

## SOSIALISASI PENYAKIT MATA PADA LANSIA DAN PENCEGAHANNYA

Syafaruddin Fadli<sup>1\*</sup>, Rayhana<sup>1</sup>, Maria Eka Putri<sup>1</sup>, Reny Luhur Setyani<sup>1</sup>, Faisal Syarifuddin<sup>1</sup>, Mochamad Fajar Al-Falah<sup>1</sup>, Nadhira Imannaja<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta  
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeuh, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [syafaruddinfadli@umj.ac.id](mailto:syafaruddinfadli@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Sosialisasi mengenai penyakit mata pada lansia dan langkah-langkah pencegahannya diadakan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mata di kalangan lanjut usia. Seiring bertambahnya usia, risiko terkena berbagai penyakit mata seperti katarak, glaukoma, degenerasi makula, dan retinopati diabetes meningkat, yang dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan mobilitas lansia. Acara ini memberikan informasi mendalam tentang tanda dan gejala awal penyakit mata serta langkah-langkah pencegahan yang efektif, termasuk pentingnya pemeriksaan mata rutin, pola makan sehat, perlindungan dari sinar UV, dan gaya hidup sehat. Selain itu, peserta mendapatkan kesempatan untuk berdialog langsung dengan ahli dan praktisi kesehatan, serta terlibat dalam demonstrasi pemeriksaan mata sederhana. Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan lansia dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mata mereka dan memanfaatkan layanan kesehatan yang tersedia untuk mencegah dan mengelola penyakit mata.

Kata kunci : penyakit mata, lansia, kesehatan mata

### ABSTRACT

*Socialization on eye diseases in the elderly and preventive measures are held with the aim of increasing awareness and knowledge about eye health among the elderly. With age, the risk of developing various eye diseases such as cataracts, glaucoma, macular degeneration and diabetic retinopathy increases, which can have a significant impact on the quality of life and mobility of the elderly. The event provides in-depth information on the early signs and symptoms of eye disease as well as effective preventive measures, including the importance of regular eye exams, a healthy diet, protection from UV rays, and a healthy lifestyle. In addition, participants get the opportunity to dialogue directly with experts and health practitioners, as well as engage in simple eye examination demonstrations. With this socialization, it is hoped that the elderly can be more proactive in maintaining their eye health and utilizing available health services to prevent and manage eye diseases.*

*Keywords : eye diseases, elderly, eye health*

## 1. PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, kesehatan mata sering kali menjadi aspek yang terabaikan, meskipun masalah penglihatan dapat secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Penyakit mata, seperti katarak, glaukoma, degenerasi makula, dan retinopati diabetes, adalah kondisi umum yang sering dihadapi oleh orang tua dan dapat menyebabkan penurunan penglihatan atau bahkan kebutaan jika tidak ditangani dengan baik.

Di Indonesia, peningkatan populasi lansia menggarisbawahi perlunya upaya lebih dalam meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mata di kalangan lanjut usia. Dengan meningkatnya usia, risiko mengalami masalah penglihatan juga meningkat, namun banyak lansia yang tidak menyadari gejala awal atau tidak mengetahui cara pencegahan yang tepat. Sosialisasi ini bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan Pengetahuan: Memberikan informasi yang jelas tentang penyakit mata yang umum terjadi pada lansia, termasuk penyebab, gejala, dan dampaknya.
- 2) Edukasi Pencegahan: Menjelaskan langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil untuk mengurangi risiko terkena penyakit mata, seperti pentingnya pemeriksaan rutin dan pola makan sehat.
- 3) Meningkatkan Akses Informasi: Menyediakan informasi praktis tentang fasilitas pemeriksaan mata dan layanan kesehatan yang tersedia di komunitas.

Dengan mengadakan sosialisasi ini, diharapkan peserta, terutama lansia, dapat lebih sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan mata dan mengambil tindakan preventif yang diperlukan. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai penyakit mata dan pencegahannya, diharapkan kualitas hidup lansia dapat ditingkatkan dan risiko penurunan penglihatan dapat diminimalkan.

## 2. METODE

Untuk melaksanakan sosialisasi tentang penyakit mata pada lansia dan pencegahannya, pertama tama, penting untuk melakukan perencanaan yang menyeluruh. Ini melibatkan penentuan tujuan sosialisasi, seperti meningkatkan pemahaman tentang penyakit mata yang umum di kalangan lansia dan langkah-langkah pencegahannya. Riset mendalam mengenai penyakit mata seperti katarak, glaukoma, dan degenerasi makula sangat penting untuk memastikan informasi yang diberikan akurat dan relevan. Materi edukasi harus dikembangkan dengan cara yang mudah dipahami oleh lansia. Gunakan bahasa yang sederhana dan visualisasi seperti gambar, diagram, dan video untuk menjelaskan kondisi serta pencegahannya. Menyertakan testimoni dari mereka yang telah mengalami atau berhasil mengatasi masalah mata juga bisa membantu memberikan perspektif nyata dan memotivasi peserta.

Pelaksanaan sosialisasi dapat dilakukan melalui berbagai metode. Mengadakan seminar dan workshop di pusat-pusat lansia, rumah sakit, atau komunitas lokal bisa menjadi cara yang efektif untuk menjangkau banyak orang sekaligus. Adakan sesi interaktif di mana peserta bisa bertanya langsung kepada ahli mata. Penyuluhan langsung ke rumah-rumah lansia juga bisa dilakukan untuk memberikan informasi secara personal dan menjawab pertanyaan mereka. Aktivitas seperti kuis atau diskusi kelompok dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta. Penting juga untuk menekankan langkah-langkah pencegahan. Edukasikan lansia tentang pentingnya pemeriksaan mata rutin, gaya hidup sehat yang dapat mempengaruhi kesehatan mata, dan

penggunaan alat bantu seperti kacamata atau lensa kontak jika diperlukan. Informasikan juga tentang cara melindungi mata dari faktor-faktor risiko seperti paparan sinar matahari berlebihan dan kebiasaan

merokok. Setelah sosialisasi dilakukan, evaluasi efektivitas kegiatan tersebut melalui survei atau umpan balik dari peserta. Ini membantu untuk memahami sejauh mana peserta menyerap informasi dan bagaimana mereka meresponsnya. Berdasarkan hasil evaluasi, lakukan tindak lanjut yang diperlukan, seperti menyediakan informasi kontak untuk bantuan lebih lanjut dan merencanakan sesi follow-up untuk mengatasi pertanyaan atau masalah tambahan yang mungkin timbul. Penyebaran informasi dapat dilakukan melalui media sosial, website, dan materi cetak seperti brosur dan leaflet yang disebar di tempat-tempat umum seperti puskesmas, apotek, dan pusat komunitas. Dengan pendekatan yang terintegrasi dan komprehensif ini, sosialisasi tentang penyakit mata pada lansia dapat dilakukan secara efektif, meningkatkan kesadaran, dan mendukung tindakan pencegahan yang tepat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pembahasan menunjukkan beberapa temuan penting. Melalui pendekatan yang terencana, pemahaman tentang penyakit mata yang umum di kalangan lansia dan pencegahannya dapat meningkat secara signifikan. Materi edukasi yang dikembangkan dengan bahasa sederhana, gambar, dan video terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dengan jelas dan mudah dipahami oleh lansia. Pelaksanaan sosialisasi melalui seminar, workshop, dan penyuluhan langsung memberikan dampak yang positif. Seminar dan workshop di pusat-pusat lansia dan rumah sakit memungkinkan banyak peserta untuk mendapatkan informasi sekaligus dan bertanya langsung kepada ahli. Penyuluhan rumah ke rumah juga memberikan sentuhan personal yang membantu meningkatkan pemahaman dan keterlibatan lansia.

Selama kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya pemeriksaan mata rutin dan pencegahan penyakit mata. Informasi tentang gaya hidup

sehat, perlindungan dari sinar matahari, dan penggunaan alat bantu juga diterima dengan baik. Ini menunjukkan bahwa informasi yang diberikan relevan dan diterima dengan baik oleh peserta. Evaluasi yang dilakukan setelah sosialisasi menunjukkan bahwa peserta merasa lebih siap untuk mengelola kesehatan mata mereka dan menunjukkan minat untuk melanjutkan tindakan pencegahan. Umpan balik yang dikumpulkan memberikan wawasan berharga tentang area yang perlu ditingkatkan dan menyoroti pentingnya tindak lanjut untuk memastikan informasi diterapkan dengan efektif.

Penyebaran informasi melalui media sosial, website, dan materi cetak membantu menjangkau audiens yang lebih luas dan memperkuat pesan yang disampaikan selama sosialisasi. Ini juga memberikan saluran tambahan bagi lansia dan keluarga mereka untuk mengakses informasi lebih lanjut. Secara keseluruhan, proses sosialisasi berhasil meningkatkan kesadaran tentang penyakit mata pada lansia dan langkah-langkah pencegahannya. Metode yang diterapkan terbukti efektif dalam memberikan informasi yang jelas dan mendorong tindakan pencegahan, serta memberikan dasar yang kuat untuk tindak lanjut dan penyebaran informasi lebih lanjut.

### 4. KESIMPULAN

Sosialisasi penyakit mata pada lansia berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang penyakit mata umum dan langkah-langkah pencegahannya. Metode seperti seminar, workshop, dan penyuluhan langsung efektif dalam menyampaikan informasi dengan cara yang mudah dipahami. Peserta menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pemeriksaan mata rutin dan gaya hidup sehat. Evaluasi menunjukkan bahwa peserta siap untuk menerapkan tindakan pencegahan yang disarankan. Penyebaran informasi melalui berbagai saluran memastikan pesan kesehatan mata terus

diakses oleh lansia dan keluarga mereka.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Kesehatan Mata bagi Lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id>
- Prabowo, A., & Setiawan, S. (2020). Edukasi dan Pencegahan Penyakit Mata pada Lansia di Puskesmas Kota X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 101-110.
- Sari, D., & Rahmawati, I. (2020). Efektivitas Program Penyuluhan Kesehatan Mata terhadap Pengetahuan Lansia di Desa Y. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 8(1), 45-54.
- Sutanto, R. (2020). Upaya Pencegahan Penyakit Mata Degeneratif pada Lansia: Studi Kasus di Rumah Sakit Z. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 22(3), 231-240.
- Widiastuti, N., & Santosa, P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia mengenai Kesehatan Mata. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 19(4), 201-210.
6. Yuliana, M. (2020). Peran Komunitas dalam Sosialisasi Penyakit Mata pada Lansia: Evaluasi dan Strategi. *Jurnal Kesehatan dan Sosial*, 14(2), 120-130.