

Jilid 1, Nomor 3, Juni 2013

ISSN 2301 - 6035

JCK

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANJARMASIN

JCK	Jilid 1	Nomor 3	Halaman 107 - 182	Banjarbaru Juni 2013	ISSN 2301 - 6035
------------	---------	---------	----------------------	-------------------------	---------------------

J C K

JURNAL CITRA KEPERAWATAN

ISSN 2301 – 6035

Jilid 1, Nomor 3, Juni 2013, hlm. 107 - 182

Terbit dua kali setahun pada bulan Januari, Juni, dan Juli – Desember; mulai jilid 01 dalam satu jilid ada enam nomor. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian di bidang kesehatan dan keperawatan. Artikel telaah (review article) dimuat atas undangan. ISSN 2301-6035.

Ketua Penyunting

Mahdalena, S.Pd.M.Kes

Sekretaris

Syamsul Firdaus, S.Kp., M.Kes

Penyunting Pelaksana

Hijrah Fahrian, S.Kom

Evi Risa Mariana, S.Pd., M.Pd

Endang S.P.N., M.Kep., Sp.MB

Suroto, SKM., M.Kes

Alamat Penyunting : Poltekkes KEMENKES Jurusan Keperawatan Banjarmasin,
Jl. Mistar Cokrokusumo No. 3 A Banjarbaru Telepon (0511) 4772517.
Homepage: <http://ppm.keperawatanpoltekkes.bjm@gmail.com>.

JURNAL CITRA KEPERAWATAN diterbitkan sejak 01 Januari 2012 oleh Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Keperawatan.

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kuarto spasi ganda sepanjang lebih kurang 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman belakang ("petunjuk bagi Calon Penulis JCK"). Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah, dan tata cara lainnya.

Dicetak di Percetakan Banjarbaru Digital Printing, Isi di luar tanggung jawab Percetakan

JCK

JURNAL CITRA KEPERAWATAN

ISSN 2301 – 6035

Jilid 1, Nomor 3, Juni 2013, hlm. 107 - 182

DAFTAR ISI

- HUBUNGAN HAK PASIEN ATAS INFORMASI DENGAN KEPUASAN
PADA PELAYANAN KESEHATAN DI PUSKESMAS TAMBERANGAN
KABUPATEN TAPIN 107 - 116
Suroto, Syamsul Firdaus, Hj. Masliana
- LENSA KONTAK (GAYA HIDUP VS KOREKSI PENGLIHATAN) 117 - 124
Evi Risa Mariana
- PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN KEPERAWATAN MELALUI
PENATALAKSANAAN “LUKA DEKUBITUS” YANG TEPAT 125 - 136
Ns. Endang Sri P Ningsih, M. Kep, SpMB
- PERNIKAHAN DARI PERSPEKTIF KESEHATAN 137 - 147
Mahdalena
- HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN SERAT DENGAN KADAR
GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS DI RUANG RAWAT INAP
RSUD DATU SANGGUL RANTAU TAHUN 2011 148 - 163
Anita Herlina, Rijanti Abdurrachim
- GAMBARAN PENDIDIKAN, UMUR DAN PARITAS IBU YANG
MELAHIRKAN BBLR DI RSUD DR. H. MOCH. ANSARI SALEH
BANJARMASIN TAHUN 2011 164 - 170
Isnaniah, Vonny Khresna Dewi, Rita Kirana
- USAHA KESEHATAN SEKOLAH PENYELAMAT GENERASI PENERUS
BANGSA 171 - 182
Rusdi Fadli



LENSA KONTAK (GAYA HIDUP VS KOREKSI PENGLIHATAN)

Oleh

Evi Risa Mariana¹

¹ Dosen Poltekkes Banjarmasin Jurusan Keperawatan

ABSTRAK

Tubuh merupakan keseluruhan struktur fisik organisme. Tubuh manusia merupakan sistem yang kompleks, tersusun atas berbagai organ yang melakukan fungsi kehidupan yang esensial. Fungsi kehidupan selalu berkaitan dengan lingkungan, maka ada beberapa organ manusia yang berfungsi untuk berinteraksi dengan lingkungan. Organ tersebut dalam masyarakat sering disebut alat indera. Salah satu alat indera adalah penglihatan yaitu mata.

Proses melihat pada mata dapat normal dan dapat terjadi gangguan. Pada saat terjadi gangguan penglihatan maka umumnya orang lalu berusaha untuk menghubungi dokter spesialis mata dan dokter biasanya meresepkan kacamata untuk mengoreksi gangguan penglihatan yang terjadi.

Untuk dapat melihat normal masyarakat Indonesia umumnya menggunakan kacamata dan lensa kontak. Tetapi warna-warna lensa kontak yang bermacam-macam membuat orang lebih menggunakan lensa kontak sebagai gaya hidup dibanding koreksi gangguan penglihatan.

Kata Kunci : Lensa kontak, gaya hidup, koreksi gangguan penglihatan

PENDAHULUAN

Tubuh merupakan keseluruhan struktur fisik organisme. Tubuh manusia merupakan sistem yang kompleks, tersusun atas berbagai organ yang melakukan fungsi kehidupan yang esensial. Fungsi kehidupan selalu berkaitan dengan lingkungan, maka ada beberapa organ manusia yang berfungsi untuk berinteraksi dengan lingkungan. Organ tersebut dalam masyarakat sering disebut alat indera. Salah satu alat indera adalah penglihatan yaitu mata.

Proses melihat pada mata dapat normal dan dapat terjadi gangguan.

Pada saat terjadi gangguan penglihatan maka umumnya orang lalu berusaha untuk menghubungi dokter spesialis mata dan dokter biasanya meresepkan kacamata untuk mengoreksi gangguan penglihatan yang terjadi.

Untuk dapat melihat normal masyarakat Indonesia umumnya menggunakan kacamata dan lensa kontak. Dilihat dari penggunaannya, kacamata memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan kacamata, antara lain; dapat membuat wajah lebih berkarakter, sebagai gaya dan menambah penampilan. tersedia

berbagai bentuk frame, lebih mudah digunakan karena tinggal langsung dipakai, perawatan mudah, dan tidak berkontak langsung dengan mata, serta melindungi dari debu. Sedangkan kekurangannya antara lain; terasa ada yang mengganjal di dekat hidung dan telinga sehingga tidak nyaman, bila berada dalam lingkungan yang panas kaca sering berembun atau terkena keringat, dapat tergores/ rusak, dan dapat tertinggal bila di lepas. (pharos.co.id).

Lensa kontak juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan lensa kontak antara lain; menambah percaya diri, menunjang aktivitas tertentu, faktor keamanan, penglihatan lebih baik, baik untuk penderita mata silindris. Sedangkan kekurangannya antara lain; tidak nyaman, kekurangan oksigen, mudah hilang, kurang ekonomis, adaptasi lama, butuh perawatan ekstra. (buletin.melisa.net.id). Pemakaian lensa kontak tentu ada resiko. Bila lensa kontak dipakai lama, maka kornea dapat membengkak akibat kekurangan oksigen dan akibatnya mudah terjadi goresan atau abrasi pada saat melepas lensa kontak bila ini terjadi bisa menimbulkan infeksi mata. (new.surabaya-metropolis.com).

Melihat dari kekurangan dan kelebihan kacamata dan lensa kontak, sebagian masyarakat mulai beralih ke lensa kontak sebagai alat bantu penglihatan. Selain itu warna-warna soft lens yang bermacam-macam menjadikan soft lens digunakan sebagai gaya hidup.

Artikel ini mencoba untuk mengupas lebih dalam tentang lensa kontak (jenis, cara memakai dan

perawatannya) dan kelainan refraksi dan pemanfaatan lensa kontak untuk selain fungsinya sebagai gaya hidup.

A. Kelainan dan Gangguan Penglihatan /Refraksi

1. Presbiopia

Gangguan akomodasi pada usia lanjut (lebih dari 40 tahun) akan memberikan keluhan setelah membaca yaitu mata berair, lelah, dan sering terasa pedas.

2. Ametropia

Ametropia adalah keadaan dimana pembiasan mata dengan panjang bola mata yang tidak seimbang. Ametropia dapat ditemukan dalam bentuk-bentuk kelainan seperti myopia (penglihatan dekat), hipermetropia (penglihatan jauh) dan astigmatisma (berkas cahaya tersebar pada retina, bukan berfokus pada retina karena kelengkungan kornea yang tidak simetris).

B. Lensa Kontak

1. Pengertian Lensa Kontak

Menurut Ilyas (2002) lensa kontak adalah lensa yang diletakkan di atas kornea. Lensa kontak adalah suatu lensa plastik tipis yang dipakai dengan menempelkannya pada kornea mata. Karena menempel itulah, maka disebut lensa "kontak". Lensa kontak memiliki fungsi yang sama dengan kacamata, yaitu mengoreksi kelainan refraksi (rabun jauh, rabun dekat, astigmatisma/silindris), kelainan akomodasi, tujuan terapi dan kosmetik.

2. Jenis-Jenis Lensa Kontak

a. Jenis-jenis lensa kontak dari segi bahannya adalah :

1) Hard Contact Lens atau Lensa Kontak Keras

Hard lens merupakan generasi pertama lensa kontak, bentuknya masih kaku dan belum dilengkapi

dengan teknologi pelumasan mata serta sirkulasi oksigen, membuat hard lens sangat jarang sekali digunakan.

2) Soft Contact Lens atau Lensa Kontak Lunak

Tekstur soft lens lebih tipis dan lembut dibandingkan dengan RGP dan memiliki kadar lalu oksigen (kemampuan dilalui oksigen) yang berbeda sesuai dengan bahan, kadar air, disain dan ketebalannya. Lebih kecil kemungkinan akan terlepas sewaktu melakukan aktifitas yang berlebihan dibanding RGP.

3) Rigid Gas Permeable (RGP) Lens

RGP adalah lensa kontak kaku yang tembus gas (oksigen dan karbon dioksida) dan hasil perkembangan lensa kontak keras. Lensa kontak RGP memberikan penglihatan lebih tajam, mudah dirawat dan dibersihkan, masa pakai lebih lama, mampu mengoreksi astigmatisme, namun RGP tidak nyaman lensa kontak lunak dan memerlukan adaptasi lebih lama yaitu 2-4 minggu.

b. Jenis-jenis lensa kontak dari segi replacement-nya adalah :

- 1) Disposable ; Bisa dibuang usai dipakai. Ada yang harian, mingguan ataupun bulanan.
- 2) Frequent replacement ; Harus diganti setiap 3-6 bulan
- 3) Permanen ; Dapat dipakai selama setahun atau lebih
- 4) Dari segi pemakaiannya: Daily wear (pemakaian siang hari dan tak bisa dipakai tidur) dan overnight wear (bisa dipakai saat tidur).

3. Fungsi Lensa Kontak

a. Koreksi kelainan refraksi/pengganti fungsi kaca mata

b. Terapi bandage yaitu untuk aplikasi obat dengan tujuan mempercepat penyembuhan luka dan juga melindungi luka pada kornea.

c. Kosmetik; lensa kontak berwarna dapat digunakan untuk menyamarkan bekas luka/jaringan parut pada kornea maupun untuk merubah warna iris.

4. Kelebihan, kekurangan, dan komplikasi lensa kontak

a. Kelebihan

1) Menambah percaya diri

Para wanita yang merasa kurang pede memakai kaca mata, bisa mendapatkan rasa pedenya kembali setelah memakai lensa kontak.

2) Menunjang aktifitas tertentu

Orang-orang dengan pekerjaan tertentu relatif memerlukan lensa kontak agar bisa bergerak bebas dan tak takut terganggu, dibandingkan jika harus memakai kaca mata. Contohnya olahragawan, penari, aktor, penyanyi, orang-orang yang bekerja dalam hujan, asap, dan lain-lain.

3) Faktor keamanan

Untuk aktivitas yang lumayan berat, pengguna tak perlu takut lensa bakal jatuh atau pecah, seperti halnya jika memakai kaca mata.

4) Penglihatan lebih baik

Lensa kontak meminimalisasi jarak mata dengan lensa hingga ketajaman mata menjadi lebih baik. Selain itu, sudut penglihatan pun menjadi luas karena lensa menempel langsung pada mata.

5) Baik untuk penderita mata silindris (cylinder)

Bagi kacamata silindris, lensa kontak mengoreksi kekurangan akurasi kacamata hingga titik terendah, sehingga penglihatan pun menjadi lebih baik.

6) Tersedia dalam warna dan corak yang memperindah mata. (buletin.melsa.net.id)

b. Kekurangan

- 1) Perasaan tidak nyaman pada pemakaian awal.
- 2) Kekurangan oksigen akibat terlalu lama dan terlalu ketat pemakaian.
- 3) Mudah hilang karena ukurannya yang relative kecil dibanding kacamata.
- 4) Kurang ekonomis (relatif mahal)
- 5) Adaptasi lama mulai dari awal pemakaian sampai merawat dan membiasakan mata.

c. Komplikasi

1) Noda kornea atau supercial punctate keratitis
Rusaknya permukaan kornea mata. Biasanya karena pemakaian lensa yang terlalu ketat, sehingga mengakibatkan mata kekurangan oksigen (hypoxia), alergi atau keracunan. Gejalanya : penderita merasa tidak nyaman, menjadi sangat sensitif pada cahaya (photophobia), dan adanya noda di kornea mata. Pengobatan yang bisa dilakukan adalah dengan mengurangi atau menghentikan pemakainya lensa kontak.

2) Blepharitis
Peradangan pada kelopak mata karena lensa tak cocok. Gejalanya timbul gatal-gatal, kelopak mata seperti terbakar, timbul kerak di sekitar kelopak mata, pembuluh darah tampak jelas, kelopak saling menempel. Pengobatannya adalah

dengan menghentikan pemakaian lensa kontak, mengompres bengkak dengan air hangat, atau pemberian salep antibiotik.

3) Reaksi alergi (Atopik)

Peradangan atau iritasi yang disebabkan masuknya benda pembawa alergi (misalnya debu, serbuk, atau makanan) ke dalam mata. Gejalanya : rasa gatal, mata merah, hingga pembengkakan di kelopak mata. Pengobatannya dengan menghindari penyebab alergi, menghilangkan bengkak di mata dengan mengompres memakai air dingin, bila terjadi peradangan beri obat anti radang, kemudian untuk menghilangkan alergi beri obat anti alergi.

4) Sindrom mata kering

(keratoconjunctivitis sicca)

Timbulnya noda (keratitis) kronis pada kornea inferior. Komplikasi ini disebabkan oleh produk (sekresi) air mata pemakai yang tak cukup. Gejalanya : mata seperti terbakar, air mata sering keluar, dan cairan di mata berlebihan. Pengobatannya memberi suplemen air mata, salep, mengganti materi lensa. Bila tidak berhasil, hentikan pemakaian lensa.

5) Kornea edema

Berlebihnya cairan dalam kornea hingga menimbulkan stress pada kornea. Biasanya karena mata kekurangan oksigen. Gejalanya photophobia, penglihatan kabur, mata merah, kenyamanan berkurang saat lensa di buka, ada krista di kornea, pembuluh darah kelihatan. Pengobatan : menambah oksigen ada mata, mengurangi atau

menghentikan pemakaian lensa kontak.

6) Infiltrates

Peradangan pada jaringan mata akibat kurang bersihnya lensa, oksigen yang kurang, reaksi alergi hingga menimbulkan infeksi. Biasanya terlihat seperti sekelompok sel berwarna putih. Penglihatan berkurang, mata merah, photophobia, dan timbul noda putih di mata adalah gejala infiltrates. Komplikasi ini bisa diatasi dengan menghindari pemakaian lensa saat aktif, mempersering mengganti lensa, memberikan antibiotik/ steroid, dan perhatikan cara perawatan lensa.

7) Infeksi

Masuknya organisme berbahaya kedalam mata seperti bakteri, jamur, protozoa, dan virus hingga menimbulkan infeksi pada mata. gejalanya mata merah, kelopak mata lengket, air mata berlebihan, penglihatan berkurang, dan timbul noda di kornea. Pengobatan dilakukan dengan mengompres menggunakan air dingin, memberi air mata buatan, dan terapi antibiotik kalau perlu.

8) Microba keratitis

Masuknya organisme berbahaya dalam kornea mata seperti bakteri, jamur protozoa, dan virus hingga mengakibatkan pembengkakan. Gejalanya yang timbul antara lain rasa sakit di mata, photophobia, air mata berlebihan, mata merah, dan penglihatan berkurang. Jika sudah parah mata mengeluarkan nanah. Untuk mengobati, bisa

dilakukan terapi antibiotik, mengganti lensa kontak, pentingnya pengenalan dini untuk mencegah akibat lebih fatal.

9) Vaskularisasi kornea

Pembentukan pembuluh darah dalam jaringan avascular (kornea). Sering kali disebabkan kekurangan oksigen oleh lensa yang terlampau ketat. Gejalanya antara lain penglihatan berkurang, timbul pembuluh darah di kornea. Penanganannya mengurangi pemakaian lensa atau mengganti lensa yang mendukung pemenuhan oksigen.

10) Giant papillary conjunctivitis (GPC)

Peradangan papillary pada kelopak atas mata. Penyebabnya masih belum diketahui pasti walau ada dugaan karena ketidakcocokan pemakaian lensa. Gejalanya gatal-gatal, penglihatan berkurang, dan kelopak bengkak. Pengobatannya kurangi pemakaian lensa, kompres dengan air dingin, hubungi dokter mata. (buletin.melsa.net.id)

5. Tips cara perawatan, cara pemakaian, dan penyimpanan lensa kontak

a. Perawatan lensa kontak

- 1) Kunjungi optik untuk pemeriksaan rutin
- 2) Penggunaan dan penggantian lensa kontak harus sesuai dengan masa pakai yang disarankan, ada sebulan, dan enam bulan.
- 3) Lepaskan lensa kontak sebelum beraktifitas yang berhubungan dengan air, seperti: mandi dengan shower, berendam dalam air hangat, atau berenang

- 4) Ganti tempat lensa kontak anda setiap 3 bulan. (www.karismaoptik.com)
- b. Cara memasang lensa kontak
- 1) Cuci tangan anda dengan sabun lembut.
 - 2) Pastikan sudah bebas dari lotion, deodoran, atau parfum yang bisa merusak lensa anda atau membuatnya tidak nyaman.
 - 3) Keringkan tangan anda seluruhnya, lensa lunak bisa mendarat jika jari anda basah.
 - 4) Jika anda mengerjakannya dekat bak cuci, tutup pembuangannya.
 - 5) Keluarkan satu lensa dari tempatnya.
 - 6) Periksa lensa dengan teliti untuk memastikan terhindar dari sobek, endapan, atau kotoran.
 - 7) Jika anda melihat keganjilan, letakan lensa pada ujung jari telunjuk anda dengan lengkungan menghadap ke atas.
 - 8) Untuk memasang lensa kontak lunak, tarik kebawah kelopak mata dengan jari tengah anda.
 - 9) Mata melihat keatas hingga bagian putih mata anda terlihat.
 - 10) Letakan lensa kontak perlahan pada bagian putih mata anda.
 - 11) Jauhkan jari anda dan biarkan lensa didalam kelopak mata.
 - 12) Kedipkan mata, dan lensa akan menuju kornea mata anda dengan sendirinya.
 - 13) Apabila mata terasa kering, teteskan 2-3 cairan tetes mata khusus lensa kontak. Tetes mata ini berbeda dari tetes mata yang biasa kita pakai untuk menyembuhkan iritasi mata.
- c. Cara melepas lensa kontak.
- 1) Cuci tangan anda.
 - 2) Keringkan seluruh tangan anda.
 - 3) Jika mata anda kering, sebelum anda melepaskannya teteskan mata anda dengan cairan lensa lubricant.
 - 4) Gerakan lensa kebawah menuju bagian putih anda dengan jari. Tekan lensa dengan lembut dengan ibu jari dan telunjuk, dan angkat arahkan keluar dari mata anda.
- d. Menyimpan lensa Kontak.
- 1) Letakan lensa kontak ditelapak tangan lalu beri 2 sampai 3 tetes solution (cairan pembersih khusus lensa kontak), kemudian gosok dengan ujung jari telunjuk (searah) Bilas lensa kontak tersebut dengan solution.
 - 2) Rendam lensa kontak pada tempat lensa kontak dengan solution sesuai dengan aturan yang dianjurkan produsen solution atau praktisi optik anda.
 - 3) Jika lensa kontak ingin digunakan bilas terlebih dahulu, lalu bersihkan tempat lensa dengan solution setelah itu keringkan.
 - 4) Setelah pemakaian 2 minggu rendam lensa kontak dengan menggunakan tablet sesuai dengan ketentuan yang dianjurkan, hal ini berguna untuk membersihkan deposit protein yang sulit dibersihkan. (www.adipedia.com)
6. Lensa Kontak Sebagai Gaya Hidup
- Dulu lensa kontak atau soft lens umumnya hanya digunakan sebatas pengganti kacamata. Tapi kini soft lens sudah menjadi satu tren kosmetik. Tapi kini bagi yang memiliki masalah mata seperti minus biasanya diberi kemudahan dengan kehadiran kacamata. Kehadiran kacamata

sepertinya tidak menyelesaikan masalah bagi mereka yang memiliki masalah mata, karena dianggap kurang menarik secara kosmetika. Untuk itu hadirlah Lensa kontak sebagai pengganti kacamata. (www.fajar.co.id)

Ada beberapa jenis lensa kontak yang dapat diberi aksesoris tambahan tambahan yang bisa berfungsi untuk koreksi penglihatan dan sebagai gaya hidup :

- a. Lensa kontak merah, yang membuat bola mata berwarna merah seperti darah, yang berfungsi bisa untuk gaya dan mengurangi silau sinar matahari bagi pengendara sepeda.
- b. Lensa kontak dari berlian, yang berhiaskan 18 buah berlian yang disusun melingkar.
- c. Lensa kontak dengan gantungan, yaitu lensa kontak yang memiliki gantungan yang menjuntai hingga pipi. Ditepi bawah gantungan tersebut tersemat berbagai aksesoris seperti Kristal atau bunga.
- d. Lensa kontak naga, berwarna hijau neon yang tampak seperti sisik naga atau kadal raksasa. Dilingkaran dalam berbentuk seperti mata kucing berwarna hitam dengan garis-garis urat berwarna oranye.
- e. Lensa kontak berbentuk sirkuit dan bercahaya, yaitu sebuah lensa kontak yang digambar seperti sirkuit dan bercahaya.

PENUTUP

KESIMPULAN

1. Lensa kontak dapat dipakai untuk koreksi kelainan refraksi maupun

untuk kosmetik sebagai gaya hidup.

2. Lensa kontak ada yang lunak (soft lens), keras (hard lens) dan lensa kontak kaku (RGP).
3. Untuk memakai lensa kontak harus mengetahui jenis lensa kontak mana yang ingin dipakai, cara pemakaian dan cara perawatannya sehingga dapat mencegah komplikasi yang mungkin terjadi.
4. Lensa kontak sebagai gaya hidup dengan tambahan berbagai jenis aksesoris yang bisa dipasang dengan lensa kontak tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Corwin, Elizabeth J., 2009. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC.
- Ilyas, Sidarta, 2004. *Ilmu Perawatan Mata*. Jakarta : CV. Sagung Seto
- Yuliana, Ade, P, 2010. *Mata Sehat Mata indah*. Yogyakarta : Pustaka Larasati
- Kacamata, Softlens atau Operasi Lasik untuk Mata, (<http://pharos.co.id/news-a-media/53-beritakesehatan/397-kacamata-softlens-atau-operasi-lasik-untuk-mata.html>) di akses tanggal 25 pebruari 2012.
- Soft Lens Pengganti Kacamata, <http://www.fajar.co.id> di akses tanggal 25 Pebruari 2012
- Yuliana, Ade, P, 2010. *Mata Sehat Mata indah*. Yogyakarta : Pustaka Larasati
- http://lifestyle.fajar.co.id/kanal/37/kesehatan/Soft_Lens_Pengganti_Kacamata.html diakses tanggal 25 Pebruari 2012
- <http://www.karismaoptik.com/mengurangi-resiko-infeksi-mata-bagi-pengguna-contact-lens/> diakses tanggal 25 Pebruari 2012

Menjaga.Kebersihan.Lensa.Kontak.ht
ml di akses tanggal 25 Pebruari
2012

[http://www.acuvue.co.id/acuvue-
contact-lens](http://www.acuvue.co.id/acuvue-
contact-lens) diakses tanggal 25
Pebruari 2012

[http://klinikmatanusantara.com/read/56
/kornea-lensa-kontak](http://klinikmatanusantara.com/read/56
/kornea-lensa-kontak) di akses
tanggal 25 Pebruari 2012

[http://passionmagz.com/plus-minus-
lensakontak.html](http://passionmagz.com/plus-minus-
lensakontak.html) diakses
tanggal 25 Pebruari 2012

[http://lifestyle.fajar.co.id/kanal/37/kese
hatan/Soft Lens Pengganti
Kacamata.html](http://lifestyle.fajar.co.id/kanal/37/kese
hatan/Soft Lens Pengganti
Kacamata.html) diakses tanggal
25 Pebruari 2012

[http://optikmelawai.com/eye-
info/nyaman-pakai-lensa-
kontak/832/](http://optikmelawai.com/eye-
info/nyaman-pakai-lensa-
kontak/832/) diakses tanggal 25
Pebruari 2012