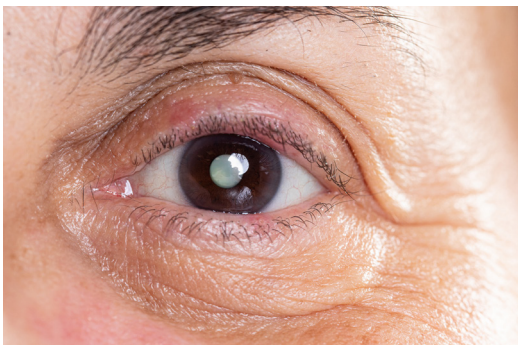




Foto: Humas Pemprov Banten

KENALI GEJALA DINI KATARAK & CEGAH KEBUTAAN

Gangguan penglihatan masih menjadi permasalahan utama di Indonesia. Sebagian besar gangguan penglihatan tersebut diakibatkan oleh katarak.



Katarak adalah proses degeneratif berupa kekeruhan di lensa bola mata sehingga menyebabkan menurunnya kemampuan penglihatan sampai kebutaan. Kekeruhan ini disebabkan oleh terjadinya reaksi biokimia yang menyebabkan koagulasi protein lensa.

KATARAK BISA TERJADI SECARA KONGENITAL (KATARAK SEJAK LAHIR) NAMUN PADA UMUMNYA, KATARAK TERJADI KARENA:

1. Proses degenerasi yang berhubungan dengan penuaan.
2. Bisa juga diakibatkan karena trauma dan induksi dari obat-obatan (*steroid, klorpromazin, alupurinol, amiodaron*).
3. Komplikasi dari kondisi sistemik seperti Diabetes Mellitus atau penyakit mata seperti *glukoma* dengan *uveitis*.



GEJALA DAN PENYEBAB PENYAKIT KATARAK

Terdapat berbagai gejala awal yang menjadi petunjuk bahwa Anda menderita penyakit katarak, gejala tersebut adalah :

1. Pandangan mata menjadi buram pada saat melihat suatu objek atau membaca suatu tulisan.
2. Sensitifitas terhadap cahaya atau sinar menjadi tinggi.
3. Pada saat melihat objek benda

dan cahaya dengan menggunakan satu mata saja, objek dapat terlihat seperti ganda.

4. Kesulitan melihat pada malam hari.
5. Pada saat memandangi sinar akan muncul lingkaran cahaya pada penglihatan.

Apabila mengalami gejala seperti yang disebutkan, harus segera memeriksakan mata ke dokter spesialis mata terdekat.



CEGAH DAN OBATI

Secara umum penanganan katarak dapat dilakukan dengan dua terapi yang tujuannya untuk melakukan pencegahan dan pengobatan. Caranya sebagai berikut:

1. Terapi Pencegahan Katarak

Cara pencegahan penyakit katarak ini dapat dilakukan dengan mengurangi terpaparnya mata telanjang terhadap sinar ultraviolet, yaitu dengan selalu menggunakan kacamata tabir surya apabila berada di tempat yang berpotensi menyebabkan kerusakan mata.

2. Terapi Bedah

a. Operasi Katarak

Operasi ini adalah jenis operasi umum yang dilakukan dengan mengangkat lensa yang keruh dan menggantinya dengan lensa bening yang baru. Pemulihan pasca operasi ini sekitar dua minggu sejak melakukan operasi.

b. Operasi Laser Katarak

Operasi jenis ini merupakan operasi dengan teknologi terbaru yaitu dengan menggunakan sinar laser yang memiliki kemampuan memotong sangat akurat dibandingkan teknologi laser lainnya dan dengan tingkat panas yang sangat rendah. Operasi ini dinamakan Bladeless Laser Cataract Surgery. Operasi jenis ini tidak lagi menakutkan karena tidak menggunakan pisau bedah dan lebih aman dibandingkan operasi katarak biasa.

PENCEGAHAN PENYAKIT KATARAK

Penyakit katarak, dapat diantisipasi dengan melakukan tiga tahapan pemeriksaan mata bertujuan untuk mendiagnosa penyebab dan gejala penyakit katarak sejak dini, diantaranya merupakan :

1. Periksa Mata (Tes Ketajaman Penglihatan)
Pasien akan diperlihatkan sebuah papan huruf yang terdiri dari berbagai huruf besar hingga huruf kecil dan akan diminta untuk membacanya. Pemeriksaan seperti ini harus dilakukan minimal setahun sekali.

2. Pemeriksaan Lampu Celah
Pemeriksaan jenis ini, menggunakan alat pembesar (Magnification) dan bantuan cahaya (Slit lamp). Alat ini digunakan untuk mendeteksi apabila adanya selaput atau benda kecil yang terdapat pada mata.

3. Pemeriksaan Retina
Mata Pemeriksaan ini dilakukan dengan memberikan obat tetes mata yang berfungsi untuk membesarkan pupil mata dalam mengecek penyakit katarak tersebut.



“Cara pencegahan penyakit katarak ini dapat dilakukan dengan mengurangi terpaparnya mata telanjang terhadap sinar ultraviolet”.



KATARAK: KEBUTAAN YANG DAPAT DICEGAH

Menjadi buta adalah kondisi yang tentunya tidak diinginkan oleh siapapun. Mata atau penglihatan harus dijaga dengan baik, jangan sampai kehilangan penglihatan, karena itu berarti kehilangan masa depan. Kebutaan adalah kondisi ketika seseorang tidak dapat melihat, baik pada satu mata atau keduanya, dengan ketajaman penglihatan pada mata terbaik dibawah 3/60 setelah koreksi maksimal. Artinya, bila dilakukan pemeriksaan mata, orang dengan "kebutaan" tidak dapat menghitung jari pemeriksa yang berdiri lebih dari 3 meter di depan pasien.

Sekitar 1 milyar penduduk dunia mengalami gangguan penglihatan berat atau kebutaan. Di Indonesia sendiri,

"Mata atau penglihatan harus dijaga dengan baik".

terdapat sekitar 8 juta penduduk yang mengalami gangguan penglihatan sedang hingga berat dan 1,6 juta penduduk mengalami kebutaan. Sekitar 1,7% hingga 4,4% penduduk diatas usia 50 tahun mengalami kebutaan. Prevalensi kebutaan terbanyak terjadi di Jawa Timur sebesar 4,4%, sedangkan di Bali sebesar 2,0%. Sebanyak >80% dari seluruh kasus kebutaan dapat dicegah. Penyebab utama kebutaan di Indonesia adalah katarak sebesar 81,2%.



Foto: ANTARA/Jessica Helena Wuysang

Faktor risiko yang dapat meningkatkan katarak adalah angka harapan hidup yang meningkat, riwayat trauma pada mata, infeksi saat kehamilan, konsumsi atau penggunaan tetes mata steroid dalam waktu lama, penyakit seperti kencing manis dan hipertensi, merokok, alkohol, paparan sinar matahari berlebih, paparan racun, riwayat keluarga, riwayat operasi pada mata, dan penyakit mata lainnya seperti glaukoma atau uveitis.

Cara mencegah katarak adalah dengan melakukan pemeriksaan mata secara teratur, melindungi mata dari benturan dan cahaya berlebih (UV), kontrol gula darah dan tekanan darah, mengurangi berkendara di malam hari, penerangan yang cukup saat membaca atau melihat dekat,

dan mengonsumsi makanan kaya antioksidan seperti vitamin A, C, dan E. Apabila sudah terlanjur terkena katarak, tidak dapat disembuhkan dengan obat. Hindari menggunakan obat-obatan tetes yang diklaim dapat menyembuhkan katarak karena tidak terbukti secara ilmiah.

Satu-satunya terapi katarak adalah operasi. Pada era pandemi, kegiatan operasi katarak tetap berlangsung dan dilakukan dengan protokol kesehatan. Jangan takut melakukan operasi katarak karena sudah dilakukan upaya terbaik dari segi tenaga medis maupun fasilitas. Seiring perkembangan teknologi, kini operasi katarak dapat dilakukan dengan durasi dan proses penyembuhan yang cepat.

“Cara mencegah katarak adalah dengan melakukan pemeriksaan mata secara teratur”.



Sumber:

<https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/katarak-kenali-gejala-dininya>

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/gangguan-endera-apa-iu-katarak>

https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/891/katarak-kebutaan-yang-dapat-dicegah

<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20211012/5738714/katarak-penyebab-terbanyak-gangguan-penglihatan-di-indonesia/>

Foto: Primaya Hospital