Diet Rendah Karbo Bantu Diabetesi Terlepas dari Obat

Penelitian mengungkap kaitan diet rendah karbo dengan remisi diabetesi tipe 2.

JAKARTA (IM) - Sesuai perkiraan International Diabetes Federation (IDF), dunia akan memiliki 642 juta pengidap diabetes pada 2040. Diabetes tipe 2 adalah kondisi medis jangka panjang yang serius.

Diabetes tipe 2 dapat mengancam jiwa. Akan tetapi, jika dirawat dengan hati-hati, penyakit ini bisa dikelola atau bahkan menormalkan kadar gula darahnya tanpa bantuan obat.

Dr David Unwim dari Norwood Surgery di Southport, Inggris mengklaim sejumlah besar pasiennya telah mengalami remisi setelah melakukan satu perubahan sederhana pada diet mereka. Ia bahkan telah melihat pasiennya yang ke-100 dengan diabetes tipe 2 dalam kondisi remisi setelah menjalani diet rendah karbohidrat.

"Sampai 2012, saya belum pernah sekalipun melihat remisi bebas obat pada pasien diabetes tipe 2 dan bahkan tidak tahu kalau itu adalah sesuatu yang mungkin terjadi," kata dr Unwim, dikutip dari laman Times Now News, Jumat.

Menurut dr Unwim, banyak sekali yang harus dipelajari soal diabetes. Begitu mempelajarinya lebih lanjut dan mencari metode untuk menaklukkannya tanpa menggunakan obat-obatan, ia menjadi semakin tercerahkan.

"Saya dulu mengikuti pedoman konvensional dan menyalahkan pasien saya jika apa yang saya berikan tidak berhasil," ujar dr Unwim.

Menurut dr Unwim, ia kini menyadari kekeliruan pada pendekatan konvensional perawatan diabetes. Ia menemukan bahwa kuncinya bukan pada obat semata.

"Selama ini jalan keluar kita dari penyakit kronis cuma mengandalkan obat-obatan, tapi luput memikirkan penyebab sebenarnya," kata dr Unwim.

Hasil pengamatan dr Unwim selaras dengan serangkaian penelitian yang menghubungkan diet rendah karbohidrat dengan tingkat remisi yang lebih tinggi di antara orang-orang pengidap diabetes tipe 2. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam British Medical Journal pada bulan Januari menemukan bahwa menjalani diet rendah karbohidrat secara ketat selama enam bulan dikaitkan dengan tingkat remisi yang lebih tinggi pada penyandang diabetes tipe 2.

Sebuah penelitian dilakukan untuk memeriksa mana dari dua diet yang aman dan efektif. Diet rendah karbohidrat (diet sangat rendah karbohidrat) atau kontrol diet (kebanyakan diet rendah lemak).

Diet rendah karbohidrat adalah diet rendah karbohidrat. Itu berarti Anda membatasi biji-bijian, sayuran bertepung, gula, dan sumber karbohidrat lainnya. Alih-alih mengonsumsi karbohidrat, makanlah lebih banyak protein dan lemak untuk memenuhi kebutuhan kalori Anda.

Sementara itu, diet tanpa karbohidrat adalah versi ekstrem dari diet rendah karbohidrat. Diet ini menghilangkan hampir semua karbohidrat, termasuk biji-bijian, buah-buahan, dan sebagian besar sayuran.

Penelitian ini menggunakan data dari 23 percobaan acak yang melibatkan 1.357 peserta menunjukkan bahwa remisi diabetes, penurunan berat badan, dan efek samping dilaporkan pada enam dan 12 bulan. Pasien dengan diet rendah karbohidrat mencapai tingkat remisi diabetes yang lebih tinggi dalam enam bulan dibandingkan dengan pasien dengan diet dalam kelompok kontrol.

Jauh sebelum penemuan insulin, diet yang menekankan pembatasan karbohidrat telah digunakan secara luas dalam pengelolaan diabetes. Jika Anda khawatir tentang makan lebih banyak lemak saat menghilangkan sebagian besar atau semua karbohidrat, ingat saja bahwa dari semua makronutrien, lemak memiliki efek terkecil pada kadar gula darah dan insulin.

Pengidap diabetes tipe 2 perlu mengelola dan membalikkan kondisinya dengan pengawasan dan perawatan dokter yang baik. Kuncinya melibatkan tiga langkah, yaitu mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang, berolahraga, dan menurunkan berat badan berlebih.

Makanan apa saja yang mengandung karbohidrat tinggi? Berikut di antaranya, roti dan biji-bijian, sayuran bertepung seperti kentang dan bit. Kemudian, pastaK, kacang polong, madu, yoghurt, kripik atau kerupuk, susu dan produk susu, beras, Gula, permen,minuman manis dan bersoda, kue, biskuit,kental manise, soreal sarapan. ● **tom**

Pentingnya Manajemen Stres Menghadapi Pandemi

JAKARTA (IM) - Pandemi covid memunculkan banyak kekhawatiran untuk semua orang. Apalagi, banyak lapangan kerja tutup, bahkan bangkrut, dan aturan pemerintah yang menerapkan Work from Home tentunya memberi dampak yang cukup signifikan.

Psikolog, Analisa Widyaningrum mengatakan, rasa khawatir berlebih bisa berdampak ke kejiwaan seseorang atau stres. Ini turut dipengaruhi kecanggihan teknologi, informasi yang bisa diakses siapapun dan kapanpun, dan sulitnya menyaring hoaks.

Kelebihan informasi sendiri situasi ketika individu disajikan informasi besar di media sosial yang melebihi kapasitas yang dapat mereka proses. Setelah mengakses informasi yang sifatnya berlebih akan memberi dampak yang serius ke psikologis.

"Perasaan khawatir, was-was, merasa terancam akan kesehatan dan keadaannya. Saat ini, bahkan kita tidak perlu mencari karena hampir setiap saat banyak informasi kematian akibat covid, kekurangan tabung oksigen atau kebutuhan donor plasma," kata Analisa dalam bincang-bincang yang digelar Universitas Islam Indonesia (UII), Kamis (29/7).

Setiap hari, seseorang akan berpikir 50.000-70.000 kali yang dipengaruhi info yang mereka peroleh. Misal, saat mendengar informasi menyenangkan, orang itu lebih bahagia sama seperti saat memikirkan hal-hal sedih atau mengkhawatirkan.

"Terdapat hubungan antara jiwa dengan fisik melalui suatu organ bernama amygdala dalam otak kita," ujar Analisa.

Ketika menerima informasi, amygdala yang seperti alarm pemicu membuat tubuh dan pikiran tetap waspada selama merasa cemas. Misal, saat mendengar kabar duka, sinyal diterima amygdala dan membuat manusia alami normal anxiety berupa cemas.

Ia menekankan, kecemasan tersebut seharusnya tidak sampai mengganggu aktivitas normal seseorang. Jika sampai mengganggu dengan kecemasan atau ketakutan berlebihan, maka orang tersebut didiagnosis memiliki gejala gangguan kecemasan.

Selama pandemi, tidak sedikit yang mengalami gejala post-traumatic disorder yang jadi efek kecemasan dan masih dirasa usai jangka waktu lama suatu trauma. Banyak nakes mengalami gejala trauma sekunder karena akrab dengan kesedihan orang lain.

"Merasa seolah itu juga merupakan kesedihan miliknya," kata Analisa.

Salah satu cara atasi stres dengan menumbuhkan jiwa, menganggap pandemi proses yang membuat kita berkembang dan jauh lebih kuat. Menurut Analisa, orang dengan kualitas ibadah yang baik memiliki tingkat manajemen stress jauh lebih baik.

"Ada ayat Alquran yang selalu saya baca disaat sulit, Al Baqarah ayat terakhir. Saya yakin Allah SWT tidak akan menguji hamba-Nya di luar batas kemampuan," ujar Analisa, menutup. ● **tom**

SAMBUNGAN

Interpol Terbitkan Red Notice...

DARI HAL 1

PDIP yang meninggal, Nazarudin Kiemas.

Bila mengikuti aturan suara terbanyak di bawah Nazarudin, penggantinya adalah Riezky Aprilia.

Namun, Harun Masiku diduga berupaya menyuap mantan komisioner KPU Wahyu Setiawan agar dapat menjadi PAW Nazarudin.

KPK turut menduga ada keinginan dari DPP PDIP mengajukan Harun.

Ada empat tersangka yang ditetapkan dalam kasus ini. Selain Harun dan Wahyu, ada nama Agustiani Tio Fridelina, yang diketahui sebagai mantan anggota Badan Pengawas Pemilu dan berperan menjadi orang kepercayaan Wahyu, serta Saeful, yang hanya disebut KPK sebagai swasta.

Harun Masiku kemudian menghilang.

Dia diumumkan masuk dalam daftar pencarian orang (DPO) sejak 20 Januari 2020. ● **mar**

Roy Suryo Sodorkan 4 Syarat...

fakta terkait aksi kecelakaan yang dituding pelaku tabrak lari. Dia melaporkan Lucky ke Polda Metro Jaya pada Senin (24/5).

Roy menceritakan kecelakaan itu terjadi pada Sabtu (22/5) malam. Namun, dia tak menjelaskan lokasi kejadian tersebut. Saat itu, kata Roy, kendaraannya berada di jalur kedua traffic light akan masuk jalur tiga. Sopirnya sudah menyalakan lampu sein sebagai penanda.

"Tiba-tiba dari belakang ada kendaraan kencang menyerempet. Dan kalau dianalisis dari alat bukti nanti dari kendaraan akan ketahuan mana yang diserempet mana yang nyerempet. Itu clear," ucap Roy.

Saat kejadian, Roy tidak menyelesaikan permasalahan itu di lokasi kejadian karena ada kegiatan di salah satu stasiun televisi kawasan Pulogadung, Jakarta Timur.

"Waktu kejadian driver saya mengklakson, orangnya turun dan marah-marah di samping jendela sopir saya. Saya bilang, saya harus siaran di stasiun televisi, live," kata Roy.

"Saya bilang kalau tidak (diselesaikan) di sini, di studio tv, tapi dia menggedor kaca jendela sampai dua kali, videonya belum saya hapus," lanjutnya.

Sementara itu, Lucky Alamsyah mengaku menjadi korban tabrak lari pada Sabtu (22/5). Lucky menceritakan kecelakaan yang dialaminya melalui akun Instagram pribadinya, @luckyalamsyah_official. Lucky tidak menyebutkan secara gamblang identitas orang yang disebut menabraknya. Dia hanya menyebut penabraknya adalah mantan menteri berinisial RS.

Lucky menyebutkan, kendaraan yang digunakan RS telah menabrak mobilnya. Dia pun mengunggah foto mobil RS dalam Instagram pribadinya. Selain itu, Lucky menyertakan kalimat kekesalan terhadap terduga pelaku yang sudah menyerempetnya lalu melarikan diri.

Berbeda dengan pengakuan Roy, Lucky justru mengaku sempat menerima perbuatan tidak menyenangkan saat meminta pertanggungjawaban yang berlokasi di salah satu stasiun televisi. "Ini..mobil mantan menteri yang nyerempet mobil Aa lalu kabur..Si 'RS' ini..setelah dikejar dan terkejar di saat dia masuk ke parkiran stasiun @tvonenews bukannya minta maaf malahan sok marah-marah," tulis Lucky.

Selain itu, Lucky juga menyebut dipermalukan oleh RS dengan menunjuk-nunjuknya yang dinilainya arogan di hadapan semua orang.

"Sok nunjuk-nunjuk dan sok arogan dihadapan semua orang. Kelakuan yang memalukan sebagai mantan pejabat publik..memalukan..kelakuan yang sangat memalukan," tulis Lucky.

Lucky juga menyesali sikap RS yang tidak meminta maaf setelah kecelakaan itu. Hal itu dibagikan Lucky dalam Instagram Story berikutnya.

"Bukannya minta maaf karena keteledoran disebabkan ngakunya buru-buru mau siaran," tulis Lucky. ● **mar**

Joe Biden Pertanyakan Sampai Mana...

dibicarakan, sudah ada sederet kajian terkait hal ini.

Pernyataan soal Indonesia itu disampaikan Biden saat mengunjungi Kantor Direktur Intelijen Nasional. Dikutip dari situs resmi White House, Jumat (30/7), pernyataan itu disampaikan dalam sambutannya di depan para pemimpin badan intelijen di AS.

Biden mulanya berbicara mengenai ancaman terbesar yang dihadapi AS.

Dia mengatakan, Departemen Pertahanan mengungkapkan, bahwa perubahan iklim merupakan ancaman terbesar bagi AS.

"Kita berada dalam situasi di mana... pikirkan ini. Pikirkan tentang ini: Saya tidak akan pernah melupakan pertama kali saya terjun ke tank sebagai Wakil Presiden, setelah saya terpilih. Departemen Pertahanan mengatakan apa ancaman terbesar yang dihadapi Amerika: perubahan iklim," kata Biden.

Biden mengatakan, kini permukaan air laut terus meningkat. Dia mengungkapkan, ke depannya, akan banyak orang bermigrasi dan memperebutkan tanah yang subur. Biden mencontohkan Afrika Utara.

Baru kemudian Biden menyinggung Indonesia. Menurutnya, jika apa yang diproyeksikan benar, dalam 10 tahun ke depan, Indonesia harus memindahkan ibu kota karena akan tenggelam.

"Tapi apa yang terjadi, apa yang terjadi di Indonesia jika proyeksinya benar bahwa, dalam 10 tahun ke depan, mereka mungkin harus memindahkan ibu kotanya karena mereka akan berada di bawah air?" kata Biden.

"Itu penting. Ini adalah pertanyaan strategis sekaligus pertanyaan lingkungan," ujarnya lagi.

Tunggu Bola dari Jokowi

Seperti diketahui, pemerintah telah menargetkan kawasan ibu kota baru di Kalimantan Timur.

Dalam data perencanaan pembangunan IKN dari Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional (Bappenas), total lahan kawasan ibu kota baru seluas 256.142,74 hektare. Sedangkan kawasan intinya akan dibangun di atas lahan seluas 56.189,87 hektare.

Sejumlah hal tengah disiapkan pemerintah soal proses pemindahan ibu kota baru ini. Berikut ini perkembangannya sejauh ini.

Politisi PKB menilai pernyataan Joe Biden selaras dengan rencana Jokowi membangun ibu kota negara baru di Kalimantan.

"Prediksi Amerika mengenai kemungkinan Jakarta tenggelam akibat perubahan iklim sebenarnya bukan hal baru.

Lebih dari sepuluh tahun lalu, beberapa ilmuwan dan pegiat lingkungan hidup Indonesia dan dunia sudah mengingatkan ancaman Jakarta akan tenggelam akibat pembangunan dunia yang merusak lingkungan hidup," kata Sekretaris Gerakan Sosial dan Kebencanaan DPP PKB Luqman Hakim kepada wartawan, Jumat (30/7).

"Pernyataan Joe Biden itu selaras dengan rencana Presiden Joko Widodo untuk membangun Ibu Kota Negara (IKN) baru di Kalimantan Timur," imbuhnya.

Wakil Ketua Komisi II DPR RI menjelaskan, di dalam Prolegnas 2021, DPR dan Presiden Jokowi sepakat untuk membahas RUU IKN.

Jika Surat Presiden dan draf RUU IKN sudah disampaikan, DPR akan menindaklanjuti dengan pembahasan yang melibatkan partisipasi publik secara luas.

"Untuk persiapan pembangunan fisik IKN, tentu saat ini bukan prioritas mengingat kita sedang menghadapi bencana nasional COVID-19. Anggaran dan energi negara ini harus dikonsentrasikan untuk mengatasi pandemi COVID-19 dengan semua dampaknya," ujarnya.

Dengan demikian, kata Luqman, DPR sangat siap membahas RUU IKN, sebagai landasan yuridis rencana pemindahan IKN. Namun kini bola rencana pemindahan ibu kota negara baru berada di tangan Presiden Jokowi.

"DPR menunggu bola dari Presiden. Tetapi, untuk pelaksanaan pembangunan konstruksi fisik IKN, harus ditunda sampai bencana nasional COVID-19 berlalu," imbuhnya. ● **mar**

Laptop untuk Pelajar Rp 10 Juta...

senilai Rp 2,4 triliun melalui dana alokasi khusus (DAK) fisik pendidikan untuk membeli 240.000 laptop produk dalam negeri.

Pengadaan laptop ini merupakan bagian dari program digitalisasi sekolah. Nantinya perangkat ini akan dibagikan ke sekolah dari berbagai jenjang pendidikan, baik formal maupun nonformal.

"Pemerintah mengalokasikan Rp 2,4 triliun untuk DAK pendidikan tahun 2021 di tingkat provinsi, kabupaten/kota untuk pembelian 240.000 laptop," terang Nadiem,seperti dikutip dari Kompas TV pada Jumat (30/7).

Bila dihitung secara kasar harga laptop tersebut sekitar Rp 10 juta per unit. Hal ini menjadi perhatian masyarakat, khususnya para netizen.

Akun Twitter @rasjawa menyebut bahwa anggaran laptop senilai Rp 10 juta per unit itu menjadi bagian dari laptop Merah Putih yang digarap pemerintah. Padahal spesifikasi laptop tersebut rendah yang seharusnya tak mencapai Rp 5 juta per unit.

"Benar-benar emosi memuncak melihat 'laptop Merah Putih' seharga Rp 10 juta yang akan di beli pemerintah, ternyata hanya spesifikasi Chrome Book. Bahkan sebuah Chrome Book baru harganya enggak sampai Rp 5 juta. Gede amat selisih harganya!!," tulis akun @rasjawa sambil menyertakan foto tentang spesifikasi laptop.

Ketentuan spesifikasi laptop tersebut memang tertuang di dalam Peraturan Mendikbud Nomor 5 Tahun 2021 tentang Petunjuk Operasional Dana Alokasi Khusus Fisik Reguler Bidang Pendidikan Tahun Anggaran 2021.

Kepala Biro Perencanaan Kemendikbudristek M Samsuri menjelaskan, laptop Merah Putih merupakan proyek yang dikerjakan oleh Kemendikbudristek bersama Institut Teknologi Bandung (ITB), Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS), dan Universitas Gadjah Mada (UGM). Laptop tersebut berbeda dengan pengadaaan laptop pelajar yang dianggarkan tahun ini.

"Itu berbeda. Jadi kalau pengadaan laptop (tahun ini) itu murni pengadaan untuk kebutuhan sekolah-sekolah, yang belum memiliki peralatan TIK (teknologi informasi dan komunikasi) yang belum memadai," ungkapnya, Jumat (30/7).

Adapun kolaborasi pemerintah dengan ITB, ITS, dan UGM diperkuat dengan membentuk Konsorsium Merah Putih-Dikti Edu dan telah menjalin kerja sama dengan industri. Rencananya pemasaran laptop Merah Putih baru akan diakukan pada 2022 mendatang.

Sementara untuk pengadaan laptop pelajar di tahun ini anggarannya memang sebesar Rp 2,4 triliun untuk 240.000 unit melalui DAK ke pemerintah daerah, dan Rp 1,1 triliun melalui dana APBN 2021 untuk kebutuhan Ditjen PAUD Dikdasmen Kemendikbudristek.

Menurut Samsuri, anggaran di tingkat pusat itu sudah mengalami refocusing dari anggaran sebelumnya sebesar Rp 1,3 triliun untuk pengadaan laptop sebanyak 189.165 unit.

"Jadi Rp 1,1 triliun karena ada refocusing untuk anggaran lain. Itu pengadaan yang dilakukan Ditjen PAUD Dikdasmen yang akan diberikan untuk sekolah-sekolah yang di luar DAK fisik tadi," jelasnya.

Ia menambahkan, alokasi dana untuk laptop pelajar di 2021 merupakan bagian dari anggaran pemerintah untuk pengadaan produk TIK buatan lokal senilai Rp 17 triliun hingga 2024 mendatang.

"Ya itu bagian dari anggaran Rp 17 triliun sampai 2024," tandasnya.

Sebelumnya, Sekretaris Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti) Kemendikbudristek, Paristiyanti Nurwardani mengatakan, pengerjaan laptop Merah Putih masih terus dilakukan, di mana ITB, UGM, dan ITS terlibat dalam pembuatan desain dan pengisian software yang unik seperti untuk mahasiswa tunanetra.

Laptop buatan anak dalam negeri yang dipasarkan pada 2022 tersebut dibanderol dengan harga yang beragam bergantung pada tipenya. Adapun harganya mulai dari sekitar Rp 5 juta hingga Rp 7,5 juta per unit. ● **mar**

SAMBUNGAN

Lapor Covid-19 Catat 50 Nakes...

Dokter Gigi 46, Petugas Ambulan 3, Rekam Radiologi 10, Terapis Gigi 3, Epidemiolog 2, Fisikawan Medik 1, Entomolog Kesehatan 1, ATLM 30, Elektromedik 3, Lain-lain 63.O-mei

1.759 Kasus Kematian

Pandemi Covid-19 yang sudah melanda Tanah Air terus merenggut korban. Dalam 24 jam terakhir tercatat sebanyak 1.759 orang pasien Covid-19 meninggal dunia. Dengan begitu, total pasien Covid-19 meninggal mencapai 92.311 orang sejak pengumuman kasus perdana pada 2 Maret 2020 hingga Jumat (30/7).

Informasi tersebut berdasarkan data yang dibagikan Satgas Penanganan Covid-19 kepada wartawan pada Jumat sore kemarin.

Kabar baiknya adalah jumlah pasien yang sembuh juga terus bertambah. Dalam 24 jam terakhir ini ada penambahan 44.550 orang sembuh dari Covid-19. Sehingga total yang sembuh dari Covid-19 di Indonesia jumlahnya mencapai 2.730.720 orang.

Secara keseluruhan, akumulasi kasus terkonfirmasi positif di Tanah sebanyak 3.372.374 orang. Data mencatat terdapat 41.168 kasus baru. ● **mar**

Tiga Bocah Bersaudara Yatim Piatu...

(29/7).

Musibah meninggalnya pasutri orangtua tiga orang anak ini mengundang keprihatinan banyak pihak, termasuk dari Ketua DPRD Gresik, Abdul Qodir.

Rombongan DPRD Gresik langsung berkunjung ke rumah duka untuk menyampaikan belasungkawa, memberikan bantuan dan memastikan kelangsungan pendidikan tiga orang anak yang kini menjadi yatim piatu.

Abdul Qodir mengatakan, DPRD Dan Pemkab Gresik menjamin kelangsungan Pendidikan dengan memberikan beasiswa terhadap anak-anak yatim piatu akibat pandemi Covid-19.

"Selain menyampaikan belasungkawa, juga untuk memastikan kelangsungan hidup serta pendidikan anak yatim piatu akibat Covid-19," ucapnya.

Covid-19 telah merenggut nyawa sejumlah pasutri di Gresik hingga anak-anak menjadi yatim piatu. Kondisi memprihatinkan ini mengundang keprihatinan DPRD Dan Pemkab Gresik, dengan memberikan beasiswa hingga tingkat sarjana kepada anak yatim piatu akibat Covid-19. ● **osm**

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), **BALIKPAPAN** 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,-/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