

Nama : Vebby Markorolina

NIM : G1D121062

Kelas : 4B

Info Penyakit Lansia; Mengenal Katarak Pada Usia Lansia

Oleh : Vebby Markorolina

Email : markorolina@gmail.com

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional salah satunya penurunan fungsi kesehatan mata pada lansia yaitu katarak. WHO memperkirakan bahwa hampir 18 juta orang dari populasi seluruh dunia menderita kebutaan yang diakibatkan oleh katarak. Data ini menjadikan katarak merupakan penyebab utama kebutaan dan penyebab penting dari tunanetra di seluruh dunia (WHO, 2012). Katarak adalah suatu penyakit yang dialami oleh lanjut usia akibat dari proses penuaan dan dapat terjadi pada saat kelahiran (kongetinal) maupun trauma (kecelakaan).



Gambar 1.

<https://semenpadanghospital.co.id/wp-content/uploads/2015/09/katarak-manula.jpg>

Umur juga merupakan salah satu faktor risiko katarak yang jelas, dimana 48% dari kasus kebutaan dunia diakibatkan oleh penyakit katarak yang diderita pada orang yang berusia >50 tahun. Hal ini dikarenakan penurunan kadar estrogen pada wanita pasca menopause. Kelainan metabolik seperti penyakit diabetes melitus serta kelainan sistematik seperti hipertensi juga merupakan antara faktor risiko terjadinya katarak. Beberapa gejala katarak yang sering terjadi adalah:

- Pandangan samar dan berkabut
- Mata semakin sensitif saat melihat cahaya yang menyilaukan
- Muncul lingkaran cahaya saat melihat sumber cahaya
- Kesulitan melihat dengan jelas pada malam hari
- Warna terlihat pudar atau tidak cerah

Pemeriksaan mata secara rutin dapat membuat katarak terdeteksi sejak dini. Oleh sebab itu, lakukan pemeriksaan mata setiap 2–4 tahun sekali sejak usia 40–64 tahun dan 1–2 tahun sekali mulai usia 65 tahun. Pencegahan katarak pada lansia sulit dilakukan karena penyebabnya belum diketahui secara pasti. Upaya terbaik yang dapat dilakukan adalah dengan mengurangi faktor risiko terjadinya katarak, seperti:

- Tidak merokok
- Mengatasi masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko katarak, seperti diabetes, dan memastikan kadar gula darah normal usia 40 tahun
- Mengonsumsi makanan dengan kandungan nutrisi yang cukup dan gizi yang seimbang
- Menggunakan pelindung, seperti kacamata hitam, untuk menghindari paparan sinar matahari langsung ke mata
- Menghindari atau mengurangi konsumsi minuman beralkohol