Berbagai Manfaat Makan Kentang dengan Kulitnya untuk Kesehatan

Tanpa disadari, kulit kentang ternyata memiliki ragam manfaat sehat.

JAKARTA(IM)- Kentang adalah sayuran atau umbi-umbian yang dikenal memiliki banyak manfaat kesehatan dari ujung rambut hingga kaki, namun yang belum banyak disadari kulitnya juga mempunyai beragam khasiat. Kentang sendiri terdiri dari protein, serat, kalsium, zat besi, magnesium, fosfor, potasium, sodium, seng, tembaga, mangan, selenium, vitamin C dan B serta folat.

Akan tetapi, para ahli mengatakan untuk tidak memakan kulit kentang yang terlihat hijau. Hal ini karena kentang merupakan umbi yang tumbuh di bawah tanah. Ketika terkena cahaya atau dingin lebih lama, mereka mulai memproduksi klorofil sebagai proses alami.

Hal ini mengarah pada pembentukan solanin alkaloid yang memberikan rasa pahit pada kentang dan bila dikonsumsi dalam jumlah yang lebih barnyak, dapat menjadi racun dan dapat menyebabkan banyak masalah pencernaan. Kentang juga mengandung sejumlah besar solanin yang tidak dapat dihancurkan dengan merebus tetapi bisa hilang dengan menggorengnya.

Berikut ini adalah beberapa manfaat kesehatan dari kulit kentang dilansir Boldsky pada Senin (20/9).

1. Baik untuk kesehatan jantung

Menurut sebuah penelitian, kulit kentang memiliki aktivitas penangkal radikal atau antioksidan yang kuat karena adanya dua senyawa fenolik dominan, asam klorogenat dan asam galat. Senyawa ini dapat membantu menjaga kesehatan jantung yang baik dengan mengurangi kerusakan jantung akibat radikal bebas. Kulit kentang juga mengandung sejumlah besar potasium, yang merupakan elemen yang baik dalam mengatur tekanan darah dalam tubuh.

2. Memiliki sifat antibakteri dan antijamur

Kulit kentang memiliki senyawa antimikroba yang kuat terhadap berbagai infeksi bakteri dan jamur. Hal ini disebabkan adanya senyawa organik terpen dan flavonoid pada kulitnya. Setelah dikonsumsi, ini dapat membantu mencegah infeksi dan menjaga kesehatan seseorang. Selain itu, sifat bakteriostatik kulit kentang dianggap aman untuk digunakan dalam industri pengolahan makanan karena secara alami membantu melindungi terhadap patogen bawaan makanan dan membantu dalam pengawet makanan.

3. Membantu menyembuhkan luka

Studi mengatakan bahwa kulit kentang bertindak sebagai penyembuh luka alami dan dapat membantu menyembuhkan luka dan mencegah pertumbuhan bakteri yang berlebihan di area kulit yang terkena. Ia memiliki kemampuan untuk menginduksi penyembuhan kulit dengan mendorong pertumbuhan sel dan memberikan kekuatan tarik pada kulit yang terluka. Kulit kentang mudah didapat, tidak terlalu terasa sakit jika diaplikasikan dan lebih baik dari kain kasa.

4. Memiliki sifat antivirus

Kulit kentang tidak hanya memiliki sifat antibakteri dan antijamur, tetapi juga sifat antivirus terhadap virus enterik, virus manusia yang terutama ditularkan melalui rute fekal-oral, muntah, kontak langsung orang ke orang atau melalui konsumsi makanan atau air yang terkontaminasi. Asam klorogenik dan caffeic dalam kulitnya adalah senyawa fenolik utama yang bertanggung jawab atas aktivitas antivirusnya.

5. Mencegah anemia

Menurut sebuah penelitian, kentang panggang (1,08 mg) dan kentang yang dimasak dengan microwave (1,24 mg) beserta kulitnya memberikan jumlah zat besi maksimum bagi tubuh. Penelitian lain menyebutkan bahwa kulit kentang mengandung 55 persen zat besi dari total kandungan zat besi umbi. Seperti kita ketahui bahwa zat besi merupakan komponen penting dalam menjaga produksi dan suplai sel darah merah dalam tubuh, konsumsi kulit kentang dapat membantu mencegah atau mengurangi risiko penyakit terkait seperti anemia.

6. Membantu menurunkan berat badan

Kulit kentang adalah makanan pokok yang rendah lemak, tinggi energi dan dikemas dengan banyak nutrisi seperti vitamin B, vitamin C, kalium dan serat makanan. Mengonsumsi hidangan kulit kentang membantu Anda tetap berenergi dan kenyang lebih lama, dan juga menjaga kalori tetap terkendali. ● **tom**

Empat Mahasiswa UGM Kembangkan Snack Bar Anti-Obesitas

JAKARTA(IM)- Empat mahasiswa Universitas Gadjah Mada (UGM) melakukan sebuah inovasi untuk mengembangkan makanan berupa snack bar anti- obesitas yang kaya serat pangan. Snack bar ini sebagai upaya turut mendukung program pemerintah dalam menurunkan obesitas.

"Produk snack bar anti-obesitas ini berbahan dasar intip (kerak nasi), cornflakes, dan kelengkeng kering sebagai penambah cita rasa," kata Dina Clarissa Kurniawan, ketua Tim Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) UGM, dilansir ugm.ac.id, Senin (20/9).

Selain Dina, penelitian yang menggunakan dana PKM dari Kemendikbudristek ini beranggotakan Felicia Irawan (TPHP 2018), Secundina Frida Hoki Harlanda (TPHP 2018), dan Veronika Dewi Pratanjani Prasasta (Gizi Kesehatan 2018), di bawah bimbingan Dr. Arima Diah Setiowati.

Menurut Dina, snack bar memiliki potensi yang sangat baik untuk dikembangkan dan diproduksi sebagai pangan fungsional dengan aktivitas anti-obesitas. Bentuknya yang efisien serta dapat diterima oleh kalangan masyarakat di Indonesia menjadi alasan utama pemilihan snack bar sebagai penunda lapar di sela-sela aktivitas.

Meski tergolong sebagai pangan yang sederhana, kata Dina, intip atau kerak nasi dipilih menjadi bahan dasar pembuatan snack bar. Jika pada umumnya, intip dibuat dengan cara digoreng menggunakan minyak, tetapi intip dimodifikasi menjadi pangan fungsional dengan cara pengolahan lain yaitu pemanasan dan pendinginan berulang tanpa menggunakan minyak. "Tentunya diharapkan dapat meningkatkan manfaat gizi dan nilai ekonominya," katanya.

Selain itu, penggunaan bahan lain seperti cornflakes dan kelengkeng kering ditujukan untuk menambah cita rasa pada snack bar. "Rasa manis dari kelengkeng kering, serta tekstur crunchy intip dan cornflake, menjadikan snack bar ini berpotensi untuk menjadi alternatif budaya snacking yang digemari masyarakat," terangnya.

Pengembangan snack bar anti-obesitas ini telah melalui tahap pengujian kadar pati resisten tipe 3 pada intip hasil modifikasi terhadap hormon leptin untuk menekan rasa lapar dan mencegah resistensi hormon leptin pada penderita obesitas.

Pati resisten tipe 3 pada tip yang dikonsumsi, kemudian akan difermentasi oleh mikrobiota usus sehingga menghasilkan asam lemak rantai pendek yang berperan dalam mengaktivasi reseptor tertentu untuk regulasi sekresi hormon leptin yang mampu menekan nafsu makan dan rasa lapar.

"Melalui regulasi hormon leptin tersebut, intip snack bar ini mampu memberikan kontribusi untuk mendukung penurunan prevalensi obesitas dengan supresi rasa lapar dan mencegah resistensi hormon leptin pada penderita obesitas," pungkasnya. ● **tom**

3 Peneliti Asal Indonesia Lakukan Penelitian soal Covid-19

PENELITI Indonesia semakin banyak yang tertarik untuk melakukan studi tentang Covid-19. Salah satunya yakni tentang rapid tes saliva.

Indonesia punya banyak peneliti di bidang Farma dan Biopharma, Cell and genetherapy, e-health, alat kesehatan, diagnostik, makanan minunam kesehatan dan produk bahan alam. Ada tiga peneliti Tanah Air terkait pandemi, yang diberi fasilitas dan dana penelitian melalui Kalbe Science Award (RKSA) 2021.

Mereka adalah David S Perdanakusuma dengan judul penelitian Efektivitas Umbilical Cord Mesenchymal Stem Cell-Secretome (UCMSC-S) Gel Terhadap Percepatan Reepitelisasi Luka.

Kemudian Bintang Soetjahjo dengan judul penelitian Efektivitas Pemberian Terapi Media Terkondisi Sel Punca Mesenkimal Tali Pusat Allogenik pada Pasien Osteoarthritis Sendi lutut.

Serta Alex Lukmanto Suherman dengan judul penelitian Pengembangan Rapid Test Kit Berbasis Single-Entity Electrochemistry (SEE) Untuk Deteksi Covid-19 Di Saliva.

Presiden Direktur Kalbe Farma Vidjongtius menjelaskan, ketiga peneliti tersebut akan mengembangkan penelitian mereka demi mewujudkan misi Hilirisasi Penelitian untuk Menyehatkan Bangsa.

"Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat mencapai proses hilirisasi," ujarnya lewat keterangan tertulis.

Sedangkan Kepala Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) Dr Laksana Tri Handoko, MSc, menambahkan, pihaknya juga akan memfasilitasi ketiga peneliti ini. Dia juga menilai bahwa kegiatan ini dapat merangsang para peneliti untuk lebih giat melakukan studi.

"Mereka juga diharapkan lebih giat lagi dalam menerjemahkan hasil penelitian menjadi produk atau barang atau jasa yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk menyehatkan bangsa," katanya.

Sementara itu, Prof. Widodo SSi,MSi, PhD, MedSc, Dekan Fakultas MIPA Universitas Brawijaya mengatakan, selama pandemi penelitian kesehatan terkait Covid-19 harus diperbanyak. Para peneliti juga harus mengoptimalisasi digital untuk menunjang hilirisasi penelitian, khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19.

"Seperti contoh pembuatan vaksin yang semula harus melalui banyak proses penelitian, dari pengecekan jenis virus, memperbanyak virus, screening, efikasi, tahap uji klinis dan digunakan untuk umum," tutupnya. ● **tom**

SAMBUNGAN

Waspada, Modus Baru Investasi Bodong...

DARI HAL 1

Kedua, Syist menyebut modus baru selanjutnya adalah duplikasi situs resmi, seperti halnya entitas-entitas yang pernah diblokir Bappebti sebelumnya, entitas-entitas yang diblokir saat ini masih menjalankan modus-modus yang sudah sering digunakan.

"Biasanya menawarkan investasi berkedok forex dengan menjanjikan fixed income dalam bentuk paket-paket investasi dengan mendompleng legalitas pialang berjangka yang memiliki izin usaha dari Bappebti, menjadi introducing broker (IB) dari pialang luar negeri, penawaran binary option atas kontrak komoditas seperti emas, dan kontrak mata uang," katanya.

Ketiga, Syist menuturkan modus baru selanjutnya yaitu mencatut izin. Selama pemantauan pada Agustus 2021 lalu, Bappebti masih menemukan penawaran, iklan, dan iklan investasi PBK menggunakan robot trading atau Expert Advisor (EA). Mereka menampilkan legalitas berupa Surat Izin Penjualan Langsung (SIUPL) untuk berusaha di bidang penjualan langsung berupa software e-book.

Namun kenyataan di lapangan, Bappebti justru menemukan adanya praktik-praktik penawaran paket-paket investasi dengan menggunakan robot trading (EA) menggunakan sistem member get member, bukan menjual e-book sebagaimana izin berusaha di bidang penjualan langsung tersebut diberikan.

Terdapat juga entitas yang menawarkan paket investasi robot trading (EA) hanya dengan mencantumkan Surat Izin Usaha Perdagangan (SIUP) atau Nomor Induk Berusaha (NIB). "Perlu diketahui, segala bentuk kegiatan usaha perdagangan tersebut memerlukan perizinan yang lengkap sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan di bidang usahanya, bukan hanya SIUP dan NIB saja. Dalam hal berkegiatan usaha di bidang PBK, izin usaha harus didapatkan dari Bappebti," tuturnya.

Dia juga meminta masyarakat selalu waspada terhadap penawaran dengan iming-iming akan mendapatkan bonus atau komisi apabila berhasil merekrut anggota baru sebagai downline, karena perdagangan berjangka tidak mengenal istilah tersebut.● **mar**

Irjen Napoleon Bonaparte Sudah Siapkan...

Berdasarkan keterangan saksi, Napoleon ternyata sudah niat untuk menyiapkan kotoran manusia yang digunakan untuk mengotori tubuh dari Kece.

"Kotoran manusia disiapkan sendiri oleh NB," kata Dir Tipidum Bareskrim, Brigjen Andi Rian Djajadi saat di konfirmasi, Jakarta, Senin (20/9).

Pelumuran kotoran manusia itu, sejurus dengan peristiwa penganiayaan yang diduga dilakukan oleh Napoleon. Namun, polisi belum bisa memaparkan apa motif dari Napoleon menghajar dan menaburi Kece dengan tinja.

"Sambil memukul, juga melumuri kotoran manusia. Nanti saya jawab setelah pemeriksaan saksi siang nanti," ujar Andi.

Dalam hal ini, Napoleon membuat surat terbuka. Ia berdalih melakukan itu lantaran tak terima keyakinannya dihina oleh Kece. Dirinya menyebut siap untuk bertanggung jawab atas perbuatannya itu.

Kece telah melakukan pelaporan terhadap penganiayaan tersebut. Laporan itu teregister dengan Nomor 0510/VIII/2021/Bareskrim pada 26 Agustus 2021.

Masih Anggota Polri

Irjen Napoleon Bonaparte sampai saat ini diketahui masih berstatus anggota aktif Polri.

"Irjen NB statusnya masih Anggota Polri aktif," kata Kadiv Propam Polri, Irjen Ferdy Sambo kepada awak media, Jakarta, Senin (20/9).

Kendati begitu, Sambo menekankan, pihaknya sudah menyiapkan sidang komisi etik terhadap Napoleon Bonaparte terkait nasibnya sebagai anggota kepolisian, setelah adanya putusan hukum berkekuatan tetap atau inkrah.

Napoleon diketahui terjerat kasus penghapusan Red Notice DT. Saat ini, ia sedang mengajukan banding di tingkat Kasasi atas vonis empat tahun penjaranya di tingkat Pengadilan Tinggi Jakarta. "Komisi Kode Etik Polri sudah mempersiapkan sidang Komisi Etik terhadap Irjen NB setelah inkrah," ujar Sambo.● **mar**

PPKM Jawa-Bali Diperpanjang...

menurut Luhut, tidak ada perubahan yang terlalu drastis dibanding sebelumnya. Adapun PPKM Level 2-4 untuk kali pertama diterapkan pada 21-25 Juli. Kebijakan itu merupakan perpanjangan dari PPKM Darurat yang berlaku 3-20 Juli 2021.

Sementara itu, PPKM berbasis level di luar daerah Jawa dan Bali juga diperpanjang hingga 4 Oktober 2021.

Menteri Koordinator Bidang Perekonomian yang juga Koordinator PPKM luar Jawa-Bali, Airlangga Hartarto menegaskan, evaluasi PPKM di luar Pulau Jawa dan Bali dilakukan setiap 2 minggu sekali.

"Pemerintah tetap mengusulkan perpanjangan PPKM di luar Jawa-Bali antara 21 (September) sampai dengan 4 Oktober," kata Airlangga dalam konferensi pers Perkambangan PPKM secara virtual, Senin (20/9).

Airlangga mengatakan, perpanjangan PPKM Level 4 di luar Jawa dan Bali akan diberlakukan di 10 kabupaten/kota.

"Karena terkait dengan aglomerasi jumlah penduduk maupun tingkat vaksinasi yang masih di bawah 50 persen," ucapnya.

Selanjutnya, PPKM Level 3 dilakukan di 105 kabupaten/kota. Kemudian, PPKM Level 2 diterapkan di 250 Kabupaten/Kota.

Bertambah 1.932 Kasus

Hingga kini penyebaran kasus Covid-19 di Indonesia masih terjadi. Setidaknya dalam 24 jam terakhir ini, pemerintah melaporkan adanya penambahan kasus harian Berdasarkan data dari Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19, pada Senin (20/9) pukul 12.00 WIB terjadi penambahan 1.932 kasus baru Covid-19. Penambahan itu menyebabkan total kasus Covid-19 di Indonesia saat ini mencapai 4.192.695 orang terhitung sejak kasus pertama diumumkan pada 2 Maret 2020 lalu.

Informasi ini disampaikan Satgas Penanganan Covid-19 kepada wartawan pada Senin (20/9) sore atau juga bisa diakses publik melalui situs covid19.go.id.

Sedangkan pasien Covid-19 yang sembuh dalam 24 jam terakhir ini bertambah 6.799 orang. Dengan demikian, jumlah kasus kesembuhan Covid-19 di Indonesia mencapai 3.996.125 orang. Baca juga: RI Beri Bantuan 200.000 Dollar AS ke Myanmar untuk Tanggulangi Covid-1

9 Akan tetapi, masih ada kasus meninggal akibat Covid-19. Pada periode 19-20 September, ada 166 pasien Covid-19 yang tutup usia. Dengan demikian, angka kematian akibat Covid-19 mencapai 140.634 orang sejak awal pandemi.● **mar**

Aksi Koboi di Universitas Rusia...

sekolah pada Senin (20/9) pagi memperingatkan semua orang yang berada di kampus untuk pergi jika memungkinkan, atau mengunci diri di dalam ruangan.

Penyelidik mengatakan penembakan itu merenggut lima nyawa dan menyebabkan enam orang terluka. Sementara itu, otoritas kesehatan di Perm mengatakan ada lebih dari 10 korban dalam insiden tersebut.

Sebuah video yang dipublikasikan di media sosial tampaknya diambil di tempat kejadian menunjukkan orang-orang melarikan diri dengan melompat melalui jendela.

Video lain yang diambil dari dalam gedung tampak menunjukkan orang bersenjata berpakaian hitam dan mengenakan helm berjalan perlahan melintasi kampus saat orang-orang yang ketakutan mengungkapkan keterkejutan mereka.

Krisis berakhir dengan pelaku ditangkap. Menurut beberapa media, pelaku terluka. Aparat penegak hukum mengatakan penembak adalah seorang mahasiswa di universitas tempat serangan itu terjadi. Laporan yang belum dikonfirmasi sebelumnya mengidentifikasi dia sebagai penyerang berusia 18 tahun bernama Timur Bekmansurov, yang diduga meninggalkan catatan yang menjelaskan motifnya di media sosial.● **mar**

Saksi Ungkap Penyerahan Uang...

tetap dengan ransel isi kardus dan membawa goody bag hitam," kata Agus.

Ia mengaku tak tahu berapa jenis dan jumlah uang yang dibawa Robin dari kediaman Azis. Namun, ia mengatakan, uang itu terkait pengurusan perkara Azis. "Yang jelas untuk membantu perkara Pak Azis, itu transaksi pertama," ujarnya.

Lalu, pada Ferbuari 2021, Agus menceritakan pernah mengantar Robin ke kediaman Azis di Jalan Denpasar Raya, Kuningan, Jakarta Selatan. "Saya antar ke kediaman bapak asuh tersebut, Pak Azis, beliau (Robin) turun. Sehubungan di rumah tersebut sepertinya ada kegiatan lain, ada beberapa orang tertentu sedang berkumpul," papar Agus.

Pada pertemuan itu Robin kembali ke luar dari rumah Azis dengan membawa sejumlah uang melalui goody bag berwarna coklat. "Dalam BAP, Saudara mengatakan Pak Stepanus Robin mengatakan uang tersebut dari Azis Syamsuddin untuk membantu pengurusan perkara Rita Widyasari yang sedang ditahan di lapas wanita dan anak di Tangerang? Benar?" ucap jaksa.

"Iya ada keterkaitan dengan sertifikat, dari yang saya pahami untuk jaminan Bu Rita kepada Pak Azis dengan menyerahkan sertifikat pada Azis," kata Agus.

Adapun dalam perkara ini Stepanus Robin Pattuju dan pengacara Maskur Husain didakwa menerima uang dengan total Rp 11,5 miliar dari lima pihak yang berbeda.

Pertama Rp 1,695 miliar dari Wali Kota nonaktif Tanjungbalai, M Syahrial. Kedua, Rp 3,099 miliar dan 36.000 dollar AS dari Azis Syamsuddin dan Aliza Gunado. Kemudian, Rp 507,39 juta dari Wali Kota nonaktif Cimahi, Ajay Muhammad Priatna, Rp 525 juta dari Direktur PT Tenjo Jaya Usman Effendi, dan Rp 5,197 miliar dari mantan Bupati Kutai Kartanegara Rita Widyasari.● **mar**

Wanita Ini Lahirkan 'Bayi Online'...

Wanita berusia 33 tahun itu menyebut anak yang dilahirkannya sebagai "bayi online", mengatakan apa yang dilakukannya sebagai sebuah keajaiban. Sebelumnya, Taylor telah memiliki anak laki-laki; Frankie, yang akan berusia lima tahun. Frankie adalah anak yang dia lahirkan dari mantan pasangannya. Tapi dia tidak ingin Frankie menjadi anak tunggal dan ingin melengkapi keluarganya. Diwartakan The Mirror, Taylor sempat berpikir untuk membatalkan keinginannya memiliki anak kedua setelah mengetahui mahalnya biaya klinik kesuburan swasta.

Namun dia kemudian menemukan aplikasi yang digunakan untuk memesan sperma secara daring. Aplikasi itu menghubungkannya dengan pria yang menjual sperma mereka.

Taylor menginginkan sperma dari pria yang berorientasi keluarga tanpa riwayat penyakit serius, idealnya dengan fitur yang mirip dengannya sehingga anak mereka akan terlihat seperti Frankie. Dia menemukannya melalui aplikasi tersebut. Setelah berkirim pesan selama tiga minggu, pria penjual sperma mengirimkan spermanya di rumah Taylor pada Januari 2020.

Taylor kemudian memesan alat inseminasi melalui eBay dan belajar menggunakannya dengan tutorial YouTube. Dia menggunakan sampel sperma itu untuk membuahi dirinya sendiri dan dua minggu kemudian mengetahui bahwa dia hamil. Dia kemudian melahirkan bayi yang dia beri nama Eden. Dia bangga melahirkan Eden yang dia sebut sebagai "bayi online nyata". "Jika saya tidak memiliki akses ke semua itu secara elektronik maka dia tidak akan berada di sini. Tapi saya senang menjadi seorang Ibu lagi dan saya bangga dengan cara dia datang ke dunia," katanya.● **osm**

Di Swedia Orangtua Dilarang...

juga tidak diperbolehkan.

Tidak terlalu jelas dalam kategori apa nama "Vladimir Putin" termasuk, tetapi pasangan itu terpaksa memilih nama yang tidak terlalu kontroversial, demikian diwartakan Oddity Central. Di bawah Undang-Undang Penamaan Iam, yang pertama kali diberlakukan pada 1982 dan diperbarui pada 2017, orang tua diwajibkan untuk melaporkan nama bayi mereka yang baru lahir ke Skatteverket dalam tiga bulan pertama setelah kelahiran. Namun, tidak semua nama mendapatkan persetujuan.

Di masa lalu, agensi tersebut telah menolak nama-nama seperti Ford, Pilzner, Q atau Allah, semua nama yang menerima julukan aneh seperti Google dan Metallica. Media Swedia belum melaporkan mengapa orang tua tersebut ingin menamai putra mereka Vladimir Putin sejak awal.● **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