

# Kebiasaan Minum yang Harus Dihentikan Saat Usia 50 ke Atas

Meski tanpa gula, minum terlalu banyak kafein bisa berefek buruk.

**JAKARTA (IM)** - Saat Anda memasuki usia 50 tahun, ada begitu banyak hal mengenai kesehatan yang harus lebih diperhatikan. Salah satunya soal kebiasaan minum.

Ahli gizi menyampaikan ada beberapa kebiasaan minum yang benar-benar harus Anda hentikan ketika menginjak usia 50 tahun ke atas. Apa saja itu? Berikut penjelasannya seperti dilansir di laman Eat This Not That, Rabu (6/10):

1. Konsumsi minuman yang dimaniskan dengan gula  
Minuman atau camilan yang dimaniskan dengan gula itu tidak bermanfaat bagi kes-

ehatan Anda pada usia berapa pun. Itu menjadi sangat buruk bagi Anda yang berusia di atas 50 tahun.

Seiring bertambahnya usia, fungsi kognitif kita berisiko menurun. Kabar baiknya adalah diet dapat memengaruhi seberapa baik usia otak Anda. Studi epidemiologis telah menunjukkan bahwa asupan gula rafinasi yang tinggi dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif.

“Oleh karena itu, Anda mungkin ingin mempertimbangkan untuk membatasi asupan gula rafinasi dan minuman berpemanis seiring bertambahnya usia,” ujar penulis The

Nourishing Meal Builder, Lacy Ngo, yang mengutip sebuah studi tahun 2018 yang diterbitkan di *Nutricion Hospitalaria*

2. Minum terlalu banyak kafein

Bahkan jika Anda membuat kopi tanpa gula, kelebihan kafein dapat memberikan efek yang sangat merusak kesehatan Anda setelah usia 50 tahun. “Setelah 50, mendapatkan kualitas tidur yang baik mungkin lebih menantang, (dan) efek kafein dapat memakan waktu hingga sekitar 10 jam untuk benar-benar hilang,” kata pensiunan profesor klinis di Albert Einstein College of Medicine, Keith-Thomas Ayoob.

“Minumlah secangkir kopi atau teh pada pagi hari, tetapi

kemudian beralihlah ke kopi tanpa kafein,” saran Ayoob.

3. Minum cairan terlalu dekat dengan waktu tidur

Meminum beberapa teguk air sebelum tidur mungkin tidak banyak merugikan, tetapi minum lebih banyak dari itu dapat membuat perbedaan besar dalam kualitas dan durasi tidur Anda.

“Terutama pria, mungkin menemukan pembesaran prostat, memberi tekanan pada kandung kemih bahkan ketika itu kurang dari penuh,” kata Ayoob. Agar tidur Anda tidak terganggu karena bolak-balik ke toilet, Anda dapat meminum lebih banyak cairan pada siang hari.

4. Hindari alkohol

Mengonsumsi minuman beralkohol tidak disarankan, baik itu ketika Anda masih berusia muda maupun saat menginjak usia di atas 50 tahun. Namun, Anda benar-benar harus menghindari minuman ini ketika berusia 50 tahun ke atas karena memiliki dampak sangat berbahaya.

Pendiri *HealthyGroceryGirl.com*, Megan Roosevelt, mengatakan pilihan alkohol tanpa gula tetap dapat berkontribusi pada penambahan berat badan.

“Ini dapat menyebabkan asupan kalori berlebihan dan membuat Anda mudah kenyang. Akibatnya, Anda akan melewatkan pilihan makanan yang lebih bergizi sebagai pengganti,” kata dia. ● **tom**



**JAKARTA (IM)** - Manfaat kunyit putih yang sering disebut *Zedoaria* mungkin tidak sepopuler kunyit kuning. Namun, kunyit putih juga memiliki segudang manfaat yang tak kalah dari ‘saudara’-nya itu.

Berikut manfaat kunyit putih bagi kesehatan yang dirangkum dari situs *Healthbenefitstimes*, Rabu (4/8).

**Mengatasi masalah pencernaan**

Selama ribuan tahun, kunyit putih digunakan sebagai obat tradisional di beberapa negara Asia. Diolah menjadi ramuan herbal, kunyit putih membantu mengatasi masalah pencernaan. Minyak esensial dari kayu putih dapat membantu mengatasi perut kembung, buang air besar tidak teratur, hilangnya nafsu makan hingga asam lambung karena stres.

**Masalah pernapasan**

Dalam ayurveda (metode pengobatan tradisional India), masalah pernapasan disebabkan oleh cairan seperti dahak dan lendir

yang menumpuk di paru-paru. Dahak dan lendir kemudian menyumbat saluran hidung sehingga menyebabkan kesulitan bernapas serta gangguan pernapasan, seperti asma, pilek dan batuk.

**Meredakan peradangan dan nyeri**

Kunyit putih memiliki sifat anti-inflamasi yang mengobati peradangan, luka dan penyakit kulit lainnya. Sifat diuretik kunyit putih membantu tubuh mendetoks racun dan kelebihan cairan di persendian.

Jika tidak didetoks, hal tersebut dapat menyebabkan radang sendi dan rematik. Selain itu, kunyit putih juga membantu mengurangi nyeri lutut karena berolahraga.

**Obat alergi**

Kandungan kurkumin pada kunyit putih mengandung antioksidan tinggi yang membantu mengurangi radikal bebas. Hal ini membantu terapi pada reaksi alergi terkait kulit. Sifat anti-alergen kunyit putih menghambat aktivitas protein pemicu inflamasi dan mencegah pelepasan bahan kimia yang memicu alergi. ● **tom**

## SAMBUNGAN

### Waspada, Ancaman Varian Baru Covid-19...

terjadi di Papua dan bukan terjadi di Jakarta. Pasalnya, kata Junaidi, para atlet sudah melakukan karantina selama 14 hari sebelum PON XX berlangsung.

Kontingen DKI Jakarta tiba di Papua pada 15 September 2021 dan sudah menjalani masa karantina. Saat bertanding, mereka diwajibkan untuk melakukan tes dan tidak ditemukan kasus. “Mereka (kontingen) juga sudah lama

di sini tidak mungkin (terpapar) dari Jakarta, cuma di sini mereka ke mana, itu yang jadi masalahnya,” ujar Junaidi.

Dugaan tersebut diperkuat oleh nilai CT yang tinggi yang menandakan proses infeksi masih berjalan dan belum ke tahap penyembuhan. Hal tersebut dikatakan oleh Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Dinas Kesehatan DKI Jakarta

Dwi Oktavia.

“Kalau CT value rendah, anggapan umumnya adalah infeksi baru, kalau CT value-nya sudah tinggi sudah di angka 30 umumnya sudah akan sembuh, masa infeksi sudah lewat. Mungkin satu atau dua minggu sebelumnya,” kata Dwi saat dihubungi melalui telepon.

Dinkes lakukan tracing Dwi Oktavia mengatakan, Dinas Kesehatan akan melaku-

kan tracing atau pelacakan terhadap kontingen DKI Jakarta yang sudah berada di Jakarta. Karena ada kemungkinan, mereka yang sudah tiba di Jakarta memiliki kontak erat dengan para atlet yang sudah dinyatakan positif Covid-19.

“Kami sedang berkoordinasi dengan KONI DKI, jadi prinsipnya sama seperti kami menemukan kasus positif, pasti kontak erat (akan) di-tracing,

lalu dihubungi dan dipantau,” kata Dwi.

Dia juga meminta agar semua atlet bisa melakukan isolasi mandiri sampai masa inkubasi selesai dalam dua pekan. “Harus karantina secara mandiri dan pastikan bisa terhubung pada saat dihubungi petugas kesehatan untuk di-tracing. Bisa kooperatif, bisa komunikasi dengan lancar,” ucapnya. ● **mar**

## DARI HAL 1

### Presiden Setujui Amnesti Saiful Mahdi,...

dan Transaksi Elektronik (UU ITE).

Menurutnya, pertimbangan itu harus ditetapkan saat ini mengingat DPR akan memasuki masa reses pada Jumat (8/10). Ia khawatir, akan ada pendapat bahwa negara memperpanjang masa tahanan dari orang yang seharusnya tidak dipenjara, jika pertimbangan itu tak kunjung ditetapkan.

“Kenapa harus sekarang? Sampai kapan harus menyelesaikan masalah? Bapak Saiful Mahdi ditahan tanggal 2 September 2021. Artinya sekarang baru satu bulan empat hari. Masa tahanan cuma tiga bulan,” kata Syahrul dalam konferensi pers Koalisi Advok-

kasi Saiful Mahdi, Rabu (6/10).

“Jika tidak segera, kemudian, maka negara telah memper-lama orang yang seharusnya di luar (penjara), malah dikurung di dalam,” ujarnya.

Menurut Syahrul, jika keputusan amnesti cepat diterbitkan setelah persetujuan DPR, maka negara akan membuktikan Saiful Mahdi tidak layak dihukum. Namun, Syahrul tetap mengkhawatirkan DPR tak bisa merespons cepat pemberian amnesti Presiden Jokowi lantaran padatnya agenda pada akhir tahun.

“Jika ini tidak dilakukan segera, apalagi ini akhir tahun, DPR akan punya agenda-agenda lain untuk disusun

dan dilaksanakan tentunya, Dokter Saiful Mahdi akan kesulitan mendapatkan amnesti,” ujarnya.

Oleh karena itu, dia berharap DPR segera memroses persetujuan pemberian amnesti kepada Saiful Mahdi hingga dibacakan dalam Rapat Paripurna. DPR seharusnya segera mengambil pertimbangan karena kasus Saiful Mahdi tengah menjadi sorotan publik.

“Mumpung ini semua sedang berbicara dan melihat ke arah pemidanaan Doktor Saiful Mahdi, maka negara juga harus menunjukkan perhatiannya, jangan hanya warga negara,” kata Syahrul.

Sebelumnya diberitakan,

Menteri Koordinator Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan (Menko Polhukam) Mahfud MD mengatakan, Presiden Jokowi telah menyetujui pemberian amnesti terhadap Saiful Mahdi.

Mahfud mengatakan, Presiden telah mengirimkan surat kepada DPR terkait pemberian amnesti itu pada 29 September 2021.

“Sekarang kita tinggal menunggu dari DPR apa tanggapannya karena surat itu mesti dibahas dulu oleh Bamus, lalu dibacakan di depan Sidang Paripurna DPR, jadi kita tunggu itu. Yang pasti, dari sisi pemerintah, prosesnya sudah selesai,” ujar Mahfud,

dalam keterangan tertulis, Selasa (5/10) kemarin.

Kasus yang menjerat Saiful Mahdi berawal dari kritik Saiful terhadap proses penerimaan tes CPNS untuk dosen di Fakultas Teknik Unsyiah pada 25 Februari 2019. Saiful mengkritik proses rekrutmen lantaran dirinya mengetahui ada berkas peserta yang diduga tak sesuai persyaratan, namun tetap diloloskan oleh pihak kampus.

Kritik itu disampaikan melalui grup Whatsapp. Tak terima atas kritik tersebut, Dekan Fakultas Teknik Unsyiah Taufiq Mahdi lantas melaporkan Saiful ke Polresta Banda Aceh dengan tuduhan pencemaran nama baik. ● **mar**

## SAMBUNGAN

### Pemilik Bendera ‘HTI’ di KPK Nonmuslim,...

Pelanggaran yang dilakukannya, pertama, tugas utama Iwan adalah di ruang tahanan tapi kemudian dia naik ke lantai 10 dan masuk ke ruangan jaksa penuntut KPK. Di sana dia memotret bendera yang dianggapnya sebagai bendera HTI.

Padahal di area tersebut siapa pun dilarang melakukan pemotretan, apalagi kemudian menyebarkan foto yang dihasilkan ke orang lain.

“Pak Iwan ini sekuriti di lantai satu, yakni sekuriti lantai tahanan di KPK. Pak Iwan ini tidak punya kewenangan ke lantai 10, ruangan jaksa. Bagaimana dia bisa sampai ke sana? Tidak boleh sembarang foto di ruangannya penuntut, karena di sana banyak barang bukti,” beber Hotman.

Dia juga menepis anggapan Iwan seolah si pemilik bendera mirip HTI itu tak diperiksa Pengawas Internal. Selain oleh Pengawas Internal, sepengetahuan Hotman, si pemilik bendera juga diperiksa oleh institusi asalnya, yakni Kejaksaan. Terhadap si pemilik, ikut dimintai pendapat ahli dari Kementerian Agama.

“Kesimpulannya itu bukan bendera HTI. Si pemilik

bendera Hindu saya nonmuslim, dia Hindu. Dia kena teguran juga karena itu tengah sensitif,” ujar Hotman.

Dengan demikian, kesaksian Iwan Ismail bahwa bendera HTI itu benar ada di KPK jelas keliru. Sebab, berdasarkan kesaksian ahli dari Kemenag, itu bukan masuk kategori bendera HTI. Cuma mirip.

Tapi oleh para buzzer, kesaksian Iwan tersebut seolah menjadi pembenar bahwa 57 pegawai KPK yang tak lulus TWK adalah bagian dari kelompok Taliban yang berembus sejak 2019.

Padahal selain beragama Hindu, si pemilik bendera adalah ASN di Kejaksaan yang otomatis tak mengikuti TWK. Faktanya, kata Hotman, 57 pegawai yang tak lulus TWK tidak semuanya muslim. Ada yang beragama Buddha, juga Kristen seperti dirinya. “Isu Taliban itu selalu disematkan kepada Novel Baswedan. Seolah Novel memecat sekuriti karena memotret bendera. Tidak seperti itu! Jadi memang tidak ada hubungan antara yang 57 dengan bendera HTI, radikalisme dan Taliban,” tegas Hotman Tambunan. ● **mar**

### Bertambah 1.484 Kasus Baru Covid-19,...

vakun Covid-19 dosis pertama yakni sebanyak 95.781.773 orang atau 45,99 persen. Dari data Rabu (6/10) siang diketahui ada penambahan 785.058 suntikan vaksinasi dosis kedua dan 842.556 suntikan dosis pertama.

Tingkatkan Cakupan Vaksinasi Covid-19 Pemerintah telah menetapkan sasaran vaksinasi untuk mencapai kekebalan komunitas (herd immunity) yaitu 208.265.720 orang.

Sasaran vaksinasi itu terdiri atas tenaga kesehatan, lanjut usia petugas publik, masyara-

kat rentan, dan masyarakat umum termasuk anak-anak usia 12-17 tahun.

Adapun sasaran untuk tenaga kesehatan yakni sebanyak 1.468.764 orang. Hingga saat ini, 1.985.518 (135,18 persen) orang tenaga kesehatan sudah divaksinasi dosis pertama dan 1.847.110 (125,76 persen) orang telah disuntik dosis kedua.

Sementara itu, tenaga kesehatan yang sudah mendapatkan vaksinasi dosis ketiga sebanyak 975.390 (66,41 persen) orang. Kemudian, sasaran

untuk petugas publik sebanyak 17.327.167 orang.

Hingga saat ini, sebanyak 27.831.902 (160,63 persen) orang petugas publik sudah divaksinasi dosis pertama dan 20.697.307 (119,45 persen) orang telah disuntik vaksin dosis kedua.

Angka ini di antaranya termasuk 2.561.762 guru dan tenaga pendidik yang telah mendapatkan vaksin dosis pertama dan 2.128.155 orang mendapatkan vaksin dosis kedua. Lalu, sasaran vaksinasi untuk lansia sebanyak

21.553.118 orang.

Tercatat, sebanyak 6.779.851 (31,46 persen) orang lansia yang divaksinasi dosis pertama dan 4.499.709 (20,88 persen) orang disuntik vaksin Covid-19 dosis kedua. Berikutnya, target masyarakat rentan dan umur penerima vaksin yaitu 141.211.181 orang. Sebanyak 54.168.901 (38,36 persen) orang telah mendapatkan vaksinasi dosis pertama dan 23.770.954 (16,83 persen) orang mendapatkan vaksinasi dosis kedua.

Terakhir, target kelompok

usia 12-17 tahun sebanyak 26.705.490 orang. Sebanyak 3.957.196 (14,82 persen) orang telah mendapatkan vaksinasi dosis pertama dan 2.762.528 (10,34 persen) orang mendapatkan dosis kedua.

Ada pula vaksinasi Covid-19 yang diberikan melalui skema Gotong Royong. Saat ini, 1.049.566 (7,00 persen) orang telah menerima vaksin dosis pertama dan 862.843 (5,75 persen) orang menerima vaksin dosis kedua lewat skema ini. ● **mar**

### Pria Ini Makan Daging Mentah...

“Saya dalam kesehatan yang lebih baik secara fisik maupun mental, lebih baik dari pada yang pernah saya alami dalam hidup saya,” kata Rowe kepada *Caters News Agency*.

Dia tidak lagi makan makanan olahan dan menghabiskan sekitar 140 dollar AS (Rp 2 juta) sepekan untuk daging mentah menu dietnya. Biasanya ia dalam sehari makan 2-3 kali, tanpa mengemil. Di pagi hari dia biasanya tidak makan daging mentah, tetapi ia akan makan 3-4 telur mentah

dan buah.

“(Buah) itu adalah salah satu makanan tidak berbahaya dasar daging yang jarang saya makan,” ucapnya.

“Saya makan 99 persen daging mentah segar pertanian, dan tidak pernah sakit atau tidak sehat dari menu diet saya,” klaimnya.

Rowe menyadari bahwa kebiasaannya makan daging mentah sebagai menu diet itu sangat kontroversial.

“Tetapi, saya percaya bahwa daging mentah memiliki

keseimbangan bakteri alami di dalamnya yang bekerja secara simbiosis dengan tubuh kita dan memiliki tujuan,” ujarnya.

Menu diet untuk makan siangnya adalah satu pon daging mentah, setengah pon mentega mentah tanpa garam, dan 3-4 telur mentah.

Ditambah beberapa potong buah. Lalu, menu diet untuk makan malamnya hampir sama dengan menu makan siangnya, hanya saja ada tambahan kentang rebus yang menjadi satu-satunya bahan olahan.

Sementara, ia punya menu pencuci mulut yaitu es krim, yang terdiri dari bahan-bahan segar.

“Krim segar, susu, telur, dan madu, yang benar-benar sehat dan juga lezat,” ucapnya.

Ada pun makanan favorit dari menu dietnya adalah hati ayam mentah, daging sapi mentah, dan otak domba, meskipun otak hewan agak sulit didapat, katanya. Pria pemakan daging mentah ini mengatakan tidak membutuhkan bumbu apa pun untuk melahap

menu dietnya tersebut.

“Tidak butuh waktu lama bagi saya untuk menyadari bahwa saya lebih suka tanpa bumbu,” ungkapnya.

Rowe mengatakan bahwa keluarga dan teman-temannya mendukung pilihan gaya hidup “sehatnya”, meskipun banyak orang lain yang menentang menu dietnya. “Semua orang di sekitar saya benar-benar menerima kebiasaan makan saat ini, dan selalu sangat tertarik ketika mereka baru pertama kali mempelajari,” kata Rowe. ● **osm**

### Dituntut 5 Bulan Rehabilitasi, Musisi Anji...

Anji sendiri menghadiri sidang secara virtual. Anji tidak didampingi kuasa hukum, karena itu dia langsung mengajukan membacakan pleidoi langsung secara lisan.

Anji pun meminta hakim meringankan tuntutan. Dia berharap bisa segera bekerja seperti dulu.

“Saat ini saya tidak bisa bekerja, oleh karena itu saya minta Yang Mulia Majelis Ha-

kim memberikan keringanan hukuman saya dari tuntutan penuntut umum supaya saya bisa cepat segera keluar dan produktif lagi kembali menghidupi keluarga saya kembali,” ucapnya.

“Terima kasih, sekali lagi saya tidak akan mengulangi perbuatan ini lagi, terima kasih,” kata Anji.

Sidang lanjutan Anji akan digelar pada Senin (11/10). Agenda selanjutnya adalah

mendengarkan putusan majelis hakim.

Dalam tuntutan jaksa, Anji diyakini melanggar Pasal 127 ayat 1 huruf a UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika. ● **osm**

### Kali Pertama Setelah 25 Tahun, Nama Trump...

Ia menempati peringkat separuh ke atas hingga tahun 2016 sebelum akhirnya merosot karena tak melakukan diversifikasi atas aset yang ia miliki.

Forbes melaporkan, sebenarnya lima tahun lalu, pejabat etika federal mendorong Trump untuk melepas aset real estatnya untuk memungkinkan ia melakukan investasi ke aset

lain yang lebih likuid dan bebas dari konflik kepentingan.

Pejabat lain yang kala itu menjabat pun tak melakukan masukan dari pejabat etika federal untuk menghindari konflik kepentingan yang mungkin terjadi sebagai pejabat negara. Namun, Trump memilih untuk mengacuhkan saran tersebut.

“Saya bisa menjalankan bisnis dan pemerintahan pada

saat yang bersamaan,” ujar Trump dalam konferensi pers sembilan hari sebelum ia memasuki Gedung Putih.

“Saya tidak menyukai pandangan terkait hal ini, tetapi saya meyakini saya mampu bila meyakini itu. Saya adalah satu-satunya yang bisa (menjalankan pemerintahan dan bisnis sekaligus),” ujarnya.

Trump pun memutuskan

untuk mempertahankan aset yang ia miliki. Kala itu, nilai dari aset Trump mencapai 3,5 miliar dollar AS atau sekitar Rp 49,7 triliun setelah dikurangi utang.

Berdasarkan skenario yang digambarkan Forbes, Trump bisa saja menginvestasikan dana yang ia dapatkan dari hasil menjual aset propertinya itu ke saham-saham indeks

S&P 500. Bila hal itu ia lakukan, kekayaan Trump tahun ini bisa meningkat menjadi sekitar 4,5 miliar dollar AS (Rp 63,9 triliun).

“Atau lebih kaya 80 persen dari kondisinya saat ini. Keputusannya untuk menolak diversifikasi, bisa dikatakan, telah membuatnya kehilangan kesempatan lebih kaya 2 miliar dollar AS,” tulis Forbes. ● **mar**

## 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 ECRAN:** 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. (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