

# Kondisi Ini Bisa Jadi Tanda Seseorang Butuh Kacamata

Memperbaiki penglihatan dengan mengenakan kacamata dapat memiliki dampak penting.

**JAKARTA (IM)** - Jumlah orang dewasa di seluruh dunia yang memakai kacamata diprediksi melebihi empat miliar. Menurut The Vision Council, 166 juta orang dewasa di Amerika Serikat memakai kacamata resep, dengan 34,5 juta memakai kacamata membaca.

Memperbaiki penglihatan dengan mengenakan kacamata dapat memiliki dampak penting pada kehidupan sehari-hari. Seseorang akan lebih mudah melakukan tugas-tugas yang membutuhkan fungsi penglihatan optimal.

Sebuah studi tahun 2018 yang diterbitkan di JAMA Ophthalmology menyebut ada manfaat kognitif dari koreksi penglihatan. Memperbaiki penglihatan optimal

dapat membantu mencegah penurunan kognitif yang disebabkan oleh penglihatan yang memudar.

Untuk mengetahui seseorang butuh kacamata atau tidak, cara utamanya adalah dengan menjalani pemeriksaan mata. Ada juga beberapa tanda umum seseorang perlu kacamata yang bisa dicermati sebagai berikut, dikutip dari laman Health Digest, Sabtu (30/7).

## Objek jauh terlihat buram

Rabun jauh, atau miopia, adalah suatu kondisi di mana titik fokus ada di depan retina, menyebabkan penglihatan jarak jauh menjadi kabur.

Jika mengalami gejala ini dan terasa mengganggu aktivitas, saatnya menemui praktisi terlatih yang dapat mendiagno-

sis miopia.

## Objek dekat tampak buram

Gejala hyperopia (rabun dekat) yang paling umum adalah penglihatan kabur dan menyipitkan mata saat mencoba melihat dari jarak dekat.

Jika mengalami ini dan tak memakai kacamata, seseorang mungkin mengalami kesulitan membaca atau memakai ponsel.

## Penglihatan terdistorsi

Astigmatisme menyebabkan gejala yang mirip dengan kondisi mata lainnya, jadi penting untuk menemui dokter mata untuk diagnosis yang tepat. Gejala umum mungkin termasuk penglihatan kabur atau terdistorsi, sakit kepala, mata tidak nyaman, dan kebutuhan untuk menyipitkan mata.

## Sulit fokus pada objek

Seiring bertambahnya usia, seseorang bisa mengalami presbiopia sebagai bagian alami dari penuaan. Artinya,

hilangnya kemampuan untuk fokus pada objek dekat saat seseorang berusia pertengahan 40-an. Tanda kuncinya adalah kebutuhan memegang sesuatu seperti buku atau ponsel sejauh lengan untuk melihatnya.

## Garis lurus tampak bergelombang

Hilangnya penglihatan sentral (yaitu mengalami kesulitan melihat hal-hal lurus di depan Anda) dan melihat garis lurus yang terlihat bergelombang adalah gejala degenerasi makula terkait usia (AMD).

Penuaan terkadang merusak makula, bagian retina yang bertanggung jawab untuk penglihatan lurus ke depan.

## Penglihatan ganda

Mata kita dirancang untuk fokus pada titik yang sama sehingga otak dapat menggunakan informasi gabungan dari kedua mata untuk membangun gambar tiga dimensi.

Strabismus menyebabkan mata tidak sejajar sehingga

dua gambar berbeda dikirim ke otak.

## Warna terlihat pudar

Katarak atau daerah keruh di lensa mata terbentuk ketika penuaan atau masalah kesehatan menyebabkan serat dan protein pada lensa mata rusak dan menggumpal. Awalnya mungkin tidak ada gejala, tetapi seiring waktu, penglihatan akan kabur, kesulitan membaca, dan warna memudar.

## Lingkar cahaya pelangi di sekitar lampu

Saraf optik adalah kunci untuk penglihatan yang sehat. Jika seseorang melihat lingkaran cahaya dalam warna pelangi di sekitar lampu, saraf mungkin mengalami kerusakan akibat kondisi yang disebut glaukoma.

Tanda lain yang bisa mengindikasikan seseorang butuh kacamata yakni sering sakit kepala, pusing, mual, serta kerap menyipitkan mata. ● tom

## DARI HAL 1

## Diminta Bayar Biaya Bengkang Proyek...

(KCIC), serta didanai oleh pinjaman dari China Development Bank (CDB).

Sebelumnya, Deputi Bidang Koordinasi Pengembangan Wilayah dan Tata Ruang Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Wahyu Utomo menyatakan, China Development Bank (CDB) yang berkomitmen mendanai proyek Kereta Cepat Jakarta-Bandung meminta pemerintah Indonesia menyetujui pembengkakan biaya pada proyek kereta cepat.

Wahyu menambahkan, soal permintaan dari China,

Kementerian Keuangan akan membahas bagian kewajiban Indonesia yang berkaitan dengan pembangunan proyek, bukan cost overrun.

"Ada permintaan agar cost overrun ini juga dicover oleh pemerintahan Indonesia," kata Wahyu dalam konferensi pers di Gedung Ali Wardhana, Jakarta Pusat, Selasa (26/7) yang lalu.

Sebagai informasi, proyek kereta cepat Jakarta-Bandung awalnya diestimasi hanya memakan biaya US\$ 5,5 miliar, kemudian membengkak jadi US\$ 5,8 miliar dan meningkat

lagi jadi US\$ 6,07 miliar.

Saat itu ditargetkan pembangunannya bisa selesai 2019. Terbaru, proyek kereta cepat Jakarta-Bandung diperkirakan ada pembengkakan biaya lagi mencapai US\$ 1,176-1,9 miliar, menjadi maksimal US\$ 7,97 miliar. Hasil audit BPKP pembengkakan berada di angka US\$ 1,176 miliar.

Jika sudah selesai nanti, kereta cepat Jakarta-Bandung akan membentang sepanjang 142,3 kilometer (km) dengan menghubungkan 4 stasiun yakni Stasiun Halim Perdanakusuma di Jakarta Timur,

Karawang, Walini dan Tegalluar. Jika menempuh perjalanan langsung diperkirakan hanya butuh waktu 36 menit.

Kereta cepat Jakarta-Bandung ditargetkan akan diuji coba pada November 2022 ini. Presiden Joko Widodo (Jokowi) bersama Presiden China Xi Jinping akan menjajalnya sekaligus menghadiri agenda G20 di Bali.

Meski begitu, Kereta Cepat Jakarta-Bandung belum akan dibuka untuk umum tahun ini. Masyarakat ditargetkan baru bisa menjajalnya pada Juni 2023. ● mar

## Pria Berusia 27 Tahun Ini Sulit Cari...

Namun, Mao Sheng mengklaim hal yang dialaminya sebagai sebuah kutukan.

Pasalnya, akibat penampilannya dengan wajah anak-anak, justru membuatnya sulit mendapat pekerjaan.

Diberitakan Oddity Central, Rabu (27/7), kebanyakan orang tidak percaya ia sudah berumur 27 tahun.

Sebab itu, ia selalu ditolak setiap melamar kerja karena setiap perusahaan yang datangnya takut dituding memperkerjakan anak kecil. Mao Sheng dilaporkan

menjadi buah bibir di Tiongkok pekan lalu, setelah sebuah video yang diambil di jalan-jalan Douyin menjadi viral di Douyin (TikTok).

Di dalamnya, pemuda itu mengungkapkan usianya dan mengeluh bahwa dia tidak dapat menemukan pekerjaan.

Padahal Mao Sheng perlu memasukan untuk menghidupi ayahnya, yang baru pulih dari stroke.

Dia telah mengajukan lamaran pekerjaan di pabrik-pabrik lokal dengan beberapa teman.

Sementara teman-temannya dapat dengan cepat mendapatkan pekerjaan, hal itu tidak terjadi dengan Mao Sheng.

Kisah Sheng disebut menyetuk hati jutaan orang di seluruh Tiongkok.

Banyak di antara netizen menuduh pihak perusahaan tidak memberikan kesempatan karena wajahnya yang sangat muda.

Untungnya, setelah dia menjadi terkenal secara online, banyak pengusaha dilaporkan kemudian mengulurkan tangan

dan menawarinya pekerjaan. Video lain yang diposting di Douyin beberapa hari yang lalu mengungkapkan bahwa Mao menerima salah satu tawaran pekerjaan yang dia terimanya, Ia berharap mendapatkan penghasilan yang cukup untuk membantu pemulihan fisiknya.

Begitu bisa mengatasi tersebut, Mao Sheng pun dilaporkan berharap bisa menemukan pacar dan memulai sebuah keluarga. Meskipun kisah Mao Sheng diangkat oleh beberapa outlet berita di

Tiongkok, tidak satu pun dari mereka menyebutkan alasan medis untuk penampilan muda pria berusia 27 tahun itu.

Ada dugaan kondisi Mao Sheng yang tampak seperti anak-anak itu ada hubungannya dengan kelenjar pituitarinya, yang mengontrol pertumbuhan fisik.

Kasus serupa pernah terungkap di masa lalu.

Di mana, ada orang dewasa terkejut dalam tubuh anak-anak dan kelenjar pituitari hampir selalu disalahkan atas situasi ini. ● osm

## 55 WNI yang Diseksi Perusahaan Ilegal...

Kamboja dan masih dalam pemeriksaan Kepolisian Sihanoukville Kamboja," ujar Ramadhan kepada wartawan, Sabtu (30/7).

Puluhan WNI yang disekap oleh perusahaan investasi ilegal itu akan dipindahkan ke ibu kota Kamboja, Phnom Penh, pada Minggu (31/7). Adapun ke-55 WNI itu terdiri dari 47 pria dan 8 wanita.

Sebelumnya, Menteri Luar Negeri (Menlu) Retno Mar-

sudi mengatakan, sebanyak 55 WNI yang disekap di Kamboja telah diselamatkan. Sementara sisanya masih dalam upaya penyelamatan dari kepolisian Kamboja.

"Pada malam hari ini kami telah mendapatkan konfirmasi 55 orang WNI telah berhasil diselamatkan," tutur Retno dalam keterangannya, Sabtu (30/7).

"(Sementara) 5 WNI lainnya masih berproses pemindahannya atau saat ini sedang

diupayakan evakuasi," tambahnya.

Adapun 60 Pekerja Migran Indonesia disekap di kawasan Sihanoukville, Kamboja, oleh perusahaan investasi ilegal.

Retno mengungkapkan, koordinasi untuk proses penyelamatan dilakukan langsung dengan Menteri Luar Negeri Kamboja, Jumart (29/7).

"Tidak lama setelah respons pertama. Menlu Kamboja menyampaikan informasi

kedua bahwa tim khusus akan diterjunkan besok pagi, yang berarti hari ini," ujarnya.

Upaya penyelamatan itu, lanjut Retno, berhasil dengan membawa pulang 55 WNI dalam keadaan sehat. Saat ini tim KBRI Kamboja pun tengah membantu proses penyalamatan 5 orang sisanya.

"Tim KBRI juga sudah berada di Sihanoukville guna membantu evakuasi," katanya.

Adapun para PMI yang disekap diduga terkejut lowon-

## Bareskrim Tarik Kembali Kasus...

yang sejak awal ditangani oleh Bareskrim.

"Ya. Dijadikan satu agar efektif dan efisien dalam manajemen sidikinya (penyidikannya)," Kadiv Humas Polri, Irjen Dedi Prasetyo, Minggu (31/7).

Dua LP terkait kematian Brigadir J telah ditarik Bareskrim sejak kemarin, namun penyidik Polda Metro Jaya dan Polres Metro Jakarta

Selatan tetap melibatkan di tim khusus.

Polisi sebelumnya tengah mengusut tiga laporan dugaan tindak pidana berbeda terkait tewasnya Brigadir J. Pertama laporan dugaan pembunuhan berencana terhadap Brigadir J yang dilaporkan oleh kuasa hukum keluarga Brigadir J, Kamaruddin Simanjuntak, pada Senin (18/7).

Sementara itu, Polda Metro

Jaya menangani dugaan kasus pelecahan, dan pengancaman serta kekerasan oleh Brigadir J terhadap Istri Irjen Ferdy Sambo. Kasus yang sebelumnya ditangani Polres Metro Jakarta Selatan ini, lebih dahulu dilaporkan pihak Ferdy Sambo daripada laporan Keluarga Brigadir J ke Bareskrim Polri.

Namun, saat itu, Mabes Polri memutuskan kasus tersebut dilimpahkan dan ditangani

Direktorat Reserse Kriminal Umum (Ditreskrim) Polda Metro Jaya.

Kepala Divisi Humas Polri Irjen Dedi Prasetyo mengatakan, kasus dugaan pelecahan dan pengancaman serta kekerasan terhadap istri Sambo sudah naik ke tahap penyidikan.

Pelecahan dan pengancaman itu diduga menjadi penyebab awal terjadinya baku

tembak antara Brigadir J dengan dengan Bharada E.

Setelah naik ke tahap penyidikan, dua laporan kasus itu dilimpahkan ke Polda Metro Jaya dengan dalih sumber daya yang lebih mumpuni daripada Polres.

"Sekarang Direktorat Krimum Polda Metro Jaya yang tangani," ujar Dedi kepada wartawan, Selasa (19/7). ● osm

## Sampah Antarkisa Seberat 20 Ton...

Samudera Hindia. Berdasarkan data orbit dari pemantauan space-track.org menunjukkan titik jatuhnya di barat daya Indonesia.

"Namun bisa jadi ada pecahannya yang mungkin tersebar sepanjang lintasan terakhir, orbitnya melintasi Sumatera bagian Selatan. Bila ada penduduk yang melihat objek langit yang jatuh sekitar pukul

23.45 WIB segera melaporkan ke Pusat Riset Antarkisa BRIN melalui email prantarkisa@brin.go.id," imbunya.

Menurut Kepala Pusat Riset Antarkisa, Emanuel Sungging Mumpuni, berdasar hasil analisis tim Riset Benda Jatuh Antarkisa, sampah antarkisa yang telah mengalami atmospheric re-entry tersebut akan jatuh di sekitar wilayah

selatan Filipina, dan akan berada pada ketinggian 10 km di atas wilayah Sarawak Malaysia (Panah Merah).

Sungging mengatakan, proses benda jatuh antarkisa ini juga berhasil direkam oleh pengamat di Lampung melalui Observatorium Astronomi ITERA Lampung (OAIL).

Selanjutnya, di wilayah Ma-

laysia, juga terpantau serpihan roket yang sama.

"Serpihan roket berkecepatan telah terbakar semasa memasuki ruang udara bumi dan pergerakan serpihan yang terbakar berkenaan turut melintasi ruang udara Malaysia serta dapat dikesan di beberapa kawasan termasuk melintasi ruang udara sekitar negeri Sarawak," demikian infor-

masi resmi dari Kementerian Sains, Teknologi, dan Inovasi (MOSTI) melalui maklumat tertulis Agensi Angkasa Malaysia (MYSA), pada 31 Juli 2022.

Fenomena ini turut dibuktikan dengan kesaksian dari masyarakat di wilayah Malaysia yang berhasil merekam fenomena tersebut dari perangkat seluler mereka dan menjadi viral. ● mar

## 4.205 Kasus Baru Positif Covid-19,...

156.993 kematian Covid-19 di Indonesia.

Ada pula 3.502 suspek Covid-19 yang dipantau pemerintah. Spesimen yang diperiksa

adalah 74.639 spesimen.

Pemerintah terus mengingatkan masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan demi mencegah penularan

Covid-19.

Masyarakat diminta berdisiplin memakai masker, rajin mencuci tangan memakai sabun, dan menjaga jarak.

Pemerintah juga meminta warga segera mendatangi tempat vaksinasi Corona untuk mendapat suntikan vaksin Corona.

Proses vaksinasi bisa dilakukan tanpa syarat KTP sesuai dengan domisili di fasilitas milik Kementerian Kesehatan (Kemenkes) terdekat. O-mar

## Awat! Sering Tidur Siang Bisa Picu Tekanan Darah Tinggi dan Strok

**JAKARTA (IM)** - Studi terbaru menemukan bahwa orang yang sering tidur siang mungkin lebih berisiko terkena tekanan darah tinggi dan stroke.

Studi yang diterbitkan jurnal American Heart Association Hypertension meneliti 360 ribu peserta yang memberikan sampel darah, urin dan air liur, serta informasi terperinci tentang gaya hidup mereka.

Peserta juga mengisi kuisioner tentang apakah mereka "tidak pernah/jarang" tidur siang, "kadang-kadang" atau "biasa" tidur siang.

Hasilnya, para peneliti menemukan bahwa orang dewasa yang sering tidur siang memiliki kemungkinan 12 persen lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi dan 24 persen lebih mungkin terkena stroke.

Tapi itu tidak berarti tidur siang selalu menyebabkan masalah kesehatan. Tidur siang bisa menjadi masalah kronis jika disebabkan oleh perilaku yang tidak sehat.

Para peneliti menemukan bahwa persentase tinggi dari orang yang sering tidur siang melaporakan merokok, minum alkohol setiap hari, insomnia dan faktor-faktor lain yang dapat berkontribusi pada masalah yang berhubungan dengan kesehatan.

Ahli neurologi di Beth Israel Deaconess Medical Center, Margaret Blattner, mengatakan bahwa kebiasaan tidur siang dapat menunjukkan masalah dengan kualitas tidur malam hari atau bahkan kesehatan secara keseluruhan.

## SAMBUNGAN

## Warga Amerika Menang Jackpot...

diperkirakan mencapai 1,337 miliar dollar AS.

"Kami sangat senang telah menyaksikan salah satu jackpot terbesar yang menang dalam sejarah Mega Millions," kata Pat MacDonald direktur utama Mega Millions Consortium di situs web grup tersebut.

"Kami sangat ingin mengetahui siapa yang menang dan berharap untuk segera membeli selamat kepada sang pemenang," katanya, dikutip dari kantor berita AFP.

Hadiah utama lotre ini terus bertambah karena belum ada yang menang dalam 29 pengundian sebelumnya selama tiga bulan.

Menurut data Pemerintah AS, peluang memenangkan jackpot Mega Millions adalah 1:303 juta, lebih tinggi daripada peluang tersambar petir yaitu 1:1 juta.

Namun, kemenangan ini belum memecahkan rekor lotre terbesar yaitu 1,586 miliar dollar AS (kini Rp 23,68 triliun) pada Januari 2016 oleh lotre nasional Amerika lainnya yakni Powerball, yang jumlahnya

"Kehilangan waktu tidur malam, baik karena jadwal sibuk tidak memungkinkan kesempatan tidur yang cukup, atau karena masalah dengan tidur itu sendiri, dapat menyebabkan kantuk di siang hari yang parah," kata Blattner seperti dilansir dari People, Sabtu (30/7).

Blattner mengatakan, tidur berkualitas itu sehat dan memulihkan tubuh.

Jadi perubahan kebiasaan tidur, baik membutuhkan lebih banyak tidur di malam hari atau tidur siang di siang hari, mungkin menandakan masalah kesehatan yang mendasarinya.

Tidak hanya itu, menurut Blattner, tidur siang dengan durasi lama kurang restoratif dibanding tidur siang dalam waktu singkat.

Mereka yang tidur siang lama kerap terbangun dalam keadaan tidak segar atau grogi.

"Selain itu, tidur siang dengan durasi lama menghilangkan waktu dari hal-hal sehat lainnya yang dinikmati orang di siang hari: menghabiskan waktu bersama keluarga, menikmati hobi, dan berolahraga," kata Blattner.

Tapi Blattner meyakinkan bahwa tidur siang juga bisa bermanfaat.

Tidur siang dalam durasi singkat bisa memulihkan tenaga, mengurangi stres dan meningkatkan fokus.

"Sore hari adalah waktu yang baik untuk tidur siang, karena ini sejalan dengan penurunan energi. Tapi, tidur siang terlalu sore atau menuju malam dapat memengaruhi kualitas tidur di malam hari dan membuatnya lebih sulit untuk tertidur," kata Blattner. ● tom

## SAMBUNGAN

## 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.  
**ARTISITIK:** 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 Tanzi), **BALIK-PAPAN dan SAMARINDA** ( Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR dan MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN 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),  
**BIRO SEMARANG:** Tri Untoro.  
**BIRO BANDUNG:** Lyster Marpaung.  
**BIRO BANTEN:** Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lesak).  
**BIRO BEKAS:** Nofi Agustina (Kabiro).  
**BIRO JAMBI:** Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN:** Rp 2.500,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), Harga Langanan Rp 50.000,-/Bulan.  
**PERCETAKAN:** PT. Internasional Media Promosindo  
**ALAMAT:** Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

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