

Menjaga Kesehatan Mata Lansia Di Lingkungan Kecamatan Pondok Gede, Bekasi, Jawa Barat

Siwi Nur Indriyani¹⁾, Wiwik Rachmarwi²⁾, Ike Irawati³⁾, Ayu Puspitaningtyas⁴⁾,
Rosdiana ⁵⁾, Iwan Kurniawan Subagja⁶⁾ Arief Rachmawan Assegaf⁷⁾

(1,2,3,4,5,6,7) Dosen Program Studi Manajemen FE UNKRIS

Alamat : Kampus UNKRIS, Jatiwaringin Jakarta Timur

Email : siwiindriyani76@gmail.com

ABSTRACT

Eye impairment is a natural process of aging that generally begins after the age of 40, characterized by presbyopia (old eyes), cataracts, or decreased color and contrast sensitivity. Eye disorders in the elderly are generally caused by the aging process, degenerative diseases, or comorbidities such as diabetes and hypertension. The main problems include cataracts (cloudy lenses), presbyopia (old eyes/farsightedness), macular degeneration (AMD), glaucoma, and dry eyes. Early treatment through routine eye examinations is very important to prevent permanent blindness. For this reason, through the Community Service activity of Krisnadwipayana University in collaboration with a team of ophthalmologists from MASMITRA Hospital which was held on February 5, 2026, education was provided on the importance of eye health in old age. , as well as nutritious diets for eye health at the Sekolah Lansia Selancar Poge Hebat, which was formed by the Indonesian Elderly Friendly Institute (IRL). A total of 107 elderly participants attended where activities included health checks, introductions, interactive presentations, and questions and answers. The activity demonstrated active participant engagement, demonstrated by strong participation in the Q&A session. This active participation enhanced understanding of the material and created dynamic social interactions, positively impacting the achievement of the activity's objectives.

Keywords: Eye disorders, Elderly, Cataracts

ABSTRAK

Penurunan kemampuan mata adalah proses alami penuaan yang umumnya dimulai setelah usia 40 tahun, ditandai dengan presbiopi (mata tua), katarak, atau penurunan sensitivitas warna dan kontras. Gangguan mata pada lansia umumnya disebabkan oleh proses penuaan, penyakit degeneratif, atau komorbiditas seperti diabetes dan hipertensi. Masalah utama meliputi katarak (lensa keruh), presbiopia (mata tua/rabun dekat), degenerasi makula (AMD), glaukoma, dan mata kering. Penanganan dini melalui pemeriksaan mata rutin sangat penting untuk mencegah kebutaan permanen. Untuk itu melalui kegiatan Pengabdian Masyarakat Universitas Krisnadwipayana bekerjasama dengan tim dokter mata dari RS. MASMITRA yang dilaksanakan pada tanggal 5 Februari 2026 diberikan edukasi mengenai pentingnya kesehatan mata di usia lanjut, serta pola makan bergizi untuk kesehatan mata pada Sekolah *Lansia Selancar Poge Hebat*, yang dibentuk oleh Lembaga Indonesia Ramah Lansia (IRL). Diikuti sebanyak 107 peserta lansia dimana kegiatan yang meliputi pemeriksaan kesehatan, pengenalan, presentasi interaktif, dan tanya jawab. Pada kegiatan tersebut menunjukkan peserta aktif terlibat, ditandai dengan partisipasi tinggi dalam tanya jawab. Keaktifan ini meningkatkan pemahaman materi, dan menciptakan interaksi sosial yang dinamis, yang berdampak positif pada pencapaian tujuan kegiatan.

Kata kunci : Gangguan mata, Lansia, Katarak

PENDAHULUAN

Besarnya jumlah lansia di suatu negara merupakan salah satu indikator yang menunjukkan tingginya kualitas pelayanan kesehatan dan kualitas sosial. Dengan tingginya kualitas pelayanan kesehatan, usia harapan hidup manusia di negara itu akan mengalami peningkatan (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah lansia yang besar dan usia harapan hidup yang tinggi di Indonesia perlu dipikirkan secara khusus penanganannya karena masalah yang berkaitan dengan lansia merupakan masalah yang sangat kompleks, salah satunya dibidang Kesehatan.

Populasi lansia harus mendapat perhatian di sektor kesehatan karena lansia pada umumnya memiliki tingkat kesehatan yang lebih rendah dibanding usia non- lansia. Peningkatan usia menyebabkan peningkatan morbiditas dan penggunaan sarana kesehatan (Sidik, S. M., Rampal, L., & Afifi, M., 2004). Daya tahan tubuh lansia terhadap penyakit sudah mengalami penurunan. Seiring dengan pertambahan usia, terjadi penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/regenerasi dan mempertahankan fungsi normalnya.

Di Indonesia, terjadi pergeseran pola penyakit, dari penyakit infeksi (*communicable disease*) ke penyakit tidak menular (*noncommunicable disease*) seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit metabolik, dan penyakit degeneratif. Demikian juga yang terjadi pada lansia, permasalahan kesehatan yang umum terjadi pada lansia saat ini adalah permasalahan penyakit tidak menular. Gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, nyeri punggung, osteoarthritis, penyakit paru obstruksi menahun, diabetes, depresi, dan demensia atau kepikunan merupakan permasalahan kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Selain penyakit-penyakit itu pada lansia juga sangat rentan terjadi patah tulang, jatuh, dan gangguan dalam sistem berkemih yang akan memperparah permasalahan kesehatan yang ada.

Seiring bertambahnya usia, fungsi mata akan mengalami perubahan alami. Namun, beberapa gangguan penglihatan pada lansia bisa dicegah atau ditangani jika terdeteksi lebih awal. Kesehatan mata pada lansia dapat digambarkan sebagai kondisi fungsi penglihatan yang mengalami perubahan alami akibat proses penuaan, namun tetap bisa dijaga agar tetap optimal dengan perawatan yang tepat. Permasalahan kesehatan mata seringkali membawa dampak bagi kondisi lansia secara umum. Kesehatan Mata yang kurang baik pada lansia membuat lansia tidak dapat menikmati masa tuanya dengan indah. Hal ini disebabkan oleh karena melalui penglihatannya, lansia dapat menikmati keindahan alam ciptaan Tuhan, menyaksikan kehadiran dan kebahagiaan anak cucunya, menikmati hiburan televisi atau melakukan hobinya, meski mungkin kemampuan mobilisasinya tidak sebaik masa sebelumnya. Gangguan penglihatan yang terjadi pada lansia dapat berupa gangguan penglihatan yang dapat dipulihkan maupun yang tidak dapat dipulihkan namun dapat dicegah progresivitasnya. Hilangnya penglihatan pada lansia merupakan masalah kesehatan utama. Satu di antara 3 orang mengalami penurunan penglihatan pada usia 65 tahun. Beberapa penyebab kebutaan pada Lansia seperti Katarak, Glukoma, AMD dan Komplikasi DM (Retinopati)

Katarak merupakan penyakit pada mata yang termasuk dalam kelompok yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan hingga kebutaan yang dapat dipulihkan. Katarak merupakan proses penuaan lensa mata yang terjadi pada setiap manusia yang memasuki masa lansia. Usia mulai timbulnya katarak pada setiap individu sangat bervariasi. Adanya penyakit seperti diabetes mellitus, penyakit metabolik, dan riwayat terjadinya trauma/kecelakaan yang mengenai mata dapat mempercepat terjadinya katarak. Keluhan yang sering disampaikan oleh lansia yang mengalami katarak antara lain, pandangan tampak tidak bersih (seperti melihat ruangan dari jendela kaca yang kotor), silau terutama disiang hari dan lebih jelas penglihatan pada malam hari, penurunan penglihatan pada kondisi kurangnya pencahayaan, kemunduran tajam penglihatan yang mengalami progresivitas dari hari ke hari, hingga hanya bisa membedakan terang dan gelap. Hal yang seringkali juga dikeluhkan oleh lansia adalah ukuran kacamata yang mudah berubah, meski menggunakan hasil pengukuran kacamata yang terbilang baru. Keluhan yang dirasakan sangat bervariasi, tergantung pada tipe katarak dan tingkat

ketebalan katarak yang dialami.

Glaukoma merupakan penyakit yang seringkali menyerang lansia. Penyakit ini sering dikenal dengan penyakit pencuri penglihatan. Penyakit ini dapat terjadi secara akut maupun kronis. Keluhan tersering yang dirasakan adalah nyeri sedang sampai hebat pada mata dan kepala di area sekitar mata yang dapat disertai dengan mual dan muntah. Pada jenis yang akut akan didapatkan peningkatan tekanan bola mata yang sangat tinggi, mata tampak merah disertai penurunan penglihatan mendadak, nyeri kepala, mual, muntah, dan keringat dingin. Pada glaukoma kronis, keluhan sangat minimal namun makin lama lapang pandang makin menyempit. Bila hal ini terjadi terus- menerus tanpa dilakukan pengobatan yang tepat, penyempitan lapang pandang yang terus terjadi akan menyebabkan kebutaan karena tingginya tekanan bola mata akan menekan saraf penglihatan di dalam bola mata. Penekanan saraf mata akibat tekanan bola mata yang tinggi akan menyebabkan kerusakan saraf mata. Bila sudah mengalami kerusakan, saraf mata tidak memiliki kemampuan untuk regenerasi. Kerusakan saraf penglihatan total inilah yang akan menimbulkan kebutaan yang permanen. kebutaan yang permanen. Mekanisme tersering terjadinya glaukoma pada lansia adalah karena terjadi penebalan saluran trabekula *meshwork* dan kanal *schleim*. Selain itu, glaukoma dapat juga terjadi karena adanya katarak atau penyakit mata lainnya. Penanganan glaukoma bergantung pada penyebabnya. Prinsip penanganan Glaukoma adalah menurunkan tekanan bola mata, baik dengan pemberian obat-obatan maupun tindakan operatif. Pada glaukoma yang disebabkan karena adanya katarak, sebaiknya dilakukan operasi katarak dan penggantian lensa mata. Sedangkan pada glaukoma oleh penyebab lain dapat diberikan obat-obatan penurun tekanan bola mata sesuai anjuran dokter.

AMD (Age-Related Macular Degeneration) atau Degenerasi Makula Terkait Usia adalah kondisi penurunan fungsi makula (bagian tengah retina) akibat proses penuaan. Makula berperan penting dalam penglihatan sentral yang tajam, seperti untuk membaca, mengenali wajah, dan melihat detail. Apa yang Terjadi pada AMD adalah terjadi kerusakan pada sel-sel makula, Penglihatan bagian tengah menjadi kabur atau gelap, Penglihatan tepi (perifer) biasanya tetap normal, dan umumnya terjadi pada usia di atas 50–60 tahun.

Retinopati diabetik adalah komplikasi kronis dari Diabetes Mellitus (DM) yang menyerang pembuluh darah retina (lapisan belakang mata yang berfungsi menangkap cahaya). Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan penglihatan hingga kebutaan bila tidak ditangani. Bisa Terjadi karena kadar gula darah yang tinggi dalam waktu lama menyebabkan kerusakan dinding pembuluh darah retina, kebocoran cairan atau darah, penyumbatan pembuluh darah, dan pertumbuhan pembuluh darah baru yang rapuh dan mudah pecah

Untuk itu dilakukan kegiatan edukasi tentang kesehatan mata pada lansia sehingga para

lansia dapat melakukan kontrol teratur ke dokter spesialis mata untuk mencegah terjadinya gangguan penglihatan yang makin berat bahkan hilangnya penglihatan yang menetap. Pada tahap awal penglihatan, penderita dapat menggunakan alat bantu melihat seperti kaca pembesar, namun tetap dibutuhkan upaya untuk menghambat progresivitas perluasan hilangnya penglihatan sentral. Menjaga kesehatan mata pada lansia sangat penting karena fungsi penglihatan cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Penglihatan yang baik membantu lansia tetap mandiri, aman, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

METODE

Waktu dan Lokasi

Metode kegiatan pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan mata, seminar dan pemeriksaan darah dilaksanakan pada lansia di pendopo Universitas Krisnadwipayana, Jatiwaringin sejumlah lansia yang terdiri dari beberapa kelurahan pada kecamatan Pondok Gede pada tanggal 5 Februari 2026. Kegiatan dibagi menjadi 3 tahap yaitu:

1. Tahap Awal

Pada tahap ini dilakukan melakukan presensi, dan pengecekan kesehatan lansia seperti tekanan darah dan pengecekan tulang

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

- a. Perkenalan dan foto Bersama
- b. Doa
- c. Pertunjukan Seni Angklung
- d. Pemaparan materi edukatif
- e. Tanya Jawab

3. Tahap Penutup

Pembawa acara (MC) atau moderator menyampaikan ringkasan inti kegiatan. Menegaskan kembali pesan utama dari pentingnya menjaga kesehatan mata pada lansia dan ditutup dengan doa bersama.

Intervensi

Edukasi kesehatan mata pada lansia sangat penting untuk mencegah kebutaan, mendeteksi dini penyakit degeneratif (seperti katarak, glaukoma, dan degenerasi makula), serta mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup. Edukasi ini membantu lansia mengelola risiko, melakukan pemeriksaan rutin, dan menerapkan pola hidup sehat.

Metode pelaksanaan edukasi kesehatan mata pada lansia yang efektif melibatkan kombinasi metode ceramah interaktif, demonstrasi langsung, dan penyuluhan dengan alat bantu visual

(brosur/slide) yang berfokus pada pemeriksaan mata rutin, nutrisi, perlindungan mata dari sinar UV, serta penggunaan kacamata yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan Mengetahui Permasalahan Mata pada Lansia yang dilaksanakan tanggal 5 Februari 2026 di Pendopo Universitas Krisnadwipayana, dimana program ini merupakan bagian dari kegiatan Sekolah Lansia Poge Hebat yang dibentuk oleh Lembaga Indonesia Ramah Lansia (IRL), bekerja sama dengan Universitas Krisnadwipayana dan Kecamatan Pondokgede, Bekasi

Pada tahap awal panitia sudah bersiap untuk melakukan registrasi peserta dimulai pada jam 8 pagi, pembagian air mineral dan melakukan pengecekan kesehatan seperti tensi darah, cek darah, dan kepadatan tulang sebagai kegiatan rutin dari kegiatan untuk memastikan kondisi peserta dalam kondisi yang sehat dan para lansia bisa mengetahui kondisi kesehatannya. Diharapkan para peserta dapat lebih menjaga kondisi kesehatannya setelah tahu hasil dari pengecekan Kesehatan tersebut.



Gambar 1 Registrasi Peserta



Gambar 2 Pengecekan Kesehatan

Pada Tahap Pelaksanaan Kegiatan diawali dengan pengenalan para dosen yang hadir mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberikan pendampingan berkelanjutan bagi masyarakat agar mereka dapat menerapkan ilmu yang diperoleh secara efektif kemudian lanjut dengan acara foto bersama.



Gambar 3. Tim penyuluh dan Tim Dosen



Gambar 4. Tim penyuluh, Tim Dosen, dan Peserta

Sebagai rasa untuk membangkitkan semangat dan kebersamaan dilakukan “tepuk lansia” dipimpin oleh kepala sekolah *Lansia Selancar Poge Hebat*. Kemudian dilakukan doa bersama yang dipimpin oleh salah satu peserta sebagai penghambaan, rasa syukur, dan permohonan keberkahan kepada Tuhan Yang Maha Esa agar kegiatan berjalan lancar.



Gambar 5 Pembacaan Doa

Pada kegiatan tersebut ada penampilan musik angklung sebagai persembahan dari Sekolah Lansia Selancar Poge Hebat sebagai bentuk pelestarian budaya, hiburan estetik, serta sarana edukasi untuk menanamkan nilai kerja sama dan harmoni.



Gambar 6 Penampilan Musik Angklung

Pada pemaparan materi edukatif metode yang digunakan untuk kegiatan ini adalah:

1. Metode ceramah : digunakan sebagai pengantar oleh DR. dr. Husnun Amalia,SpM. Dari Rumah Sakit MASMITRA untuk memberikan penekanan tentang pemeliharaan kesehatan mata pada lansia diharapkan dapat meningkatkan kebugaran mata pada lansia.



Gambar 7. Penyuluhan

2. Metode Diskusi/Tanya Jawab : Metode ini digunakan baik pada saat dilansungkannya ceramah tentang kesehatan mata yang memungkinkan para lansia dapat mengemukakan hal-hal yang belum dimengerti.



Gambar 8. Sesi Tanya Jawab

Dalam pelaksanaan kegiatan, peserta terlihat sangat antusias dengan mencatat dan mendengarkan dengan seksama serta mengikuti seluruh rangkaian acara. Dalam memberikan edukasi DR. dr. Husnun Amalia, SpM menyampaikan dengan Bahasa yang sangat dimengerti dan berinteraksi dengan peserta sehingga kegiatan berjalan dengan lancar. Pada sesi tanya jawab dengan beberapa peserta menyampaikan pengalaman pribadi dalam kondisi Kesehatan matanya maupun keluarganya. Peserta sangat antusias terlihat dari banyak yang ingin mengajukan pertanyaan.

Acara kemudian ditutup dengan penyampaian kesimpulan oleh kepala sekolah, dimana beliau merangkum poin-poin penting mengenai kesehatan mata. Tidak lupa diberikan pula saran kesehatan yang berkaitan mata serta jangan lupa untuk deteksi dini, dukungan semua keluarga, dan tetap menjaga asupan makanan sehat bagi lansia.

Penurunan fungsi mata pada lansia adalah proses alami yang terjadi seiring bertambahnya usia. Kondisi ini dapat memengaruhi ketajaman penglihatan, kemampuan fokus, hingga persepsi warna. Pentingnya edukasi tentang hal ini karena perubahan penglihatan merupakan proses alami penuaan, namun sering kali tidak disadari dan diabaikan hingga menimbulkan komplikasi serius. Jika pemahaman mengenai kesehatan mata oleh lansia masih tergolong rendah mereka tidak akan paham bahwa kondisi tersebut bisa dicegah, diperlambat, atau ditangani secara medis.

Dari kegiatan ini diharapkan para peserta dari sekolah lansia selancar Poge Hebat (1) Kontrol ke Dokter Mata Minimal Satu Tahun Sekali seperti saran dari DR. dr. Husnun Amalia, SpM. dengan melakukan rutin pemeriksaan mata minimal setahun sekali untuk mendeteksi dini penyakit mata pada lansia seperti katarak, makula degeneratif, dan lain-lain. Kalau ada penyakit kronis seperti diabetes melitus atau hipertensi, pastikan kontrol rutin supaya tidak ada komplikasi ke

mata, (2) Gunakan Kacamata yang Tepat, sangat penting mel kukan tes mata guna mendapatkan resep kacamata atau lensa kontak untuk lansia. Memakai lensa kacamata yang tepat dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko kecelakaan seperti terjatuh akibat penglihatan yang kurang jelas, (3) Konsumsi Makanan Sehat, mengonsumsi makanan bergizi seimbang dapat membantu menjaga kesehatan mata, terutama untuk orang lanjut usia. (4) Pakai kacamata hitam saat di luar ruangan, menggunakan kacamata hitam dapat membantu lansia terhindar dari kerusakan mata akibat paparan sinar matahari, paparan sinar ultraviolet (UV) kuat dari matahari dapat merusak mata dan meningkatkan risiko katarak. (5) Berhenti merokok, merokok dapat merusak kesehatan mata dan meningkatkan peluang untuk mengembangkan penyakit katarak dan degenerasi makula. Jika kesulitan untuk berhenti merokok, cobalah berkonsultasi dengan dokter atau psikolog untuk mendapatkan saran yang tepat.(6) Atur pencahayaan yang baik, untuk mendapatkan penglihatan yang baik, lansia di atas usia 60 tahun membutuhkan pencahayaan tiga kali lebih tinggi dibandingkan orang usia 20 tahun, tingkatkan masuknya cahaya matahari di rumah dengan menjaga jendela tetap bersih. (7) Olahraga dan jaga berat badan seimbang, melakukan olahraga ringan secara rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah dan asupan oksigen yang cukup untuk mendukung kesehatan mata. Lansia dapat melakukan olahraga seperti *jogging*, bersepeda, yoga atau olahraga ringan lainnya. (8) tidur cukup setiap hari, tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk mata. Pasalnya, saat tidur, mata akan membersihkan zat penyebab iritasi seperti debu atau asap yang terkumpul di siang hari. Proses ini sangat penting untuk menjaga mata tetap sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan ini bertujuan memberikan penyuluhan mengenai kesehatan mata pada usia lanjut di kecamatan Pondok Gede yang diselenggarakan di Pendopo Universitas Krisnadwipayana Jatiwaringin. Kegiatan ini merupakan sebagai wujud implementasi Tridharma Perguruan Tinggi yang memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya pada usia lanjut.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat terkait kesehatan mata pada lansia di kecamatan pondok gede, Jatiwaringin, Bekasi diharapkan para lansia dapat memepertahankan apa yang telah menjadi komitmen bersama untuk selalu menjaga kesehatan mata sehingga dapat menciptakan lansia yang bermanfaat bagi masayrakat dan lingkungannya dan apabila mengalami gangguan pada mata agar segera menghubungi petugas kesehatan. Bagi lansia yang mengikuti kegiatan ini dapat menyebarkanluaskan pengetahuan yang didapat kepada masyarakat disekitarnya.

Pokok utama dari kegiatan edukasi kesehatan mata pada lansia.ini adalah mencegah dan



mendeteksi penyakit mata sejak dini, Menjaga kemandirian lansia, meningkatkan kualitas hidup, Mengurangi beban keluarga dan biaya pengobatan, serta mendorong perilaku hidup sehat

DAFTAR PUSTAKA

DR. dr. Husnun Amalia,SpM., Mengenal Permasalahan Mata pada Lansia

Beaver,2019, Participating in the 2019 Beaver Computational Thinking Competition, which takes place from April 16-17 ,2019

Kadar, Kusrini Semarwi; Francis, Karen; Sellick Kenneth John, Ageing in Indoneisa-health status and challenges for the future in : Ageieng Internasional.2013; Vol.38, No.4,pp.261-270.

Mohd Sidik, S., Rampal, L., and Afifi, M.,(2004). Physical and Mental Health Problems of the Elderly in a Rural Community of Sepang, Selangor, Malays Journal of Medical Science, 11(1):52-59

Quillen,D.A.(1999). Common causes of vision loss in elderly patients. American family physician,60(1), 99-108.