

PEMERIKSAAN MATA PADA LANSIA

Bunyamin Rizki Abdillah,A.Md.RO.,S.E.,M.M. March 24, 2024

Pemeriksaan mata pada lansia perlu diperhatikan untuk upaya kesehatan yang aman dan berarti.

Kemampuan indera penglihatan kita berubah seiring bertambahnya usia. Tak heran bila kemudian banyak dari kita perlu memakai kacamata atau lensa kontak seiring bertambahnya usia. Penglihatan adalah faktor yang penting bagi aspek kehidupan termasuk dalam proses pendidikan dan bermasyarakat (Abdillah et al., 2023). Dengan penglihatan yang baik pada usia lansia sangat perlu diperhatikan agar dapat lebih manfaat saat berkumpul di keluarga.

Salah satu hal penting yang perlu dilakukan adalah pemeriksaan mata secara teratur. Pemeriksaan mata merupakan pemeriksaan yang vital untuk mengetahui kesehatan mata. Dengan pemeriksaan mata kita dapat mengetahui masalah pada mata, apakah ada gangguan seperti glaukoma, katarak atau melanoma di mata.

Pemeriksaan mata untuk mengetahui tajam penglihatannya apakah perlu koreksi kelainan refraksi serta pemberian kacamata untuk membaca, agar membuat lansia dapat aktif dan semangat hidup bermasyarakat lebih baik.

Siapakah yang dapat melakukan pemeriksaan mata? Tentu saja optometri dan dokter spealis mata. Dokter mata adalah ahli kesehatan terlatih yang tidak hanya mampu menilai penglihatan anda. Akan tetapi, dokter juga mengetahui kondisi masalah mata yang lebih serius seperti glaukoma atau degenerasi makula yang menyebabkan kebutaan.

Agar lansia selalu menjaga penglihatan dan pemeriksaan mata rutin. Ada 10 langkah upaya yang perlu dilakukan agar lansia dapat hidup lebih lama, sehat, dan berarti dikutip dari laman kemenkes :

1. Menciptakan pola makan yang baik

Ciptakan suasana menyenangkan di meja makan sehingga dapat menimbulkan selera makan.

2. Memperkuat daya tahan tubuh

Dengan mengkonsumsi makanan mengandung zat gizi penting untuk kekebalan, seperti biji-bijian utuh, sayuran hijau dan makanan laut.

3. Mencegah tulang agar tidak menjadi keropos dan mengkerut

Dengan makanan mengandung vitamin D. Pada usia di atas 60 tahun kemampuan penyerapan kalsium menurun, vitamin D membantu penyerapan kalsium dalam tubuh, contoh makanan sumber vitamin D adalah susu.

4. Memastikan agar saluran pencernaan tetap sehat, aktif, dan teratur

Untuk itu harus makan sedikitnya 20 gram makanan mengandung serat seperti biji-bijian, jeruk, dan sayuran berdaun hijau tua.

5. Menyelamatkan penglihatan dan mencegah terjadinya katarak

Dengan makanan mengandung vitamin C, E, dan B, serta antioksidan.

6. Mengurangi risiko penyakit jantung

Dengan membatasi makanan berlemak yang banyak mengandung kolesterol dan natrium serta banyak makan makanan kaya vitamin B6, B12, asam folat, serat yang larut dalam air, kalsium, dan kalium.

7. Agar ingatan tetap baik dan system syaraf tetap bagus harus banyak makan vitamin B6, B12, dan asam folat.

8. Mempertahankan berat badan ideal

Dengan jalan tetap aktif secara fisik makan rendah lemak dan kaya akan karbohidrat kompleks.

9. Menjaga agar nafsu makan tetap baik dan otot tetap lentur

Dengan cara melakukan olah raga aerobik, berjalan, atau berenang. Olahraga dilakukan menurut porsi masing-masing usia serta tingkat kebugaran setiap orang.

10. Tetap beraktifitas setiap hari

Namun, jika Anda mengalami perubahan signifikan dalam penglihatan, adanya tanda atau gejala baru, atau memiliki penyakit mata progresif, Anda mungkin perlu berkonsultasi secara lebih teratur. Anda juga dapat bertanya lebih jauh dan lebih detil kepada dokter mata tentang masalah mata dan layanan yang diberikan oleh dokter mata. Atau lakukan pemeriksaan tajam penglihatan paskes / pelayanan kesehatan optikal yang terdekat tentunya oleh optometris / ahli refraksi optisi yang telah kompetensi dari ARO Gapopin.

Reference

Abdillah, B. R., Nugraha, O. C., & Supandi, H. (2023). Pemeriksaan Penderita Presbyopia Dengan Status Refraksi Hypermetropia, Myopia, Astigmat Dan Emetropia Masyarakat Cilandak Periode Januari 2023. *Jurnal Mata Optik*, 4(1), 6–17.

<https://www.geriatri.id/artikel/2069/10-langkah-agar-lansia-hidup-lebih-lama-sehat-dan-berarti>