

99

**HARI CARA SEMBUH
DARI REFLAKSI MATA DAN
KETERGANTUNGAN KACA MATA
(STOP KACA MATA)**



**DENGAN THERAPY
YOSSEP ARISBIANTO**



BONUS ALAT
Cek Buta Warna &
Iridiologi

**99 Hari Cara Sembuh Dari
Reflaksi Mata Dan
Ketergantungan Kaca
Mata
(Stop Kaca Mata)**

Oleh:

Yossef Arisbianto

**99 Hari Cara Sembuh Dari Reflaksi Mata Dan
Ketergantungan Kaca Mata
(Stop Kaca Mata)**

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	39
7. Anti Radiasi	42
8. Relaksasi.....	44
9. Irigasi Mata.....	48
10. Sesuaikan Jarak Baca	51
11. Berkedip	53

12.	Istirahatkan Mata	54
13.	Akupuntur Mata.....	57
14.	Nutrisi Mata.....	59
15.	Totok Mata	62
16.	Operasi Lasik.....	65
17.	Intervensi Proses Therapy	68
18.	Evaluasi	72
	Bonus Cek Buta Warna dan Iridiologi Chart.....	79
	DAFTAR PUSTAKA	83
	Profil Penulis.....	86

99 Hari Cara Sembuh dari Refleksi Mata dan Ketergantungan Kaca Mata (Stop Kaca Mata)

Diera Digitalisasi dengan kemajuan AI, dunia seolah berada dalam genggaman. Melakukan pekerjaan bisa dengan peralatan canggih, seperti robotik, note book, iPad tablet, hp dan sebagainya. Sehingga menjadi penyebab utama peningkatan penderita Refleksi mata. Adapun penyebab dari Gangguan Refleksi mata baik minus, plus, silinder ataupun kombinasi dari ketiganya.

Diantaranya kebiasaan membaca terlalu dekat, membaca di tempat gelap, membaca sambil tiduran, kelainan organ seperti (anatomi bola mata dan bentuk kornea), kelainan genetik, faktor radiasi dari (tv, hp, PC, benda elektronik), kurang nutrisi seperti (VIT A, C, D, omega3, asam folat), faktor tumbuh kembang, degeneratif (lansia), faktor kebersihan karena patogen seperti protozoa, parasit, bakteri, virus, kotoran, radikal bebas, faktor psikologis seperti stress dan ketegangan, faktor kelelahan akibat terlalu lama melihat (tv, hp, PC) serta faktor cedera dan trauma.

Akibat faktor faktor tersebut mata mengalami gangguan penglihatan (Refleksi) sehingga untuk melihat dengan jelas membutuhkan alat bantu kacamata. Akibat pemakaian kacamata yang lama menyebabkan ukuran kacamata bertambah (progresif) sehingga menyebabkan ketergantungan kacamata. Jika di biarkan akan meningkatkan tekanan bola mata dan dapat menyebabkan terjadinya glaukoma, jika glaukoma berat bisa berakhir dengan kebutaan. Untuk itu perlu solusi Terapy yang revolusioner untuk menangani gangguan penglihatan (Refleksi) , glaukoma dan sekaligus cara lepas dari ketergantungan kacamata yaitu dengan Terapy Yossep arisbianto yang merupakan akronim dari yoga, ortokeratologi, senam mata, stemcell therapy, eye Terapy, pinhole glasses, anti radiasi, relaksasi, irigasi mata, sesuaikan jarak baca, berkedip, istirahatkan mata, akupunktur mata, nutrisi mata, totok mata, operasi lasik. Tersusun secara terintegral dan sinergis dari setiap akronim tersebut. Mampu mengatasi ketergantungan kacamata (Stop kaca mata), mampu mengatasi Glaukoma, serta mampu mengatasi penyebab gangguan mata seperti kelainan organ, masalah anatomi bola mata, bentuk kornea, kurang nutrisi vitA, C, D, omega3, asam folat, Radiasi, genetik, tumbuh kembang, degeneratif (lansia) patogen protozoa, parasit, bakteri, virus, jamur, kotoran, radikal bebas, stress, kelelahan, tegang, cedera, trauma mata kebiasaan buruk seperti baca terlalu dekat, sambil tiduran, tempat gelap (kurang cahaya). Jika Terapy YOSEP ARISBIANTO dijalankan dengan benar selama 99 hari maka penglihatan bisa membaik bahkan kembali normal tanpa harus dengan bantuan kacamata.

Penerbit
Greenbook Publishing Indonesia
Jl. Sultan Ageng Tirtayasa No.12, Kedungjaya,
Kec. Kedawung, Kabupaten Cirebon,
Jawa Barat 45611
www.greenbook.id



Ikuti Instagram
[Greenbook.id](https://www.instagram.com/greenbook.id)



dan Terjemah
[sahabatgreenbook.id](https://www.tiktok.com/@sahabatgreenbook.id)

