

50 Persen Penduduk Dunia Rentan Alami Rabun Jauh

Terlalu lama memegang ponsel berpotensi meningkatkan risiko rabun jauh.

JAKARTA (IM) - Sebuah studi baru telah mengungkapkan hubungan antara melihat ponsel terlalu lama dan risiko yang lebih tinggi dan tingkat keparahan miopia atau rabun jauh, pada anak-anak dan orang dewasa. Dilansir dari timesnewsweek pada Minggu (10/10), temuan penelitian ini diterbitkan dalam jurnal "The Lancet Digital Health".

Penelitian akses terbuka ini dilakukan oleh para peneliti dan pakar kesehatan mata dari Singapura, Australia, Tiongkok, dan Inggris, termasuk Profesor Rupert Bourne dari Anglia Ruskin University (ARU).

Ruskin University (ARU).

"Sekitar setengah dari populasi global diperkirakan akan menderita miopia pada 2050, jadi ini adalah masalah kesehatan yang meningkat dengan cepat. Studi kami adalah yang paling komprehensif tentang masalah ini dan menunjukkan hubungan potensial antara waktu layar dan miopia pada orang muda," kata Profesor Bourne, Profesor Oftalmologi di Vision and Eye Research Institute di Anglia Ruskin University (ARU).

Para penulis saat ini memeriksa lebih dari 3 ribu penelitian yang menyelidiki



Ilustrasi rabun jauh.

paparan perangkat pintar dan miopia pada anak-anak dan dewasa muda berusia antara 3 bulan dan 33 tahun.

Setelah menganalisis dan menggabungkan studi yang tersedia secara statistik, penulis

mengungkapkan bahwa tingkat waktu layar perangkat pintar yang tinggi, seperti melihat ponsel, dikaitkan dengan risiko miopia sekitar 30 persen lebih tinggi. Bila dikombinasikan dengan penggunaan komputer

yang berlebihan, risiko itu meningkat menjadi sekitar 80 persen.

Penelitian ini dilakukan ketika jutaan anak di seluruh dunia telah menghabiskan banyak waktu menggunakan metode pembelajaran jarak jauh setelah penutupan sekolah karena pandemi Covid-19.

Penelitian ini datang pada saat anak-anak telah menghabiskan lebih banyak waktu daripada sebelumnya melihat layar untuk waktu yang lama.

"Kami juga tahu bahwa orang meremehkan screen time mereka sendiri, jadi penelitian di masa depan harus menggunakan ukuran objektif untuk menangkap informasi ini," kata dia. ● **tom**

SAMBUNGAN

menurutnya ada kemungkinan bahwa proyek Kereta Cepat Jakarta-Bandung tidak layak.

"Kalau APBN menambal, artinya ada kemungkinan kalau skemanya melalui APBN berarti proyek ini tidak layak. Artinya kalau APBN katakanlah ada suntikan melalui PMN, tetapi memang tidak diharapkan untuk kembali dalam waktu relatif cepat," kata Tauhid.

Manajemen PT Kereta Cepat Indonesia China (KCIC) sebelumnya menjelaskan soal pembengkakan biaya proyek (cost overrun) kereta cepat Jakarta-Bandung. Menurut pihak KCIC, masalah itu masih dalam tahap evaluasi di tingkat internal KCIC bersama para pemegang saham dan sponsor terkait.

"Terkait cost overrun atau

Proyek Kereta Cepat Boleh...

biaya tak terduga, kami masih melakukan efisiensi di sejumlah lini tanpa mengubah target operasional KCIC. Selebihnya, seluruh hal terkait cost overrun masih dibahas di tingkat kementerian, BUMN sponsor dan juga pemerintah. Sehingga kami belum bisa memberikan komentar lebih jauh," ujar General Manager Corporate Secretary PT Kereta Cepat

Indonesia China (KCIC) Mirza Soraya kepada wartawan, Rabu (22/9) lalu.

Seperti diketahui, biaya pembangunan proyek kereta cepat Jakarta Bandung terus mengalami pembengkakan. Awalnya pendanaan proyek itu sebesar Rp78 triliun, kemudian bertambah menjadi Rp85 triliun, dan akhirnya tembus Rp113 triliun.

DARI HAL 1

Sementara terkait dengan pembebasan lahan, lanjut dia, saat ini sudah mencapai 100%. Menurut Mirza kompensasi yang diterima pemilik lahan besarnya berbeda-beda, tergantung luas wilayah dan lokasi. "Namun yang jelas, dalam pembebasan lahan, kompensasi pembebasan lahan selalu di atas harga rata-rata pasar," ujarnya. ● **mar**

Muncul Relawan Sahabat LBP,...

2024. Mereka menilai bahwa kiprah dan prestasi Luhut selama 7 tahun mendampingi Presiden Jokowi sudah terbukti.

"Dukungan ini dilakukan oleh Sahabat LBP setelah melihat kiprah dan prestasi Menko Marves Luhut selama sekitar 7 tahun mendampingi Presiden Jokowi baik di tengah situasi normal maupun di tengah situasi prihatin di tengah pandemi saat ini," ucapnya.

Lebih lanjut, Sarjan menilai semua tugas penting yang diperintahkan Jokowi mampu diselesaikan dengan sukses oleh Luhut.

Dia menyampaikan berbagai capaian Luhut lainnya yang telah menunjukkan kepemimpinan Luhut.

Dia pun memastikan akan menggalang dukungan lebih lanjut pascadeklarasi ini. Dia menyebut deklarasi resmi ini akan dilakukan pada Hari Sumpah Pemuda atau 28 Oktober 2021.

"Pasca-soft launching ini kami akan segera berkolaborasi untuk menggalang dukungan, terutama kelompok pemuda dan mahasiswa, pedagang kecil, pedagang kaki lima dan petani yang telah lama kami advokasi di berb-

agai daerah. Deklarasi resmi akan lakukan persis pada saat hari sumpah pemuda 28 Oktober mendatang di Jakarta," tuturnya.

Sebelumnya, nama Luhut pemimpin Indonesia pernah mencuat lewat poster. Poster itu berisikan acara deklarasi 'LBP for RI 1' yang diselenggarakan pada 17 Agustus di 2021 di Tugu Proklamasi, Jakarta Pusat.

Menanggapi itu, juru bicara Luhut, Jodi Mahardi, menegaskan acara itu bukan dari pihaknya.

Jodi menyebut Luhut tidak pernah punya niat maju capres

2024.

"Beredar selebaran LBP sebagai RI-1. Saya tegaskan itu bukan dari pihak Pak Luhut. Pak Luhut, seperti disampaikan dalam beberapa kali kesempatan wawancara, tidak mempunyai niat nyapres di 2024," kata Jodi kepada wartawan, Sabtu (7/8).

Jodi mengatakan, setelah masa jabatannya habis, Luhut akan berfokus pada keluarga dan mengurus yayasan pendidikannya. Dia menyebut Luhut pun tidak akan memangkas balih atau poster terkait capres.

Jodi mengatakan saat ini

Luhut tengah berfokus melaksanakan tugas sebagai Menko Marves dan Koordinator PPKM Jawa-Bali.

"Rencana setelah selesai bertugas sebagai menteri akan fokus ke keluarga dan yayasan pendidikannya," ujarnya.

"Pak Luhut tidak akan dan tidak pernah pasang balih atau menyebarkan selebaran sebagai capres 2024 karena bisa mengukur diri. Pak Luhut saat ini fokus sebagai Koordinator PPKM Jawa-Bali dan berupaya bisa melaksanakan tugas yang diamanahkan dengan sebaik-baiknya," ucap Jodi. ● **mar**

Jangan Buru-buru Longgarkan Kegiatan...

Setidaknya masih ada 70 persen lebih orang yang belum mendapatkan vaksinasi Covid-19 secara lengkap.

Pembukaan Wisata Bali sebaiknya melakukan uji coba terlebih dahulu sebelum membuka sepenuhnya pariwisata Bali untuk wisatawan mancanegara.

"Kalau rencana pembukaan kembali Bali, kalau setidaknya PPKM level 2 di Bali sudah satu bulan, itu memungkinkan diujicoba," kata Dicky.

Dalam uji coba itu, terang Dicky, mereka yang boleh ma-

suk ke Bali adalah yang sudah mendapat vaksinasi Covid-19 lengkap. Menurut dia, tidak perlu merujuk asal negara turis, tetapi yang dilihat adalah vaksinasi.

Selain itu, Covid-19 di negara asal turis tersebut terkendali dengan positivity rate maksima 5 persen. Kemudian, selama 3 hari sebelum pergi ke Indonesia, turis harus dipastikan negatif Covid-19 melalui tes. Setibanya di Indonesia juga harus dites kembali dengan hasil negatif.

Termasuk sistem aplikasi

PeduliLindungi yang harus sudah bisa mengakomodasi penerima vaksin luar negeri agar para turis asing itu bisa mengunduhinya.

"Kemudian dari sisi kesiaapan lokasi, destinasi yang terpilih sudah diuji dulu sebelum pembukaan Oktober itu. Jadu harus ada uji dulu," kata Dicky.

Dicky menegaskan, apabila tidak dilakukan uji coba atau uji coba yang dilakukan tidak matang, masalah yang lebih serius bisa terjadi apabila para wisatawan dari mancanegara itu datang ke Bali. Dengan

demikian menurut dia, untuk pembukaan wisata bagi wisatawan mancanegara di Bali itu pun agak terlalu awal dilaksanakan.

894 Kasus Positif

Sebagai informasi, kasus konfirmasi positif Covid-19 di Indonesia, Minggu (10/10), bertambah sebanyak 894 kasus. Angka tersebut diperoleh dari hasil tracing melalui pemeriksaan sebanyak 219.649 spesimen yang dilakukan dengan metode real time polymerase chain reaction (PCR) dan tes

cepat molekuler (TCM).

Dengan adanya penambahan kasus baru tersebut, akumulasi positif Covid-19 di Indonesia sejak pandemi sampai dengan saat ini sebanyak 4.227.932.

Pada hari ini juga dilaporkan kasus sembuh dari Covid-19, yakni tercatat 1.584 orang. Sehingga totalnya sebanyak 4.060.851 orang sembuh.

Sementara jumlah yang meninggal bertambah 39. Dengan begitu, totalnya menjadi 142.651 orang. ● **mar**

Bareskrim Audit Penyidik Kasus...

langkah-langkah kepolisian yang telah dilakukan penyidik di dalam menangani kasus ini," ujar Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen Rusdi Hartono

di Mabes Polri, Jakarta, Minggu (10/10).

Rusdi mengatakan, Polri akan memberikan asistansi terhadap penyidik apabila penyelidikan kasus dugaan pemerkosaan anak di Luwu Timur dilanjutkan kembali. Ia

menuturkan, apabila terdapat alat bukti baru, penyidik akan melakukan penyelidikan kembali secara transparan.

"Dan juga tentunya akan memberikan asistansi terhadap penyidik apabila penyelidikan ini akan dilakukan kembali. Berdasarkan nanti apabila terdapat alat bukti baru tentunya Polri penyidik akan melakukan penyelidikan kembali terhadap kasus ini tentunya secara profesional,

transparan dan akuntabel," kata Rusdi.

Rusdi mengungkapkan, Polri akan mendapatkan alat bukti baru ihwal kasus dugaan pemerkosaan anak di Luwu Timur. Sampai saat ini, Polri masih menunggu alat bukti baru yang dimaksud tersebut. Polri akan mendalami jika sudah mendapatkan alat bukti baru.

"Nah, ini yang kami tetap tunggu. Polri menunggu. In-

formasi kami mendapat akan diberikan alat bukti baru. Polri akan menunggu dan ketika nanti dapat bukti baru tersebut Polri akan mendalami," ujar Rusdi.

Diberitakan sebelumnya, kasus ini terungkap usai ibu kandung ketiga korban melaporkan ke sejumlah pihak terkait dan juga kepolisian. Terduga pelaku adalah mantan suaminya, ayah kandung mereka sendiri, seorang aparat

sipil negara yang punya posisi di kantor pemerintahan daerah.

Namun, pada prosesnya terjadi penghentian secara sepihak atas kasus ini oleh kepolisian.

Adapun dugaan pencabulan atau pemerkosaan ini viral di Twitter. Muncul hashtag #PercumaLaporPolisi di Twitter, setelah kepolisian menghentikan kasus ini secara sepihak. ● **lus**

Bayi Ini Tak Tidur, Ternyata...

Nattawadee bangun untuk pergi bekerja.

Ketiga anak mereka masih tertidur. Nattawadee khawatir anaknya akan berguling lalu jatuh jika dirinya dan sang suami tidak tidur di sisi tempat tidur, dan mengambil bantal untuk membuat batas.

Namun saat dia mengambil bantal, Nattawadee akhirnya sadar apa yang membuat bayinya tidak bisa tidur nyenyak. Nattawadee seketika panik ketika menemukan seekor ular hitam sedang meringkuk di bawah bantal.

Saking takut dan paniknya,

Nattawadee langsung membawa ketiga anaknya lari ke luar dan berteriak minta tolong kepada warga sekitar. Tetangga bergegas membantu setelah mendengar teriakan minta tolong.

Dari kesaksian Nattawadee, ada tetangga men-

coba memancing ular itu keluar menggunakan pipa PVC, namun tidak berhasil. Kemudian tetangga lainnya dengan berani menangkap ular itu dengan tangan kosong.

Ular sepanjang 2 meter itu akhirnya berhasil ditangkap. Ular tersebut memang tidak

berbisa, namun tetap saja berbahaya jika ular itu menggigit ketiga anaknya.

Nattawadee membagikan pengalamannya untuk memperingati para orangtua agar lebih waspada terhadap binatang yang bisa masuk ke rumah. ● **osm**

Usai Surat Kapri, Brigjen Junior Tumilaar..

pada 8 Oktober 2021 telah mengeluarkan Surat Perintah Pembebasan dari Tugas dan Tanggung Jawab jabatan Brigjen TNI Junior Tumilaar sebagai Inspektur Kodam XIII Merdeka," ujar Chandra dalam keterangan tertulisnya, Sabtu (9/10).

"Untuk kemudian ditem-

patkan sebagai Staf Khusus KSAD," katanya melanjutkan.

Chandra menjelaskan, perintah bebas tugas tersebut dilakukan untuk melanjutkan proses hukum lebih lanjut kepada Junior. Pasalnya, berdasarkan hasil klarifikasi terhadap Brigjen TNI JT di Markas Puspom AD, Jakarta,

pada tanggal 22, 23 dan 24 September 2021, serta hasil pemeriksaan para saksi yang terkait dengan pernyataan Junior, maka telah didapatkan fakta-fakta dan perbuatan melawan hukum yang dilakukan olehnya.

Perbuatan melawan hukum dimaksud adalah pelang-

garan Hukum Disiplin Militer dan pelanggaran Hukum Pidana Militer sesuai Pasal 126 KUHPM dan Pasal 103 ayat (1) KUHPM. "Atas adanya indikasi pelanggaran Hukum Disiplin Militer dan pelanggaran Hukum Pidana Militer, maka Puspom AD akan melanjutkan proses hukum

lebih lanjut terhadap Junior," tambah Chandra.

Persoalan ini bermula saat Brigjen Junior Tumilaar membuat surat terbuka dengan tulisan tangan untuk Kapri Jenderal Pol Listyo Sigit Prabowo yang viral di media sosial. Surat tersebut ditulis pada 15 September 2021. ● **mar**

Air Lemon dan Garam Hitam Mampu Cegah Berbagai Penyakit



Ilustrasi air lemon dan garam hitam.

JAKARTA (IM) - Air lemon yang dicampur dengan garam hitam dipercaya memberikan banyak manfaat baik untuk kesehatan. Salah satunya adalah membantu mencegah penyakit. Selain itu, air lemon dan garam hitam juga menjadi kombinasi yang cocok dikonsumsi untuk Anda yang sedang diet dengan cara berolahraga serta mengonsumsi makanan dan minuman sehat.

Dilansir dari Times of India, ini manfaat lemon dengan garam hitam untuk kesehatan.

1. Kurangi Lemak Perut Minum air lemon hangat di pagi hari saat perut kosong dianggap obat yang sangat baik untuk mengurangi lemak perut. Lemon kaya vitamin C, rendah kalori dan sarat dengan antioksidan, vitamin dan mineral.

Air lemon meningkatkan rasa kenyang, membuat Anda terhidrasi, meningkatkan metabolisme dan membantu menurunkan berat badan. Selain itu, garam hitam di dalamnya dapat meningkatkan manfaat kesehatan dari minuman tersebut. Garam hitam kaya akan

mineral alami yang penting untuk kesehatan fungsi tubuh.

2. Turunkan Berat Badan dan Hilangkan Racun

Minuman satu ini dapat membantu mengatasi masalah pencernaan, khususnya memperlancar buang air besar. Jika sistem pencernaan Anda tidak berfungsi dengan baik, maka tubuh tidak akan mampu menurunkan berat badan.

Selain itu, minuman ini membantu mengeluarkan racun yang tidak diinginkan dari tubuh, sehingga meningkatkan metabolisme dan proses penurunan berat badan.

3. Cegah Penyakit Kulit, Osteoporosis, dan Radang Sendi

Selanjutnya, air lemon dengan garam hitam juga bisa membantu menjaga tingkat pH saluran pencernaan. Hal ini membantu mengurangi masalah keasaman, penyakit kulit, osteoporosis, dan radang sendi.

Garam hitam juga membantu menyerap lebih banyak nutrisi dari makanan yang Anda makan. Kaya akan antioksidan, ramuan tersebut juga mengontrol tekanan darah tinggi, kadar kolesterol dan mencegah pembekuan darah di dalam pembuluh. ● **tom**

Tingkat Kesembuhan Covid Capai 96%, Masyarakat Diminta Tetap Waspada

JAKARTA (IM) - Menteri Komunikasi dan Informatika Johnny G Plate mengingatkan agar masyarakat Indonesia tetap waspada dan disiplin memakai masker serta segera melakukan vaksinasi. Ia mengatakan meski kondisi pandemi Covid-19 di Indonesia sudah membaik, risiko penyebaran virus harus tetap diwaspadai.

"Kondisi pandemi di Indonesia saat ini sudah membaik, dapat dilihat dari data kasus aktif Covid-19 yang terus menurun, yakni di bawah 30.000 kasus dan tingkat kesembuhan juga tinggi yakni mencapai 96%," ujar Johnny dalam keterangan tertulis, Minggu (10/10).

Johnny menilai kondisi negara lain yang tengah menghadapi peningkatan kasus seharusnya menjadi pelajaran sekaligus peringatan bagi Indonesia. Untuk itu, ia meminta masyarakat tetap waspada dan tidak lengah, agar risiko peningkatan kasus Covid-19 di Tanah Air dapat dihindari.

"Saat ini perlu ada per-

cepatan vaksinasi pada kelompok lansia yang saat ini baru 6,9 juta dosis 1 dan 4,5 juta dosis lengkap dan vaksin remaja yang 3,9 juta dosis 1 dan 2,8 juta dosis lengkap," kata Johnny.

Selain itu, Johnny juga mengingatkan sejumlah pihak, termasuk pelaku usaha untuk tetap mematuhi peraturan dan protokol kesehatan berdasarkan aturan pelaksanaan PPKM yang tertuang dalam Instruksi Mendagri Nomor 47 dan 48 Tahun 2021. Ia menegaskan, pemerintah tidak akan ragu menjatuhkan sanksi kepada pihak manapun yang melanggar aturan PPKM.

"Sanksi dijatuhkan kepada siapa pun yang melanggar. Hal ini semata-mata untuk mengendalikan pandemi dan kesehatan semua pihak," tegasnya.

Sebagaimana diketahui, jumlah kasus harian Covid-19 tengah meningkat di sejumlah negara, salah satunya di Singapura. Tercatat pada Rabu (6/10), penambahan kasus positif harian di negara tersebut mencapai 3.577 kasus, melampaui tingkat penambahan pada hari sebelumnya sebanyak 3.486 kasus. ● **tom**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan

PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.

PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.

KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.

REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR,

Bambang Suryo Sularso.

ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.

SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin,

Slamet, Ahyar, Ferry.

AGEN: JOGJA (Hidup Agency), PADANG (Karel Chandra),

PALEMBANG (Angkasa), SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen).

PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIK-

PAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang),

MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARA-

KAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob),

LAMPUNG (Kartika), SURABAYA, MEDAN

dan PONTIANAK.

KEUANGAN/IKLAN: Citta.

BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.

BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).

BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),

Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.

BIRO SEMARANG : Tri Untoro.

BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.

BIRO BANTEN : Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano

(Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).

BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).

BIRO JAMBI : Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.

HARGA ECRAN : Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks),

Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.

PERCETAKAN : PT. International Media Web Printing

ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat.

(isi di luar tanggung jawab percedatan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
Telp : 021-6265566 pesawat 4000
Fax : 021-639 7652.
Twitter: International Media @redaksi_IM

kehidupan," kata seorang perwakilan dari layanan darurat kepada Kantor berita RIA Novosti. Sejumlah gambar yang diterbitkan oleh Kementerian

menunjukkan pesawat patah menjadi dua bagian. Bagian moncong depan tampak rusak parah.

Kementerian Kesehatan

setempat mengatakan bahwa tujuh orang yang selamat berada di rumah sakit. Satu di antaranya dalam kondisi sangat serius.

Menurut kantor berita

Interfax, pesawat itu milik Kelompok Sukarela untuk Bantuan Angkatan Darat, Penerbangan, dan Angkatan Laut Rusia, yang menggambarkan

kan dirinya sebagai organisasi olahraga dan pertahanan. Awal tahun ini, dua pesawat L-410 juga mengalami kecelakaan fatal di Rusia. ● **osm**