

Cegah Kanker dengan Terapkan 6 Gaya Hidup Sehat Ini Secara Konsisten

Tanpa faktor genetik, kanker bisa dicegah dengan cukup menerapkan gaya hidup yang tepat.

JAKARTA(IM)- Kanker merupakan penyakit tidak menular dengan tingkat kematian yang sangat tinggi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebut kanker menjadi penyebab kematian tertinggi nomor tiga setelah penyakit jantung dan stroke.

Meski setiap manusia memiliki sel kanker dalam tubuhnya, namun hal itu tidak akan berbahaya selama tidak terjadi pertumbuhan yang disebabkan gaya hidup tidak sehat atau pun genetik. Tanpa faktor genetik, kanker bisa dicegah dengan cukup menerapkan gaya hidup yang tepat.

Dikutip dari AsiaOne, wakil direktur medis Parkway Cancer Center Singapura, Dr Khoo Kei Siong membagikan tips sederhana melakukan gaya hidup sehat yang bermanfaat mencegah kanker, berikut daftarnya!

1. Periksa kesehatan rutin
Skriming menjadi salah satu langkah pertama dalam melawan

kanker. Saat kanker terdeteksi lebih awal, maka perawatan juga bisa lebih cepat dilakukan dan dapat meningkatkan peluang bertahan hidup.

"Misalnya, wanita harus melakukan skrining untuk kanker payudara secara teratur sejak usia 40 tahun. Pap smear untuk kanker serviks juga direkomendasikan untuk wanita berusia antara 25 hingga 69 tahun yang pernah berhubungan seks," kata Khoo.

Pemeriksaan yang lebih teratur juga disarankan untuk perempuan dengan risiko lebih tinggi karena gaya hidup merokok atau memiliki riwayat keluarga sakit kanker. Selain skrining, Khoo juga menyempatkan bahwa mendapatkan vaksinasi terhadap kanker yang terkait dengan infeksi virus juga penting. Seperti vaksin HPV untuk mencegah kanker serviks.

2. Makan sehat
Dokter Khoo sangat menyarankan untuk mengurangi

asupan daging dan makanan olahan. Daging merah, lemak hewani, dan daging olahan seperti ham, bacon, dan sosis telah dikaitkan dengan kanker usus dan kolorektal.

"Penelitian telah menunjukkan bahwa mengurangi asupan daging olahan dapat menurunkan risiko kanker usus sebanyak 10 persen. Sebaliknya, pilih lebih banyak makanan nabati untuk memperkuat sistem kekebalan Anda. Buah dan sayuran, seperti bawang putih, anggur, blueberry, brokoli, dan kembang kol dapat memperbaiki sel yang rusak dan membantu mencegah kanker," kata dr. Khoo.

3. Olahraga teratur
Mempertahankan berat badan yang ideal sangat bermanfaat menurunkan risiko kanker payudara, kolorektal, rektal, dan esofagus. "Menurut pedoman Organisasi Kesehatan Dunia, orang Asia dengan Indeks Massa Tubuh (BMI) 23 ke atas memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker. BMI dalam kisaran sehat antara 18,5 dan 23 dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis," catat Dr Khoo.

4. Batasi asupan alkohol
Alkohol dapat mengganggu kemampuan tubuh untuk menyerap nutrisi tertentu, seperti vitamin A, B, C, D dan E, folat juga karotenoid yang melindungi dari pertumbuhan sel kanker. Alkohol juga dapat meningkatkan tingkat estrogen dalam tubuh yang terkait dengan kanker payudara.

5. Berhenti merokok
Merokok memiliki banyak

bergerak, seperti menonton TV atau bermain game komputer, saran dokter Khoo. Cara lain untuk tetap aktif termasuk naik tangga dan berjalan kaki.

"Sedangkan untuk olahraga, sebaiknya lakukan aktivitas fisik sedang seperti jalan cepat tiga kali seminggu selama 30 menit. Ketika tingkat kebugaran Anda meningkat, tingkatkan aktivitas fisik menjadi 60 menit sehari atau lakukan latihan fisik yang lebih kuat seperti jogging," lanjut Dr. Khoo.

6. Hindari paparan sinar matahari yang berlebihan
Radiasi ultraviolet (UV) dari matahari bisa menyebabkan penebalan kulit, berkerut, dan kehilangan elastisitasnya. Itu juga merupakan penyebab nomor satu dari kanker kulit. Kanker kulit biasanya berkembang di bagian tubuh yang terpapar sinar matahari, seperti wajah, tangan, lengan, dan telinga.

Karena itu, tidak disarankan berolahraga di luar ruangan antara jam 10 pagi dan 4 sore, saat sinar matahari paling kuat. Jika harus, disarankan memakai topi dan pakaian pelindung. Juga menggunakan tabir surya. ● tom

efek merugikan yang dapat menimbulkan kanker paru-paru, hati, faring, esofagus, dan lambung. "Kanker paru-paru adalah salah satu penyebab utama kematian akibat kanker di Singapura. Mayoritas pasien kanker paru-paru adalah perokok. Faktanya, kurang dari 10 persen kasus terjadi di kalangan bukan perokok. Tidak merokok atau berhenti merokok adalah salah satu cara paling efektif untuk mencegah kanker paru-paru," ucap Dr Khoo.

7. Hindari paparan sinar matahari yang berlebihan
Radiasi ultraviolet (UV) dari matahari bisa menyebabkan penebalan kulit, berkerut, dan kehilangan elastisitasnya. Itu juga merupakan penyebab nomor satu dari kanker kulit. Kanker kulit biasanya berkembang di bagian tubuh yang terpapar sinar matahari, seperti wajah, tangan, lengan, dan telinga.

Karena itu, tidak disarankan berolahraga di luar ruangan antara jam 10 pagi dan 4 sore, saat sinar matahari paling kuat. Jika harus, disarankan memakai topi dan pakaian pelindung. Juga menggunakan tabir surya. ● tom

SAMBUNGAN

BWF terkait kasus yang menimpa Indonesia dengan negara lain. Perbedaan pelaksanaan BWF ini terlihat ketika sebelumnya sebanyak 7 pemain yang positif asal Denmark, Thailand dan India diminta untuk tes ulang. Ketika hasil tes mereka negatif, turnamen All England pun digelar.

Beda halnya dengan Indonesia yang sudah di tes negatif, tapi gara-gara pemerintah Inggris mengabarkan ada yang positif di pesawat yang sama. Tanpa basa-basi, para pemain Indonesia langsung dianggap sebagai orang dalam pantauan sehingga harus isolasi.

Menariknya, BWF di sini berkilah kalau mereka tidak bisa

buat banyak karena ini permintaan pemerintah Inggris. Tapi, jika memang benar demikian, kami memiliki kasus lain di luar bulu tangkis yang ternyata turnamennya tetap bisa digelar meski jelas-jelas positif virus korona.

Protes PBSI

Ketua PBSI Agung Firmansyah menyesali keputusan untuk memaksa mundur tim resmi Merah Putih dari ajang All England 2021. Agung pun memprotes keputusan tersebut. Agung menjelaskan, tim bulu tangkis Indonesia sudah mempersiapkan diri untuk tampil di turnamen All England 2021 secara matang.

Janggal, Tiba-tiba Tim Indonesia...

"Kami menyampaikan kekecewaan yang besar. Pada saat yang sama kami juga paham, ini karena potensi kemampuan tim bulu tangkis Indonesia yang ada kondisi dalam terbaiknya pada saat ini," ujar Agung di Gedung BPK RI, Jalan Gatot Soebroto, Jakarta.

Dia meyakini bahwa keputusan itu adalah cara tidak fair untuk membuat Timnas bulu tangkis tidak meraih gelar juara. Pasalnya, catatan permainan Timnas Indonesia cukup menjanjikan di turnamen tersebut. Timnas Indonesia bahkan pernah mengalahkan Inggris.

"Maka, saya katakan dengan persiapan kami sekarang, me-

mang ini salah satu cara untuk membuat Indonesia tidak bisa jadi juara, adalah dengan tidak bisa bertanding," kata Agung.

"Karena kalau kita bertanding, kita sangat berbahaya. Dan kita adalah kandidat juara, salah satu yang paling kuat dan sudah mengalahkan Inggris," katanya.

Agung pun menilai alasan dipaksa mundurnya Timnas Indonesia tidak masuk akal. Pasalnya, hingga kini, PBSI belum menerima informasi mengenai identitas penumpang di dalam satu pesawat dengan Timnas yang dinyatakan positif Covid-19.

"Ini sudah tidak masuk akal sebenarnya. Siapa penumpang pesawat tersebut yang ter-

kena Covid-19?" tutur Agung. Kejanggalan lainnya yang juga dipertanyakan Agung adalah permintaan isolasi selama 10 hari. Padahal, resmi tim bulu tangkis Indonesia sudah menerima vaksin Covid-19. "Anda bisa bayangkan betapa anehnya kita yang sudah divaksin, bukan hanya tidak boleh bertanding, tetapi kita juga diminta isolasi 10 hari. Saya kurang paham apakah ini diskriminasi atau tidak," ungkap Agung.

Tuntut transparansi NHS Agung pun menuntut transparansi NHS Inggris terkait identitas penumpang yang dinyatakan positif Covid-19. ● mar

DARI HAL 1

Ilmuwan Kembangkan Vaksin Covid-19 Tanpa Suntikan

JAKARTA(IM)-Para ilmuwan tengah mengembangkan model vaksin Covid-19 terbaru tanpa suntikan. Bila penelitian berjalan lancar, vaksin ini akan didistribusikan awal tahun 2022.

Melansir Foxnews, Kamis (18/3), hasil penelitian saat ini menunjukkan, enam hingga delapan imunisasi telah siap untuk dilakukan peninjauan lebih lanjut pada akhir tahun mendatang.

Kendati demikian, beberapa di antaranya masih memerlukan jarum suntik dan harus disimpan pada suhu ruang. Hal tersebut dijelaskan secara gamblang oleh Soumya Swaminathan, Kepala Ilmuwan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO).

"Vaksin eksperimental yang sedang dalam tahap penelitian ini diproduksi menggunakan teknologi dan sistem pengeringan alternatif, termasuk proses vaksinasinya kelak melalui metode oral, hidung, dan patch khusus yang diletakkan pada kulit. Metode ini lebih cocok untuk beberapa kelompok seperti wanita hamil," kata Swaminathan.

Swaminathan menambahkan, vaksin Covid-19 terbaru ini merupakan satu dari 80 kandidat vaksin yang sedang mereka teliti. Beberapa di antaranya masih berada dalam tahap awal penelitian dan memiliki kemungkinan gagal.

Sementara itu, Bloom-

berg melaporkan, hingga saat ini hanya terdapat 122 dari 195 negara di dunia yang melakukan vaksinasi kepada warganya. Hal tersebut tidak terlepas dari ketersediaan vaksin yang semakin berkurang.

"Kami sangat senang dengan vaksin yang sedang dikembangkan ini. Tapi kami harus terus meningkatkan jumlah produksi dan memastikan efektifitasnya. Saya pikir memasuki 2022 nanti, kita semua akan mendapatkan vaksin dengan kualitas yang lebih baik," kata Swaminathan.

Beberapa produsen vaksin juga dilaporkan tengah melakukan uji sejumlah coba vaksin untuk mengatasi mutasi terbaru virus Covid-19 muncul dalam beberapa bulan terakhir.

WHO sendiri sedang meninjau apakah penyintas Covid-19 juga membutuhkan vaksin. Para ilmuwan juga menggunakan teknologi dan sistem pengeringan alternatif, termasuk proses vaksinasinya kelak melalui metode oral, hidung, dan patch khusus yang diletakkan pada kulit. Metode ini lebih cocok untuk beberapa kelompok seperti wanita hamil," kata Swaminathan.

Swaminathan menambahkan, vaksin Covid-19 terbaru ini merupakan satu dari 80 kandidat vaksin yang sedang mereka teliti. Beberapa di antaranya masih berada dalam tahap awal penelitian dan memiliki kemungkinan gagal.

Sementara itu, Bloom-

Peneliti Menyebut Penyintas Covid-19 Tetap Wajib Divaksinasi

OSLO(IM)-Penelitian terbaru di Denmark mendapati mereka yang sebelumnya tertular penyakit Covid-19 tetap harus memperoleh vaksinasi. Kekebalan alami yang muncul dianggap tak bertahan lama.

Dalam studi yang diterbitkan 17 Maret di jurnal medis The Lancet, para peneliti memanfaatkan hasil tes virus corona berulang dari sekitar 4 juta orang untuk melacak seberapa sering mereka yang sebelumnya tenfeksi SARS-CoV-2 terinfeksi kembali. Para ilmuwan dapat menganalisis data dan membandingkan mereka yang dites positif selama gelombang Covid-19 pertama Denmark di musim semi lalu dengan mereka yang dites positif selama gelombang kedua di musim gugur.

Ini karena hasil tes dikaitkan dengan catatan kesehatan masyarakat "Terungkap temuan kunci tentang tingkat infeksi ulang di negara itu. Pada musim semi, dua persen dari 530 ribu lebih orang yang dites SARS-CoV-2 ternyata positif. Di antara mereka, 0,65 persen dinyatakan positif lagi pada akhir tahun itu, dibandingkan dengan 3,3 persen dari mereka yang dites negatif selama gelombang pertama," kata ketua tim peneliti Steen Ethelberg dari Statens Serum Institut sebagaimana dilansir dari Time pada Kamis (18/3).

Hasil penelitian ini menunjukkan, infeksi SARS-CoV-2 memberikan sekitar 80 persen perlindungan terhadap infeksi ulang. Terlebih

lagi, tidak ada bukti kekebalan ini berkurang selama enam bulan masa tindak lanjut penelitian.

Namun ketika para peneliti membagi data berdasarkan usia, mereka mengetahui perlindungan ini tidak seragam. Misalnya perlindungan hanya 47 persen untuk orang yang berusia di atas 65 tahun. "Hasil pada orang lanjut usia mengejutkan saya," ujar Ethelberg.

"Ini sebenarnya penting, kami harus mengkomunikasikan ini karena Anda jelas tidak dapat mengandalkan perlindungan (pascasembuh Covid-19) jika Anda adalah lansia dan mengidap penyakit," lanjut Ethelberg.

Untuk menyesuaikan kemungkinan bahwa tes mengambil infeksi yang sama dua kali, tim Ethelberg menganalisis hasil dengan waktu yang berbeda di antara pengujian. Tetapi muncul dengan hasil yang serupa, menunjukkan infeksi sebelumnya sekitar 80-82 persen perlindungan dari infeksi ulang untuk kebanyakan orang.

Ethelberg menyebut data tim dikumpulkan hingga tahun lalu, sebelum varian utama SARS-CoV-2 muncul. Sehingga temuan tidak berlaku untuk kekebalan setelah infeksi dari jenis terbaru. Namun, Ethelberg berencana mengulang penelitian dengan data yang lebih baru untuk melihat apakah pola serupa berlaku untuk mereka yang terinfeksi varian. "Untuk saat ini, temuan tersebut sangat menyarankan meskipun orang yang berusia di atas 65 tahun pernah mengalami Covid-19, mereka masih perlu divaksinasi, karena perlindungan mereka dari infeksi alami mungkin tidak cukup dengan sendirinya," imbua. ● tom

Bentrok di Pancoran...

"Iya malam hari tadi terjadi bentrok, sebenarnya itu sengketa (lahan) yang sudah terjadi beberapa waktu lalu," ujar Kapolres Jakarta Selatan, Kombes Ais Andriansyah

pada wartawan, Kamis (18/3). Menurutnya, kedua pihak itu sejatinya telah dilakukan mediasi untuk mengantisipasi hal tak diinginkan terjadi. Namun, saat malam hari terjadi bentrokan,

yang mana diduga kedua kelompok itu ditunggangi orang luar.

"Bukan pihak-pihak yang bersengketa, tapi ada pihak luar yang menunggangi masing-masing kelompok, baik dari pihak

warga maupun dari pihak satunya yang mendatangkan massa dari luar orang yang bersengketa. Ini yang menimbulkan keributan dan bentrokan," tuturnya.

Guna mengantisipasi hal tak

diinginkan kembali terjadi, tambanya, polisi telah mengerahkan personelnya di lapangan. Polisi pun meminta agar kedua pihak yang bersengketa itu juga untuk sama-sama menjaga Kamtibmas. ● mar

Muncul Nama Fadli Zon hingga...

saat Direktur PT Maju Santosa Cemerlang, Ali Darmadi bersasi untuk terdakwa Rohadi.

Awalnya, Jaksa Penuntut Umum (JPU) pada Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) membacakan Berita Acara Pemeriksaan (BAP) Ali Darmadi, di persidangan. Dalam BAP-nya, Jaksa membeberkan bahwa Ali Darmadi mengikuti pernah diperlihatkan foto Rohadi bersama Jusuf Kalla, Fadli Zon, hingga Setya

Novanto. "Saudara menjelaskan, akhir tahun 2014, saya pernah melihat foto Rohadi dengan Wakil Presiden Jusuf Kalla, Fadli Zon, Setya Novanto, serta Hakim Agung yang dikirimkan melalui BBM ke saya. Tahu dari mana hakim agung?" ujar Jaksa KPK, Kresno Anto Wibowo saat membacakan BAP milik Ali Dharma di Pengadilan Tipikor, Jakarta Pusat, Kamis (18/3).

Ali Darmadi mengakui keterangan yang tertuang dalam BAP tersebut. Namun, Ali mengklarifikasi sejumlah pernyataannya tersebut. Ia menjelaskan bahwa Rohadi memamerkan foto bersama sejumlah tokoh nasional tersebut saat menyambangi bengkel miliknya, bukan melalui BBM (BlackBerry Messenger).

"Jadi begini. Maksudnya diperlihatkan kepada saya. Karena ngobrol di bengkel,

diperlihatkan saya pernah foto di sini, waktu umrah gitu kan ada fotonya. Iya pak dia datang, ngobrol-ngobrol memperlihatkan foto kepada saya," ungkapnya.

Dalam surat dakwaan yang disusun Jaksa KPK, Ali Darmadi disebut pernah memberikan uang sebesar Rp1,6 miliar kepada Rohadi. Uang itu diduga untuk mengurus sejumlah gugatan perkara perdata Ali Darmadi dengan pihak

lain, baik di tingkat banding maupun kasasi di Mahkamah Agung (MA).

Dalam perkaranya, Rohadi didakwa menerima suap dengan total Rp4.663.500.000 (Rp4,6 miliar), kemudian gratifikasi dengan nilai Rp11.518.850.000 (Rp11,5 miliar). Sedangkan terkait perkara TPPU, Rohadi didakwa mencuci uang hasil suap dan gratifikasinya sejumlah Rp40.598.862.000 (Rp40,5 miliar). ● mar

Hotelnya Dijadikan Tempat Prostitusi...

rencananya akan dilakukan hari ini, Jumat (19/3).

"Kalau masalah itu besok saya ekpos. Saya membenarkan saja dulu kalau CA sudah ditetapkan jadi tersangka,"

ucap Yusri. Sentanu, Ketua RT 004 RW 001 Kelurahan Kreo, Kecamatan Larangan, menyatakan, polisi melakukan penggerebekan pada Selasa

(16/3), sekitar pukul 23.00 WIB.

"Itu ternyata ada penggerebekan. Kira-kira ada 16 atau 17 orang yang dibawa Polda hari Rabu (17/3)," ujar Sentanu

saat dikonfirmasi wartawan, Kamis (18/3).

Belasan orang yang dibawa terdiri dari pelanggan hotel dan orang yang nongkrong di hotel tersebut. Disebutkan operasi

penangkapan itu dilakukan oleh Polda Metro Jaya secara tertutup. Bahkan, ketua RT setempat hanya melihat penggerebekan itu dari sisi luar hotel saja. ● mar

Selama Jadi Presiden, Kekayaan...

kehilangan pendapatan dan nilainya jatuh. Armada pesawat dan lapangan golfnya juga mengalami penurunan nilainya.

Trump saat ini sedang dalam penyelidikan kriminal atas urusan keuangan dan bisnis keluarganya.

Bloomberg menganalisis dokumen keuangan dan pengajuan lainnya dari Mei 2016 dan Januari 2021 untuk menghitung kekayaan Trump sebelum dan sesudah ia menjadi presiden AS.

Real estate komersial Trump menyumbang sekitar tiga tempat dari kekayaan bersihnya. Menara perkantoran yang dia miliki atau miliki bersama telah mengalami penurunan besar karena lebih banyak orang bekerja dari rumah, sebuah tren yang bisa bertahan dalam jangka panjang.

Bloomberg, yang menyediakan berita dan data keuangan, memperkirakan penurunan 26% dalam nilai kepemilikan properti komersial

utama. Trump juga memiliki, mengelola atau melisensikan namanya ke sekira selusin hotel dan resor, ditambah 19 lapangan golf.

Meskipun golf telah menjadi populer selama pandemi sebagai olahraga luar ruangan yang berjarak secara sosial, dua

lapangan Trump di Skotlandia secara konsisten kehilangan uang, menurut arsip.

Setelah pengungkapan Capitol Hill pada Januari, Asosiasi Pegolf Profesional (PGA) Amerika mengakhiri perjanjian untuk menjadi tuan rumah turnamen kejuaraan 2022 di lapangan golf Trump di New

Jersey. PGA beralasan penggunaan namanya pada turnamen tersebut akan berdampak negatif terhadap asosiasi.

Deutsche Bank, satu-satunya bank yang bersedia memberi pinjaman kepada Trump setelah kebangkrutan pada 1990-an, juga mengatakan setelah kerusakan itu bahwa

mereka tidak akan berbisnis lagi dengannya.

Trump juga memiliki armada pesawat yang mencakup Boeing 757. Pesawat-pesawat ini berusia puluhan tahun dan nilainya telah diturunkan selama bertahun-tahun, menurut pengungkapan keuangan yang dilihat oleh Bloomberg. ● mar

POSKO TERPADU COVID-19 TINGKAT RW DI BANDUNG

Pengurus RW 02 merapikan ruangan isolasi di Posko Terpadu COVID-19, Sarijadi, Bandung, Jawa Barat, Kamis (18/3). Warga di kawasan tersebut menjadikan gedung serba guna RW sebagai posko terpadu COVID-19 yang menyediakan fasilitas ruang isolasi darurat lengkap, menyediakan sembako dan vitamin serta pelayanan penyemprotan disinfektan secara rutin bagi warga



IDN/ANTARA

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), **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 ECRANING: 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