

# Studi: Kacang Tanah Bisa Redakan Stres

Konsumsi kacang tanah bisa memberikan efek pada fungsi kognitif.

**JAKARTA (IM)** - Sebuah studi terbaru memberikan pengetahuan baru tentang efek kesehatan dari konsumsi kacang-kacangan. Penelitian berfokus pada konsumsi kacang tanah, serta asupan harian produk dari kacang yang memiliki efek pada fungsi kognitif. Konsumsi jenis makanan ini juga memberi dampak untuk meredakan stres pada individu muda dan sehat.

Studi dipimpin oleh Rosa M. Lamuela, direktur IN-SA-UB dan dosen Fakultas Farmasi dan Ilmu Pangan Universitas Barcelona, serta anggota Physiopathology of Obesity and Nutrition Networking Biomedical Research Center (CIBEROBN). Makalah ini juga mengandalkan partisipasi anggota Klinik Rumah Sakit dan IDIBAPS.

Kacang tanah atau arachy hypoagae adalah tanaman polong-polongan dari Amerika Selatan yang dikenal di Eropa

pada abad ke-18. Ini menghasilkan buah yang sangat bergizi, kaya akan asam lemak, protein, serat, polifenol, dan senyawa bioaktif lainnya yang berpotensi menarik bagi kesehatan.

Penelitian dilakukan dengan sekelompok 63 orang sehat berusia antara 19 dan 33 tahun, yang memasukkan produk kacang dalam porsi teratur dalam asupan harian. Sebagian besar studi intervensi gizi telah dilakukan pada populasi dengan obesitas, sindrom metabolik atau yang berisiko penyakit metabolik kronis.

"Pada populasi yang berisiko ini, lebih mudah untuk mengamati efek menguntungkan dari mengubah pola makanan atau memperkenalkan makanan sehat dalam pola makan mereka," ujar Lamuela, dilansir dari eurasiareview, Selasa (12/10).

Namun, dalam penelitian Lamuela mengatakan, belum mengamati efek menguntungkan

dan dari asupan harian produk kacang tanah pada peningkatan fungsi kognitif dan respons stres pada populasi muda dan sehat. Tim menganalisis potensi efek kesehatan dari konsumsi kacang tanah melalui serangkaian tes kognitif dan tes analitis yang terkait dengan indikator biokimia dari respons stres seperti kortisol.

Hasilnya mengungkapkan peningkatan asam lemak rantai pendek feses dari mikrobiota, selain dari biomarker spesifik kacang, asam lemak jenuh rantai panjang dan polifenol tertentu, yang semuanya merupakan senyawa bioaktif yang terkait dengan banyak manfaat kesehatan.

Menurut kesimpulan, senyawa yang dapat berkontribusi pada efek kesehatan yang dijelaskan oleh tim adalah beberapa senyawa bioaktif seperti resveratrol, asam p-coumaric, asam lemak rantai pendek, dan asam lemak jenuh rantai panjang spesifik kacang.

Para peneliti tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara konsumsi selai kacang dan kacang ta-

nah dan fungsi kognitif atau biomarker respon stres. Selain itu, semuanya menunjukkan bahwa variabel usia tidak mempengaruhi analisis statistik karena tidak ada perubahan karena perbedaan usia.

"Ini adalah elemen lain yang menarik dalam penelitian ini, karena banyak penelitian nutrisi menunjukkan perbedaan yang signifikan pada pasien atau subjek dengan risiko tinggi menderita penyakit, terutama orang tua", catat para ahli dalam studi.

Tim peneliti menganalisis apakah pengenalan produk kacang dalam makanan sehat dapat berdampak positif pada sumbu mikrobiota usus dan otak. Hal ini juga berkontribusi pada pencegahan penyakit di masa depan.

Ada bukti yang menunjukkan hubungan dua arah antara senyawa fenolik dan mikrobiota usus. Beberapa penulis telah mengamati peningkatan otak dan kesehatan umum setelah intervensi kaya polifenol.

"Zat prebiotik yang ada dalam kacang seperti polifenol dapat mempengaruhi

kognisi dan suasana hati secara tidak langsung melalui interaksi dengan mikrobiota usus dan meningkatkan mikrobiota usus-otak sumbu", jelas salah satu peneliti dalam studi, Sara Hurtado (UB-INSA-CIBEROBN).

Untuk mengkonfirmasi hasil studi nutrisi ini, tim memasukkan kelompok kontrol dalam penelitian dan memberi kelompok plasebo dengan minyak berbasis kacang tanah. Termasuk juga dalam komposisi makronutrien yang sama dari selai kacang tetapi tanpa zat prebiotik yang tidak memiliki efek samping.

Kandungan serat prebiotik dan polifenol yang tinggi dalam kacang dapat menjelaskan efek menguntungkan pada mikrobiota usus. Karena penyerapannya yang buruk, serat dan sebagian besar polifenol langsung mencapai usus besar, di mana mereka dimetabolisme oleh mikrobiota dan dapat memodulasi biokimia otak dengan bertindak sebagai neurotransmitter di sistem saraf pusat. ● tom

## 5 Makanan untuk Usus Sehat



Asparagus

**JAKARTA (IM)** - Usus yang sehat mutlak diperlukan untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Usus menampung banyak bakteri dan jamur yang membantu Anda mencerna dan menyerap nutrisi dari makanan yang Anda konsumsi.

Mikroorganisme pada usus membentuk ekosistem yang kompleks sering terganggu oleh hal-hal seperti antibiotik, pola makan yang buruk terus menerus, stres dan obat-obatan. Dilansir dari dlmag.com pada Selasa (12/10), untungnya, ada banyak makanan yang dapat membantu Anda memodifikasi dan meningkatkan kesehatan pencernaan Anda.

Berikut adalah beberapa makanan prebiotik terbaik untuk usus yang sehat yaitu :

### Asparagus

Asparagus adalah sumber prebiotik dan sayuran yang cukup populer. Asparagus mengandung sekitar 2 dan 3 gram inulin per 100 gram. Ini adalah salah satu sumber inulin yang paling padat kalori, yang membantu Anda dengan kesehatan pencernaan Anda termasuk mengatur kadar glukosa dan insulin yang optimal, bersama dengan bakteri baik lainnya di perut Anda. Asparagus paling baik dikonsumsi mentah.

### Biji Cokelat

Kakao adalah favorit di antara semua kelompok umur dan merupakan prebiotik yang sangat berharga untuk usus Anda. Biji kakao adalah biji dari pohon kakao Theobroma dan

rasanya enak dan sehat. Anda bisa mengonsumsi jenis dark chocolate yang setidaknya 70 persen kakao untuk manfaatnya dan juga bisa mengonsumsi coklat bubuk asli.

Apel  
Satu apel sehari dapat menghindarkan dari penyakit. Apel adalah sumber pektin prebiotik yang baik yang memberi makan bakteri usus penghasil butirat usus. Selain itu, buah ini kaya akan antioksidan, polifenol dan pektin yang juga meningkatkan metabolisme dan mengatur kolesterol.

Bawang Bombay dan Daun Bawang

Bawang dan daun bawang berasal dari keluarga yang sama dan padat nutrisi. Keduanya adalah aromatik yang kaya inulin ramah usus dan dapat dinikmati mentah atau dimasak. Bawang memiliki banyak antioksidan dan prebiotik di dalamnya membantu dalam pemecahan cepat komponen makanan. Bawang bisa meningkatkan sistem kekebalan Anda dengan meningkatkan produksi oksida nitrat dalam sel.

Jelai atau barley  
Biji-bijian sereal ini kaya akan beta-glukan, serat prebiotik yang meningkatkan pertumbuhan prebiotik di usus Anda. Jelai menurunkan kolesterol dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Makanan ini kaya akan selenium, yang membantu fungsi tiroid, memberikan manfaat antioksidan dan meningkatkan sistem kekebalan Anda. ● tom

## SAMBUNGAN

Anggota Majelis Tinggi Partai Demokrasi itu menilai, langkah Pemerintah ini menuai protes dari masyarakat yang menagih janji Presiden. Syarif Hasan menyebut, APBN harusnya difokuskan pada program-program kritikal dan esensial.

"APBN harusnya difokus-

## Proyek Kereta Cepat Jakarta-Bandung..

kan pada program-program yang dirasakan langsung oleh masyarakat, khususnya di masa Pandemi Covid-19," katanya.

### Diaudit BPK

Syarief Hasan meminta Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) mengaudit proyek kereta cepat Jakarta-Bandung

yang menggunakan anggaran pendapatan belanja negara (APBN). Audit diperlukan sebagai langkah mewujudkan transparansi pemerintah dalam setiap kebijakan. "Apabila akan menggunakan APBN, perlu dilakukan audit agar semuanya transparan, mulai dari proses awal, perencanaan pengang-

garan dan proses penentuan harga dan efisiensi anggaran, dan sebagainya," katanya.

Politisi senior Demokrat ini mengingatkan pemerintah agar melihat prioritas kebijakan dalam menggunakan APBN.

Ia mengaku khawatir jika APBN akan semakin sulit

## DARI HAL 1

dengan adanya proyek kereta cepat ditambah lagi proyek ibukota baru.

"Pemerintah harus melihat prioritas yang dibutuhkan masyarakat yakni pemulihan ekonomi nasional, bukan proyek besar yang tidak dinikmati masyarakat kecil dan menyedot APBN," ucapnya. ● mar

## Penolakan Statuta UI Terus Berlanjut,..

penyusun revisi Statuta UI, dokumen masukan dari berbagai pihak terkait revisi Statuta UI, dokumen rancangan peraturan revisi Statuta UI, serta dokumen tahap perumusan peraturan Revisi Statuta UI. \

"Yang dikirimkan pada 30 Agustus 2021 kepada PPIID UI dan 13 September 2021 ke Kemendikbud Ristek, Kemensetneg, dan Kemenkumham RI," tulis aliansi BEM se-UI dalam keterangannya.

Aliansi BEM se-UI mengemukakan, sudah melakukan mengirimkan surat permohonan itu sesuai dengan Pasal 13 Peraturan Komisi Informasi Nomor 1 Tahun 2010 tentang Standar Layanan Informasi Publik.

Kendati demikian, aliansi

BEM se-UI menilai PPIID UI dan ketiga lembaga justru saling melempar tanggung jawab, bahkan Kemenkumham RI belum memberikan respons. Aliansi BEM se-UI pun mempertanyakan cara kerja para pejabat di kementerian tersebut dalam menanggapi permohonannya soal statuta UI.

"Stakeholder main lemparan tanggung jawab, padahal warga UI menunggu kejelasan." Diketahui, pemerintah menerbitkan revisi Statuta UI atau PP 75/2021 pada awal bulan Juli 2021.

### Unjuk Rasa

Aliansi BEM UI IKM UI menggelar unjuk rasa di Kampus UI Depok, Jawa Barat, Selasa (12/10). Mereka

meminta pemerintah mencabut PP Nomor 75 Tahun 2021 tentang Statuta Universitas Indonesia.

"Kami (mahasiswa) dan Dewan Guru Besar di UI menolak Statuta UI yang terbaru. Aksi ini adalah puncak dari kemarahan mahasiswa dan dosen yang sudah berbulan-bulan sejak Juli," kata Ketua BEM UI, Leon Alvinda Putra, Selasa (12/10).

Ia menyebutkan, sejak diterbitkannya PP Nomor 75 Tahun 2021 pada 9 Juli 2021, pihaknya telah berusaha melakukan komunikasi dengan pihak Rektorat UI.

Namun mereka tidak digubris. "Kami sudah berusaha untuk melakukan langkah-langkah seperti mengirimkan surat

permohonan penjelasan dan lainnya, tapi tidak digubris oleh Rektorat UI dan MWA (Majelis Wali Amanat)," ujar Leon.

Melalui aksi kali ini, pihaknya berharap aspirasi mereka bisa segera didengar dan ditindaklanjuti.

"Kami berharap dari rektor, pimpinan rektor, dan MWA, mau mendengarkan aspirasi mahasiswa dan dosen untuk mencabut Statuta UI yang terbaru. Tidak ada kompromi lagi, harus dicabut, dan pembahasan harus melibatkan empat organ," katanya mengesakan.

Sementara itu, Guru Besar UI, Manneke Budiman, berharap pimpinan kampus itu mau mendengarkan aspirasi mahasiswanya.

"Mereka (mahasiswa) punya pesan untuk disampaikan, kami harap pimpinan universitas mau mendengarkan. Itulah yang mau disampaikan oleh anak didik kami kepada para dosen yang harusnya menjadi panutan, baik dari segi moral, intelektual, dan etik," ujar Manneke yang ikut dalam unjuk rasa itu.

Aksi unjuk rasa ini adalah aksi pertama dalam upaya mendorong pencabutan PP tersebut. Pihaknya berencana akan terus melakukan aksi hingga Satuta UI tersebut dicabut.

"Kami akan terus melakukan aksi-aksi baik itu di Rektorat atau pun gedung-gedung kementerian seperti Kemendikbud," katanya. ● mar

## SAMBUNGAN

## Ogah Ditangkap Polisi,..

News. Beberapa bahkan menawarinya bir agar dia mau turun dari pohon.

Tetangga yang dikutip Daily News mengatakan bahwa respons polisi terkait kejadian ini dinilai "berlembihan". Tetangga itu mengatakan bahwa Thomas tidak mengancam siapa pun, mengabaikan tuduhan bahwa pria itu mengancam akan membunuh ibunya yang sudah lanjut usia.

Warga juga membela Thomas, menyebutnya sebagai pria yang tidak menyukai kekerasan, meskipun faktanya dia juga dicari karena meninjau wajah pacarnya yang berusia 50 tahun.

Tetangga lain mengatakan kepada surat kabar bahwa polisi "menjadikan Thomas sebagai sandera", menambahkan bahwa pria itu tidak melakukan apa-apa selain memanjat pohon rumahnya sendiri. Pandangan itu tampaknya mengabaikan fakta bahwa polisi berusaha menangkap Thomas karena penyerangan, bukan memanjat pohon.

Tersangka dilaporkan

takut kembali ke penjara karena dia diduga dianiaya oleh petugas saat dipenjara pada 2012. Tetangga mengatakan dia sering memanjat pohon, yang berada di dekat rumah ibunya, tempat dia tinggal.

Pendeta Departemen Kepolisian New York Reba Perry, yang kebetulan tinggal di lingkungan yang sama, membenarkan pernyataan tersebut. "Ini adalah sesuatu yang dia lakukan secara teratur," kata Perry kepada afiliasi lokal ABC News, WABC-TV.

"Dia naik ke pohon. Bukan hal yang aneh baginya untuk berada di pohon. Dia dari Haiti. Mereka memanjat pohon," ujar Perry.

Wartawan WABC-TV Stacey Sager mengatakan Thomas turun di tengah jalan pada Jumat (8/10) sore untuk mengambil makanan yang dibawa oleh polisi, lalu kembali ke tempat bertengger. Outlet itu mengatakan dia kemudian naik ke atap rumah ibunya dan melalui jendela, tetapi polisi dilaporkan masih menunggu dia untuk menyerah. ● osm

## Hibur Prajurit yang Tertembak KKB,..

pacarnya berada lumayan dekat dari Ibukota yaitu Yogyakarta.

Tawaran Kasad agar pacar Pratu turut menjenguk membuatnya sangat bersemangat. Kemudian Pratu diberikan kesempatan untuk menelpon sang kekasih.

"Halo? Assalamulaikum," kata Pratu.

"Walaikumsalam, gimana kabarnya?" suara lirih sang kekasih berbalik tanya.

"Baik yang," jawab Pratu tanpa ragu.

Balasan dari Pratu, mengundang iri dan gelak tawa seisi ruangan. Bagaimana tidak Pratu sangat romantis menjawab kekasihnya dengan panggilan sayanginya.

Diketahui kekasih Pratu bernama Sindi yang merupakan lulusan S.Pd. Pecakapan via telepon pun berlanjut.

"Kamu mau datang ke Jakarta lihat saya ngga? Mau datang sama siapa yang?" tanya Pratu.

"Sama Bapak ngga apa

apa?" sahut Sindi

"Tidak apa apa, sesenangnyanya Sindi" balas Pratu.

Hetty Andika Perkasa juga turut menambah bahwa kekasih Pratu boleh mengajak salah satu kedua orang tuanya.

"Sama bapaknya boleh sama ibunya boleh," kata Hetty.

Tiba-tiba sang kekasih menanyakan hal yang menarik perhatian.

"Ketemu bapak Kasadnya langsung gak?" tanya Sindi.

Sontak pertanyaan itu membuat gelak tawa seisi ruangan. Kekasih Pratu memang diketahui sangat ingin bertemu Kasad.

Mendengar pertanyaan tersebut, Andika menjawab dirinya siap dan akan mengatur semuanya.

"Siap nanti kita yang atur. Nanti malem akan saya urus, nanti pakai mobil pribadi aja, jadi gausah naik kereta segala macem," kata Kasad.

Selain itu Kasad berpesan

kepada Pratu agar cepat sembuh dan jangan mencari pengganti kekasihnya apabila kelak dia sembuh. "Harus sembuh," kata Andika.

"Siap Sembuh," jawab Pratu tegas.

"Tapi pacar datang awas kalau putus nanti. Sembuh jangan cari orang lain kamu. Bapak mama mu aja gak kesini, tapi dia kesini. Udah sembuh jangan cari yang lain awas, lho," ungkap Andika mewanti-wanti. ● osm

## Soal "Orang Dalam" Azis Syamsuddin,..

"Saya yakin Robin tidak bekerja sendiri. Apakah bisa pegawai baru kemudian main perkara terus terima uang Rp 11 miliar, enggak logis ya," ujar Novel saat ditemui kawasan Jati Rahayu, Bekasi, Senin (11/10) malam.

"Saya bicara seperti ini bukan sebagai orang awam, tapi sebagai orang yang ikut mengusut perkara itu dan telah melaporkan kepada Dewan

Pengawas KPK, saya ceritakan kepada mereka dan mereka tidak merespons," kata Novel.

Novel mengatakan bahwa dirinya merupakan Kepala Satuan Tugas Penyidikan yang membongkar kasus dugaan suap yang melibatkan Robin. Oleh sebab itu, dia menduga ada banyak hal yang ditutup-tutupi KPK terkait dengan kasus tersebut.

"Ini yang harus dipahami

terkait dengan hal itu, saya ingin memberitahukan bahwa saya adalah salah seorang Kasatgas penyidikan yang pertama kali mengungkap kasus itu," ucap Novel

"Saya tahu betul ada banyak yang ditutup-tutupi, saya tahu betul ada bukti-bukti yang tidak diungkap justru malah dihilangkan," ujarnya.

Jika KPK maupun Dewan Pegawai KPK serius menan-

gani kasus penanganan perkara itu, menurut Novel, KPK dan Dewas bisa mengusut orang-orang yang menghilangkan barang bukti kasus tersebut. KPK maupun Dewas, ujar dia, tidak perlu menunggu laporan atau ada yang membuat laporan secara resmi.

"Sebagai contoh, seandainya Anda semua di sini mengetahui ada polisi kemudian tahu ada pembunuhan

di dekatnya, terus polisi diam saja dan bilang menunggu laporan. Anda marahkah?" ucap Novel.

"Sama seperti itu. Polisi enggak mungkin bersikap seperti itu. Mereka kemudian akan merespons dengan pemeriksaan tanpa harus dilaporkan. Saya juga tidak ingin berbantah-bantahan, fakta-faktanya sangat jelas," katanya. ● mar

## Dibatasi, Hanya dari 18 Negara..

menjelaskan.

Kemudian, negara berstatus level 2 atau disebut risiko sedang adalah negara dengan jumlah kasus konfirmasi antara 20 sampai 50 per 100.000 penduduk dengan positivity rate kurang dari 5 persen.

Kriteria penetapan level tersebut, kata Wiku, didapat-

kan berdasarkan pedoman asesmen oleh badan kesehatan dunia (WHO).

"Yakni dengan melihat sistem kesehatan sebuah negara," ungkap Wiku.

"Perlu menjadi informasi bersama bahwa pembukaan kedatangan internasional oleh Indonesia akan dilakukan dengan hati-hati. Salah satunya

dengan penetapan syarat asal kedatangan," katanya menambahkan.

Sebelumnya, Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi sekaligus Koordinator Penanganan PPKM wilayah Jawa dan Bali, Luhut Binsar Pandjaitan menyebut ada 18 negara yang diizinkan masuk ke

Indonesia.

Luhut memastikan ada negara yang masih belum diizinkan masuk ke RI, yakni Singapura.

Ini lantaran negara tersebut belum memenuhi standar ketentuan dari Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO.

"Mengenai nama-nama

negara yang bakal diumumkan ada 18 negara. Saya kira Singapura belum termasuk, mungkin belum memenuhi persyaratan atau standar level satu, level dua sesuai standar WHO," ucapnya dalam evaluasi PPKM yang disiarkan melalui media daring Sekretariat Presiden, Senin (11/10) kemarin. ● mar

## Moeldoko Jawab 20..

"Ya saya memenuhi panggilan dalam rangka selaku saksi pelapor ya. Ada 20 pertanyaan disampaikan tadi dan sudah saya jawab," terang Moeldoko pada awak media, Selasa (12/10).

Moeldoko mengaku pertan-

yaan yang disampaikan terkait dengan dinamika yang dirasakannya menghadapi tuduhan dari dua peneliti ICW tersebut. "Ya saya jawab seperti saya menghadapi situasi itu," ucapnya.

Mantan Panglima TNI itu

menuturkan ia hadir untuk memenuhi panggilan kepolisian dan menunjukkan itikad baik sebagai Warga Negara Indonesia (WNI). B

"Berikutnya saya selaku warga negara yang baik ya mengikuti prosedur dan aturan

yang telah ditetapkan atau standar yang telah ditetapkan kepolisian," ujarnya.

Moeldoko melaporkan dua peneliti ICW karena menyebut dirinya memiliki hubungan dengan produsen Ivermectin yaitu PT Harsen Laboratories.

Dua peneliti itu adalah Egi Primayogha dan Miftachul Choir.

Moeldoko bersama dengan kuasa hukumnya Otta Habibuan melaporkan dua peneliti ICW tersebut ke Bareskrim Polri pada 10 September 2021. ● 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 ECERAN :** 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 cetakan).

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