

# Mengatasi Sakit Kepala Usai Divaksin Covid-19 dengan Jahe

Beberapa orang merasakan efek samping ringan sesudah disuntik vaksin Covid-19, seperti sakit kepala misalnya. Coba atasi dengan cara berikut ini!

**JAKARTA (IM)** - Vaksinasi Covid-19 sedang berlangsung di Indonesia. Sejauh ini belum ada efek samping seperti serius dari vaksinasi tersebut. Salah satu efek samping yang biasa ditemui setelah seseorang divaksinasi adalah pusing atau sakit kepala. Disertai gejala lain seperti demam atau menggigil, terkadang Anda merasa sedang melawan infeksi ringan. Tapi apa yang membuat sakit kepala menjadi efek samping vaksin yang menonjol? Apakah ada cara untuk mengatasinya?

Melansir Times of India, jika Anda baru saja menerima dosis vaksin Covid-19 dan kebetulan mengalami sakit kepala, ingatkan bahwa itu bukanlah alasan untuk dikhawatirkan.

Nyatanya, sakit kepala adalah salah satu efek samping vaksin yang umum terlihat dan tercatat dan telah terdaftar di lembar fakta vaksin juga. Sama

seperti efek samping lainnya, sakit kepala juga merupakan tanda efek samping reaktogenik ringan yang terasa seperti tubuh meniru infeksi virus.

Vaksin mendorong sistem kekebalan untuk memberikan respons yang bersemangat dengan mengajarkannya untuk melawan penyakit di masa depan. Ini, pada gilirannya, dilakukan ketika virus menipu sistem kekebalan untuk mengira ada patogen di dalam, dan meniru beberapa gejala, seperti sakit kepala.

Dalam beberapa varian vaksin yang mengandung strain virus yang hidup atau lemah, mengalami efek samping sementara, termasuk sakit kepala menjadi lebih umum.

Menurut para ahli dan orang yang telah menerima dosis vaksin, kemungkinan timbulnya sakit kepala paling tinggi setelah dosis vaksin kedua.

Ini terutama karena anti-



bodi, yang dihasilkan setelah dosis pertama meningkatkan respons terhadap injeksi vaksin kedua, membuat Anda mengalami reaksi yang lebih kuat daripada sebelumnya.

Meskipun biasanya ringan, bagi sebagian orang, sakit kepala bisa terasa cukup mengganggu. Oleh karena itu, bersiaplah dan jangan banyak beraktivitas jika waktu vaksinasi akan segera tiba. Ini dilakukan untuk memberi tubuh Anda istirahat yang dibutuhkannya.

Pengobatan yang bisa dilakukan saat sakit kepala terjadi jika Anda tidak menyukai pil, ada juga beberapa pengobatan rumahan yang patut dicoba. Sakit kepala bisa diredakan dengan menggunakan kantong

es atau kompres dingin. Itu juga dapat mengatasi pembengkakan apa pun jika Anda kebetulan mengalaminya.

Ada juga beberapa makanan pereda sakit kepala alami. Minum kopi, makan sayur berdaun hijau, jahe juga bisa membantu. Menggunakan terapi minyak esensial, menghindari makanan yang kaya histamin juga bisa berhasil.

Sebagai tindakan pencegahan, disarankan untuk mengurangi konsumsi alkohol setelah inokulasi, yang mungkin tidak hanya mengurangi respons antibodi tetapi juga bertindak sebagai pemicu buruk sakit kepala Anda.

Terakhir, jika Anda bisa, pertimbangkan untuk men-

gambil cuti setelah vaksinasi Anda. Ini akan membantu tubuh beristirahat dan pulih dengan baik.

Sementara itu, jika Anda merasa tidak enak badan setelah mendapatkan vaksin Covid-19, sup kaldu sangat bagus untuk Anda. Jika sup Anda memiliki makanan peningkat kekebalan lainnya seperti kangkung, kacang-kacangan, lentil, kentang, brokoli, itu lebih baik.

Jika Anda bukan vegetarian dan harus memilih sup setelah mendapatkan vaksin Covid-19, sup ayam adalah pilihan terbaik Anda. Menurut Jurnal CHEST, sup ayam sebenarnya memiliki efek pengobatan yang bermanfaat dan memiliki efek antiinflamasi ringan.

Meskipun penelitiannya belum jelas, namun bahan-bahan yang digunakan seperti ayam, wortel, seledri, peterseli, garam, dan merica semuanya membantu melawan peradangan.

Kaldu tulang memiliki asam amino yang disebut glisin dan arginin, yang memiliki efek antiinflamasi yang kuat. Jadi, jika Anda tidak ingin makan apa pun, Anda cukup mencicipi secangkir kaldu tulang. ● tom

## DARI HAL 1

## Jika Moeldoko Disahkan Jadi Ketum...

Pangi meyakini institusi Polri sudah mengetahui dalang dibalik kudeta Partai Demokrat. Namun, Pangi menilai Polri tidak bisa berbuat banyak. Sebab, ia menduga dalang kudeta Partai Demokrat sangat dekat dengan kekuasaan.

“Sekarang ada Moeldoko tuh di KSP, gimana caranya Moeldoko tidak ada kaitan dengan KSP dengan presiden? Ini Moeldoko kan memang orang Istana, kecuali Moeldoko diberhentikan, ini enggak ada kaitan dengan presiden, iya karena Moeldoko sudah diberhentikan,” beber Pangi

“Kalau yang disahkan

mana nanti, ya kalau LKLP-nya Moeldoko yang DPC tidak hadir, DPD enggak ada, kemudian kuorumnya enggak ada, enggak tercapai, kemudian Moeldoko bukan pengurus partai, bukan kader, tiba-tiba yang disahkan itu, ya negara sakit menurut saya,” sambungny.

### Pecat Moeldoko

Mantan Ketua Mahkamah Konstitusi (MK) Jumly As-shidiqie meminta pemerintah tidak dalam kasus Partai Demokrat. Ia mengatakan, pemerintah bisa mengambil opsi untuk tidak mengesahkan hasil

KLB di Deliserdang, Medan, Sumatera Utara, yang menetapkan Kepala Staf Presiden (KSP) Jenderal TNI (Purn) Moeldoko sebagai Ketum Demokrat.

Sementara opsi kedua, kata Jimly, pemerintah atau Presiden Joko Widodo (Jokowi) memecat Jenderal Moeldoko dari jabatannya sebagai KSP dan mencari penggantinya. Dua opsi itu digulirkan Jimly agar pemerintah tetap netral dalam menyikapi krisis yang terjadi di Partai Demokrat.

“Kalau pemerintah hendak memastikan sikap netralnya, bisa saja pemerintah (1) tidak

mengesahkan pendaftaran pengurus ‘KLB’ tersebut & (2) Presiden angkat KSP baru untuk gantikan Moeldoko sebagaimana mestinya,” ujarnya melalui akun twitter pribadinya @JimlyAs yang diunggah pada Sabtu (6/3).

Sebelumnya, Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan (Menko Polhukam), Mahfud MD menegaskan, pemerintah hingga kini masih menanti secara resmi Agus Harimurti Yudhoyono (AHY) sebagai Ketua Umum Partai Demokrat.

“Pengurusnya yang resmi di kantor pemerintah itu adalah

AHY. AHY putra Susilo Bambang Yudhoyono, itu yang sampai sekarang ada,” kata Mahfud dikutip dari kanal Youtube Kemenko Polhukam, Sabtu (6/3).

Menanggapi KLB tersebut, Ketua Majelis Tinggi Partai Demokrat, Susilo Bambang Yudhoyono (SBY), maupun putranya yang juga Ketua Partai Demokrat, Agus Harimurti Yudhoyono (AHY), secara tegas menyatakan bahwa KLB di Deli Serdang ilegal dan abal-abal. Sebab, KLB tersebut dianggap tidak memenuhi persyaratan dalam AD/ART Partai Demokrat. ● mar

## Kader Demokrat Gelar Aksi...

Santoso di Cipayung, Jakarta Timur, Minggu (7/3).

Santoso menuturkan, KLB Partai Demokrat di Deliserdang merupakan contoh buruk karena mencoreng nilai demokrasi. Pasalnya, terselenggaranya KLB itu syarat dengan

kepentingan untuk menggulingkan kepemimpinan AHY.

“Ini adalah tragedi yang bukan hanya terjadi ditubuh Partai Demokrat, tapi juga pasti melukai hati dan perasaan seluruh rakyat Indonesia yang cinta pada demokrasi yang bermoral

dan beretika dan yang membenci ketidakadilan,” ujarnya.

Dia menegaskan, aksi Cap Jempol Darah ini membuktikan bahwa Partai Demokrat di bawah kepemimpinan AHY tetap solid meski ada tekanan dari oknum di lingkungan

pemerintahan.

“Untuk itulah sebagai bagian dari komponen Partai Demokrat DKI Jakarta ada digarda terdepan untuk membela ketua umum (AHY) dan membela ketidakadilan,” ucapnya.

Dia menambahkan, aksi ini diikuti ratusan kader Partai Demokrat dari lima wilayah di DKI Jakarta. “Ini bukan tindakan gagah-gagahan tapi murni sebagai wujud kebulatan tekad kader Partai Demokrat,” katanya. ● mar

## Pembantaian Keluarga Guru Ngaji...

Peristiwa pembantaian sekeluarga ini terjadi di Desa Lamjabat, Kecamatan Meuraxa, Kota Banda Aceh, Jumat (5/3). Pelaku berinisial P (20) telah ditangkap. Pihak kepolisian pun sudah melakukan olah TKP dan meminta keterangan dari sejumlah saksi di lokasi kejadian. Sementara untuk motif pembantaian masih dalam penyelidikan.

Kapolresta Banda Aceh Kombes Pol Joko Krisdiyanto mengatakan, peristiwa penganiayaan tersebut berawal ketika pelaku bersama ayahnya minum kopi se sebuah warung di kawasan tersebut.

“Di sana, pelaku meminta rokok kepada orang tuanya, namun karena rokok ayahnya sudah habis, kemudian pelaku pergi membelinya ke kedai,” ujar Joko di Banda Aceh, Sabtu (6/3).

Dia menyampaikan, setelah pelaku membeli rokok dan kembali ke warung, tiba-tiba di tengah jalan dia bertemu dengan seorang ibu rumah tangga dan tanpa alasan jelas pelaku memukul ibu tersebut.

Setelah memukul IRT itu, pelaku melanjutkan perjalanan kembali ke warung tempat dia ngopi bersama ayahnya.

“Tiba di warung kopi pelaku mengatakan kepada

orang tuanya bahwa sudah tidak aman. Kemudian ayahnya bersama pelaku pulang ke rumah,” ujarnya.

Tiba di rumah, pelaku dikunci di dalam kamar oleh ayahnya. Lalu, tidak lama kemudian terjadi keributan di luar rumah mereka, mendengar itu pelaku langsung keluar dari rumahnya dengan membawa senjata tajam.

Karena pelaku membawa senjata tajam, warga sekitar yang melihat berlari dan bersembunyi ke rumah masing-masing.

Selanjutnya, pelaku berjalan ke rumah korban Ramlah yang saat itu sedang bersama

dua anaknya dan seorang anak tetangga.

Sebelum dianiaya, korban sempat mengatakan kepada pelaku agar tidak menyakiti anaknya karena masih kecil. Namun, karena merasa terhalang, pelaku langsung menganiaya anak korban yang ketika itu memegangnya sambil meminta agar tidak menganiaya ibu mereka.

“Karena merasa terhalang pelaku langsung menikam kedua anak tersebut. Setelah itu pelaku mengejar korban dan menikam di bagian punggungnya,” kata Kapolres.

Kapolres menjelaskan,

setelah peristiwa tersebut masyarakat sekitar yang mengetahui kejadian langsung mengamankan pelaku. Sejauh ini, motif dari penganiayaan berat tersebut belum diketahui detail karena masih dalam proses penyelidikan Satreskrim Banda Aceh.

“Untuk motifnya sementara masih kami dalam dan diselidiki penyidik satreskrim,” ujar Joko.

Terkait kasus penganiayaan tersebut, polisi sejauh ini sudah memeriksa tiga orang saksi yakni dari unsur keluarga serta masyarakat sekitar lokasi kejadian. ● mar

## Penumpang Buka Pintu Darurat...

bersiap lepas landas bersama empat awak dan 45 orang penumpang.

“Pesawat itu sesuai jadwal akan tinggal landas pukul 08.45 WIB. Saat persiapan penerbangan sudah selesai dan semua penumpang sudah masuk ke dalam kabin pesawat, tiba-tiba seorang penumpang laki-laki

yang duduk di kursi 3A membuka paksa pintu darurat,” terang Corporate Communication Strategic Lion Air, Danang Mandala Piharto, Minggu (7/3).

“Sekarang yang bersangkutan sudah kita serahkan kepada petugas keamanan untuk proses lebih lanjut,” tegas Danang. Danang menyebutkan, atas

kondisi tersebut, seluruh penumpang terpaksa diturunkan dan diarahkan kembali ke ruang tunggu keberangkatan bandara. Para penumpang pesawat tersebut kemudian diberangkatkan kembali pada 09.40 WIB dengan menggunakan pesawat Wings Air yang lain yakni ATR 72-600

registrasi PK-WHM.

“Jadwal penerbangan penumpang yang semestinya pukul 08.45 WIB molor sekitar 55 menit. Tapi pesawat pengganti sudah dikerahkan untuk mengangkut penumpang dan pesawat itu sudah mendarat di Gunung Sitoli pukul 10.45 WIB,” tukasnya.

Danang berharap kepada

seluruh penumpang untuk tidak melakukan tindakan yang dapat mengganggu keamanan dan kenyamanan saat di darat serta sedang mengudara. Tindakan yang dilakukan oleh penumpang indisipliner atau unruly/disruptive passenger akan mendapatkan sanksi tegas dan memiliki konsekuensi hukum. ● osm

## Tambah 5.826, Secara Nasional...

pek korona sebanyak 67.659. Selain itu, ada 43.900 spesimen terkait Corona yang diperiksa

hari ini. Kasus korona telah ditemukan di 34 provinsi pada 510 kabupaten/kota.

Pemerintah terus mengingatkan agar masyarakat mematuhi protokol kesehatan

demi mencegah penularan Covid-19. Masyarakat diminta disiplin memakai masker,

rajin mencuci tangan memakai sabun, dan menjaga jarak. ● mar

## Asing Boleh Ambil Harta Karun...

“Memang dari pernyataan itu sudah bagus ada syarat-syaratnya. Saya kira itu tinggal benar-benar dapat diimplementasikan. Ada kajian ahli yang kompeten di bidangnya untuk memberikan status yang tepat terhadap cagar budayanya,” kata Andi saat dihubungi, Jumat (5/3).

Namun dia menegaskan bahwa benda yang tertinggal di bawah laut tersebut mestinya menjadi warisan budaya umat

manusia, bukan harta karun. “Poin utamanya benda tinggalan bawah air harus dinilai sebagai warisan budaya umat manusia, bukan harta karun,” ujarnya.

Dihubungi secara terpisah, sejarawan dari Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Sri Margana mengatakan Indonesia memang memerlukan tenaga ahli asing. Hal ini mengingat ada ratusan kapal yang tenggelam selama abad ke-17-18 di

perairan Indonesia. Arsip-arsip tersebut, menurutnya, biasanya dalam bahasa asing yang ditulis tangan.

“Kita memerlukan tenaga-tenaga ahli asing di bidang eksplorasi shipwreck (kapal karam) di lautan Indonesia, tak kurang dari 400 kapal tenggelam selama abad ke-17 dan 18 di perairan Indonesia. Sementara itu, manifes kapal dan catatan kargo umumnya tersimpan dalam arsip kolonial

yang ada di Belanda, Inggris, Portugis, Spanyol, dan Indonesia,” ujarnya.

“Arsip-arsip itu berupa tulisan tangan dalam bahasa-bahasa asing. Karena itu, diperlukan ahli-ahli yang menguasai paografi Eropa,” lanjutnya.

Dia menjelaskan Indonesia saat ini belum memiliki teknologi penyelaman dalam kedalaman tertentu. Oleh karena itu, dia menilai Indonesia perlu bekerja sama dengan as-

ing. Namun kerja sama ini harus diatur dalam aturan ketat.

“Tentu kerja sama ini harus diatur dengan aturan yang ketat sehingga tidak bertabrakan dengan aturan atau UU tentang Cagar Budaya kita,” tuturnya.

Ia menyarankan pemerintah membuat aturan khusus terkait kerja sama ini. Dia mencontohkan soal aturan benda temuan yang berasal dari Indonesia tak boleh dibawa pergi. ● osm

## Jangan Remehkan Obesitas

**JAKARTA (IM)** - Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, 1 dari 3 orang dewasa Indonesia mengalami obesitas, dan 1 dari 5 anak usia 5-12 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Meskipun belum menjadi prioritas dibandingkan dengan penyakit lain, obesitas telah menimbulkan dampak kesehatan yang serius dan risiko finansial yang semakin mahal bagi negara.

“Obesitas di Indonesia melonjak dengan mengkhawatirkan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan bahwa tren masalah berat badan pada orang dewasa Indonesia telah mengalami peningkatan hampir dua kali lipat, dari 19,1% pada 2007 hingga 35,4% pada 2018. Kita harus benar-benar menekan tren peningkatan obesitas ini,” ujar Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Cut Putri Ariane dalam Diskusi Media bersama Novo Nordisk: Jangan Anggap Remeh Obesitas, si Penyakit Kronis Serius, belum lama ini.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan, yang dapat mengganggu kesehatan. Bagi masyarakat Asia, seseorang mengalami obesitas jika memiliki indeks massa tubuh (BMI) di atas angka 25.

Ketua Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI), Prof. Dr. dr. Ketut Suastika, Sp.PD-KEMD mengatakan, obesitas harus dipahami sebagai penyakit kronis yang kompleks, progresif, dan dapat kambuh (muncul kembali).

“Menganggap bahwa obesitas adalah akibat kesalahan individu karena terlalu banyak asupan dan kurang berolahraga adalah kekeliruan yang umum

terjadi. Pada kenyataannya, obesitas adalah berat badan berlebih yang diakibatkan oleh berbagai faktor genetik, psikologis, sosiokultural, ekonomi, dan lingkungan,” papar Prof. Suastika.

Ia menuturkan, fakta penting lain adalah, begitu seseorang mengalami obesitas, keadaan ini akan menjadi masalah yang panjang, bahkan seumur hidup, dan kembalinya pertambahan berat badan umum terjadi. Prof. Suastika menekankan bahwa penyakit-penyakit kronis biasanya berhubungan. Obesitas telah dikaitkan dengan hampir 200 penyakit, beberapa di antaranya dapat mengancam jiwa seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker.

Data pada 2016 di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 5 juta orang penyandang diabetes dan 11 juta orang dengan hipertensi juga mengalami kondisi kelebihan berat badan atau obesitas.

“Seperti penyakit kronis lain, tidak ada solusi yang mudah untuk menangani obesitas. Obesitas adalah penyakit multifaktor yang membutuhkan pendekatan dari berbagai segi, termasuk pengaturan nutrisi, aktivitas fisik, intervensi psikologis, dan juga obat-obatan atau tindakan operatif apabila dibutuhkan. Kita harus bergeser maju dari pendekatan awal yang sederhana seperti ‘kurangi asupan dan lebih banyak bergerak’.

Kita harus mengatasi penyebab utama obesitas,” terang Prof. Suastika.

Cut Putri menambahkan, untuk mengurangi angka obesitas di Indonesia, perlu dilakukan diagnosis kasus sedini mungkin untuk memberikan penanganan yang lebih baik. “Kami telah mengembangkan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) di masyarakat untuk memberikan edukasi tentang kebiasaan hidup sehat yaitu Cerdik, Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik olah raga, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres,” ungkapnya. ● tom

## Perut kembung Jangan Disepelekan, Bisa Jadi Ini Gejala Penyakit Serius!

**JAKARTA (IM)** - Makan terlalu banyak gas, seperti kacang-kacangan dan brokoli, bisa berakibat menyakitkan pada tubuh. Yang paling umum adalah perut kembung atau sensasi menyakitkan saat perut membengkak untuk menampung angin berlebih.

Dalam kebanyakan kasus, mengurangi penyebab gas akan membantu meredakan kembung. Namun, perut kembung bisa menandai penyakit mematikan. Perut kembung yang datang tiba-tiba saat Anda bertambah tua dapat menandakan ada sesuatu yang serius.

“Kebanyakan orang yang mengalami kembung mulai mengalaminya di usia muda. Tetapi jika seseorang tiba-tiba mengalami kembung di usia yang lebih tua, terkadang itu adalah tanda bahaya yang memberi tahu bahwa ada sesuatu yang telah berubah dan perlu diselidiki,” kata Dr. Kyle Staller, seorang ahli gastroenterologi di Rumah Sakit Umum Massachusetts yang berafiliasi dengan Harvard.

Dilansir dari Express, menurut Profesor Staller perut kembung bisa menandakan kondisi radang usus, sembelit, intoleransi laktosa, penyakit seliak, atau

dalam kasus yang jarang terjadi adalah kanker.

Kembung adalah gejala kanker ovarium dan usus besar. Seperti yang dijelaskan Cancer Research UK, kanker terkadang dapat menyebabkan penumpukan cairan di perut atau asites.

Penumpukan cairan ini terkadang menyebabkan pembengkakan yang dapat membuat perut terasa sesak dan sangat tidak nyaman. Kondisi ini sering berkembang selama beberapa minggu tetapi mungkin terjadi selama beberapa hari.

Perut kembung juga bisa menandakan Anda mengalami intoleransi makanan. Intoleransi makanan adalah kesulitan mencerna makanan tertentu dan memiliki reaksi fisik yang tidak menyenangkan.

Intoleransi makanan dapat menyebabkan kembung jika usus tidak kosong dengan benar, makanan menyebabkan gas terperangkap dan terlalu banyak gas diproduksi sebagai reaksi terhadap makanan.

Makanan yang paling umum menyebabkan masalah adalah gandum atau gluten dan produk susu. Cara terbaik jika memiliki intoleransi makanan adalah makan lebih sedikit dari makanan bermasalah atau hentikan sama sekali. Tapi jangan menyangkirkan kelompok makanan dalam jangka panjang tanpa nasihat dari dokter Anda. ● 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, A. Sumardi, 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), **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), Soar Siringoringo.  
**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 ECERAN :** Rp 2.500,-/eks (di luar kota Rp 3.000,-/eks), 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  
 Telp : 021-6265566 pesawat 4000  
 Fax : 021-639 7652.  
 Twitter: International Media @redaksi\_IM