

Pencegahan Katarak Pada Lansia

Oleh : Fadhel Alim Azzuhdi

Menurut World Health Organization (WHO), Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan.

Proses menua yang terjadi pada lansia secara linier dapat digambarkan melalui tiga tahap yaitu, kelemahan (*impairment*), keterbatasan fungsional (*functional limitations*), ketidakmampuan (*disability*), dan keterhambatan (*handicap*) yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran.

Bertambahnya usia seseorang menyebabkan perubahan pada seluruh organ, termasuk lensa baik secara morfologi maupun fungsional. Katarak adalah kekeruhan pada lensa kristalina. Faktor yang berpengaruh seperti usia yang lebih tua, pola hidup, genetik, trauma pada mata. Katarak senilis pada lansia beresiko menyebabkan gangguan penglihatan dan yang paling parah adalah kebutaan. Penurunan penglihatan pada lansia akan berdampak pada kemandirian yang dilakukan. Katarak senilis biasanya terjadi pada usia di atas 60 tahun dengan presentase 96% terjadi kekeruhan lensa dengan gejala gangguan persepsi sensori (penglihatan).

Beberapa saat ini lansia masih kurang mendapatkan perhatian serius dari keluarga dan masyarakat. Faktor yang menyebabkan seperti keterbatasan waktu, dana, tenaga, dan kemampuan merawat diri. Berikut ini perubahan gaya hidup dan pengobatan rumahan yang bisa membantu kamu mencegah katarak:

- Jaga kadar gula darah tetap normal

Mengurangi makanan manis, mengontrol porsi makan, dan berolahraga secara teratur adalah beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk menjaga kadar gula darah tetap normal. Menjaga kadar gula darah sangat penting, apalagi untuk pengidap diabetes. Selain bisa memperbaiki kondisi diabetes, hal ini juga bisa mengurangi risiko terkena katarak, karena katarak lebih cepat berkembang saat kadar gula darahmu tinggi.

- Kurangi beban kerja mata

Perbaiki pencahayaan di rumah yang akan memudahkan mata untuk melihat atau membaca dengan jelas. Bila ingin melihat atau membaca huruf-huruf kecil, sebaiknya gunakan kaca pembesar.

- Periksa mata secara rutin

Periksakan mata juga secara rutin untuk mendeteksi secara dini terjadinya katarak pada mata.



Sumber : <https://www.halodoc.com/artikel/kenapa-katarak-lebih-sering-terjadi-di-usia-lanjut>

Referensi :

Ida Rahmawati, D. (2020) 'Huungan Katarak Dengan Tingkat Kemandirian Lansia', 8(1), pp. 17–24.

Muhith, A. dkk (2016) 'Pendidikan Keperawatan Gerontik', in. Yogyakarta.