

Makan Cokelat Bisa Tingkatkan Kebugaran hingga Turunkan Risiko Stroke

Tidak hanya aroma dan cirinya yang khas, cokelat ternyata mempunyai beberapa bagian penting yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh manusia.

JAKARTA(IM)- Coklat adalah produk makanan populer yang dinikmati jutaan orang setiap harinya. Salah satunya berkat rasanya yang manis dan lembut ketika dimakan.

Tidak hanya aroma dan cirinya yang khas, cokelat ternyata mempunyai beberapa bagian penting yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh manusia.

Apa saja manfaat itu? Berikut lima di antaranya, sebagaimana dilaporkan laman Medical News Today.

1. Meningkatkan kebugaran
Penemuan yang diterbitkan dalam The Journal of the International Society of Sports Nutrition menunjukkan bahwa sedikit cokelat hitam dapat meningkatkan ketersediaan oksigen selama pelatihan kebugaran.

Ilmuwan yang sedang

mempelajari dampak cokelat terhadap pengendara sepeda yang melakukan uji waktu di Inggris menemukan bahwa, "Setelah makan cokelat hitam, pengendara menggunakan lebih sedikit oksigen saat bersepeda dengan kecepatan sedang dan juga menempuh jarak yang lebih jauh dalam uji coba waktu datar selama 2 menit."

Para ilmuwan percaya bahwa cokelat hitam yang mengandung flavanol atau dikenal sebagai epikatekin dapat meningkatkan pelepasan oksida nitrat dalam tubuh.

2. Menurunkan kolesterol
Sebuah studi yang diterbitkan dalam The Journal of Nutrition menunjukkan bahwa mengonsumsi cokelat dapat membantu mengurangi kadar kolesterol lipoprotein (LDL) kepadatan rendah yang juga

dikenal sebagai "kolesterol jahat". Para ilmuwan menyelidiki apakah cokelat yang mengandung sterol tanaman (PS) dan flavanol kakao (CF) memiliki efek pada kadar kolesterol.

Para penulis studi menyimpulkan, "Konsumsi cokelat batangan secara teratur yang mengandung PS dan CF, sebagai bagian dari diet rendah lemak, dapat mendukung kesehatan jantung dengan menurunkan kolesterol dan meningkatkan tekanan darah."

3. Meningkatkan fungsi kognitif

Para ilmuwan di Harvard Medical School telah menyarankan bahwa minum dua cangkir cokelat panas sehari dapat membantu menjaga kesehatan otak dan mengurangi penurunan daya ingat pada orang tua. Para peneliti menemukan bahwa cokelat panas membantu meningkatkan aliran darah ke bagian otak yang membuatnya.

Penulis utama penelitian, Farzaneh A Sorond, mengatakan, "Karena area otak yang berbeda membutuhkan lebih banyak energi untuk meny-

lesaikan tugasnya, mereka juga membutuhkan aliran darah yang lebih besar. Hubungan ini, yang disebut hubungan neurovaskular, memberikan peran penting dalam mencegah penyakit seperti Alzheimer."

Hasil percobaan laboratorium, yang diterbitkan pada 2014 menunjukkan bahwa ekstrak kakao, disebut juga lavado, dapat mengurangi atau mencegah kerusakan jalur saraf yang ditemukan pada pasien dengan penyakit Alzheimer. Ekstrak ini dapat membantu memperlambat gejala seperti penurunan kognitif.

Studi lain, yang diterbitkan pada 2016 di jurnal Appetite, menunjukkan bahwa makan cokelat setidaknya sekali seminggu dapat meningkatkan fungsi kognitif.

4. Menurunkan risiko penyakit jantung

Penelitian yang dipublikasikan di The BMJ menunjukkan bahwa mengonsumsi cokelat dapat membantu menurunkan risiko penyakit jantung hingga sepertiganya. Berdasarkan pengamatan mereka, penulis menyimpulkan bahwa tingkat konsumsi cokelat yang lebih tinggi

dapat dikaitkan dengan risiko gangguan kardimetabolik yang lebih rendah. Namun, mereka menyerukan studi eksperimental lebih lanjut untuk memastikan apakah mengonsumsi cokelat sapat bermanfaat.

5. Menurunkan risiko stroke

Ilmuwan Kanada, dalam sebuah penelitian yang melibatkan 44.489 orang, menemukan bahwa orang yang makan satu porsi cokelat memiliki kemungkinan 22 persen lebih kecil untuk mengalami stroke dibandingkan mereka yang tidak mengonsumsinya. Selain itu, mereka yang memakan sekira 2 ons cokelat dalam seminggu, sebesar 46 persen lebih kecil kemungkinannya meninggal karena stroke.

Sebuah studi lebih lanjut, yang diterbitkan dalam jurnal Heart pada tahun 2015, melacak dampak pola makan pada kesehatan jangka panjang 25.000 pria dan wanita. Penemuan ini menunjukkan bahwa makan hingga 100 gram cokelat setiap hari dapat dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit jantung dan stroke. ● tom

Tingkat Fatalitas Kasus Covid-19 Indonesia Masih Tinggi



JAKARTA(IM)- Pemerintah Indonesia memiliki permasalahan data selama penanganan covid-19. Tentunya hal ini menjadi salah satu tugas yang harus segera dibenahi dalam upaya memutus mata rantai penyebaran virus corona di Tanah Air.

Terkait hal itu, Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksiono Harbuwono menjelaskan bahwa data mengenai covid-19 terbaru sampai 7 Maret 2021 menyebutkan kasus yang terkonfirmasi sebanyak 6.433 per hari, rata-rata kasus meninggal 157 per hari, dan case fatality rate atau tingkat fatalitas kasus masih sekitar 2,71 persen.

"Angka ini masih lebih tinggi daripada angka rekamendasi WHO yaitu 2,2. Sementara rata-rata jumlah testing per hari 31.850 dan rata-rata positivity rate-nya masih di angka 21,98,"

terang Wamenkes Dante dalam konferensi pers yang disiarkan langsung di kanal YouTube BNPB Indonesia, Selasa (9/3).

Menurut dia, hasil tersebut adalah data kumulatif yang dilakukan pada tingkat pusat. Tak hanya itu, tingkat daerah juga memiliki kompilasi data. Pengumpulan data ini dilakukan untuk memberikan ruang dalam melakukan rekonsiliasi di tingkat daerah dan pusat yakni mencocokkan data. Sehingga, pelaporan data menjadi lebih baik.

"Kendalanya adalah ketika daerah melaporkan, maka kasus kejadiannya itu beberapa hari sebelumnya yang dilaporkan ke pusat. Kedua, karena laboratorium yang terbatas untuk melakukan pemeriksaan satu hari jadi, sehingga data yang masuk pada satu kasus bisa menjadi cerminan beberapa hari sebelumnya," tuntas dia. ● tom

Satu dari Tiga Orang Dewasa Indonesia Alami Obesitas

JAKARTA(IM) - Apakah Anda mengalami obesitas? Ada fakta mengejutkan tentang kondisi kesehatan masyarakat Indonesia. Berita terbaru dari Kementerian Kesehatan menyebut 1 dari 3 orang dewasa Indonesia ternyata mengidap penyakit kelebihan berat badan tersebut.

News RCTI+ mengungkap bahwa hal tentang berita-berita kesehatan yang kini sedang tren termasuk fenomena obesitas. Obesitas ini menjadi perhatian karena kita baru saja memperingati Hari Obesitas Sedunia pada Kamis (4/3) lalu. Berita tentang obesitas ini sangat penting diketahui karena penyakit ini banyak menimbulkan implikasi gangguan kesehatan lainnya. Salah satunya bisa berpotensi menyebabkan penyakit jantung yang dikenal sebagai pembunuh nomor satu di dunia.

Dalam keterangannya baru-baru ini, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) mengungkapkan bahwa lonjakan penderita obesitas di Indonesia sudah mengkhawatirkan. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa tren masalah berat badan pada orang dewasa Indonesia telah mengalami peningkatan hampir dua kali lipat. Dari 19,1 persen pada 2007 hingga 35,4 persen pada 2018. Masalah obesitas tak hanya menghinggap orang dewasa. Ternyata 1 dari 5 anak usia 5 sampai 12 tahun juga mengalami kelebihan berat badan.

Masalah obesitas ini

memang harus segera diatasi. Selain menyebabkan berbagai implikasi pada gangguan kesehatan lain bagi penderitanya, secara jangka panjang juga akan menambah beban keuangan bagi negara. Juga menyangkut pula kesehatan generasi penerus bangsa.

Obesitas merupakan satu dari sejumlah penyakit yang sedang tren. Penyakit lain yang perlu ekstra mendapat perhatian adalah hipertensi dan diabetes. Kedua penyakit ini jumlahnya juga terus meningkat. Yang tak kalah mengkhawatirkan adalah fenomena penyakit jantung. Penyakit ini sebelumnya biasa menyerang orang-orang tua, kini penyakit mematikan tersebut juga sudah menghinggap usia muda. Jumlah yang terkena penyakit jantung di usia muda semakin bertambah dalam beberapa tahun terakhir.

Data Kemenkes tahun 2013 menyebut 39 persen penderita jantung usianya kurang dari 44 tahun. Dan 22 persen di antaranya berusia 15 hingga 35 tahun. Kelompok usia produktif ini tentu sangat mengkhawatirkan bagi keberlangsungan bangsa ini jika banyak yang terkena penyakit jantung. Apalagi, dalam pandemi Covid-19 ini orang yang mengidap sejumlah penyakit seperti hipertensi dan diabetes sangat berpotensi mengalami keadaan yang lebih buruk jika terpapar virus yang berasal dari Wuhan, Tiongkok tersebut. Bahkan, banyak diantaranya meninggal dunia karena penderita Covid-19 memiliki riwayat penyakit penyerta seperti hipertensi dan kencing manis tersebut. ● tom

SAMBUNGAN

sebagai bentuk pelanggaran HAM berat. Mahfud mengatakan bahwa pertemuan berlangsung selama 15 menit. Dimana yang menjadi pokok pembahasan adalah terkait

Jokowi Minta Tim TP3 6 Laskar FPI...

terbunuhnya laskar FPI.

"Itu diurai dalam dua hal. Pertama harus ada penegakan hukum sesuai dengan ketentuan hukum. Sesuai perintah Tuhan hukum itu adil. Dan yang kedua

ada ancaman dari Tuhan kalau orang membunuh orang mukmin tanpa hak maka ancamannya neraka jahanam," ujarnya.

TP3 meyakini telah terjadi pembunuhan terdapat enam las-

kar FPI. Dimana TP3 meminta agar hal ini dibawa ke Pengadilan HAM karena merupakan pelanggaran HAM berat.

"Hanya itu yg disampaikan mereka. Bahwa mereka yakin

DARI HAL 1

telah terjadi pembunuhan dengan cara melanggar HAM berat. Bukan pelanggaran HAM biasa. Sehingga enam laskar FPI itu meninggal," kata Mahfud. ● mar

Yasonna: Tolong Pak SBY dan AHY...

"Itu supaya dicatat. Itu saja titik," kata Menteri asal PDI Perjuangan itu

Yasonna sebelumnya membantah tuduhan dirinya terlibat upaya kudeta Partai Demokrat. Politikus PDIP itu menegaskan tidak tahunya terkait hal tersebut.

"Pertama saya mau klarifikasi. Kita tidak tahu menahu. Urusan

kita banyak yang harus diurusin kok. Saya juga tadi ketemu Pak Mahfud, ini kenapa kita dituduhin seperti ini. Kita tidak pernah membicarakan itu," katanya saat dihubungi, Rabu (3/2) lalu.

Dia mengatakan bahwa tuduhan tanpa bukti yang jelas membuat hal ini semakin liar. Dia meminta agar jangan menuduh orang secara sembarangan.

"Ini menjadi liar. Menuduh ke mana-mana seperti jurus mabuk itu. Kecuali dia ada bukti yang jelas barulah ribut. Janganlah sembarangan menuduh orang. Jangan tuduh sana sini tidak berdasar," ungkapnya.

Lebih lanjut Politikus PDI Perjuangan ini mengungkapkan bahwa jika ada masalah di internal partai harusnya

melakukan konsolidasi bukan melontarkan isu seperti itu.

"Kalau dia merasa ada masalah di partainya konsolidasilah internalnya bukan ribut kemana-mana. Seperti tidak berpengalaman saja. Konsolidasi saja. Jangan dibawa keluar-luar seolah-olah pemerintah terlibat," ungkapnya.

Saat itu dia pun mengingat-

kan bahwa kudeta tidak terjadi dari luar partai tapi internal. "Kudeta itu datangnya dari internal tidak datang dari luar," pungkasnya.

Namun kenyataannya, KLB Demokrat yang disebut ilegal itu melibatkan KSP Modok, yang jelas-jelas bukan kader partai berlabel mercy tersebut. ● han

Bongkar Jaringan Narkoba di Sumut...

mankan dari ladang ganja seluas 112 hektare.

Fadil Imran mengatakan kasus ini merupakan pengembangan dari bandar narkoba yang sudah divonis 15 tahun penjara di PN Jakarta Barat.

"Kasus ini bermula dari pengungkapan pengedar ganja atas nama saudara Andri Hidayat pada sekitar bulan Juli tahun 2020 dan terhadap tersangka sudah dihukum

Pengadilan Negeri Jakarta Barat dengan vonis 15 tahun penjara," kata Fadil.

Kemudian, tim dari Polres Metro Jakarta Barat tidak berhenti di situ saja. Kepolisian terus melakukan pengembangan sehingga saat ini berhasil mengamankan 9 tersangka. "Sehingga secara berturut-turut mulai Juli 2020 hingga Februari 2021 tim Satnarkoba Polres Metro Jakbar berhasil

amankan 9 orang tersangka," ungkap Fadil.

Tidak hanya itu, Satnarkoba Polres Jakarta Barat juga membongkar ladang ganja di Mandailing Natal, Sumatera Utara.

"Tim kemudian cari sumber sampai lokasi ladang ganja. Sehingga secara berturut-turut mulai Juli 2020 hingga Februari 2021 tim Satnarkoba Polres Metro Jakbar berhasil amankan 9 orang tersangka dan secara

berjenjang mulai dari pengedar di lapangan, bandar, kurir yang membawa dari Pulau Sumatera, sopir dan kemudian ladang ganja," paparnya.

Dari kasus ini, berhasil diamankan barang bukti berupa 520 kilogram ganja, 12 hektare ladang ganja dengan perkiraan menghasilkan 144 ton ganja, 17 batang tanaman ganja dari ladang, dan 12 kg ganja kering campur biji ganja dari ladang.

Pelacak Buruan Tewas Diserang...

entikan kendaraannya dan melanjutkan pencariannya dengan berjalan kaki saat insiden itu terjadi. "Saat dia berjalan, dia tiba-tiba diserang dan dibunuh oleh dua singa," kata Brigadir Motlafela Mojapelo dalam sebuah pernyataan, Senin (8/3).

Seseorang yang saat itu mengemudi kendaraan di dalam taman melihat dua singa ini sibuk melahap almarhum dan dia kemudian memberi tahu pengelola taman yang memberi tahu polisi.

Polisi mengatakan singa-singa yang ditemukan masih melah-

ap tubuh korban dan keduanya

langsung ditembak oleh petugas jagawana. Mojapelo mengatakan, tindakan menembak mati kedua kucing besar itu sejalan dengan kebijakan konservasi.

"Kalau singa bertingkah seperti itu, jelas akan mengulangi

perbuatan yang sama," ujarnya.

Dalam sebuah pernyataan, otoritas Taman Nasional Afrika Selatan, SANParks, mengkonfirmasi bahwa kedua singa itu segera disuntik mati untuk otopsi. Chief Executive Officer SANParks Fundisile Mketeni men-

gatakan insiden itu telah membuat staf "sangat terganggu".

Insiden itu terjadi di dekat penginapan mewah Marabata, yang terletak di Taman Nasional Marakele di provinsi paling utara pegunungan Limpopo. ● osm

Target Vaksinasi Covid-19 Dinaikkan...

talkshow virtual yang ditayangkan YouTube BNPB, Selasa (9/3).

Oleh karena itu, ke depannya kata Menteri Koordinator Bidang Perekonomian ini, perlu ada keseimbangan antara kesiapan tenaga penyuntik vaksin (vaksinasi) dengan ketersediaan vaksin Covid-19. Vaksinasi menjadi program yang didorong untuk mencapai imunitas secara keseluruhan. Sesuai arahan Presiden Joko Widodo, ada 182 juta warga yang akan divaksinasi. "Sehingga tentu targetnya akhir tahun ini semuanya bisa divaksinasi," ujarnya menambahkan.

Sebagaimana diketahui, hingga saat ini program vaksinasi pemerintah telah berjalan dalam dua tahap. Tahap pertama yakni vaksinasi untuk tenaga

kesehatan yang dimulai pada 17 Januari 2021. Tahap kedua yakni vaksinasi untuk pedagang pasar, pendidik (guru, dosen, tenaga pendidik), tokoh agama, wakil rakyat, pejabat pemerintah, dan Aparatur Sipil Negara (ASN), Keamanan (TNI-Polri), pariwisata (petugas hotel dan petugas restoran), pelayanan publik (Dampar, BPBD, BUMN, BPJS, Kepala/perangkat Desa), pekerja transportasi publik, atlet dan wartawan yang dimulai pada 17 Februari 2021.

Selanjutnya, akan ada vaksinasi tahap ketiga dan keempat yang akan dimulai pada April 2021 dan dijadwalkan selesai pada Maret 2022. Sasaran vaksinasi Covid-19 tahap 3 adalah

masyarakat rentan dari aspek geospasial, sosial, dan ekonomi. Sementara itu, sasaran vaksinasi tahap 4 adalah masyarakat dan pelaku perekonomian lainnya dengan pendekatan kluster sesuai dengan ketersediaan vaksin.

Sementara itu, Wakil Menteri Kesehatan Dante Saksiono Harbuwono mengaku, rencana vaksinasi Covid-19 yang ditargetkan selesai dalam kurun waktu satu tahun akan sulit tercapai. Sebab, untuk dapat mencapai target itu, Indonesia harus melakukan 1.000.000 vaksinasi per hari. "Karena mencapai satu tahun ini sangat berat, artinya mencapai satu juta suntikan per hari," kata Dante yang ditayangkan kanal YouTube BNPB, Selasa (9/3).

6.389 Kasus Baru

Pemerintah memperbaharui informasi perkembangan kasus harian Covid-19 pada Selasa (9/3). Berdasarkan data yang dibagikan Satuan Tugas Penanganan Covid-19 pada Selasa sore, tercatat ada 6.389 kasus baru pasien terkonfirmasi positif Covid-19. Data tersebut terhitung sejak pukul 12.00 WIB Senin (8/3) hingga Senin pukul 12.00 WIB. Dengan demikian, secara akumulatif ada 1.392.945 kasus positif Covid-19 di Indonesia hingga saat ini.

Berdasarkan data tersebut, kasus baru pasien konfirmasi positif Covid-19 tersebar di 33 provinsi. Hanya di Provinsi Gorontalo yang tidak terjadi penambahan kasus

Covid-19 harian.

Dari data yang sama, tercatat juga lima provinsi dengan penambahan kasus baru tertinggi. Kelima provinsi itu yakni Jawa Barat 1.787 kasus baru, Jawa Tengah 898 kasus baru, DKI Jakarta 867 kasus baru, Jawa Timur 391 kasus baru, dan Papua 360 kasus baru. Pemerintah juga mencatat, ada penambahan 7.496 pasien yang telah dinyatakan sembuh. Dengan demikian, total pasien sembuh dari Covid-19 ada 1.210.877 orang. Sedangkan yang meninggal dunia bertambah 210, sehingga jumlah pasien meninggal dunia akibat Covid-19 hingga saat ini menjadi 37.757 orang. ● mar

Mulai Besok hingga 14 Maret, PNS...

Adapun larangan ini tertuang dalam Surat Edaran Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (PANRB) No. 6/2021 tentang Pembatasan Kegiatan Berpegangan Ke Luar Daerah Bagi Pegawai ASN Selama Hari Isra Miraj Nabi

Muhammad SAW dan Hari Suci Nyepti Tahun Baru Saka 1943 Dalam Masa Pandemi Covid-19.

Mengutip dari SE tersebut, para pegawai ASN sudah mulai dilarang untuk ke luar daerah ataupun mudik sejak esok hari atau 10 Maret 2021 hingga min-

ggu 14 Maret 2021. Pembatasan mobilitas tersebut berlaku juga untuk keluarga para ASN.

"Pegawai ASN dan keluarganya dilarang melakukan kegiatan bepergian ke luar daerah dan atau mudik sejak tanggal 10 Maret sampai 14 Maret 2021," bunyi

SE tersebut dikutip, Selasa (9/3).

Kebijakan pelarangan tersebut untuk mengantisipasi potensi lonjakan kasus positif covid-19 pada hari libur nasional. Apalagi pemerintah juga sedang fokus untuk menekan angka kasus covid lewat berbagai kebijakan dari mulai Pemberlakuan

Pembatasan Kegiatan Masyarakat hingga program vaksinasi. "Dalam rangka mencegah dan memutus rantai penyebaran covid-19 yang berpotensi meningkat karena perjalanan orang selama hari Isra Miraj dan Hari Raya Nyepti," bunyi aturan tersebut. ● mar

Nonton Video Pelecehan Anak...

pelanggar seks seumur hidup. Crown Prosecution Service (CPS) mengatakan Tomlinson, mantan presiden Kamar Dagang Isle of Wight, melakukan kontak dengan wanita di Filipina melalui internet dan membayar mereka untuk menonton pertunjukan

seks langsung yang melibatkan anak-anak, banyak diantaranya yang berusia di bawah 13 tahun.

Sebelumnya dijatuhi hukuman di Pengadilan Isle of Wight Crown pada Jumat (5/3), akan membayar apa yang ingin dia lihat. Antara Mei

2015 dan April 2017, dia diketahui melakukan pembayaran lebih dari 5.500 poundsterling (Rp109 juta) dalam 127 transaksi ke berbagai orang di Filipina.

Namun, penyelidikan lebih lanjut oleh Badan Kejahatan Nasional menemukan Tomlinson telah

menransfer sekitar 10.000 poundsterling (Rp199 juta) di wilayah itu untuk aksi kejahatan. Jaksa senior CPS Wessex Anthony Johns, mengatakan pihaknya menemukan bukti dari "ribuan pesan teks, riwayat obrolan, catatan keuangan dan gambar tidak senonoh". Ini

berarti Tomlinson "tidak punya pilihan selain mengaku bersalah".

"Tidak hanya pelanggar seks anak yang mengencikan di penjara hari ini, tetapi sebagai hasil dari penuntutan ini anak-anak di Filipina telah dilindungi dari pelecehan lebih lanjut," katanya menambahkan. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
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), **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), 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./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
Telp : 021-6265566 pesawat 4000
Fax : 021-639 7652.
Twitter: International Media @redaksi_IM