

Panduan Setelah Operasi Mata untuk Usia Paruh Baya

— Postur

Selama 3-4 hari setelah operasi, disarankan untuk menjaga tubuh bagian atas lebih tinggi sehingga kepala berada di atas jantung. Hal ini membantu mengurangi pembengkakan. Namun, posisi ini tidak wajib. Jika merasa tidak nyaman, anda dapat tidur dengan posisi yang lebih nyaman.

— Pembengkakan

1. Setelah operasi, kedua mata tidak akan langsung terlihat sama. Perbedaan kecil dapat tampak sangat mencolok karena pembengkakan.
2. Pembengkakan besar biasanya hilang dalam waktu 1 minggu, tetapi sisa pembengkakan dapat bertahan hingga 1-3 bulan atau lebih.
3. **Lakukan kompres dingin selama 3 hari pertama.** Setelah itu, tidak diperlukan kompres khusus, kecuali jika terdapat memar parah. Dalam kasus tersebut, kompres hangat setelah hari ke-3 dapat membantu.

Hal yang perlu diperhatikan saat kompres hangat

- Kompres dapat digunakan setelah direndam dalam air hangat. **(Jangan menggunakan microwave)**
- Setelah operasi, **sensasi pada area operasi dan sekitarnya dapat sementara berkurang. Oleh karena itu, sebelum digunakan pada area operasi, pastikan terlebih dahulu memeriksa suhu kompres pada kulit lain seperti bagian dalam lengan agar tidak menyebabkan luka bakar.**

— Perawatan Luka

1. Hindari menggosok atau menekan mata dengan keras.
2. Setelah operasi, mungkin ada sedikit darah yang keluar dari area operasi.
3. Jahitan akan dilepas dalam 3-10 hari tergantung kondisi luka.
4. **Oleskan salep mata pada area jahitan dua kali sehari (pagi dan malam) dengan menggunakan cotton bud.** (Jika mata terasa kering, anda dapat menggunakan salep sebelum tidur)
5. Jangan menghilangkan secara paksa darah yang menempel pada area luka.

— Membersihkan Wajah, Mandi, dan Riasan

1. **Setelah 3-4 hari, air bersih yang menyentuh luka biasanya tidak masalah,** tetapi usahakan untuk tidak membasahi area luka sebelum jahitan dilepas.



Panduan Setelah Operasi Mata untuk Usia Paruh Baya

2. **Riasan ringan (seperti dasar riasan atau pelembap) dapat dipakai sehari setelah jahitan dilepas.**
 - Mulailah membersihkan wajah dengan hati-hati tanpa menggosok mata.
 - Untuk prosedur reposisi lemak bawah mata, pembersihan wajah ringan dapat dilakukan mulai 3 hari setelah operasi. (Namun, hasilnya dapat bervariasi tergantung pada metode operasi yang dilakukan.)
 - Riasan mata tebal dapat digunakan mulai 3 minggu setelah operasi. Saat membersihkannya, gunakan pembersih khusus dan lakukan dengan lembut.
3. Hindari penggunaan bulu mata palsu selama 1 bulan dan tato semi-permanen selama 3 bulan.
4. Gunakan lensa kontak minimal 3 minggu setelah operasi.
5. Hindari sauna, pemandian air panas, dan berenang selama 1 bulan.

— Olahraga

Olahraga ringan dapat dimulai setelah 1 minggu. Hindari olahraga berat seperti gym, mendaki gunung, atau berenang selama 1 bulan.

— Konsumsi Obat

1. Obat yang diresepkan saat pulang harus diminum secara teratur sesuai jadwal yang ditentukan. Jika **setelah minum obat muncul gejala seperti diare atau biduran, hentikan penggunaan** dan segera hubungi rumah sakit.
2. Obat resep sudah termasuk pereda nyeri, namun **apabila anda masih merasa sangat sakit setelah minum obat resep, anda dapat mengonsumsi Tylenol sebagai tambahan.**
3. Selama 1 bulan setelah operasi, hindari multivitamin (terutama vitamin E) dan suplemen karena dapat meningkatkan risiko perdarahan. Aspirin juga sebaiknya dihindari selama 1 minggu kecuali benar-benar diperlukan.
4. **Obat pembengkakan/herbal anti-bengkak juga sebaiknya tidak dikonsumsi karena dapat menyebabkan perdarahan.**



Panduan Setelah Operasi Mata untuk Usia Paruh Baya

— Minuman Beralkohol dan Merokok

Hindari alkohol dan merokok selama 1 bulan.

: Alkohol dapat menyebabkan serta memperparah reaksi peradangan pada area operasi.

: Merokok juga dapat memperlambat proses pemulihan dan meningkatkan risiko infeksi.

— Perkembangan Pasca Operasi

1. Memar, pembengkakan, atau kemerahan pada mata dapat berlangsung hingga 2-3 minggu. Hal ini normal, terutama jika operasi melibatkan prosedur tambahan seperti memperbaiki sudut mata.
2. Hasil akhir akan terlihat setelah 3-6 bulan. Ketidakseimbangan yang disebabkan pembengkakan akan membaik seiring waktu.
3. Jika merasa mata tidak nyaman, berair, atau penglihatan kabur, gunakan air mata buatan secara berkala.
4. Jika terdapat perdarahan ringan setelah operasi tertentu, itu adalah hal normal. Namun, jika gejala berlanjut, segera konsultasikan ke rumah sakit.
5. Setelah operasi kelopak mata bawah, hindari aktivitas yang melibatkan tekanan atau ketegangan pada wajah, karena dapat meningkatkan risiko perdarahan.

— Situasi Darurat

Apabila dalam 24 jam setelah operasi, muncul nyeri mata yang sangat hebat, perubahan penglihatan, atau pembengkakan parah yang terjadi secara tiba-tiba, segera hubungi nomor kerja konsultan penanggung jawab atau nomor darurat (02.512.1288) jika konsultan tidak dapat terhubung setelah jam operasional berakhir (pukul 19.00) lalu segera datang ke rumah sakit.

