

# Pentingnya Tetap Berolahraga Selama Pandemi

Aktif bergerak meski dari rumah akan menjaga kesehatan fisik dan mental.

**JAKARTA(IM)** - Pandemi Covid-19 telah terjadi di Tanah Air lebih dari setahun yang lalu yang memaksa masyarakat banyak beraktivitas di rumah untuk menghindari penularan. Berolahraga dari rumah pun menjadi kebiasaan baru yang harus diadaptasi oleh masyarakat.

Berolahraga merupakan kebiasaan baik yang harus dilakukan di masa pandemi. Pelatih kebugaran tersertifikasi sekaligus pemilik sarana kebugaran Garasi Box, Tiessa Audia, meminta meski protokol kesehatan dijalankan, masyarakat harus menjaga aktivitas fisik. Apalagi, dia melanjutkan, organisasi kesehatan dunia PBB (WHO) telah mengkampanyekan masyarakat harus tetap aktif dalam kondisi terbatas.

"Jadi, kita harus bisa memanfaatkan yang ada di sekitar kita. Manfaat tetap aktif

bergerak adalah merasa puas dan happy," katanya saat mengisi konferensi virtual Republik dan Satgas Penanganan Covid-19 BNPB bertema Sehat di Rumah, Olahraga dari Rumah, Kemarin. Ia menambahkan, olahraga tak melulu harus dilakukan di luar ruangan. Selama di rumah, dia melanjutkan, masyarakat bisa beraktivitas fisik.

Bagi mereka yang bekerja dari rumah Tiessa mengatakan harus diselingi dengan bergerak di antara waktu bekerja. Misalnya, pasang timer di ponsel. Setelah sejam bekerjanya bergerak ringanlah. Misalnya keliling rumah, jalan sekitar meja kerja.

Tak hanya itu, olahraga angkat beban bisa dilakukan di rumah tanpa membutuhkan alat tertentu. Ia menyontohkan, olahraga mengangkat beban bisa dengan memakai beras atau buku yang tebal.



Sementara itu, ia menyebutkan aktivitas fisik yang bisa dilakukan di luar ruangan selama pandemi yaitu bisa berjalan-jalan kaki saat pagi hari dengan memakai masker, berkebun hingga ajak anak main atau menari. Ia menambahkan, olahraga penting dilakukan meski pandemi karena WHO telah memberikan rekomendasi harus melakukan olahraga dengan intensitas sedang selama 60 menit per hari bagi anak.

"Sementara bagi dewasa, setidaknya kita memenuhi aktivitas fisik 150 menit per pekan, lansia juga diingatkan tetap bergerak," ujarnya.

Menurutnya, masyarakat bisa bebas memilih olahraga apapun, baik jalan kaki, jogging, menari zumba atau aktivitas fisik yang lain asalkan dilakukan dengan konsisten. Meski lelah, dia melanjutkan, olahraga mengeluarkan hormon endorfin yang meningkatkan suasana hati bahkan selama sehabian.

Tak hanya itu, ia menambahkan, manfaat aktivitas fisik yaitu mengurangi risiko depresi, dan kemungkinan demensia pada lansia, serta menjaga imunitas. Olahraga juga meningkatkan kekuatan otot, sendi, dan tulang serta keseimbangan tubuh hingga fleksibilitas.

"Bonus lainnya adalah berat badan tidak mudah naik," katanya.

Yang tak kalah penting, ia mengingatkan masyarakat juga melakukan peregangan (stretching) sebelum berolahraga. Sebab, ia menambahkan, stretching bermanfaat untuk meregangkan otot dan melatih fleksibilitas tubuh. Sehingga efeknya memudahkan mobilitas hingga memperbaiki postur tubuh jika dilakukan dengan benar.

Selain melakukan olahraga dan stretching, dia menganjurkan memenuhi jam tidur. Ia menambahkan lama tidur orang dewasa yaitu selama 7-8 jam dan tidur siang maksimal 20 menit. Tidur siang juga penting dilakukan karena untuk mengembalikan energi.

"Selain itu, jangan lupa banyak minum, karena pekerja kantoran suka lupa minum, serta konsumsi makanan bergizi. Dan jangan lupa melakukan kontak sosial dengan prokes untuk menjaga kesehatan mental," katanya. ● tom

## SAMBUNGAN

hormatan terhadap lembaga-lembaga negara," katanya.

Komnas HAM tengah mendalami polemik terkait tes wawasan kebangsaan (TWK) terhadap 75 pegawai yang dinyatakan tidak lolos tes. Komnas HAM telah menjadwalkan pemanggilan terhadap para pimpinan KPK guna mendengarkan penjelasan atas proses alih status pegawai KPK menjadi ASN, Selasa (8/6).

Namun, pimpinan KPK

## Pimpinan KPK Tolak Panggilan Komnas...

tidak hadir dalam pemeriksaan tersebut. Pihak KPK justru mengirim surat untuk meminta penjelasan mengenai hak asasi apa yang dilanggar pada pelaksanaan alih status pegawai KPK.

"Tindak lanjut surat dimaksud, Senin, 7 Juni 2021 Pimpinan KPK telah berikhtisar surat kepada Komnas HAM untuk meminta penjelasan lebih dahulu mengenai hak asasi apa yang dilanggar pada pelaksanaan alih status pegawai

KPK," kata Pelaksana Tugas Juru Bicara KPK Ali Fikri dalam keterangan tertulis, Selasa (8/6).

**Tjaho Dukung Pimpinan KPK**  
Sementara itu, Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi, Tjaho Kumolo mendukung sikap pimpinan Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) yang tidak memenuhi panggilan Komnas HAM, Selasa (8/6).

Menurut Tjaho, tidak kai-

tan antara penyelenggaraan tes wawasan kebangsaan (TWK) dengan pelanggaran hak asasi manusia.

"Kami juga mendukung KPK misalnya yang tidak mau hadir di Komnas HAM. Apa urusan (tes) kewarganegaraan itu (dengan) urusan pelanggaran HAM?" kata Tjaho dalam rapat dengan Komisi II DPR, Selasa (8/6).

Tjaho menilai, TWK merupakan hal yang biasa. Ia

## DARI HAL 1

membandingkan dengan pengalamannya mengikuti penelitian khusus (litus) di era Orde Baru. Hanya saja, menurut Tjaho, saat ini pertanyaan yang digali dalam TWK lebih luas, tidak hanya soal keterkaitan seseorang dengan Partai Komunis Indonesia (PKI) seperti dalam litus.

"Zaman saya litus tahun 85 dulu masuk anggota DPR itu, dulu kan fokus PKI, sekarang kan secara luas secara kompleks," ujar Tjaho. ● mar

rekam medis. Untuk itu, kata Harun, mereka berhak mengetahui penyakit apa yang diderita sampai menyebabkan tak lulus TWK.

"Kenapa kami meminta hasil asesmen itu, karena kalau kami dianggap orang berpernyakit ibaratnya kami katakana punya penyakit jantung. Kami sendiri ingin penyakit itu bisa sembuh. Sekarang ini kami sakit apa? Sakit jantung kah, sakit yang lain, diabet kah, atau apa, agar apa yang dilakukan nenipen di ruang operasi, tetapi teknisi yang memenuhi syarat juga hadir.

medis kami sebenarnya. Kalau ada information konsumen itu kami berhak atas catatan medis kami itu berhak," ujarnya.

Harun juga mempertanyakan keberadaan negara dalam sengkaret TWK KPK. Menurutnya, sangat penting bagi mereka untuk mengetahui hasil tes tersebut.

"Kalau kami ibaratnya orang yang kemudian dengan bahasa yang kasar kami brengsek, orang brengsek yang nggak bisa dibina. Lalu kemana negara ini? Orang yang melakukan kejahatan saja perlu dilajukan pembinaan di

dalam LP, terus kami apa? Mau dibuang begitu saja apa bagaimana? Nah ini yang penting untuk kami mendapatkan kejelasan terkait dengan hasil assessment atau hasil tes itu," katanya.

Novel juga buka suara terkait tidak datangnya pimpinan KPK ketika dipanggil oleh Komnas HAM. Dia pun mengaku heran ketika para pimpinan KPK menayakan kembali pelanggaran apa yang dilakukan terkait TWK KPK.

"Saya tidak tahu tentunya. Tentunya ketika siapa pun pihak yang diklarifikasi ya mes-

tingnya hadir. Karena apa pun itu perlu dijelaskan. Adapun keajnggalan dan permasalahan yang begitu banyak memang perlu dijelaskan. Kalau memang ada masalah ya dibenahi. Kalau kemudian justru malah diinggal, dipanggil tidak mau, itu kan bukan perilaku yang baik," ucapnya.

Novel mengaku heran ketika para pimpinan KPK mengabaikan panggilan Komnas HAM lantaran mempertanyakan terkait pemanggilan tersebut. Menurutnya keajnggalan dan permasalahan yang

diutarakan pihaknya selama ini sangat mencolok.

"Tentunya itu Komnas HAM yang mestinya menjawab. Walaupun itu juga aneh juga, masa sih bertanya. Mestinya di pemberitaan banyak. Tapi terlepas dari itu semua tadi saya juga menyampaikan siapapun mestinya menyampaikan fakta-fakta yang benar karena keajnggalan dan permasalahan itu kan yang kami utarakan sangat mencolok. Dampaknya juga sangat besar terus kalau diabaikan kan itu bukan perilaku yang baik," tuturnya. ● mar

## Novel Minta Hasil TWK KPK...

## Wanita 80 Tahun Tewas Usai...

sebuah rumah sakit umum di Lahore, Pakistan.

Keluarga Begum dilaporkan telah membayar untuk perawatan dan memiliki dua kunjungan rumah lebih lanjut untuk membalut lukanya.

Mereka menambahkan bahwa tidak jelas jenis operasi apa yang dilakukan nenipen di ruang operasi, tetapi teknisi yang memenuhi syarat juga hadir.

Namun, ketika dia berada di rumah, pendarahan dan rasa sakitnya semakin parah dan dia terpaksa kembali ke rumah sakit di mana mereka menemukan apa yang telah terjadi.

"Penjaga itu telah didakwa dan berada dalam tahanan polisi. Butt telah menyamar sebagai dokter dan melakukan kunjungan rumah ke pasien lain di masa lalu juga," terang juru bicara

Polisi Lahore, Ali Safdar. Mayatnya korban masih disimpan untuk diotopsi karena pihak berwenang terus menyelidiki apakah kematiannya disebabkan oleh operasi yang gagal.

Menurut laporan lokal, rumah sakit umum Pakistan, di mana pasien diharuskan membayar untuk pengobatan, seringkali tidak efisien. "Kami tidak dapat mengi-

kuti apa yang dilakukan setiap dokter dan apa yang dilakukan setiap orang setiap saat. Ini rumah sakit besar," terang seorang pekerja administrasi rumah sakit Mayo Lahore.

Butt diduga dipecat dua tahun lalu karena mencoba memeras uang dari pasien di fasilitas kesehatan terbesar kedua di Pakistan. Sebelumnya pada Mei lalu,

seorang pria lain ditangkap karena menyamar sebagai dokter di rumah sakit umum Lahore dan memeras uang dari pasien di bangsal bedah.

Pada 2016, terungkap bahwa seorang wanita yang menyamar sebagai ahli bedah saraf telah melakukan operasi selama delapan bulan bersama dokter yang memenuhi syarat di rumah sakit yang sama. ● osm

## Survei ASI: Prabowo Paling Berpeluang...

nama tokoh yang berpotensi maju di Pilpres 2024. Nama-nama ini berasal dari sejumlah kalangan seperti pimpinan parpol, kepala daerah, menteri hingga tokoh agama.

"(Hasilnya) Prabowo Subianto (12,5%), Ganjar Pranowo (11,3%), Anies Baswedan (9,3%)," kata Ali dalam

paparannya yang dilakukan secara daring, Selasa (8/6).

Tak hanya itu, ada nama Sandiaga Salahuddin Uno (8,3%), AHY (6,4%), Ridwan Kamil (5,9%), dan Khofifah Indar Parawansa (3,9%).

Ali mengatakan, temuan survei nasional ini menyimpulkan bahwa terkait kontestasi

Pilpres 2024, belum ada figur dengan elektabilitas dominan dan eksponensial. Hampir semua figur tingkat keterpilihannya saat ini angkanya masih di bawah 15%. Sementara di saat yang sama ada undecided voters sebanyak 22,2%.

Artinya, sebagian besar masyarakat ada kecenderungan ma-

sih menunggu figur baru yang muncul atau juga dapat diartikan bahwa sebagian masyarakat belum terlalu fokus memikirkan urusan pilpres," ujarnya.

Dia melanjutkan, karena posisi capres belum ada yang unggul secara dominan, maka setiap anak bangsa yang punya modal rekam jejak mumpuni, kapasitas dan

integritas teruji punya kesempatan yang sama untuk maju.

"Tentu dengan catatan mendapatkan dukungan partai karena dalam kontestasi pilpres partai menjadi satu-satunya kendaraan dan instrumen seseorang dapat mencalonkan diri sebagai capres atau cawapres," katanya. ● mar

## MA Perberat Vonis Eks Komisiner KPU...

Korupsi (KPK).

"Terlepas dari alasan atau keberatan kasasi penuntut umum, pemidanaan yang dijatuhkan kepada terdakwa I Wahyu Setiawan perlu diperbaiki sekadar mengenai pemidanaan yang dijatuhkan," kata Juru Bicara MA Andi Samsan Nganro, Selasa (8/6).

"Yaitu dari putusan judex facti menjatuhkan pidana penjara selama 6 tahun menjadi 7 tahun," kata Andi.

Selain menambah masa hukuman untuk Wahyu, MA juga menambah jumlah denda yang harus dibayarkan oleh Wahyu dari Rp 150 juta subsider 4 bulan kurungan menjadi denda Rp 200 juta subsider 6 bulan kurungan.

MA juga memperbaiki putusan mengenai pidana tambahan yang dijatuhkan berupa pencabutan hak untuk dipilih dalam jabatan publik dari 4 tahun menjadi 5 tahun.

"Ada keadaan yang memberatkan terdakwa I Wahyu Setiawan sehingga hukumannya diperberat yakni terdakwa I selaku pejabat/penyelenggara negara sebagai Anggota KPU RI bertanggung jawab atas terpilihnya penyelenggara negara yang baik, bersih dan jujur," ungkapnya.

"Seharusnya terdakwa bekerja dengan baik, jujur dan bersih akan tetapi malah justru eru mengingkari sumpah ja-

batannya," ucap Andi Samsan.

Putusan MA tersebut dibacakan dalam sidang yang terbuka untuk umum pada Jumat (2/6) lalu dengan majelis hakim kasasi yang terdiri dari Suhadi sebagai ketua majelis, Agus Yuniarto dan Syamsul R. Chaniago.

Sebelumnya, KPK mengajukan kasasi atas putusan banding perkara eks KPU, Wahyu Setiawan. Plt Juru Bicara KPK Ali Fikri men-

gatakan, KPK telah menyerahkan memori kasasi perkara tersebut kepada Mahkamah Agung melalui Pengadilan Negeti Tipikor Jakarta Pusat, Senin (28/12).

"Tim JPU KPK Senin (28/12/2020) telah menyerahkan memori kasasi terdakwa Wahyu Setiawan dan Agustiani Tio Fredelina kepada MA melalui PN Tipikor Jakarta Pusat," kata Ali, Selasa (29/12) lalu. ● mar

## Lubang Raksasa 'Telan' Mobil...

beroperasi seperti biasa, sementara daerah itu tetap ditutup sebagai zona bahaya.

Insiden ini mendorong layanan darurat untuk mengerahkan unit ke daerah tersebut. Tujuh mobil pemadam kebakaran berkegas ke tempat kejadian. Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan mengatakan bahwa selain tujuh truk pem-

adam kebakaran yang dikirim ke tempat kejadian, unit penyelamat khusus juga dikerahkan untuk mencari orang yang mungkin terperangkap di dalam kendaraan yang jatuh ke dalam lubang.

Menurut The Jerusalem Post, setelah dilakukan pemeksaan secara menyeluruh tidak ada korban yang terluka atau terperangkap di bawah puing-puing

Lubang ini diyakini telah terbentuk sebagai hasil dari pekerjaan konstruksi di dekatnya untuk rute baru di pintu masuk Yerusalem. Menurut laporan media berbahasa Ibrani, Sebuah terowongan yang sedang dibangun, yang juga berada di bawah rumah sakit dan tempat parkir, tampaknya sebagian runtuh.

Polisi mengatakan mereka menerima laporan tentang "keruntuhan" di tempat parkir rumah sakit.

Sebuah video dari insiden itu menunjukkan beberapa mobil jatuh ke dalam lubang besar ketika tempat parkir terbuka tanpa peringatan sebelumnya.

Polisi mengatakan mereka menerima laporan tentang "keruntuhan" di tempat parkir rumah sakit.

Sebuah video dari insiden itu menunjukkan beberapa mobil jatuh ke dalam lubang besar ketika tempat parkir terbuka tanpa peringatan sebelumnya.

Video yang dibagikan di media sosial (medsos) menun-

jukkan mobil-mobil jatuh ke dalam lubang yang semakin besar saat dindingnya runtuh.

Rumah sakit baru-baru ini membuka tempat parkir baru yang mampu menampung beberapa ratus kendaraan. Namun, lubang tampaknya telah terbuka di area tempat parkir lama, dekat stasiun pembayaran di pintu keluar. ● osm

## Teh Hijau Berpotensi Bantu Perangi Covid-19

**JAKARTA(IM)** - Setelah satu tahun lebih pandemi Covid-19 merebak, para ahli masih terus menyarankan untuk membangun kekebalan tubuh agar tak mudah terjangkit penyakit dan selalu sehat. Selain itu, aktif berolahraga pun menjadi saran untuk menjaga agar tubuh tetap fit, selain tetap menaati protokol kesehatan.

Salah satu cara untuk membangun kekebalan tubuh adalah dengan mengonsumsi makanan dan minuman sehat. Teh hijau termasuk minuman yang umum dikonsumsi di seluruh dunia dan sering dimasukkan sebagai bagian dari rencana diet sehat.

Teh hijau juga dikenal karena sifat terapeutik dan meningkatkan kekebalan orang yang mengonsumsi. Dilansir laman Times Now News, Selasa (8/6), sebuah studi belum lama ini yang dilakukan di Swansea University, Inggris menunjukkan peran teh hijau dalam memerangi Covid-19.

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam RSC Journal terungkap senyawa yang disebut galloatechin yang ditemukan dalam teh hijau dapat membantu dalam memerangi Covid-19. "Alam merupakan apotek tua yang selalu menjadi harta karun obat-obatan baru yang potensial dan kami penasaran apakah salah satu dari senyawa ini dapat membantu kita dalam memerangi pandemi Covid-19," ujar penulis studi tersebut, Dr Suresh Mohankumar.

Para peneliti menyaring dan menyortir literatur senyawa alami yang sudah diketahui aktif melawan virus corona lain menggunakan program komputer dengan bantuan kecerdasan buatan. Temuan mereka menunjukkan salah satu senyawa dalam teh hijau dapat memerangi virus korona tipe baru yang bertanggung jawab atas Covid-19.

Dr Mohankumar tetap menekankan perlunya penelitian lebih lanjut tentang aplikasi klinis. Dalam permodelan, senyawa yang diprediksi paling aktif adalah galloatechin, yang ada dalam teh hijau dan bisa tersedia dalam jumlah banyak, dapat diakses dengan mudah, dan terjangkau. "Sekarang perlu ada studi lebih lanjut untuk menunjukkan apakah itu dapat terbukti efektif secara klinis dan aman untuk mencegah atau mengobati Covid-19," kata dia.

Seperti yang telah diketahui, teh hijau sangat bermanfaat untuk kesehatan. Beberapa manfaat teh hijau antara lain membantu penurunan berat badan dengan meningkatkan metabolisme dan pembakaran lemak.

Lalu, teh hijau dapat meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi risiko penyakit neurodegeneratif, seperti penyakit Parkinson dan Alzheimer. Selain itu, teh hijau merupakan sumber yang kaya akan antioksidan dan dapat bermanfaat untuk kesehatan kulit dan rambut.

Zat katekin yang ada pada teh pun dapat mencegah bau mulut dan meningkatkan kesehatan mulut. Teh hijau juga menjadi sumber polifenol yang kaya. Di samping itu, teh hijau dapat membantu mengurangi peradangan dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan beberapa jenis kanker. ● tom

## Ilmuwan Temukan 2 Obat yang Dinilai Efektif Sembuhkan Pasien Covid-19

**JAKARTA(IM)** - Covid-19 terus merenggut nyawa di seluruh dunia dan menginfeksi jutaan orang lainnya. Meski sudah ada vaksin virus korona, langkah untuk mengobati pasien yang masih terinfeksi juga perlu dicari solusinya.

Mengingat kebutuhan ini, tim peneliti yang berbasis di Jepang, Amerika Serikat, dan Inggris meluncurkan proyek untuk mengembangkan terapi yang efektif bagi penderita Covid-19.

Dalam studi mereka, pertama-tama tim membuat sistem experimental untuk menyaring obat yang dapat membantu mengendalikan infeksi. Sistem ini menggunakan jenis sel VeroE6/TMPRSS2, yang dimanipulasi untuk secara efisien terinfeksi dan menghasilkan SARS-CoV-2.

Untuk menentukan apakah obat yang dipilih dapat melawan infeksi virus corona, peneliti hanya perlu memaparkan sel VeroE6/TMPRSS2 ke obat dan SARS-CoV-2. Mereka kemudian mengamati apakah obat tersebut dapat menghambat virus menginfeksi sel.

Para peneliti menggunakan sistem eksperimental ini untuk menyaring panel obat yang telah disetujui dalam penggunaan klinis, termasuk obat-obatan seperti remdesivir dan klorokuin. Kedua obat itu telah disetujui atau sedang diuji coba sebagai pengobatan untuk Covid-19, lapor EurekAlert.

Untuk hasilnya, peneliti menemukan dua obat yang dapat menekan SARS-CoV-2 secara efektif, yakni nelfinavir, yang digunakan untuk mengobati peradangan, dan nelfinavir yang disetujui untuk pengobatan infeksi HIV. Cepharanthine menghambat masuknya virus ke dalam sel dengan mencegah virus mengikat protein pada membran sel yang digunakan sebagai 'pintu gerbang'.

Sebaliknya, nelfinavir bekerja dengan mencegah virus bereplikasi di dalam sel dengan menghambat protein yang diandalkan virus untuk 'berkembang biak'.

Mengingat obat ini memiliki mekanisme antivirus yang berbeda, menggunakan keduanya secara bersama-sama dapat sangat efektif untuk pasien.

Studi model komputasi memprediksi terapi kombinasi cepharanthine dan nelfinavir dapat mempercepat pembersihan SARS-CoV-2 dari paru-paru pasien hanya dalam 4,9 hari. Menurut peneliti, pengembangan terapi dua obat ini dapat memberi dokter dan pasien pilihan pengobatan baru yang sangat dibutuhkan. ● 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), 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 Langgan 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