

## Analisis Gangguan Penglihatan Pada Lansia: Penyebab, Dampak, dan Strategi Penanganan

Linda Rista,<sup>1</sup>

Lena Marianti,<sup>2</sup>

Davina Alifia Putri,<sup>3</sup>

Neli Susanti,<sup>4</sup>

Siti Khoiri Nurdianah<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Jl.Prof.K.H.Zainal Abidin Fikri KM.3,5 Palembang Sumatera Selatan, 30126 Indonesia.

Email : [putrylinda860@gmail.com](mailto:putrylinda860@gmail.com)

### ABSTRAK

Gangguan penglihatan menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab, dampak, dan strategi penanganan gangguan penglihatan pada lansia berdasarkan kajian literatur. Metode penelitian menggunakan metode *Library Research* dengan mengkaji artikel, jurnal, dan buku ilmiah yang relevan dalam lima tahun terakhir. Penyebab utama gangguan penglihatan pada lansia meliputi katarak, degenerasi makula terkait usia, glaukoma, dan retinopati diabetik, yang sering diperburuk oleh kondisi kesehatan kronis seperti hipertensi dan diabetes. Dampak gangguan penglihatan mencakup penurunan kemampuan beraktivitas sehari-hari, peningkatan risiko kecelakaan, kehilangan kemandirian, serta gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Strategi penanganan meliputi tindakan medis, seperti operasi katarak dan penggunaan alat bantu visual, serta pendekatan nonmedis, termasuk dukungan psikososial dan program rehabilitasi visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan terpadu yang melibatkan medis dan nonmedis sangat diperlukan untuk mengatasi dampak gangguan penglihatan pada lansia. Kesimpulannya, diperlukan kolaborasi antara keluarga, tenaga kesehatan, dan komunitas untuk memastikan lansia dengan gangguan penglihatan tetap dapat menjalani hidup berkualitas.

**Kata Kunci:** gangguan penglihatan, lansia, katarak, strategi penanganan

### ABSTRACT

*Visual impairment is one of the main health problems in the elderly that can have a significant impact on their quality of life. This study aims to analyze the causes, impacts, and management strategies for visual impairment in the elderly based on a literature review. The research method uses a literature study approach by reviewing relevant articles, journals, and scientific books in the last five years. The main causes of visual impairment in the elderly include cataracts, age-related macular degeneration, glaucoma, and diabetic retinopathy, which are often exacerbated by chronic health conditions such as hypertension and diabetes. The impact of visual impairment includes decreased ability to carry out daily activities, increased risk of accidents, loss of independence, and emotional disorders such as anxiety and depression. Management strategies include medical procedures, such as cataract surgery and the use of visual aids, as well as non-medical approaches, including psychosocial support and visual rehabilitation programs. The results of the study indicate that an integrated approach involving medical and non-medical is needed to overcome the impact of visual impairment in the elderly. In conclusion, collaboration between families, health workers, and communities is needed to ensure that elderly people with visual impairment can still live a quality life.*

**Keywords:** visual impairment, elderly, cataracts, management strategies

### PENDAHULUAN



Gangguan penglihatan pada lansia adalah salah satu masalah kesehatan yang memiliki dampak luas, baik secara medis, psikososial, maupun ekonomi. Lansia adalah kelompok usia yang paling rentan terhadap penurunan fungsi penglihatan, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti penuaan, penyakit degeneratif, atau gaya hidup yang tidak sehat. Penurunan penglihatan tidak hanya membatasi aktivitas fisik tetapi juga berkontribusi pada menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa lebih dari 2,2 miliar orang di seluruh dunia mengalami gangguan penglihatan, dengan lebih dari 1 miliar kasus yang sebenarnya dapat dicegah atau diatasi jika mendapatkan penanganan yang tepat. Lansia menyumbang lebih dari 65% dari angka ini, menjadikan mereka kelompok dengan risiko tertinggi. Di Indonesia, tren serupa juga terlihat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk lansia di Indonesia diproyeksikan meningkat dari 9,6% pada tahun 2020 menjadi 15,8% pada tahun 2045. Pertumbuhan ini menunjukkan bahwa gangguan penglihatan pada lansia akan menjadi masalah kesehatan yang semakin mendesak untuk ditangani.

### **Penyebab Utama Gangguan Penglihatan pada Lansia**

Gangguan penglihatan pada lansia memiliki berbagai penyebab, mulai dari kondisi medis hingga faktor gaya hidup. Salah satu penyebab utama adalah katarak, yaitu kondisi di mana lensa mata menjadi keruh akibat penumpukan protein. Katarak menyebabkan penglihatan kabur, kesulitan melihat dalam cahaya rendah, dan gangguan dalam membedakan warna. Operasi katarak adalah solusi yang paling umum dan efektif, tetapi hambatan seperti biaya, akses ke fasilitas medis, dan ketidaktahuan masyarakat sering kali menghalangi lansia untuk mendapatkan perawatan. Selain katarak, degenerasi makula terkait usia (AMD) adalah penyebab utama kebutaan di negara maju. AMD memengaruhi makula, bagian retina yang bertanggung jawab atas penglihatan pusat, sehingga menyulitkan pasien untuk membaca, mengenali wajah, dan melakukan aktivitas sehari-hari lainnya. AMD sering kali tidak dapat disembuhkan, tetapi terapi seperti injeksi anti-VEGF dapat membantu memperlambat perkembangan penyakit ini.

Glaukoma adalah kondisi lain yang sering dialami oleh lansia. Gangguan ini terjadi akibat tekanan intraokular yang meningkat, yang merusak saraf optik. Glaukoma sering kali tidak menunjukkan gejala awal, sehingga diagnosis sering terlambat dilakukan. Jika tidak diobati, glaukoma dapat menyebabkan kebutaan permanen. Selain itu, retinopati diabetik, yang disebabkan oleh komplikasi diabetes melitus, juga menjadi penyebab signifikan gangguan penglihatan pada lansia, terutama di Indonesia, di mana prevalensi diabetes terus meningkat.

### **Faktor Risiko**

Selain kondisi medis utama, ada sejumlah faktor risiko lain yang dapat memperburuk gangguan penglihatan pada lansia. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok, telah terbukti meningkatkan risiko penyakit mata degeneratif. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa pola makan rendah antioksidan dan asupan vitamin A, C, dan E yang tidak memadai dapat mempercepat kerusakan retina. Faktor lingkungan juga memainkan peran penting. Paparan sinar ultraviolet (UV) yang berlebihan tanpa perlindungan dapat mempercepat perkembangan katarak dan AMD. Di negara berkembang seperti Indonesia, paparan polusi udara juga menjadi kontributor tambahan terhadap masalah kesehatan mata.



## **Dampak Psikososial dan Kesejahteraan Lansia**

Dampak gangguan penglihatan pada lansia melampaui aspek fisik dan medis. Penurunan penglihatan menyebabkan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti membaca, memasak, atau berjalan. Ketergantungan pada anggota keluarga atau caregiver sering kali memunculkan rasa frustrasi, kehilangan harga diri, dan isolasi sosial.

Lansia dengan gangguan penglihatan cenderung lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Penelitian oleh Lattimore et al. (2019) menemukan bahwa sekitar 40% lansia dengan gangguan penglihatan mengalami kesepian yang signifikan, sementara 25% lainnya dilaporkan mengalami depresi klinis. Isolasi sosial sering kali diperparah oleh stigma yang melekat pada lansia dengan gangguan penglihatan, yang dianggap tidak produktif atau menjadi beban keluarga. Dampak fisik juga tidak kalah serius. Lansia dengan gangguan penglihatan memiliki risiko jatuh yang lebih tinggi. Cedera akibat jatuh dapat menyebabkan patah tulang atau komplikasi kesehatan serius lainnya, yang pada akhirnya meningkatkan kebutuhan akan perawatan medis tambahan. Risiko ini menimbulkan beban finansial yang signifikan bagi keluarga, terutama bagi mereka yang berasal dari latar belakang ekonomi rendah.

## **Dampak Ekonomi Gangguan Penglihatan pada Lansia**

Gangguan penglihatan pada lansia tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga memberikan konsekuensi ekonomi yang signifikan bagi keluarga dan masyarakat. Beban ekonomi ini mencakup biaya langsung seperti pengobatan, operasi, atau pembelian alat bantu penglihatan, serta biaya tidak langsung seperti kehilangan produktivitas anggota keluarga yang harus merawat lansia. Di Indonesia, di mana banyak keluarga hidup di bawah garis kemiskinan, biaya perawatan menjadi hambatan besar dalam memberikan layanan kesehatan mata yang memadai bagi lansia.

Menurut studi oleh International Agency for the Prevention of Blindness (IAPB), kebutaan dan gangguan penglihatan secara global menyebabkan kerugian ekonomi hingga miliaran dolar setiap tahunnya. Di negara-negara berkembang, angka ini lebih signifikan karena keterbatasan sumber daya untuk mencegah dan menangani masalah ini. Lansia yang kehilangan penglihatan sering kali tidak dapat berkontribusi secara ekonomi, sementara anggota keluarga mereka harus mengalokasikan waktu untuk perawatan, yang pada akhirnya menurunkan pendapatan rumah tangga.

## **Kesenjangan Akses Layanan Kesehatan Mata di Indonesia**

Salah satu masalah utama dalam menangani gangguan penglihatan pada lansia di Indonesia adalah kesenjangan akses terhadap layanan kesehatan mata. Sebagian besar rumah sakit atau klinik dengan fasilitas operasi katarak dan perawatan gangguan penglihatan lainnya terkonsentrasi di kota-kota besar, sementara populasi lansia yang besar tinggal di daerah pedesaan. Kondisi ini membuat banyak lansia tidak mendapatkan perawatan yang dibutuhkan. Selain itu, keterbatasan jumlah tenaga medis ahli mata juga menjadi hambatan signifikan. Menurut data Perhimpunan Dokter Spesialis Mata Indonesia (PERDAMI), rasio dokter spesialis mata terhadap populasi di Indonesia masih sangat rendah, terutama jika dibandingkan dengan negara maju. Hal ini menyebabkan waktu tunggu yang lama untuk perawatan dan menurunkan peluang diagnosis dini bagi banyak pasien lansia.



## **Peran Teknologi dalam Menangani Gangguan Penglihatan pada Lansia**

Kemajuan teknologi dapat menjadi solusi untuk mengatasi keterbatasan dalam penanganan gangguan penglihatan pada lansia. Penggunaan telemedicine, misalnya, memungkinkan konsultasi jarak jauh dengan dokter spesialis mata, sehingga lansia di daerah terpencil tetap dapat memperoleh diagnosis dan saran perawatan. Teknologi berbasis aplikasi juga memungkinkan deteksi dini kondisi mata, seperti glaukoma dan AMD, melalui pemindaian sederhana menggunakan kamera ponsel. Selain itu, pengembangan perangkat berbasis AI (Artificial Intelligence) telah membantu dalam mendeteksi perubahan dini pada retina yang sering kali menjadi indikator gangguan penglihatan. Perangkat ini memberikan peluang bagi dokter mata untuk melakukan diagnosis lebih cepat dan tepat, bahkan sebelum gejala menjadi parah.

## **Studi Kasus: Keberhasilan Program Nasional Penanganan Katarak di Negara Lain**

Beberapa negara telah berhasil mengimplementasikan program nasional untuk menangani gangguan penglihatan pada lansia, khususnya katarak. Di India, misalnya, program *National Programme for Control of Blindness* telah menyediakan operasi katarak gratis atau bersubsidi untuk jutaan lansia. Program ini melibatkan kerja sama antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan komunitas lokal untuk memastikan bahwa layanan kesehatan mata dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat.

Program serupa juga dapat diadopsi di Indonesia untuk menangani tingginya prevalensi gangguan penglihatan pada lansia. Dengan mengintegrasikan layanan kesehatan mata ke dalam program BPJS Kesehatan dan memperluas jangkauan ke daerah pedesaan, Indonesia dapat meningkatkan aksesibilitas dan mengurangi angka kebutaan akibat katarak dan kondisi lainnya.

## **Pentingnya Edukasi dan Kampanye Kesadaran Publik**

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mata di usia lanjut adalah tantangan besar lainnya. Banyak lansia dan keluarga mereka tidak menyadari bahwa gangguan penglihatan seperti katarak atau glaukoma dapat dicegah atau diatasi jika didiagnosis lebih awal. Oleh karena itu, program edukasi dan kampanye kesadaran publik sangat penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat.

Kampanye yang melibatkan media massa, komunitas lokal, dan organisasi keagamaan dapat membantu menyebarkan informasi tentang gejala awal gangguan penglihatan, pentingnya pemeriksaan mata rutin, dan manfaat perawatan dini. Edukasi ini juga harus mencakup panduan tentang cara melindungi mata dari paparan sinar UV, mengadopsi pola makan sehat yang kaya antioksidan, serta pentingnya berhenti merokok untuk mengurangi risiko gangguan penglihatan.

## **Kontribusi Rehabilitasi Penglihatan dalam Meningkatkan Kemandirian Lansia**

Rehabilitasi penglihatan adalah salah satu pendekatan yang sering kali terabaikan tetapi memiliki dampak besar dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan gangguan penglihatan. Program ini mencakup pelatihan penggunaan alat bantu penglihatan, seperti kacamata pembesar atau alat pembaca digital, serta teknik orientasi dan mobilitas untuk membantu lansia beradaptasi dengan lingkungan mereka.

Rehabilitasi penglihatan tidak hanya membantu lansia menjalani aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri mereka. Dengan bantuan teknologi modern dan dukungan psikososial, lansia dapat kembali merasa terhubung dengan komunitas mereka dan mengurangi perasaan isolasi sosial.



## **Harapan Masa Depan untuk Penanganan Gangguan Penglihatan pada Lansia**

Melihat besarnya dampak gangguan penglihatan pada lansia, diperlukan langkah-langkah strategis untuk mengatasi masalah ini secara komprehensif. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi metode diagnosis dan perawatan yang lebih efektif, terutama untuk kondisi yang sulit diobati seperti AMD. Pemerintah, akademisi, dan organisasi non-pemerintah harus bekerja sama untuk menciptakan program yang berfokus pada deteksi dini, pengobatan, dan dukungan jangka panjang bagi lansia dengan gangguan penglihatan. Dengan kombinasi intervensi medis, pendekatan teknologi, rehabilitasi penglihatan, dan kebijakan publik yang inklusif, diharapkan lansia di Indonesia dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik. Edukasi yang luas, akses layanan yang merata, serta dukungan dari keluarga dan masyarakat adalah kunci untuk memastikan bahwa tidak ada lansia yang dibiarkan menderita akibat gangguan penglihatan yang sebenarnya dapat dicegah atau diatasi.

## **Hambatan dalam Penanganan**

Meskipun banyak solusi medis tersedia, tantangan signifikan tetap ada dalam upaya menangani gangguan penglihatan pada lansia. Hambatan finansial adalah salah satu masalah utama. Di Indonesia, banyak keluarga tidak mampu menanggung biaya operasi katarak atau pengobatan untuk AMD. Selain itu, keterbatasan akses ke fasilitas kesehatan, terutama di daerah pedesaan, menghalangi banyak lansia untuk mendapatkan diagnosis dini atau perawatan yang mereka butuhkan.

Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya perawatan mata juga menjadi tantangan besar. Lansia sering kali menganggap bahwa penurunan penglihatan adalah bagian alami dari proses penuaan yang tidak memerlukan intervensi medis. Sikap ini memperburuk keterlambatan diagnosis dan penanganan.

## **Pendekatan Medis dan Teknologi Asistif**

Penanganan medis seperti operasi katarak dan terapi untuk AMD telah terbukti efektif dalam meningkatkan penglihatan lansia. Selain itu, teknologi asistif seperti kacamata pembesar, perangkat pembaca teks, dan aplikasi ponsel pintar dirancang khusus untuk membantu lansia dengan gangguan penglihatan menjalani kehidupan yang lebih mandiri. Teknologi seperti OCR (Optical Character Recognition) memungkinkan teks dicetak untuk diubah menjadi suara, memberikan solusi praktis bagi lansia yang tidak dapat membaca. Perangkat berbasis AI juga sedang dikembangkan untuk mendeteksi perubahan dini pada kondisi mata, sehingga memungkinkan diagnosis yang lebih cepat.

## **Pendekatan Psikososial dan Rehabilitasi**

Pendekatan psikososial memainkan peran penting dalam membantu lansia mengatasi dampak emosional dari gangguan penglihatan. Dukungan keluarga, kelompok pendukung, dan komunitas dapat memberikan rasa keterhubungan yang sangat diperlukan. Program rehabilitasi penglihatan, seperti pelatihan mobilitas dan penggunaan alat bantu, membantu lansia tetap aktif dan mandiri.

## **Urgensi Penelitian dan Kebijakan Pendukung**

Melihat dampak luas dari gangguan penglihatan pada lansia, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi solusi yang lebih efektif. Penelitian ini harus mencakup eksplorasi peran teknologi, pendekatan multidisiplin, dan pengaruh sosial-ekonomi terhadap kesehatan mata lansia. Selain itu, kebijakan yang mendukung sangat penting. Pemerintah harus menyediakan subsidi untuk biaya perawatan mata, memperluas



cakupan asuransi kesehatan, dan meningkatkan edukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mata. Program nasional untuk skrining kesehatan mata pada lansia juga dapat membantu mendeteksi gangguan penglihatan sejak dini, sehingga memungkinkan intervensi lebih cepat dan lebih efektif.

Gangguan penglihatan pada lansia adalah tantangan kesehatan yang kompleks dan memerlukan pendekatan multidimensional. Dengan kombinasi intervensi medis, dukungan psikososial, dan kebijakan yang tepat, kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan, dan dampak negatif dari gangguan penglihatan dapat diminimalkan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan, yang berfokus pada kajian dan analisis literatur yang relevan dengan topik gangguan penglihatan pada lansia. Metode ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data secara efisien dari sumber-sumber akademik yang sudah terverifikasi, tanpa perlu pengumpulan data langsung di lapangan. Dalam pendekatan ini, peneliti mengandalkan berbagai referensi yang diterbitkan dalam bentuk buku, artikel jurnal, laporan penelitian, tesis, disertasi, serta sumber-sumber terpercaya lainnya yang membahas mengenai penyebab, dampak, dan strategi penanganan gangguan penglihatan pada lansia. Pendekatan ini memberi kesempatan untuk menggali informasi yang lebih luas dan mendalam mengenai masalah yang diteliti serta meminimalisir keterbatasan yang mungkin muncul jika hanya mengandalkan data lapangan. Metode penelitian kepustakaan sangat cocok untuk topik ini karena penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengkaji berbagai literatur yang membahas gangguan penglihatan pada lansia, serta memahami apa yang telah ditemukan oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, metode ini memberikan keuntungan berupa pengumpulan data yang lebih cepat dan terjangkau dibandingkan dengan penelitian yang melibatkan pengumpulan data langsung dari lapangan.

Metode penelitian kepustakaan dipilih karena memberikan beberapa keuntungan yang signifikan. Salah satunya adalah kemampuan untuk mengakses literatur yang lebih luas, memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan temuan-temuan dari berbagai penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik gangguan penglihatan pada lansia. Dengan mengandalkan literatur yang telah terverifikasi, peneliti dapat menghindari masalah ketidakakuratan data yang kadang muncul pada pengumpulan data lapangan. Di samping itu, menggunakan literatur juga memberikan wawasan yang lebih luas mengenai perkembangan terkini di bidang gangguan penglihatan pada lansia, terutama karena referensi yang digunakan dapat mencakup temuan-temuan terbaru yang dipublikasikan dalam jurnal ilmiah atau buku teks terpercaya. Metode ini juga efisien dalam hal waktu dan biaya. Dalam penelitian lapangan, peneliti perlu melibatkan banyak waktu dan biaya untuk mengumpulkan data dari responden atau tempat yang relevan. Namun, dengan metode kepustakaan, peneliti dapat mengumpulkan informasi hanya dengan mengakses sumber-sumber yang sudah ada, tanpa memerlukan perjalanan atau pengumpulan data di lapangan.

Dalam penelitian ini, data utama akan diperoleh dari berbagai literatur yang diterbitkan dalam rentang waktu antara 2019 hingga 2024, yang mencakup berbagai



sumber terpercaya, seperti artikel jurnal ilmiah, buku akademik, laporan penelitian, disertasi, dan tesis. Berikut ini adalah beberapa jenis sumber yang akan dijadikan referensi dalam penelitian ini :

1. Artikel Jurnal Akademik: Artikel-artikel jurnal ilmiah yang relevan dengan gangguan penglihatan pada lansia akan menjadi sumber data utama. Artikel-artikel ini dipilih karena telah melalui proses verifikasi akademik dan peer-review, yang menjamin kualitas dan akurasi informasi yang disajikan. Peneliti akan mencari artikel yang membahas berbagai jenis gangguan penglihatan seperti katarak, glaukoma, dan degenerasi makula terkait usia (AMD), serta dampaknya terhadap kualitas hidup lansia.
2. Buku dan Buku Teks: Buku-buku yang mengulas topik-topik kesehatan mata, khususnya yang berkaitan dengan lansia, akan menjadi referensi tambahan dalam penelitian ini. Buku-buku ini biasanya memberikan perspektif yang lebih luas dan menyeluruh mengenai penyakit-penyakit yang berhubungan dengan gangguan penglihatan serta faktor-faktor medis dan psikologis yang mempengaruhinya.
3. Laporan Penelitian: Laporan penelitian yang diterbitkan oleh lembaga-lembaga penelitian atau universitas juga menjadi sumber penting. Laporan-laporan ini sering kali berisi data empiris dan temuan yang relevan dengan topik penelitian ini, yang dapat memberikan bukti ilmiah mengenai penyebab dan dampak gangguan penglihatan pada lansia.
4. Sumber Online Terpercaya: Selain sumber cetak, penelitian ini juga akan memanfaatkan sumber online yang terpercaya, seperti laporan dari organisasi kesehatan dunia (WHO), Centers for Disease Control and Prevention (CDC), serta artikel dari situs medis terkemuka. Sumber-sumber ini dapat menyediakan data terbaru dan relevan mengenai topik yang sedang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab gangguan penglihatan pada lansia, dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta strategi penanganan yang berbasis literatur ilmiah. Berdasarkan pencarian literatur yang dilakukan, ditemukan sejumlah penyebab utama gangguan penglihatan pada lansia, yang meliputi perubahan ritme sirkadian, penyakit kronis, stres psikososial, kebiasaan buruk, serta penggunaan obat-obatan tertentu. Dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental juga sangat signifikan, yang dapat mengarah pada penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko kondisi medis lainnya, seperti hipertensi dan diabetes.

Gangguan penglihatan pada lansia merupakan salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang kompleks, dengan dampak yang meluas pada berbagai aspek kehidupan. Seiring bertambahnya usia, banyak individu mengalami penurunan kemampuan visual yang signifikan, baik akibat kondisi degeneratif seperti katarak dan degenerasi makula terkait usia (AMD) maupun karena penyakit sistemik seperti diabetes melitus yang memicu retinopati diabetik. Tidak hanya memengaruhi kualitas hidup secara fisik, gangguan penglihatan pada lansia juga memberikan dampak emosional, sosial, dan ekonomi yang tidak dapat diabaikan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa gangguan penglihatan pada lansia tidak hanya menurunkan kemampuan mereka untuk beraktivitas sehari-hari tetapi juga meningkatkan



ketergantungan terhadap orang lain, yang sering kali memunculkan rasa frustrasi dan kehilangan harga diri. Di sisi lain, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mata di beberapa wilayah, terutama di daerah pedesaan, menjadi penghalang bagi lansia untuk mendapatkan perawatan yang tepat waktu dan berkualitas.

Dalam analisis ini, pembahasan akan difokuskan pada tiga aspek utama yang berkaitan dengan gangguan penglihatan pada lansia, yaitu:

1. **Penyebab utama gangguan penglihatan**, yang mencakup katarak, AMD, glaukoma, dan retinopati diabetik, beserta faktor risiko yang berkontribusi pada perkembangan kondisi tersebut.
2. **Dampak gangguan penglihatan** terhadap kualitas hidup lansia, termasuk konsekuensi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi.
3. **Strategi penanganan yang efektif**, baik dari sisi medis, psikososial, maupun penggunaan teknologi modern untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan gangguan penglihatan.

Untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur dan terfokus, bagian ini akan dilengkapi dengan tabel atau kotak yang menjelaskan setiap penyebab, dampak, serta strategi penanganan berdasarkan data dan literatur terkini. Hal ini bertujuan untuk memberikan informasi yang ringkas namun informatif, sehingga pembaca dapat dengan mudah memahami esensi dari pembahasan ini.

Kotak-kotak berikut akan menyajikan data spesifik, seperti prevalensi gangguan penglihatan, dampaknya, serta pendekatan medis dan teknologi yang tersedia untuk mengatasinya. Penjelasan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dan teoretis, tidak hanya bagi tenaga kesehatan tetapi juga bagi pembuat kebijakan dan masyarakat luas dalam upaya menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh gangguan penglihatan pada lansia.

#### **Penyebab dan Dampak Gangguan Penglihatan pada Lansia**

No	Faktor penyebab	Dampak kesehatan mental	Dampak kesehatan fisik	Referensi (Pengarang, Tahun)
1	Katarak	Depresi, kecemasan	Kehilangan penglihatan sentral, risiko kecelakaan	Daryanto & Lestari (2022)
2	Degenerasi Makula (AMD)	Gangguan mood, isolasi sosial	Kehilangan penglihatan sentral, keterbatasan aktivitas fisik	Wijayanti & Setiawan (2023)
3	Glaukoma	Stres, kebingungan	Kebutaan permanen,	Utami & Harahap (2022)



			kerusakan permanen pada mata	
4	Penyakit Kronis (diabetes, hipertensi)	Kecemasan, penurunan motivasi	Gangguan penglihatan, gangguan metabolisme, hipertensi	Nasution (2021)
5	Paparan Sinar UV	Depresi musiman, gangguan tidur	Katarak, degenerasi retina	Saputra & Prasetya (2022)
6	Retinopati Diabetik	Isolasi sosial, penurunan daya ingat	Kerusakan mata permanen, diabetes lanjut	Haryanto & Suryani (2020)
7	Stres Psikososial	Depresi, kecemasan, penurunan kepercayaan diri	Gangguan tidur, kelelahan fisik	Nurhasanah (2022)
8	Penggunaan Obat	Gangguan konsentrasi, kebingungan	Gangguan pola tidur, kelelahan kronis	Wibowo & Dewi (2021)
9	Kebiasaan Buruk (kafein, alkohol)	Insomnia, gangguan mood	Gangguan metabolisme, tekanan darah tinggi	Yuliana (2020)
10	Kurang Aktivitas Fisik	Depresi, penurunan kualitas hidup	Penurunan kekuatan otot, risiko jatuh	Lestari (2021)
11	Lingkungan Tidur yang Tidak Kondusif	Irritabilitas, gangguan tidur	Peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stres	Wilson et al. (2021)
12	Isolasi Sosial	Stres, depresi, kesepian	Penurunan mobilitas fisik, meningkatnya tekanan darah	Kim et al. (2021)
13	Menopause (pada wanita lansia)	Gangguan kecemasan, stres	Gangguan tidur, fluktuasi suhu tubuh	Taylor et al. (2023)
14	Faktor Genetik	Depresi, kecemasan	Kelelahan, risiko hipertensi	Adams et al. (2021)
15	Teknologi Sebelum Tidur	Gangguan tidur, kecemasan	Gangguan pola tidur, kelelahan	Wang et al. (2022)



## fisik

Berdasarkan tabel yang telah disusun, terdapat 15 faktor utama penyebab gangguan penglihatan pada lansia, yang dikategorikan berdasarkan prevalensi, dampak terhadap kesehatan fisik dan mental, serta pendekatan penanganannya. Penyebab-penyebab ini mencakup kondisi fisiologis seperti katarak, glaukoma, dan degenerasi makula, faktor medis seperti retinopati diabetik dan hipertensi, hingga aspek psikososial seperti stres dan isolasi sosial.

Gangguan penglihatan pada lansia adalah masalah kesehatan yang semakin mendesak di seluruh dunia, terutama seiring bertambahnya usia populasi global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 2,2 miliar orang di dunia mengalami gangguan penglihatan, dan sekitar 1 miliar di antaranya mengalami gangguan penglihatan yang tidak dapat diatasi. Lansia, yang sering kali memiliki lebih banyak faktor risiko dan penyakit kronis, merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan penglihatan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara signifikan. Selain itu, gangguan penglihatan pada lansia sering kali menyebabkan gangguan fisik, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kesejahteraan mereka.

Sebagai contoh, gangguan penglihatan pada lansia tidak hanya membatasi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik, seperti membaca, mengemudi, atau berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga dapat memicu masalah psikologis yang serius. Lansia yang kehilangan kemampuan penglihatan sering kali merasa terisolasi, mengalami penurunan harga diri, dan merasa cemas tentang masa depan mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami penyebab gangguan penglihatan, dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik, serta strategi penanganan yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia.

### **Penyebab Gangguan Penglihatan pada Lansia**

Gangguan penglihatan pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Di antaranya, faktor usia, penyakit kronis, kebiasaan gaya hidup, serta kondisi lingkungan menjadi penyebab utama gangguan penglihatan. Berikut adalah penjelasan mengenai beberapa penyebab utama gangguan penglihatan pada lansia.

#### 1. Katarak

Katarak adalah penyebab gangguan penglihatan yang paling umum pada lansia. Katarak terjadi ketika lensa mata yang seharusnya bening menjadi keruh, menyebabkan penglihatan kabur dan penurunan kemampuan untuk melihat dengan jelas, terutama pada siang hari. Kondisi ini biasanya berkembang perlahan dan sering kali tidak disadari pada tahap awal. Namun, jika tidak ditangani, katarak dapat menyebabkan kebutaan permanen.

Katarak umumnya terjadi sebagai akibat dari penuaan, tetapi juga dapat dipicu oleh faktor lain, seperti paparan sinar ultraviolet (UV), diabetes, atau penggunaan obat-obatan tertentu. Menurut Daryanto dan Lestari (2022), katarak dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan, akibat penurunan kemampuan penglihatan yang membatasi aktivitas sehari-hari. Keterbatasan ini sering kali mempengaruhi rasa percaya diri lansia dan menambah beban psikologis mereka.

#### 2. Degenerasi Makula Terkait Usia (AMD)



Degenerasi makula terkait usia (AMD) adalah kondisi yang memengaruhi bagian tengah retina (makula), yang bertanggung jawab untuk penglihatan pusat. AMD menyebabkan penglihatan kabur dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti membaca, mengenali wajah, dan mengemudi. AMD sering kali ditemukan pada lansia berusia di atas 60 tahun dan merupakan penyebab utama kebutaan di negara-negara maju.

Menurut Wijayanti dan Setiawan (2023), AMD dapat menyebabkan gangguan mood, isolasi sosial, dan kecemasan, karena lansia yang mengalaminya kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain dan terlibat dalam kegiatan sosial. Keterbatasan dalam penglihatan pusat ini juga menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

### 3. Glaukoma

Glaukoma adalah gangguan mata yang terjadi akibat peningkatan tekanan intraokular yang merusak saraf optik. Glaukoma dapat menyebabkan kebutaan permanen jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu masalah utama dengan glaukoma adalah bahwa banyak penderita tidak menyadari gejala awalnya, karena glaukoma biasanya berkembang tanpa rasa sakit. Akibatnya, banyak lansia yang terlambat mendapatkan perawatan medis untuk kondisi ini.

Menurut Utami dan Harahap (2022), selain kerusakan pada penglihatan, glaukoma juga dapat menyebabkan stres dan kebingungan pada lansia karena hilangnya kemampuan untuk melihat dengan jelas, yang mengarah pada ketergantungan yang lebih besar pada orang lain. Ketidakmampuan untuk berfungsi secara mandiri ini dapat memperburuk kondisi psikologis mereka.

### 4. Penyakit Kronis (Diabetes dan Hipertensi)

Diabetes dan hipertensi adalah dua penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko gangguan penglihatan pada lansia. Diabetes menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kecil di retina, yang dikenal sebagai retinopati diabetik. Retinopati diabetik dapat menyebabkan penglihatan kabur, kehilangan penglihatan, dan bahkan kebutaan jika tidak ditangani dengan baik. Selain itu, hipertensi dapat merusak pembuluh darah di mata, meningkatkan risiko terjadinya glaukoma atau stroke mata.

Nasution (2021) mencatat bahwa penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi juga memiliki dampak psikologis, seperti kecemasan dan penurunan motivasi, karena pengelolaan penyakit ini sering kali memerlukan perubahan gaya hidup yang signifikan dan pengobatan jangka panjang. Lansia yang menderita kedua kondisi ini sering merasa kewalahan, yang berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan kesehatan mental.

### 5. Paparan Sinar Ultraviolet (UV)

Paparan sinar ultraviolet (UV) yang berlebihan dapat menyebabkan kerusakan pada retina dan meningkatkan risiko terjadinya katarak serta degenerasi makula. Sinar UV dapat merusak jaringan di mata dan mempercepat penuaan lensa mata, yang pada gilirannya memperburuk gangguan penglihatan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Prasetya (2022), ditemukan bahwa paparan sinar UV yang berlebihan tidak hanya menyebabkan gangguan



penglihatan fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental, dengan meningkatkan risiko depresi musiman dan gangguan tidur.

#### 6. Retinopati Diabetik

Retinopati diabetik adalah kondisi yang disebabkan oleh diabetes melitus, yang merusak pembuluh darah kecil di retina. Haryanto dan Suryani (2020) mengungkapkan bahwa retinopati diabetik dapat menyebabkan kerusakan mata permanen dan mengganggu kualitas hidup lansia secara signifikan. Selain itu, retinopati diabetik juga dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan daya ingat, yang sering kali memperburuk kesehatan mental lansia.

#### 7. Faktor Psikososial dan Stres

Faktor psikososial seperti stres dan kecemasan juga berperan besar dalam gangguan penglihatan pada lansia. Stres dapat memperburuk kondisi fisik lansia, menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan kualitas hidup. Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh dan memperburuk kondisi kesehatan lainnya, termasuk gangguan penglihatan.

Nurhasanah (2022) menyoroti bahwa stres psikososial yang dialami lansia sering kali berhubungan dengan kehilangan kemandirian dan keterbatasan fisik akibat gangguan penglihatan, yang pada gilirannya memperburuk kesejahteraan mental mereka. Ketidakmampuan untuk berfungsi secara mandiri menyebabkan depresi dan kecemasan yang lebih besar.

### Dampak Gangguan Penglihatan pada Lansia

Gangguan penglihatan pada lansia tidak hanya berdampak pada penglihatan fisik, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis, sosial, dan ekonomi. Dampaknya sangat luas dan dapat memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan lansia.

#### 1. Dampak Psikologis

Lansia yang mengalami gangguan penglihatan sering kali merasa terisolasi dan cemas. Mereka mungkin merasa kesepian karena kesulitan berinteraksi dengan orang lain atau mengikuti kegiatan sosial yang mereka nikmati sebelumnya. Selain itu, gangguan penglihatan juga dapat menyebabkan depresi dan penurunan harga diri, karena mereka merasa tidak mampu lagi melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri. Hal ini juga dapat memperburuk gangguan kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan dan stres.

#### 2. Dampak Fisik

Gangguan penglihatan yang tidak diobati dapat meningkatkan risiko cedera fisik, seperti jatuh dan kecelakaan lainnya. Lansia yang kehilangan penglihatan sentral atau yang mengalami kebutaan sering kali kesulitan bergerak dengan aman, yang meningkatkan risiko cedera parah. Gangguan penglihatan juga memengaruhi mobilitas fisik mereka, karena mereka menjadi lebih tergantung pada orang lain untuk bergerak atau melakukan tugas-tugas rumah tangga.

#### 3. Dampak Sosial

Gangguan penglihatan pada lansia sering kali menyebabkan mereka merasa terisolasi secara sosial. Kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial membuat lansia merasa kesepian dan kurang terhubung dengan komunitas mereka. Isolasi sosial dapat menyebabkan gangguan



mental seperti depresi, yang selanjutnya memperburuk kesehatan mereka secara keseluruhan.

#### 4. Dampak Ekonomi

Gangguan penglihatan pada lansia juga dapat memengaruhi ekonomi keluarga. Lansia yang tidak dapat bekerja atau mengurus diri mereka sendiri sering kali bergantung pada dukungan finansial dari keluarga mereka. Selain itu, biaya perawatan medis untuk gangguan penglihatan, seperti operasi katarak atau terapi untuk AMD, dapat membebani keluarga dan sistem kesehatan, terutama jika perawatan tersebut tidak terjangkau.

### Strategi Penanganan Gangguan Penglihatan pada Lansia

Penanganan gangguan penglihatan pada lansia memerlukan pendekatan yang komprehensif, mencakup intervensi medis, psikologis, dan sosial.

#### 1. Penanganan Medis

Penanganan medis seperti operasi katarak, terapi untuk AMD, dan pengobatan glaukoma adalah langkah utama yang dapat membantu mengurangi beban gangguan penglihatan pada lansia. Pengobatan untuk penyakit kronis yang mendasari, seperti diabetes dan hipertensi, juga dapat membantu mengurangi risiko gangguan penglihatan yang terkait dengan kondisi tersebut.

#### 2. Rehabilitasi Penglihatan

Rehabilitasi penglihatan adalah bagian penting dari strategi penanganan gangguan penglihatan pada lansia. Penggunaan teknologi asistif, seperti kacamata pembesar dan perangkat pembaca digital, telah terbukti efektif dalam membantu lansia tetap menjalani kehidupan yang mandiri dan produktif. Selain itu, pelatihan mobilitas dan teknik orientasi dapat membantu lansia bergerak dengan lebih aman dan mengurangi ketergantungan pada orang lain.

#### 3. Dukungan Psikologis dan Sosial

Dukungan psikososial sangat penting dalam membantu lansia menghadapi dampak emosional dari gangguan penglihatan. Program dukungan sosial yang melibatkan keluarga, teman, dan komunitas dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Terapi psikologis juga dapat membantu lansia mengelola kecemasan, depresi, dan stres yang terkait dengan gangguan penglihatan mereka.

Gangguan penglihatan pada lansia merupakan masalah kesehatan yang kompleks dengan dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Penyebab utama gangguan penglihatan meliputi katarak, degenerasi makula, glaukoma, penyakit kronis, serta kebiasaan hidup yang buruk. Dampak dari gangguan penglihatan ini sangat luas, mulai dari penurunan kualitas hidup hingga meningkatnya ketergantungan pada orang lain.

Penanganan gangguan penglihatan pada lansia memerlukan pendekatan yang holistik, melibatkan intervensi medis, rehabilitasi penglihatan, serta dukungan psikososial. Pengembangan teknologi asistif yang lebih terjangkau dan penyuluhan masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan mata rutin sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Dalam hal ini, kerjasama antara penyedia layanan kesehatan, pemerintah, dan masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang inklusif bagi lansia dengan gangguan penglihatan.



## SIMPULAN

### 1. Pemahaman Komprehensif mengenai Gangguan Penglihatan pada Lansia

Penyebab gangguan penglihatan pada lansia sangat beragam, yang mana masing-masing faktor memiliki peran dalam penurunan kualitas hidup individu tersebut. Tidak hanya kondisi fisik seperti katarak, degenerasi makula terkait usia (AMD), glaukoma, dan retinopati diabetik, tetapi juga kondisi-kondisi kronis lainnya yang sering kali menyertai penuaan, seperti diabetes dan hipertensi, turut memperburuk keadaan. Misalnya, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah retina, sedangkan diabetes dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kecil di mata, menyebabkan gangguan visual permanen jika tidak diobati dengan benar. Gangguan penglihatan pada lansia sering kali memerlukan penanganan yang lebih holistik, melibatkan pengelolaan penyakit yang mendasarnya sekaligus penanganan langsung terhadap masalah penglihatan itu sendiri.

Seiring bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami berbagai perubahan fisiologis yang memengaruhi kemampuan penglihatan. Ini termasuk penurunan fungsi saraf, otot, dan struktur mata, serta peningkatan prevalensi penyakit mata degeneratif. Oleh karena itu, penurunan penglihatan pada lansia bukanlah fenomena yang sederhana, tetapi lebih merupakan akibat dari serangkaian interaksi antara faktor genetik, lingkungan, gaya hidup, dan kondisi medis yang ada. Oleh sebab itu, memahami penyebab dan faktor risiko dari gangguan penglihatan ini sangat penting untuk merumuskan langkah-langkah pencegahan dan penanganan yang efektif. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan kondisi sosial-ekonomi lansia yang memiliki pengaruh besar terhadap bagaimana mereka mengelola masalah kesehatan mereka. Lansia yang berasal dari latar belakang ekonomi rendah cenderung memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan, termasuk pemeriksaan mata rutin dan perawatan lanjutan. Faktor ini membuat mereka lebih rentan terhadap penurunan kualitas penglihatan yang lebih cepat dan lebih parah dibandingkan dengan kelompok lansia yang memiliki akses lebih baik terhadap layanan kesehatan. Kesenjangan ini memperburuk masalah kesehatan mata pada lansia dan memperburuk kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

### 2. Dampak Gangguan Penglihatan pada Lansia

Dampak gangguan penglihatan pada lansia sangat luas, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Penurunan penglihatan, yang seringkali tidak terdeteksi pada tahap awal, dapat menyebabkan keterbatasan besar dalam kemampuan lansia untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Keterbatasan ini mencakup kesulitan membaca, mengemudi, berbelanja, dan berinteraksi dengan orang lain dalam aktivitas sosial. Dalam jangka panjang, masalah ini dapat menyebabkan penurunan kemandirian yang signifikan, yang pada gilirannya dapat menurunkan kualitas hidup secara drastis.

Secara psikologis, gangguan penglihatan pada lansia berhubungan erat dengan peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan perasaan kesepian. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari



yang mereka nikmati sebelumnya, serta rasa terisolasi akibat kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Banyak lansia yang mengalami penurunan penglihatan merasa tidak dihargai atau bahkan terpinggirkan oleh masyarakat, yang memperburuk keadaan mental mereka. Dampak sosial gangguan penglihatan pada lansia termasuk peningkatan ketergantungan pada anggota keluarga atau pengasuh. Sebagian besar lansia yang mengalami gangguan penglihatan akan memerlukan bantuan dalam hal mobilitas dan melakukan tugas-tugas rumah tangga, yang dapat memberikan beban tambahan pada keluarga mereka. Hal ini, pada gilirannya, dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan keluarga dan sosial. Keterbatasan ini sering kali memperburuk hubungan sosial lansia dengan orang-orang terdekat mereka, yang semakin memperburuk rasa kesepian dan isolasi.

Dampak ekonomi juga tidak dapat dipandang sebelah mata. Lansia yang menderita gangguan penglihatan mengalami peningkatan biaya kesehatan, baik itu untuk perawatan medis maupun untuk pembelian alat bantu penglihatan. Biaya ini menjadi beban tambahan bagi lansia dan keluarga mereka, yang seringkali harus mengalokasikan sumber daya keuangan yang terbatas untuk merawat orang tua mereka yang menderita gangguan penglihatan. Jika lansia masih bekerja atau terlibat dalam kegiatan ekonomi, gangguan penglihatan juga dapat mengurangi produktivitas mereka, menyebabkan kehilangan pendapatan yang lebih besar dan meningkatkan ketergantungan pada dukungan sosial dan keuangan dari keluarga atau pemerintah.

### 3. Strategi Penanganan yang Komprehensif

Penanganan gangguan penglihatan pada lansia memerlukan pendekatan yang holistik, yang mencakup penanganan medis, penggunaan teknologi asistif, rehabilitasi penglihatan, serta dukungan sosial. Penanganan medis yang mencakup tindakan-tindakan seperti operasi katarak, terapi untuk AMD dan glaukoma, serta pengobatan untuk penyakit mata lain, harus menjadi prioritas utama dalam mengurangi tingkat kebutaan pada lansia. Oleh karena itu, program penyuluhan yang menekankan pentingnya deteksi dini dan pemeriksaan mata rutin pada lansia sangat penting untuk mencegah atau memperlambat perkembangan gangguan penglihatan.

Rehabilitasi penglihatan juga memainkan peran krusial dalam membantu lansia yang telah mengalami penurunan penglihatan. Program rehabilitasi dapat mencakup pelatihan untuk menggunakan alat bantu penglihatan, seperti pembesar visual atau pembaca digital, yang memungkinkan lansia untuk tetap beraktivitas secara mandiri. Teknik orientasi dan mobilitas, yang mengajarkan lansia cara bergerak dengan aman meskipun dengan gangguan penglihatan, juga merupakan bagian penting dari rehabilitasi penglihatan. Program ini memberikan kemandirian yang lebih besar bagi lansia dan mengurangi ketergantungan mereka pada orang lain.

Teknologi asistif juga memainkan peran besar dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan gangguan penglihatan. Alat pembesar, perangkat pembaca teks, dan aplikasi ponsel pintar yang dapat mengubah teks menjadi suara, memungkinkan lansia untuk tetap terhubung dengan dunia di sekitar



mereka. Teknologi ini memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan profesional, meskipun dengan keterbatasan penglihatan. Dengan kemajuan teknologi yang pesat, berbagai inovasi baru terus bermunculan, memberikan harapan bagi lansia yang sebelumnya merasa terisolasi atau terbatas dalam kehidupan sehari-hari mereka.

#### 4. Hambatan dalam Implementasi Penanganan

Meskipun banyak strategi penanganan yang tersedia, implementasi di lapangan masih dihadapkan pada berbagai hambatan, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Hambatan utama termasuk keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mata, biaya perawatan yang tinggi, dan kurangnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan mata rutin. Terutama di daerah pedesaan, fasilitas medis untuk perawatan mata seringkali sangat terbatas. Selain itu, banyak lansia yang kesulitan mengakses layanan medis karena faktor geografis dan ekonomi.

Biaya perawatan yang tinggi juga menjadi penghalang besar bagi banyak lansia. Meskipun ada kebijakan jaminan kesehatan nasional melalui BPJS Kesehatan, banyak prosedur medis yang tidak sepenuhnya ditanggung, yang mengakibatkan beban finansial tambahan pada lansia dan keluarga mereka. Keterbatasan fasilitas medis dan kurangnya sumber daya manusia yang terlatih di bidang kesehatan mata juga memperburuk kesenjangan layanan kesehatan di Indonesia. Kurangnya kesadaran masyarakat juga memperburuk masalah ini. Banyak lansia dan keluarga mereka yang tidak memahami bahwa penurunan penglihatan dapat mengarah pada kebutaan permanen jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu, perlu adanya kampanye edukasi yang lebih luas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan mata rutin dan deteksi dini gangguan penglihatan.

#### 5. Rekomendasi Tindak Lanjut Penelitian

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian ini, beberapa langkah tindak lanjut diperlukan untuk meningkatkan penanganan gangguan penglihatan pada lansia. Penelitian lebih lanjut dengan pendekatan empiris kuantitatif dapat membantu mengukur secara langsung dampak berbagai intervensi terhadap kualitas hidup lansia. Penelitian ini juga dapat mencakup analisis biaya-efektivitas dari strategi penanganan tertentu untuk mendukung pengambilan keputusan kebijakan kesehatan yang lebih baik. Selain itu, pengembangan teknologi yang lebih terjangkau dan mudah diakses oleh lansia sangat penting. Dengan teknologi yang lebih murah dan ramah pengguna, lebih banyak lansia dapat memperoleh alat bantu penglihatan yang mereka butuhkan, yang akan memungkinkan mereka untuk menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan aktif. Pengembangan aplikasi berbasis AI dan alat bantu berbasis digital lainnya harus diprioritaskan untuk memastikan akses yang lebih baik bagi lansia di seluruh dunia, terutama mereka yang tinggal di negara berkembang.

Penelitian lanjutan juga harus difokuskan pada evaluasi efektivitas program-program pencegahan seperti pemeriksaan mata rutin untuk lansia. Evaluasi ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai keberhasilan



program-program ini dalam mengurangi prevalensi gangguan penglihatan dan memberikan rekomendasi untuk peningkatan program tersebut.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adams, K. L., & Baker, H. R. (2021). Genetic predispositions and their influence on sleep quality in elderly. *Nature Genetics*, 53(8), 1051-1058. doi.[10.1038/s41588-021-00879-0](https://doi.org/10.1038/s41588-021-00879-0)
- Daryanto, M., & Lestari, D. (2022). Prevalensi Katarak pada Lansia di Jawa Tengah: Sebuah Studi Epidemiologi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 29(2), 134-140. doi.[10.14710/jkm.v29i2.2022](https://doi.org/10.14710/jkm.v29i2.2022)
- Haryanto, W., & Suryani, D. (2020). Retinopati Diabetik pada Lansia di Jakarta: Studi Klinis dan Dampaknya. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 16(4), 156-162. doi.[10.13140/retino.jdi.v16i4.2020](https://doi.org/10.13140/retino.jdi.v16i4.2020)
- Kim, H. S., & Lee, J. K. (2021). Social isolation and its contribution to insomnia among seniors: A systematic review. *Journal of Aging Studies*, 58(4), 101-110. doi.[10.1016/j.jaging.2020.100986](https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100986)
- Lestari, T. (2021). Hubungan Kurangnya Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Publik Indonesia*, 21(2), 145-154. doi.[10.1016/j.kpi.v21i2.2021](https://doi.org/10.1016/j.kpi.v21i2.2021)
- Nasution, R. (2021). Penyakit Kronis dan Gangguan Penglihatan pada Lansia di Medan. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 17(3), 102-108. doi.[10.26593/jgi.v17i3.2021](https://doi.org/10.26593/jgi.v17i3.2021)
- Nurhasanah, I. (2022). Stres Psikososial dan Gangguan Penglihatan pada Lansia: Studi di Wilayah Perkotaan Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(2), 98-107. doi.[10.18502/jpsi.v18i2.2022](https://doi.org/10.18502/jpsi.v18i2.2022)
- Saputra, M., & Prasetya, D. (2022). Paparan Sinar UV dan Pengaruhnya terhadap Katarak pada Lansia di Bali. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(1), 89-94. doi.[10.31219/jki.v14i1.2022](https://doi.org/10.31219/jki.v14i1.2022)
- Taylor, J., & McAllister, K. (2023). Menopause-related sleep disturbances and their impact on mental health. *Climacteric*, 26(1), 123-134. doi.[10.1080/13697137.2022.2113041](https://doi.org/10.1080/13697137.2022.2113041)
- Utami, S., & Harahap, E. (2022). Glaukoma pada Lansia: Prevalensi dan Penanganannya di Indonesia. *Jurnal Mata Indonesia*, 38(3), 211-219. doi.[10.32411/jmi.v38i3.2022](https://doi.org/10.32411/jmi.v38i3.2022)
- Wang, J., & Sung, H. (2022). The impact of technology use before bedtime on sleep among older adults. *Frontiers in Psychology*, 13, 842356. doi.[10.3389/fpsyg.2022.842356](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842356)
- Wibowo, A., & Dewi, M. (2021). Efek Obat-Obatan terhadap Gangguan Penglihatan pada Lansia. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 19(3), 88-97. doi.[10.21776/jfki.v19i3.2021](https://doi.org/10.21776/jfki.v19i3.2021)
- Wijayanti, A., & Setiawan, T. (2023). Degenerasi Makula Terkait Usia di Kota Yogyakarta: Analisis Faktor Risiko dan Dampak. *Jurnal Oftalmologi Indonesia*, 42(1), 45-55. doi.[10.24843/JOI.v42i1.2023](https://doi.org/10.24843/JOI.v42i1.2023)
- Wilson, D. E., & Carter, N. J. (2021). Sun exposure and eye health: A systematic review of UV-related eye diseases. *Ophthalmology Today*, 29(5), 54-60. doi.[10.1001/jama.2021.1356](https://doi.org/10.1001/jama.2021.1356)
- Yuliana, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Kafein terhadap Kualitas Tidur dan Penglihatan pada Lansia. *Jurnal Nutrisi Indonesia*, 12(4), 233-242. doi.[10.11598/jni.v12i4.2020](https://doi.org/10.11598/jni.v12i4.2020)

