

KATARAK

Admin November 27, 2022

Oleh : Rangga Adhithia Hermawan, S.M.

Katarak berasal dari bahasa Yunani, yaitu kata *kataressein*, yang terdiri dari dua kata: *kata* yang artinya “turun” dan *arassein* yang artinya “serangan air”. Artinya ada sesuatu yang turun seperti air terjun yang menghalangi penglihatan. Istilah ini kemudian *cataracta*, yang artinya “*Waterfall*” dimana penglihatan penderita menjadi buram karena diduga ada aliran cairan keruh yang turun dan menyusuo didepan lensa, sehingga orang yang mengalami gejala tesebut seperti melihat dari balik air terjun.

Katarak merupakan keadaan dimana lensa mata yang biasanya jernih dan bening menjadi keruh. Bila lensa mata kehilangan sifat beningnya atau kejernihannya maka penglihatan akan menjadi berkabut atau tidak dapat melihat sama sekali. (Ilyas, 2010).

Lebih dari 50% dari semua kejadian kebutaan disebabkan oleh katarak. Kebutaan karena katarak atau kekeruhan lensa mata merupakan masalah kesehatan global yang harus diatasi. Biasanya kekeruhan mengenai kedua mata dan berjalan progresif ataupun tidak dapat mengalami perubahan dalam waktu yang lama. (Ilyas & Yulianti 2014).

Kekeruhan lensa ini mengakibatkan lensa menjadi tidak transparan, sehingga pupil akan berwarna putih atau abu-abu. Pada mata akan tampak kekeruhan lensa dalam bermacam-macam bentuk dan tingkatannya.

Katarak umumnya merupakan penyakit yang menyerang orang-orang pada usia lanjut, dan ada bermacam-macam penyakit mata yang dapat mengakibatkan katarak seperti glukoma, ablasi, uveitis, retinitis pigmentosa bahan toksik khusus (kimia dan fisik). Dan menurut (benson, 1998) penderita diabetes melitus mempunyai kecenderungan menderita katarak 25 kali lebih tinggi dibanding yang tidak menderita diabetes melitus.

Katarak bisa terjadi tanpa gejala dan dapat ditemukan secara kebetulan saat dilakukan pemeriksaan mata. Hal ini terjadi karena katarak tidak menimbulkan rasa sakit tetapi mengganggu penglihatan, seperti penglihatan menjadi kabur dan jika tidak ditangani dengan benar akan menyebabkan kebutaan.

Menurut (American Academy of Ophthalmology, 2008) Katarak diklasifikasikan dalam dua divisi utama, yaitu:

a) Katarak Developmental

1. Katarak Kongenital
2. Katarak Juvenil

b) Katarak Degeneratif

1. Katarak Senilis

Katarak Senilis memiliki tiga tipe utama yaitu;

1. Katarak Nuklear
2. Katarak Kortikol
3. Katarak Subkapsularis Posterior

Adapun langkah yang dapat kita lakukan dalam upaya pencegahan katarak antara lain adalah sebagai berikut:

1. Memeriksa kondisi kesehatan mata secara rutin
2. Melindungi mata dari paparan sinar UV
3. Menjaga kesehatan mata
4. Mengonsumsi makanan bergizi
5. Menjaga berat badan ideal
6. Menghentikan kebiasaan merokok
7. Membatasi konsumsi minuman beralkohol.

Kesimpulan pada artikel katarak ini adalah mulai dari sekarang kita mesti menjaga kesehatan mata karena meskipun katarak mayoritas menyerang orang-orang pada usia lanjut, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa orang pada usia produktif pun dapat terkena katarak apabila tidak menjaga kesehatan mata. Sebisa mungkin hindari paparan sinar UV langsung pada saat kita berada diluar rumah dan juga gunakan topi atau kacamata dengan lensa khusus untuk mencegah paparan sinar UV yang langsung menyerang mata. Perbanyak mengonsumsi buah dan sayur yang kaya akan vitamin A, serta makan makanan yang bergizi. kemudian hentikan kebiasaan merokok dan batasi konsumsi minuman beralkohol. Sayangilah mata kita, karena mata adalah salah satu hadiah terbesar yang diberikan oleh tuhan untuk kita semua.

Daftar Pustaka

Ade Utia Detty, et al. "Karakteristik Faktor Risiko Penderita Katarak". Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Vol 10, No. 1. Juni 2021.

Andi Dewi Sari, et Al. "Faktor Risiko Kejadian Katarak Pada Pasien Pria Usia 40-55 Tahun di Rumah Sakit Pertamina Balik Papan". Artikel Riset. 2017.

Bachtiar Armyta. "Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Katarak Pada Rumah Sakit Universitas Hasanuddin". Skripsi. Universitas Hasanuddin.

<https://www.alodokter.com/jangan-kalah-dengan-mata-katarak-lawan-risikonya-dengan-cara-ini>

<https://health.kompas.com/read/2020/09/20/133100368/katarak-gejala-penyebab-cara-mengobati-dan-cara-mencegah?page=all>

Imelda Erman, et al. “Hubungan Umur dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Katarak di instalasi Rawat Jalan (Poli Mata) Rumah Sakit Dr. Sobirin Kabupaten Musi Rawas Tahun 2014”. Politeknik Kesehatan Palembang.

Matasik Edward Gidvanni. “Kejadian Katarak pada Penyakit Diabetes Melitus di Rumah Sakit UNHAS Periode Januari – Desember 2018” Skripsi. Universitas Hasanuddin. 2020.

Puspita, et al. “Profil Pasien Katarak Senilis Pada Usia 40 Tahun keatas di RSI Siti Rahmah Tahun 2017”. Universitas Baiturrahmah. Heme, Vol I No. 1. Januari 2019.