

# Kecanduan Alkohol Dapat Menyebabkan Kebutaan

Konsumsi alkohol berlebih bisa mengganggu interaksi otak dan mata.

JAKARTA(AM)-Belum lama ini, pernyataan mantan istri pesepakbola Kurnia Meiga, Azhiera Adzka, menjadi sorotan di media sosial. Azhiera mengklaim bahwa mantan kiper Timnas Indonesia tersebut mengalami kerusakan pada mata akibat konsumsi alkohol berlebih.

Secara umum, konsumsi alkohol yang rendah atau secukupnya tidak akan menyebabkan masalah penglihatan jangka panjang atau bahkan kebutaan.

Akan tetapi, konsumsi alkohol yang secukupnya bisa memicu gangguan penglihatan jangka pendek yang dapat membaik dengan cepat, seperti pandangan kabur, perubahan persepsi warna, gerakan mata

abnormal, serta sensitif terhadap cahaya.

Masalah penglihatan jangka pendek bisa terjadi karena alkohol telah mempengaruhi sistem saraf pusat. Masalah penglihatan jangka pendek ini biasanya mulai terjadi ketika seseorang yang meminum alkohol sudah mengalami intoksikasi atau mabuk.

Masalah penglihatan yang lebih serius bisa muncul bila seseorang menahan konsumsi alkohol secara berlebihan.

Menurut Medical News Today, masalah penglihatan yang lebih serius dapat terjadi karena konsumsi alkohol berlebih bisa mengganggu interaksi otak dan mata.

Selain itu, konsumsi

alkohol berlebih juga dapat merusak atau mempercepat proses penuaan pada beragam struktur di dalam mata. Sebagai contoh, struktur lensa, retina, atau saraf optik.

Asupan alkohol berlebih juga bisa memberikan efek toxic atau beracun. Efek ini bisa memicu terjadinya masalah yang dapat mengganggu penglihatan.

Menurut Medical News Today, konsumsi alkohol berlebih bisa membawa beragam dampak jangka panjang yang buruk bagi penglihatan.

Berikut ini adalah ketujuh dampak konsumsi alkohol berlebih terhadap penglihatan.

- Mempercepat terjadinya degenerasi makula terkait usia (AMD). AMD merupakan kondisi rusaknya makula pada mata akibat penuaan. Kondisi ini umumnya mulai terjadi pada usia 75 tahun atau lebih. Akan tetapi, kon-

sumsi alkohol berlebih bisa membuat kondisi AMD muncul lebih awal.

- Meningkatkan peluang terjadinya retinopati diabetes. Retinopati diabetes merupakan masalah penglihatan karena pembuluh darah di retina mengalami kerusakan akibat kadar gula darah yang tinggi.
- Kondisi ini biasanya diawali dengan masalah penglihatan ringan yang kemudian dapat berujung pada kebutaan.
- Mempengaruhi peluang terjadinya oklusi vena retina sentral. Oklusi vena retina sentral merupakan kondisi tersumbatnya vena utama retina di mata.
- Tanpa adanya aliran darah, sel-sel saraf di mata bisa mengalami kematian dan kehilangan penglihatan dapat terjadi.
- Meningkatkan risiko koineretinopati serosa sentral merupakan kondisi men-

## Waspada Tidur Kurang dari 5 Jam Tingkatkan Risiko Diabetes

JAKARTA(AM)-Tidur kurang dari 5 jam per malam telah dikaitkan dengan peningkatan risiko diabetes tipe 2. Penelitian telah menunjukkan bahwa tidur kurang dari 5 jam per malam secara signifikan meningkatkan risiko seseorang mengembangkan diabetes tipe 2 dibandingkan dengan orang yang tidur 7-8 jam per malam.

Penelitian lain telah menyoroti mekanisme potensial di balik hubungan antara kurang tidur dan diabetes tipe 2. Termasuk perubahan dalam regulasi hormon, seperti resistensi insulin, peningkatan hormon stres, dan perubahan dalam respons tubuh terhadap glukosa.

Oleh karena itu, penting untuk memprioritaskan tidur yang cukup setiap malam sebagai bagian dari upaya pencegahan diabetes dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Disarankan untuk mendapatkan 7-8 jam tidur berkualitas setiap malam. Hal ini untuk menjaga kesehatan metabolik dan mengurangi risiko perkembangan diabetes serta masalah kesehatan lainnya.

“Memang benar ya kata bang Rhoma Irama, jangan begadang kalau tiada artinya,” pungkasnya. ● tom

## SAMBUNGAN

legitimasi yang cukup kuat. “Saya sendiri tidak melihat bahwa ada urgensi yang cukup mendesak bahwa ini harus segera dibahas, apalagi dengan agenda untuk mengubah mekanisme pemilihan kepala daerah,” ujar Jojo.

Jojo Rohi menegaskan bahwa mekanisme Pilkada untuk

## RUU DKJ: Gubernur Ditunjuk Presiden....

memilih Gubernur Jakarta sudah benar, meski masih terdapat berbagai masalah dalam prosesnya. Namun, perbaikan dalam proses tersebut adalah kuncinya, bukan mendegradasi pemilihan langsung melalui Pilkada.

“Tentu saja catatan-catatan itu tidak kemudian mendegra-

dasikan mekanisme pemilihan secara langsung. Tinggal memperbaiki bagaimana kemudian proses pilkadanya, bisa berlangsung dengan jujur (jujur, adil),” kata Jojo Rohi. Sebelumnya diberitakan, wacana gubernur-wakil gubernur Jakarta ditunjuk presiden berdasarkan usulan

DPRD di dalam RUU DKJ yang telah ditetapkan sebagai usul inisiatif DPR, menuai polemik.

Pasal 10 ayat 2 draf RUU DKJ berbunyi: “Gubernur dan Wakil Gubernur ditunjuk, diangkat, dan diberhentikan oleh Presiden dengan memperhatikan

## DARI HAL 1

usul atau pendapat DPRD”.

Tujuh dari sembilan fraksi di DPR mengaku tak setuju dengan usulan tersebut. Sementara dua lainnya mengaku mengusulkan pasal itu, yakni Fraksi Partai Persatuan Pembangunan (PPP) dan Fraksi Gerindra. ● mar

## Pencarian 4 ABK WNI yang Tenggelam...

kapal KCG, 1 kapal Angkatan Laut Korea, 27 kapal swasta yang berada di sekitar lokasi, 13 helikopter, dan 20 penyelam.

Di sisi lain, KBRI juga berkoordinasi dengan pe-

milik kapal untuk mempersiapkan pemulangan 3 jenazah ABK WNI yang telah ditemukan sebelumnya, serta pemenuhan hak-hak para ABK.

“Sementara itu, Ke-

mmlu bekerja sama dengan instansi terkait terus memberikan update proses pencarian dan penanganan jenazah kepada keluarga di Indonesia,” jelas Judha.

Sebagai informasi, KBRI

Seoul mendapat informasi dari pemerintah Korea atas tenggelamnya kapal nelayan pada 9 Maret 2024 akibat kecelakaan. Sebelumnya, otoritas telah menemukan 4 ABK yang terdiri dari

3 ABK WNI dan 1 ABK Korea Selatan. Mereka ditemukan dalam kondisi tidak sadarkan diri. Setelah perawat intensif di RS SAR Tongyeong, ABK tersebut meninggal dunia. ● mar

## Pedangdut TE Bakal Diperiksa Polisi...

tunggu korban diklarifikasi dahulu,” ujar Evi.

Sementara itu, Kabid Humas Polda Metro Jaya, Kombes Ade Ary Syam Indrardi sebelumnya menjelaskan bahwa TE dilaporkan bersama WMG

pada 6 Maret 2024. WMG merupakan warga negara Singapura. “Laporan diterima Polda Metro Jaya hari Rabu, 6 Maret 2024 tentang dugaan tindak pidana perzinahan dan atau menghalangi pemberian

ASI eksklusif. Terlapor WMG dan ES alias TE,” ungkap Ade, Jumat (8/3).

“Saat ini penyidik masih melakukan pendalaman, (laporan) dalam proses penyelidikan,” ujarnya.

Dalam video yang diunggah di media sosial, Amy mencurahkan isi hatinya terkait sang anak yang diambil oleh TE dan WMG. Amy mengaku, TE dan WMG menyewa polisi dan sekuriti untuk mengawal.

Sebelum keduanya pergi, Amy hanya diperbolehkan melihat sang anak selama lima menit dari kejauhan. Sambil menangis, Amy menyampaikan ia hanya ingin berkumpul kembali dengan anak-anaknya. ● mar

## Eks Pegawai yang Ungkap Ada Masalah...

mengaku khawatir bahwa dorongan untuk membuat pesawat baru berarti memicu proses perakitannya yang terburu-buru hingga keselamatan terganggu. Pihak Boeing telah membantah tudingannya itu. Barnett kemudian mengatakan bahwa para pekerja telah gagal mengikuti prosedur yang dimaksudkan untuk melacak komponen di pabrik, sehingga menyebabkan komponen yang rusak hilang.

Barnett mengatakan dia telah memperingatkan para manajer mengenai kekhawatirannya, namun dia mengklaim belum ada tindakan yang diambil. Boeing pun membantah pernyataan Barnett.

Namun, tinjauan Federal Aviation Administration (FAA) pada tahun 2017 membenarkan beberapa kekhawatiran Barnett. FAA menyebut setidaknya 53 bagian yang tidak sesuai di pabrik tidak diketahui dan dianggap hilang. Boeing telah dipintahkan untuk mengambil tindakan perbaikan.

Mengenai masalah tabung oksigen, perusahaan tersebut mengatakan bahwa pada tahun 2017 mereka telah mengidentifikasi beberapa botol oksigen yang diterima dari pemasok tidak digu-

anakan dengan benar. Namun, mereka membantah bahwa ada botol oksigen bermasalah yang dipasang di pesawat.

Setelah pensiun, Barnett memulai tindakan hukum jangka panjang terhadap bekas perusahaan tersebut. Hingga menjelang kematiannya, Barnett sedang berada di Charleston untuk wawancara hukum terkait kasus tersebut.

empat baut kunci, yang dirancang untuk menahan pintu dengan aman di tempatnya, tidak dipasang. Pekan lalu, FAA mengatakan audit enam minggu terhadap perusahaan tersebut telah menemukan “beberapa contoh di mana perusahaan tersebut diduga gagal mematuhi persyaratan kendali mutu manufaktur”.

## Awas, Minum Teh Manis saat

### Buka Puasa Berisiko Tinggi Dehidrasi

JAKARTA(AM)-Teh manis adalah minuman yang umum dikonsumsi saat berbuka puasa oleh sebagian besar orang. Ini karena teh manis dipercaya bisa mengembalikan energi tubuh yang hilang setelah seharian berpuasa.

Namun, ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan terkait konsumsi teh manis saat berbuka puasa. Pertama adalah kandungan gula, yang mana teh manis biasanya mengandung jumlah gula yang cukup tinggi, terutama jika gula yang ditambahkan berlebihan.

Konsumsi gula berlebihan dapat menyebabkan lonjakan gula darah yang cepat diikuti oleh penurunan yang drastis. Kondisi ini dapat meningkatkan rasa lapar dan kehausan.

Teh, terutama yang mengandung kafein, memiliki efek diuretik yang dapat meningkatkan produksi urine dan mengakibatkan dehidrasi jika dikonsumsi dalam jumlah besar. Namun, teh manis mungkin tidak menyebabkan dehidrasi jika dikonsumsi dengan jumlah yang moderat dan diimbangi dengan asupan air putih yang cukup.

“Siapa yang suka buka puasa pakai teh manis dulu? Buat teman-teman lebih baik konsumsi air mineral satu sampai 2 gelas,” kata Medical Doctor & Health Content

## Meski Hartanya Turun Rp3 Triliun...

Tinggi Negara, Sandi tercatat sebagai menteri Kabinet Indonesia Maju yang telah melaporkan kekayaan tahun ini.

KPN yang dilaporkan tahun lalu, Meski demikian, ia tetap menjadi menteri terkaya.

waktu 3 x 30 hari setelah kekayaan dilaporkan untuk mempublikasikan LHKPN.

9.941.166.565.728. Bentuk surat berharga di antaranya adalah kepemilikan saham di perusahaan.

9.941.166.565.728. Bentuk surat berharga di antaranya adalah kepemilikan saham di perusahaan.

Pada laporan 2024 (untuk periodik 2023), kekayaan Sandi tercatat mencapai Rp 7.977.146.639.632 atau Rp 7,9 triliun. Jumlah kekayaan Sandiaga itu turun Rp 3 triliun jika dibandingkan data LHKPN

Namun, LHKPN terbaru Sandi belum dipublikasikan di fitur e Announcement sehingga publik bisa melihat rincian komponen hartanya.

Kekayaan Sandi turun cukup drastis. Dalam LHKPN yang dilaporkan 15 Maret 2023 (untuk periodik 2022), kekayaannya mencapai Rp 10.997.005.532.236 atau Rp 10,9 triliun.

Hartanya didominasi surat berharga sebesar Rp 9.941.166.565.728. Bentuk surat berharga di antaranya adalah kepemilikan saham di perusahaan. Selain itu, ia juga tercatat memiliki tanah dan bangunan senilai Rp 265.743.826.444, alat transportasi dan mesin Rp 1.434.000.000, harta bergerak Rp 4.379.641.300, serta kas dan setara kas Rp 1.313.252.802.832.

9.941.166.565.728. Bentuk surat berharga di antaranya adalah kepemilikan saham di perusahaan. Selain itu, ia juga tercatat memiliki tanah dan bangunan senilai Rp 265.743.826.444, alat transportasi dan mesin Rp 1.434.000.000, harta bergerak Rp 4.379.641.300, serta kas dan setara kas Rp 1.313.252.802.832.

## Lima Pemain Ski Ditemukan Tewas...

hilang di dekat gunung Tete Blanche setinggi 3.706 m.

Mereka berangkat dari Zermatt, rumah bagi gunung Matterhorn yang terkenal, dalam tur ski menuju Arolla di sepanjang perbatasan Swiss-Italia.

Informasi terbaru yang dirilis pihak kepolisian wilayah Swiss menyebut, 5 dari 6 orang pemain ski ditemukan pada pukul 21:20 waktu setempat (20:20 GMT) sudah dalam keadaan meninggal dunia.

Demikian dikutip dari BBC. Pihak berwenang sebelumnya mengatakan kepada BBC, semua pemain ski tersebut adalah warga negara Swiss, dan berusia antara 21 hingga 58 tahun.

Polisi setempat mengatakan tim di kedua sisi rute telah disiagakan tetapi cuaca buruk menghambat operasi tersebut.

Dilaporkan terjadi angin kencang di Pegunungan Alpen selama beberapa hari,

dan selama 24 jam terakhir, hujan salju lebat. Saas-Fee, resor musim dingin yang bertetangga dengan Zermatt, saat ini tertutup salju.

Anjan Truffer, kepala layanan penyelamatan udara Zermatt, mengatakan kepada BBC bahwa cuacanya sangat buruk sehingga terbang bukanlah pilihan, dengan angin sangat kencang, salju lebat, bahaya longsor salju yang tinggi, dan jarak pandang nol.

Truffer mengatakan bah-

wa kelompok tersebut mungkin disebabkan oleh cuaca buruk, bukan dilanda longsor salju, karena mereka hilang di bagian rute Zermatt Arolla di mana risiko longsor salju rendah.

Tur ski biasanya mengikuti rute pegunungan yang tidak siap, dan biasanya dilengkapi dengan pencari lokasi dan sekop longsor salju.

Sinyal terakhir dari grup tersebut direkam dalam semalam. Truffer mengatakan,

hal itu tidak bersifat verbal, namun memungkinkan layanan penyelamatan mendapatkan gambaran kasar tentang lokasi mereka.

Rute dari Zermatt ke Arolla adalah bagian dari “Route Haute” sepanjang 120 km (75 mil) yang terkenal dari Zermatt ke Chamonix.

Tempat ini sangat populer, tetapi hanya cocok untuk pemain ski paling berpengalaman, dan bisa memakan waktu beberapa hari. ● osm

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGUNG JAWAB:** Prayan Purbia.  
**KORDINATOR LIPUTAN/FOTO:** Sukris Priatmo.  
**REDAKSI :** Frans G, Vitus DP, Berman LR.  
**ARTISTIK :** M Rifki, James Donald, Indra Saputra.  
**SIRKULASI-PROMOSI :** Amir Mahmud, Nurbayin, Akhyar, Ferry S., Fatwa Yuda.  
**AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG ( Naskafa Tjen).**  
**PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** ( Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jeffri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), 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 Juzuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).  
**BIRO LEBAK:** Nofi Agustina (Kabiro).  
**BIRO JAMBI :** Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.  
**HARGA ECERAN :** 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 percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3  
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720  
 Tel : 021-6265566  
 Twitter: InternationalMedia @redaksi\_IM