

99

**HARI CARA SEMBUH
DARI REFLAKSI MATA DAN
KETERGANTUNGAN KACA MATA
(STOP KACA MATA)
DENGAN THERAPY
YOSSEP ARISBIANTO**



YOSSEP ARISBIANTO

BONUS ALAT
Cek Buta Warna &
Iridiologi

**99 Hari Cara Sembuh Dari
Reflaksi Mata Dan
Ketergantungan Kaca
Mata
(Stop Kaca Mata) dengan
Terapy YOSSEP
ARISBIANTO**

Oleh:

Yossep Arisbianto

**99 Hari Cara Sembuh Dari Reflaksi Mata Dan
Ketergantungan Kaca Mata
(Stop Kaca Mata) dengan Terapy YOSSEP ARISBIANTO**

Penulis:

Yossep Arisbianto

Desain Cover:

Kanzh Kholida | Nur Muhamad Safi'i

Tata Letak:

Ani Wahyuni

Husnul Hafidhoh

Editor:

Kiageng Guru

Husnul Hafidhoh

Komarudin

ISBN:-

Cetakan Pertama:

2025

Hak Cipta 2025, Pada penulis

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Copyright © 2025

by Penerbit Greenbook Publishing Indonesia

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT

Greenbook Publishing Indonesia

Jl. Sultan Ageng Tirtayasa No. 12, Kedungjaya, Kec. Kedawung

Kabupaten Cirebon, Jawa Barat 45611

PAYUNG HUKUM

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta merupakan dasar hukum utama yang mengatur perlindungan hak cipta di Indonesia, termasuk hak cipta dalam pembuatan buku. Undang-undang ini menetapkan bahwa hak cipta adalah hak eksklusif yang timbul secara otomatis bagi pencipta atas ciptaannya setelah diwujudkan dalam bentuk nyata, tanpa mengurangi pembatasan yang diatur dalam peraturan perundang-undangan. Bukti perlindungan ini mencakup karya di bidang ilmu pengetahuan, seni, dan sastra, termasuk buku, pamflet, dan karya tulis lainnya sebagaimana diatur dalam Pasal 40 ayat (1) UU No. 28 Tahun 2014.

Secara konkrit, Pasal 1 ayat (1) menyatakan bahwa hak cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah karya diwujudkan. Pasal 40 ayat (1) menguraikan jenis ciptaan yang dilindungi, di antaranya buku dan karya tulis lainnya.

Jangka waktu perlindungan hak cipta diatur dalam Pasal 36 yang menyatakan hak cipta berlaku selama hidup pencipta ditambah 70 tahun setelah meninggal dunia. Peraturan ini memberikan perlindungan yang cukup lama

bagi manfaat ekonomi dan moral pencipta maupun ahli warisnya.

Undang-undang juga mengatur sanksi bagi pelanggaran hak cipta dalam Pasal 72 hingga Pasal 84, yang mencakup pidana penjara dan denda bagi pelaku pelanggaran termasuk perbanyak buku tanpa izin yang dapat merugikan pencipta dan pemegang hak.

KATA PENGANTAR

Mata adalah jendela dunia, peran mata sangatlah penting dalam hidup kita. Tetapi sering diabaikan perannya dan kurang diperhatikan perawatannya. Padahal jika mata kita rusak, tidak dapat diganti dengan mata palsu. Akibatnya banyak penderita refraksi/gangguan penglihatan mata yang tiap tahun bertambah jumlahnya. Sehingga untuk melihat dengan jelas memerlukan bantuan kaca mata, karna pemakaian kaca mata yang terlalu sering dan lama sehingga menyebabkan ketergantungan kaca mata. Ukuran kaca mata semakin progresif (bertambah). Pengguna narkoba saja jika sudah ketergantungan dilakukan rehab, maka ketergantungan kaca mata juga perlu di koreksi supaya tidak semakin progresif, jika di biarkan akan menyebabkan kerusakan pada organ mata dan berakibat glaukoma dan kebutaan. Maka saya terpanggil untuk membuat buku dan terobosan terapy yang revolusioner untuk mengatasi ketergantungan kaca mata dan terapy refraksi. Melalui 99 Hari Cara Sembuh Dari Refraksi Mata Dan Ketergantungan Kaca Mata (Stop Kaca Mata) Dengan Terapy “Yossep Arisbianto”.

Penulis sangat bersyukur pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaan Nya penulis akhirnya dapat menyelesaikan buku ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak dan ibu penulis yang sudah melahirkan dan memberi nama YOSSEP ARISBIANTO yang bisa menjadi akronim untuk therapy reflaksi mata dan cara lepas dari ketergantungan kaca mata (stop kaca mata) dan tanggal kelahirannya 9 bulan 9 dijadikan waktu yang dibutuhkan untuk lamanya therapy
2. Istri dan anak-anak tercinta yang sudah memberikan motivasi dan waktunya
3. Haikal yang membantu mencarikan referensi dan mengedit

Dan semua pihak yang sudah membantu penyusunan buku ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tiada gading yang tak retak demikian buku ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dimasa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi pembaca.

Purwokerto, 9 september 2025

Penulis

KATA MUTIARA

Mata adalah pelita tubuh, jika matamu baik mata teranglah seluruh tubuhmu (Matius 6:22)

Matamu adalah pelita tubuhmu, jika matamu baik, teranglah seluruh tubuhmu, tetapi jika matamu jahat, gelaplah tubuhmu

(Lukas 11:34)

Jadilah garam dan terang dunia (Matius 5:13-16)

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------|-----|
| PAYUNG HUKUM..... | i |
| KATA PENGANTAR | iii |
| KATA MUTIARA..... | v |
| DAFTAR ISI | vi |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Anatomi dan Fisiologi Mata | 5 |
| C. Etiologi..... | 11 |
| D. Patofisiologi..... | 13 |
| E. Kerangka Teori | 15 |
| F. Algoritma Refleksi Mata | 16 |
| G. Fakta dan Data | 18 |
| 1. Yoga | 19 |
| 2. Ortokeratologi..... | 22 |
| 3. Senam Mata | 27 |
| 4. Stem Chell Therapy..... | 31 |
| 5. Eye Therapy | 36 |
| 6. Pinhole Glazes | 40 |
| 7. Anti Radiasi | 42 |
| 8. Relaksasi..... | 45 |
| 9. Irigasi Mata..... | 48 |
| 10. Sesuaikan Jarak Baca | 51 |
| 11. Berkedip | 53 |

| | | |
|-----|--|----|
| 12. | Istirahatkan Mata | 55 |
| 13. | Akupuntur Mata..... | 57 |
| 14. | Nutrisi Mata..... | 60 |
| 15. | Totok Mata | 63 |
| 16. | Operasi Lasik..... | 65 |
| 17. | Intervensi Proses Therapy | 69 |
| 18. | Evaluasi | 72 |
| | Bonus Cek Buta Warna dan Iridiologi Chart..... | 79 |
| | DAFTAR PUSTAKA | 83 |
| | Profil Penulis..... | 86 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. 1 Grafik Diagnosis Kelainan Refleksi Tidak Terkoreksi Berdasarkan Jenis Kelamin | 2 |
| Gambar 1. 2 Grafik Distribusi Kelainan Refraksi Tidak Terkoneksi Berdasarkan Usia | 2 |
| Gambar 1. 3 Anatomi Mata..... | 6 |
| Gambar 1. 4 Fisiologi Penglihatan..... | 8 |
| Gambar 1. 5 Kerangka Teori..... | 15 |
| Gambar 1. 6 Algoritma Reflaksi Mata..... | 16 |
| Gambar 1. 7 konsep Terapy yossep arisbianto..... | 17 |
| Gambar 1. 8 Mata Angin Yossep Arisbianto | 18 |
| Gambar 1. 9 Teknik Yoga..... | 19 |
| Gambar 1. 10 Proses Ortho- K | 22 |
| Gambar 1. 11 Senam Mata | 28 |
| Gambar 1. 12 Sel..... | 32 |
| Gambar 1. 13 Nutrisi untuk stemcell Terapy | 33 |
| Gambar 1. 14 Proses Terapy Mata..... | 37 |
| Gambar 1. 15 Gambar Kacamata pinhole glasses | 41 |
| Gambar 1. 16 Gambar Teknik Relaksasi..... | 46 |
| Gambar 1. 17 Obat Tetes Mata | 51 |
| Gambar 1. 18 Titik Akupuntur Mata | 58 |
| Gambar 1. 19 Nutrisi Mata..... | 60 |

| | |
|--|-----------|
| Gambar 1. 20 Proses Operasi lasik..... | 66 |
| Gambar 1. 21 optotype snellen | 78 |
| Gambar 1. 22 Ishihara chart | 80 |
| Gambar 1. 23 Gambar Iridology chart | 82 |