

# Pola Diet Tepat Jaga Imunitas Tubuh di Masa Pandemi

Ahli gizi menyebut pola diet tepat dan olahraga bisa menjaga imunitas tubuh.

**JAKARTA(IM)**- Di Masa Pandemi Covid-19, daya tahan tubuh yang konsisten sangat diperlukan. Namun bukan berarti seseorang tidak boleh melakukan diet atau menjaga keseimbangan berat badan.

Diet yang benar merupakan pola pemenuhan gizi agar kekebalan pada tubuh tetap terjaga. Lalu, bagaimana caranya? Lely Agustini, Nutritionist Siloam Hospitals Bali, menyampaikan rata-rata kebutuhan energi untuk

pria sebesar 2500 Kilo Kalori atau kkal. Sedangkan untuk wanita 2100 kkal. Satu Kilo Kalori setara 1.000 kalori.

“Dalam pelaksanaan diet kalori diperlukan pengurangan sebanyak 500 kkal per hari atau 3500 kkal per pekan dan akan mengurangi sebesar 0,5 - 1kg dalam sepekan, “ tutur Lely Agustini melalui edukasi kesehatan Live Zoom Webinar bertajuk “Olahraga dan Defisit Kalori, Menjaga Imunitas Seimbang”, kemarin.

Dikatakan Lely Agustini, melakukan diet bukan berarti mengurangi porsi makan dan asupan nutrisi. Namun menjaga gizi yang seimbang agar tubuh dapat mengolah asupan dengan tepat.

Pola diet berlebihan akan mempengaruhi sistem imun pada manusia, yaitu metabolisme energi akan terganggu dan daya tahan tubuh menurun. Sehingga mengakibatkan respon yang lambat terhadap antigen yang masuk.

“Yang dianjurkan adalah mengurangi porsi makan, pilih jenis makanan dan cara pengolahan kemudian aktif bergerak dengan melakukan kombinasi diet dengan olahraga,” pungkas ahli gizi dari Siloam

Hospitals Bali, Lely Agustini.

## Olahraga yang tepat

Diet yang benar pada masa Pandemi Covid-19 akan semakin optimal dengan diiringi kegiatan berolahraga atau aktif bergerak. Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga Siloam Hospitals Bali, dr. Anthony, Sp.KO., melalui presentasi selanjutnya menjelaskan, berolahraga dapat meningkatkan kemampuan jantung, paru-paru dan pembuluh darah, sekaligus bertujuan guna mencegah penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan juga stroke. Namun Anthony mengingatkan tidak semua ca-

bang olahraga dapat dilakukan masyarakat pada saat pandemi.

“Berolahraga sebaiknya dilakukan 3 hingga 5 kali dalam seminggu dengan intensitas sedang dan lakukan olahraga kurang lebih 30 menit. Jika kemampuan tubuh memungkinkan, dapat dilakukan selama satu jam,” tutur dokter spesialis Kedokteran Olahraga Siloam Hospitals Bali ini menerangkan.

Menurut Anthony, Jenis olahraga yang dapat dilakukan adalah lari atau jogging dengan jarak disesuaikan dengan kemampuan. “Dan setiap dua minggu naikan durasi 2,5 menit, “ pungkas Anthony. ● tom

## DARI HAL 1

## SAMBUNGAN

Ia mengatakan, saat proses pengembangan vaksin Nusantara dan vaksin Merah Putih mengalami hambatan, maka hal tersebut sangat memprihatinkan sehingga harus didukung pemerintah dan DPR.

“Oleh sebab itu, saya pribadi mendukung pimpinan DPR untuk segera mengambil sikap DPR RI agar vaksin Nusantara ini segera di tindak lanjut,” kata Nihayatul.

Menanggapi hal tersebut, Wakil Ketua DPR Sufmi

## Pengembangan Vaksin Nusantara dan...

Dasco Ahmad mengatakan, hasil rapat kerja Komisi IX dan Kemenkes, B POM dan Kemenristek/BRIN pada 10 Maret 2021 bersifat mengikat.

Ia meminta Komisi IX berkonsultasi dengan pimpinan DPR untuk mengambil sikap untuk mendorong kemajuan vaksin buatan anak bangsa tersebut.

“Untuk kita ambil langkah-langkah yang perlu supaya vaksin nusantara ini bisa kita dorong untuk kemajuan bangsa

dan negara Republik Indonesia,” kata Dasco.

Tak hanya itu, Dasco meminta Komisi IX mempelajari aturan terkait keharusan B POM mengeluarkan izin PPUK terhadap vaksin Nusantara. “Tolong pelajari lagi aturannya bahwa memang tidak ada ketentuan, tidak ada keharusan dan tidak ada aturannya itu B POM mengeluarkan izin PPUK. Coba dilihat lagi, sehingga seharusnya tidak dihambat di fase II atau pun

fase III,” ujar Dasco.

Juru Bicara Vaksinasi Covid-19 dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Siti Nadia Tarmizi menjelaskan soal penghentian sementara penelitian vaksin Nusantara yang digagas Terawan Agus Putranto.

Menurut Nadia, pihak RSUP Dr Kariadi Semarang yang mengajukan penghentian sementara. Pengajuan permohonan itu disampaikan dalam surat yang ditandatangani Plt Direktur Utama RSUP Dr Kariadi, Dodik

Tugasworo Pramukarso.

“Ini permintaan dari RSUP Kariadi untuk sementara melengkapi dulu persyaratan cara pembuatan obat yang baik (CPOB) yang diminta B POM untuk masuk ke fase kedua,” ujar Nadia, Selasa (23/3).

Menurut Nadia, penghentian sementara itu diperkirakan berlangsung dalam waktu yang tidak lama. Sebab secara paralel, B POM juga mengkaji persyaratan CPOB tersebut. ● mar

Awalnya, material emas ini ditemukan secara tidak sengaja oleh Syarifah Arey dan kedua kakaknya. Saat itu,

mereka iseng mendulang pasir di Pantai Pohon Batu, namun malah menemukan material emas.

“Kita hanya coba-coba, namun ternyata materialnya mengandung emas,” katanya, Senin (22/3).

Tak ayal, warga lain langsung berbondong-bondong mendulang material emas. Hingga berita ini diturunkan,

belum ada penjelasan resmi dari Pemerintah Negeri (Desa) Tamilow serta dinas terkait di Maluku Tengah. ● osm

## Heboh, Warga Berbondong-bondong...

## Penembakan Brutal di Toko Grosir...

petugas yang lebih dulu tiba di lokasi penembakan, 3,2 kilometer dari kampus utama Universitas Colorado, juga tewas dalam kejadian tersebut.

Polisi mengungkapkan bahwa seorang tersangka bersenjata, yang berhasil dibekuk, diyakini menjadi korban luka serius satu-satunya yang sela-

mat dalam insiden maut itu.

Rekaman video dari adegan yang sebelumnya ditayangkan oleh berbagai stasiun TV menunjukkan seorang pria

berjanggut, dan menggunakan celana pendek, digiring keluar dari toko tersebut dalam keadaan diborgol.

Ia kemudian direbahkan

ke tandu dan dimasukkan ke dalam ambulans. Kaki pria tersebut tampaknya mengucurkan darah sehingga menyulitkannya untuk berjalan. ● mar

## Pengurus Demokrat Kubu Moeldoko...

Tim Kuasa Hukum Penggugat, Slamet Hasan ke Majelis Hakim PN Jakarta Pusat saat sidang pertama, Selasa (23/3).

Slamet menyebut, niat pencabutan gugatan telah disampaikan oleh Marzuki Alie dan lima penggugat lainnya ke Majelis Hakim PN Jakarta Pusat pada sidang pertama ini. Pencabutan gugatan dilakukan karena kubu Marzuki Ali ingin fokus mengurus penge-

lahan hasil kongres luar biasa (KLB) di Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (Kemkumham).

Lebih lanjut, Slamet menyebut, para penggugat tetap menilai surat keputusan (SK) pemecatan yang dikeluarkan DPP Partai Demokrat tidak lagi relevan, karena status mereka telah dipulihkan kembali oleh KLB di Sibolangit, Deli Serdang, Sumatera Utara, pada

5 Maret 2021.

### Kubu AHY Bingung

Koordinator Tim Kuasa Hukum Dewan Pimpinan Pusat (DPP) Partai Demokrat Mehbob sebelumnya mengaku tidak memahami logika hukum atas gugatan yang dilayangkan oleh sejumlah pengurus Partai Demokrat versi KLB.

Menurut dia, gugatan itu secara tidak langsung menun-

jukan para penggugat mengakui kepemimpinan AHY sebagai ketua umum Partai Demokrat. Padahal, Mehbob menilai, para penggugat telah dipulihkan haknya saat KLB digelar di Deli Serdang. Namun, para penggugat masih menggugat kepemimpinan AHY.

“Jadi, secara logika hukum kami bingung. Satu sisi, dia (Marzuki Alie) tidak mengakui

AHY sebagai ketua umum, tetapi dia mempersoalkan pemecatan yang dilakukan oleh Ketua Umum (Partai Demokrat) AHY,” ucap Mehbob, Selasa (23/3).

Kendati demikian, Mehbob menyampaikan ucapan terima kasih kepada para penggugat tersebut. Sebab, secara tidak langsung, menurut dia, mereka mengakui kepemimpinan Demokrat dibawah AHY. ● mar

## Pengacara Juliari Minta Aktor di Balik...

seperti ini,” kata Maqdir kepada wartawan, Selasa (23/2).

Menurut Maqdir, JPB tidak tahu menahu proses Cita Citata diundang untuk mengikuti acara Kemensos di Labuan Bajo. Sebab itu, menurut Maqdir, sangat penting mengungkap siapa aktor dibalik pembayaran untuk Cita Citata.

“Mungkin saja pembayaran honorarium ke Cita Citata dilakukan dengan menggunakan uang yang diterima oleh MJS dari rekanan yang ikut pengadaan Bansos,” kata Maqdir.

Dia menyarankan, dalam memahami masalah dugaan aliran dana sebaiknya didalam dari hubungan kedekatan eks Pejabat Pembuat Komitmen (PPK) Kemensos Matheus Joko Santoso (MJS) dan Danning Saraswati selaku komisaris

PT Rajawali Parama Indonesia (RPI). Terkait hal tersebut Maqdir pun mengaku akan mendalami soal dugaan tersebut.

“Dari informasi kami terima ada hubungan pribadi dan kedekatan antara MJS dan Danning. Sangat spesial. Kalau misalnya karena kedekatan hubungan antara MJS dan Danning ini yang mempengaruhi kebijakan dan keputusan terkait dalam banyak hal tentu hal itu menjadi tanggung jawab dari keduanya,” jelas Maqdir.

“Kedekatan hubungan ini tentu akan kami tanyakan nanti di persidangan,” imbuhnya.

Diberitakan sebelumnya, Jaksa Penuntut Umum (JPU) pada Komisi Pemberantasan Korupsi (PKP), mendalami pengakuan Mantan Menteri Sosial (Mensos) Juliari Peter

Batubara soal dugaan aliran uang ke sejumlah pihak. Salah satunya, terkait adanya dugaan aliran uang ke Pedangdut Cita Citata.

Jaksa mendalami pengakuan Juliari dalam sidang lanjutan perkara dugaan suap terkait pengadaan Bantuan Sosial (Bansos) untuk penanganan Covid-19 di wilayah Jabodetabek. Dalam persidangan ini, Juliari bersaksi untuk terdakwa Harry Van Sidabukke dan Ardian Iskandar Maddanatja.

“Pembayaran artis Cita Citata? Acara di Labuan Bajo, tahu enggak Adi (Wahyono) bayar pake duit apaan?” cecar salah satu Jaksa kepada Juliari di ruang sidang Pengadilan Tipikor, Jakarta Pusat, Senin (22/3).

“Tidak mengetahui,” jawab Juliari dalam sidang yang di-

lakukan secara virtual dari Gedung KPK, Jakarta Selatan.

Tak sampai di situ, Jaksa kembali mengonfirmasi Juliari soal sumber dana yang digunakan Pejabat Pembuat Komitmen (PPK) Kementerian Sosial (Kemensos) Adi Wahyono untuk kegiatan di Labuan Bajo. Jaksa mendalami pengakuan Juliari soal dana untuk panitia hingga pesawat terkait kegiatan itu.

“Apa saudara tahu uang yang dipakai Adi untuk membayar biaya makan, panitia, pesawat dan lain-lain?” tanya jaksa ke Juliari.

“Tidak mengetahui,” timpalnya.

Nama Cita Citata muncul ketika PPK pengadaan Bansos Covid-19, Matheus Joko Santoso bersaksi untuk terdakwa Harry Van Sidabukke dan Ard-

ian Iskandar Maddanatja, pada Senin, 8 Maret 2021.

Dalam persidangan tersebut, Matheus membeberkan bahwa uang yang diserahkan kepada Juliari Peter Batubara, saat masih menjabat Menteri Sosial sebesar Rp14,7 miliar. Uang tersebut, kata Matheus, digunakan untuk berbagai macam keperluan seperti membayar jasa pengacara hingga kunjungan kerja ke Semarang.

Selain mengalir ke sejumlah pihak di lingkungan Kementerian Sosial, uang itu juga digunakan untuk berbagai kegiatan pemerintahan seperti acara di Labuan Bajo. Di mana, ketika itu Pedangdut Cita Citata menjadi tamu undangan.

“Artisnya (yang diundang) informasinya Cita Citata, tapi saya juga enggak hadir,” kata Matheus. ● mar

## Seekor Kucing di Italia Didiagnosis...

melakukan pemeriksaan.

Dari pemeriksaan, mereka menegaskan kucing itu tertular Covid-19 varian Inggris dari pemiliknya, bukan sebaliknya. Karena itu, pakar menyerukan pemilik yang positif virus korona dilarang bersentuhan dengan hewan peliharaan mereka.

Bartolomeo Grigio, kepala

pengecahan Region Piedmont kepada media Italia ANSA berujar, kasus positif yang menimpa kucing ini tak perlu membuat panik. Grigio menjelaskan, karena sering berdekatan dengan pemiliknya, mereka berpotensi tertular virus korona.

“Bukan hal yang mengag-

etkan binatang bisa terinfeksi. Namun belum ada bukti mereka juga bisa menyebarkan,” tegasnya dilansir Daily Mail Senin (22/3).

Grigio menegaskan hingga saat ini, transmisi di antara manusia masih menjadi penyebab utama mewabahnya Covid-19.

Peneliti disebut sudah meyakini bahwa kucing rentan

terhadap penularan virus dengan nama resmi SARS-Cov-2 itu. Tahun lalu, sebuah tes terhadap kucing di Provinsi Hubei, Tiongkok, mengungkapkan ada 15 persen yang mempunyai antibodi, menandakan mereka pernah terpapar.

Tes yang sama di Korea Selatan, Jepang, Eropa, dan

AS juga memaparkan infeksi korona di kucing domestik. Kemudian sejumlah kebun binatang di AS, Swedia, dan Spanyol juga melaporkan infeksi pada harimau dan singa. Selain kucing, ada juga hewan yang bisa terpapar virus korona seperti anjing peliharaan, simpanse, hingga cerpelai. ● osm

## Survei SMRC: 25 Persen Responden...

di kalangan laki-laki, jumlahnya 28 persen. Sementara kelompok perempuan yang tidak percaya sebesar 23 persen.

Dari segi umur, anak muda usia kurang dari 25 tahun menjadi kalangan yang paling banyak tidak percaya pada keamanan vaksin yang mencapai 34 persen. Dari segi pendidikan, lulusan SLTA paling banyak tak percaya bahwa vaksin aman, jumlahnya 29 persen. Kemudian, sebanyak 26 persen warga perdesaan mengaku tak percaya

pada keamanan vaksin. Sementara, warga perkotaan yang tak percaya sebanyak 25 persen.

Ditinjau dari wilayahnya, warga Pulau Sumatera paling banyak tak percaya pada keamanan vaksin, yakni mencapai 32 persen. Deni menyebut, persepsi warga terhadap keamanan vaksin Covid-19 berdampak pada kemauannya mengikuti vaksinasi.

“Bahwa sikap terhadap vaksin ini punya hubungan dengan kecenderungan perilaku warga untuk mau divaksin dan tidak,” katanya.

Survei ini digelar selama 28 Februari-8 Maret 2021. Survei melibatkan 1.064 responden yang dipilih secara acak. Survei dilakukan dengan metode wawancara dan memiliki margin of error sebesar 3,07 persen.

Seperi diketahui bahwa vaksinasi Covid-19 di Indonesia sudah dimulai sejak 13 Januari 2021. Pada tahap pertama vaksinasi diprioritaskan untuk para tenaga kesehatan. Saat ini, vaksinasi sudah menginjak tahap kedua yang menasar pada petugas pelayan

publik dan lansia. Ditargetkan vaksinasi dapat menjangkau 70 persen penduduk Indonesia atau sekitar 182 juta jiwa.

### Bertambah 5.297 Kasus

Berdasarkan data pemerintah hingga Selasa (23/3) pukul 12.00 WIB, terdapat penambahan 5.297 kasus baru Covid-19 dalam 24 jam terakhir. Penambahan itu menyebabkan total kasus Covid-19 di Indonesia saat ini mencapai 1.471.225 orang, tertinggi sejak diumumkannya kasus

pertama pada 2 Maret 2020.

Data pemerintah juga memperlihatkan ada penambahan pasien sembuh akibat Covid-19. Dalam sehari, jumlahnya bertambah 6.954 orang. Dengan demikian, jumlah pasien Covid-19 yang sembuh di Indonesia hingga saat ini mencapai 1.304.921 orang. Sedangkan jumlah pasien yang meninggal setelah terpapar Covid-19 juga terus bertambah. Pada periode 22-23 Maret 2021, ada 154 pasien Covid-19 yang meninggal dunia. ● mar

## Konsumsi Daging Olahan Tingkatkan Risiko Demensia

**JAKARTA(IM)**- Daging olahan memang telah diketahui sebagai makanan yang tak sehat. Dalam hal ini, sebuah penelitian baru menunjukkan bahwa daging olahan bisa meningkatkan risiko demensia.

Melansir dari Healthshots, sebuah studi baru menemukan bahwa makan hanya satu bacon sehari atau 25 gram daging olahan dapat meningkatkan peluang Anda terkena penyakit demensia sebesar 44 persen. Studi ini telah meneliti sebanyak 493.888 peserta dan telah diterbitkan pada Journal of Clinical Nutrition.

Ilmuwan dari peneliti Epidemiologi Nutrisi Universitas menunjukkan bahwa penelitian ini hanya berlaku pada daging olahan, beberapa daging merah yang tidak diolah seperti daging sapi, babi, atau daging sapi muda malah dapat menjadi pelindung. Sebab orang yang mengonsumsi 50g sehari memiliki kemungkinan 19 persen lebih kecil untuk mengembangkan demensia.

“Di seluruh dunia, prevalensi demensia meningkat dan pola makan sebagai faktor yang dapat dimodifikasi dapat berperan. Penelitian kami menambah semakin banyak bukti yang menghubungkan konsumsi daging olahan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit,” kata Peneliti utama Huifeng Zhang seorang mahasiswa PhD dari Sekolah Ilmu dan Nutrisi Pangan Universitas

Leeds. Tim tersebut mempelajari data yang disediakan oleh UK Biobank, database yang berisi informasi genetik dan kesehatan mendalam dari setengah juta peserta Inggris berusia 40 hingga 69 tahun.

Di antara peserta, 2.896 kasus demensia muncul selama rata-rata delapan tahun masa tindak lanjut. Orang-orang ini umumnya lebih tua, lebih miskin secara ekonomi, kurang berpendidikan, lebih cenderung merokok, kurang aktif secara fisik, lebih mungkin memiliki riwayat stroke dan riwayat demensia keluarga, dan lebih cenderung menjadi pembawa gen yang sangat terkait dengan demensia. Lebih banyak pria daripada perempuan yang didiagnosis dengan demensia dalam populasi penelitian.

Beberapa orang tiga hingga enam kali lebih mungkin mengembangkan demensia karena faktor genetik, tetapi temuan menunjukkan bahwa mereka yang mengonsumsi daging olahan dalam jumlah yang lebih tinggi cenderung berjenis kelamin laki-laki, berpendidikan rendah, perokok, kelebihan berat badan atau obesitas, memiliki asupan sayur dan buah yang lebih rendah dan memiliki asupan energi, protein, dan lemak yang lebih tinggi (termasuk lemak jenuh).

“Konfirmasi lebih lanjut diperlukan, tetapi pengaruhnya terkait dengan pedoman makan sehat saat ini yang menunjukkan bahwa asupan rendah daging merah yang tidak diolah dapat bermanfaat bagi kesehatan,” ujar Zhang. ● tom

## Temuan Baru, Obat Diabetes Bisa Bantu Luruhkan Lemak Perut

**JAKARTA(IM)**-Olahraga memang salah satu cara untuk menghilangkan lemak visceral atau lemak perut. Tapi, temuan baru menunjukkan bahwa minum obat diabetes bisa membantu mengurangi lemak tubuh.

Peneliti utama, Profesor John Wilding, mengatakan temuan tim penelitiannya menunjukkan bahwa obat antidiabetes, semaglutide, bisa membantu menurunkan berat badan dan perbaikan komposisi tubuh yang berpotensi mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, dan stroke.

Studi langkah 1 melibatkan 1.961 orang dewasa dengan indeks massa tubuh (BMI) 27 atau lebih tinggi, yang artinya mereka diklasifikasikan pada kelompok kelebihan berat badan.

Semua peserta pun memiliki setidaknya satu kondisi kesehatan terkait berat badan, tapi tidak termasuk diabetes.

Peserta penelitian secara acak ditugaskan menyuntikkan 2,4 mg semaglutide atau plasebo pada tubuhnya sendiri sekali seminggu selama 68 minggu.

Peserta penelitian secara acak ditugaskan menyuntikkan 2,4 mg semaglutide atau plasebo pada tubuhnya sendiri sekali seminggu selama 68 minggu.

Sebelumnya dilansir dari Express, Food and Drug Administration AS telah menyetujui semaglutide dengan dosis lebih rendah 1 mg setiap minggu untuk mengobati diabetes tipe 2.

Obat ini adalah versi sin-

tesis dari hormon glukagon-like peptide 1 (GLP1) yang terjadi secara alami. Obat ini bekerja memengaruhi pusat nafsu makan di otak dan usus sehingga menghasilkan perasaan kenyang.

Perlu dipahami pula bahwa lemak diukur dengan dual-energy absorptiometry (DEXA), teknik yang menilai komposisi tubuh, lemak tubuh dan lemak di area perut. Para peneliti mencatat bahwa peserta yang diberi semaglutide mengalami perbaikan komposisi tubuh, lemak tubuh dan lemak perut berkurang.

Karena, berat badan semakin berkurang maka semakin besar pula peningkatan komposisi tubuhnya. Hasil yang dipublikasikan di The New England Journal of Medicine, menunjukkan bahwa partisipan yang menyuntikkan semaglutide bisa kehilangan berat badannya rata-rata 15 persen di akhir percobaan.

Berbeda dengan kelompok yang mendapat plasebo, mereka hanya kehilangan lemak rata-rata 2,4 persen setelah setahun. Selain itu, peserta yang berhasil menurunkan kadar lemak juga mengalami peningkatan faktor risiko penyakit jantung, diabetes dan kualitas tidur.

Sepanjang sejarah, penelitian telah mengidentifikasi berbagai tujuan obat yang pernah dibuat untuk mengatasi penyakit tertentu. Misalnya, sildenafil citrate yang pertama kali ditemukan untuk mengobati tekanan darah tinggi dan angina (nyeri dada).

Setelah uji klinis pada 1990-an, para peneliti mengidentifikasi bahwa itu bisa membuat pria ereksi. Karena itu, akhirnya Viagra menjadi obat yang dibuat untuk mengatasi disfungsi ereksi. ● 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, 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), Jaidaran.  
**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 ECEARAN :** 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