

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi pada saat ini selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif terhadap kesehatan tubuh kita yaitu dengan semakin meningkatnya radikal bebas. Radikal bebas merupakan bentuk senyawa oksigen reaktif dengan komponen utama oksigen radikal. Radikal bebas diketahui sebagai senyawa dengan elektron tidak berpasangan yang menyebabkan radikal bebas tidak stabil dan sangat reaktif sehingga selalu berusaha untuk mencari pasangan baru yaitu menjadi mudah bereaksi dengan zat lain (protein, lemak maupun DNA) dalam tubuh. Radikal bebas banyak terdapat disekitar kita yang berasal dari sinar ultra violet, polusi udara, asap rokok maupun asap mobil, dan bahan kimia dalam makanan (pengawet, pewarna sintetik, residu pestisida dan bahan tambahan lainnya). Radikal bebas di dalam tubuh sangat berbahaya apalagi jika sudah berikatan dengan sel jaringan dapat bereaksi dengan protein sehingga merusak membran sel. Jika protein rusak dan terjadi pada lensa mata maka dapat menyebabkan katarak.^{1,2}

Pada usia 60 tahun hampir 60% mulai mengalami katarak, karena bertambahnya usia mempengaruhi kejernihan lensa. Semakin tuanya seseorang mengakibatkan lensa mata akan mengalami kekurangan air dan menjadi lebih padat. Keadaan ini akan memperberat timbulnya katarak.³

Katarak merupakan penurunan progresif kejernihan pada lensa dimana keadaan lensa mengalami kekeruhan akibat terjadinya hidrasi (penambahan cairan) lensa bahkan juga bisa disebabkan karena denaturasi protein atau keduanya. Lensa berubah menjadi keruh atau berwarna putih abu-abu serta berkurangnya tajam penglihatan. Katarak dapat terjadi apabila protein-protein lensa normal transparan terurai serta mengalami koagulasi. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit

katarak yaitu usia, trauma kimia dan fisik, genetik, kongenital dan dapat juga diakibatkan karena adanya beberapa penyakit mata yang lainnya seperti glaukoma, uveitis, ablasi dan retinitis pigmentosa. Katarak yang dipengaruhi oleh faktor usia dibagi menjadi 3 kelompok yaitu, katarak kongenital (katarak sejak lahir < 1 tahun), katarak juvenil (katarak yang terjadi pada usia muda > 3 bulan dan < 9 tahun), katarak senil (merupakan katarak yang di alami pada usia > 40 tahun).^{3,4}

Oleh sebab itu tubuh kita memerlukan suatu substansi penting yakni antioksidan yang digunakan sebagai tameng prima pembasmi radikal bebas dan melengkapi sistem kekebalan untuk melindungi tubuh dari serangan radikal bebas. Sumber antioksidan sangat mudah ditemukan pada buah dan sayuran yang mengandung vitamin A, vitamin C dan vitamin E. Prevalensi nasional kurang makan buah dan sayuran pada umur > 10 tahun adalah 93,6%. Sebanyak 22 propinsi mempunyai prevalensi kurang makan buah dan sayur di atas prevalensi nasional yakni sebanyak NAD, Sumatera Utara, Sumatera Barat, Riau, Sumatera Selatan, Bangka Belitung, Kepulauan Riau, DKI Jakarta, Banten, Bali, NTT, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Sulawesi Selatan, Sulawesi Barat, Maluku dan Maluku Utara. Prevalensi di Jawa Tengah perilaku kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 91,5%.^{5,6}

Berdasarkan uraian di atas bahwa katarak masih menjadi permasalahan bagi kesehatan masyarakat luas apalagi dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahunnya di Indonesia. Maka dari itu peneliti ingin lebih mengetahui tentang kejadian katarak yang dihubungkan dengan riwayat pola makan buah dan sayuran sumber antioksidan di Panti Wreda Semarang pada tahun 2012.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut :

Adakah hubungan pola makan buah dan sayuran sumber antioksidan dengan kejadian katarak di Panti Wreda Semarang tahun 2012?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan buah dan sayuran sumber antioksidan dengan kejadian katarak di Panti Wreda Semarang tahun 2012

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi kejadian katarak berdasarkan jenis kelamin
- b. Mengetahui distribusi pola makan buah dan sayuran sumber antioksidan berdasarkan jenis kelamin
- c. Mengetahui hubungan pola makan buah dan sayuran sumber antioksidan dengan kejadian katarak

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ilmiah mengenai hubungan pola makan buah dan sayuran sumber antioksidan dengan kejadian katarak

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi sebagai informasi dalam memberi penyuluhan kepada masyarakat tentang pentingnya mengatur pola makan buah dan sayuran sumber antioksidan untuk memperlambat kejadian katarak
- b. Hasil penelitian ini dapat sebagai pembelajaran awal dan pengetahuan yang berharga bagi peneliti

- c. Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya bahan kepustakaan yang berkontribusi pada pengembangan ilmu kedokteran, khususnya di bidang mata
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada Panti Wreda di Semarang untuk lebih memperhatikan ragam asupan makanan yang tinggi antioksidan

