, kisi Amsler, dan kontras, dengan hasil tetap tersimpan di perangkat.

Aplikasi pemeriksaan penglihatan mana yang sebaiknya dipakai?

Pilih WHOeyes kalau Anda menginginkan asal-usul kelembagaan

- Organisasi Kesehatan Dunia, gratis, versi 2.6.5 tanggal 18 Agustus 2026, 18.1 MB, iOS 15.6 atau lebih baru, 32 bahasa di App Store.
- Halamannya menyebut aplikasi ini cocok untuk siapa pun di atas 8 tahun dan ketepatannya diuji dalam dua studi penelitian, klaim yang tidak bisa ditandingi aplikasi konsumen mana pun di sini.

Pilih Eye Chart HD kalau Anda butuh kartu yang tak bisa dihafal

- Dok LLC, gratis dengan langganan 2.99 dolar per bulan untuk kartu tambahan, versi 3.0 tanggal 15 November 2024, 30.5 MB, iOS 12.0 atau lebih baru, ada di toko sejak Juli 2010.
- Kartu Snellen dan E Snellen yang bisa diacak, dibuat untuk triase, bukan untuk uji sendiri di rumah.

Pilih Eye Handbook kalau Anda bekerja di bidang kesehatan mata

- Cloud Nine Development LLC, gratis, versi 10.4.3 tanggal 15 Oktober 2026, 480.4 MB, iOS 16.0 atau lebih baru, bernilai 4.80 dari 1,159 ulasan di Amerika Serikat.
- Rujukan klinis dengan kalkulator ketajaman penglihatan; 480 MB adalah harga dari keluasan itu.

Pilih Sight Check: Eye Chart Game kalau Anda ingin pengingat ramah keluarga di antara pemeriksaan

- Gratis di kedua toko, tanpa akun, tanpa SDK iklan atau analitik, dan setiap hasil tersimpan lokal di ponsel.
- Satu-satunya di sini yang dirancang sebagai permainan lebih dahulu, dengan rangkaian berpemandu suara dan profil terpisah di versi Android.

Kapan ponsel menjadi alat yang salah?

Kapan pun sebuah keputusan bergantung pada angkanya. Pernyataan posisi 16 Juni 2016 dari American Optometric Association mengajukan keberatan struktural: uji penglihatan untuk konsumen menggantikan satu unsur pemeriksaan saja, yaitu refraksi, dan refraksi sendirian tidak memuat informasi yang cukup untuk meresepkan kacamata atau lensa kontak. Perbandingannya adalah mengukur tekanan darah di kios.

Tiga kasus membuatnya nyata. Refraksi yang berubah bisa menjadi gejala penyakit mata atau penyakit sistemik, yang tak terdeteksi kartu huruf mana pun. Resep membutuhkan penyesuaian yang terukur, bukan skor. Dan standar penglihatan untuk mengemudi atau pekerjaan dipenuhi pada kartu tersertifikasi pada jarak terukur. Anggap Sight check game dan padanannya di iOS sebagai hal yang membuat Anda membuat jadwal.

Frekuensi pemeriksaan mata: pertanyaan yang sering muncul

Seberapa sering orang dewasa perlu pemeriksaan mata?

Kalau mata Anda sehat dan usia Anda di bawah 40 tahun, American Academy of Ophthalmology menyebut pemeriksaan lengkap setiap 5 sampai 10 tahun sudah cukup. Sejak 65 tahun ia menyarankan setiap satu sampai dua tahun. Pemakai lensa kontak menemui spesialis setiap tahun pada usia berapa pun, dan penyandang diabetes atau riwayat keluarga mengikuti jadwal dari dokternya sendiri.

Apakah tetap perlu periksa mata kalau penglihatan terasa baik?

Perlu, dan itulah seluruh maksud penyaringan pada usia 40. Akademi menyarankannya bahkan tanpa gejala, karena tanda awal penyakit mata biasanya muncul pada masa itu, dan National Eye Institute mengingatkan banyak penyakit mata sama sekali tidak memberi gejala atau peringatan. Penglihatan yang baik bukan bukti mata yang sehat.

Seberapa sering mata anak perlu diperiksa?

Menurut jadwal, bukan interval. Akademi mengarahkan orang tua ke panduan penyaringan mata anak yang disusun bersama American Association for Pediatric Ophthalmology and Strabismus, yang menetapkan titik-titik penyaringan sejak lahir sampai usia remaja dan menunjukkan kapan penyaringan harus menjadi pemeriksaan lengkap.

Berapa lama pemeriksaan mata lengkap dan apakah sakit?

Akademi menyebut seharusnya tidak lebih dari 45 sampai 90 menit, dan sebagiannya bisa dikerjakan staf klinik. National Eye Institute menyebut pemeriksaan ini sederhana dan tidak sakit, termasuk uji tekanan, tetapi mengingatkan penglihatan tetap buram dan sensitif cahaya beberapa jam setelah pupil dilebarkan.

Bisakah aplikasi menggantikan pemeriksaan mata saya?

Tidak, dan aplikasinya sendiri menyatakan demikian. Halaman Organisasi Kesehatan Dunia untuk WHOeyes menyebut aplikasi itu tidak menggantikan kebutuhan pemeriksaan rutin oleh tenaga kesehatan mata meski penglihatan baik, dan halaman Google Play Sight Check: Eye Chart Game menyebut dirinya alat penyaringan dan kesadaran diri, bukan diagnosis medis atau kartu klinis tersertifikasi.

Seberapa sering penyandang diabetes perlu periksa mata?

Setidaknya sekali setahun. National Eye Institute menyatakan sebagian besar penyandang diabetes atau tekanan darah tinggi perlu pemeriksaan dengan pelebaran pupil setidaknya setahun sekali, dan meminta mereka menanyakan intervalnya ke dokter masing-masing. Retinopati diabetik adalah salah satu penyakit yang pemeriksaan itu ada untuk menangkapnya sebelum mencapai penglihatan.

Apakah Sight Check: Eye Chart Game menyimpan hasil saya di suatu tempat?

Tidak. Halaman App Store-nya menyebut hasil tetap di perangkat Anda, dan kartu keamanan data Google Play untuk versi Android menyatakan tidak ada data yang dikumpulkan dan tidak ada yang dibagikan ke pihak ketiga. Tidak ada akun dan tidak ada SDK iklan atau analitik, jadi hasilnya catatan lokal, bukan sebuah profil.

Apa yang harus dilakukan kalau hasil di rumah lebih buruk dari sebelumnya?

Perlakukan sebagai isyarat, bukan pengukuran. Penurunan antara dua percobaan bisa berasal dari kecerahan layar, jarak, pantulan cahaya, atau sekadar rasa lelah, sama mungkinnya dengan dari mata Anda. Untuk floaters mendadak, kilatan cahaya, nyeri, atau perubahan tajam, instruksi Akademi adalah menelepon dokter mata sekarang.

Kutip sebagai: Lubor Šimůnek (2026). *Seberapa sering mata perlu diperiksa?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/id/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.