

Kesehatan 11

Minum Kopi dan Teh Bermanfaat untuk Kesehatan Otak

Kebiasaan minum teh dan kopi membantu otak dalam kondisi prima.

JAKARTA (IM) - Penelitian baru menunjukkan bahwa kebiasaan minum teh atau kopi dapat membantu otak dalam kondisi prima. Studi ini menemukan bahwa orang dewasa yang lebih tua dan sehat di Inggris, yang secara teratur minum kopi atau teh, lebih kecil kemungkinannya mengalami stroke dan demensia selama periode 11 tahun kemudian dibandingkan mereka yang tidak meminum keduanya.

Meskipun temuan ini tidak dapat mengkonfirmasi hubungan sebab-akibat, namun, studi terbaru ini menunjukkan bahwa minuman ini memiliki beberapa manfaat kesehatan. Demensia adalah hilangnya fungsi kognitif progresif, yang saat ini tidak dapat disembuhkan, yang menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia. Demensia siap menjadi masalah kesehatan yang lebih besar di masa depan, berkat orang-orang yang hidup lebih lama.

Stroke, yang terjadi ketika aliran darah di otak terganggu, menyebabkan sekitar 10 persen kematian secara global setiap tahun. Penderita stroke juga dapat mengalami banyak komplikasi, termasuk demensia. Jadi, cara apapun yang mungkin untuk mengurangi kemungkinan mengembangkan penyakit yang melemahkan ini akan menjadi keuntungan.

Sementara, teh sudah cukup lama dianggap sebagai minuman sehat, dan kopi lebih kontroversial. Namun, akhir-akhir ini, kopi disebut

but minuman yang memiliki banyak manfaat. Studi baru menunjukkan konsumsi kopi secara teratur dikaitkan dengan risiko penyakit kardiovaskular yang lebih rendah, kanker tertentu, dan kematian dini secara umum.

Namun, menurut penulis studi baru ini, yang diterbitkan di PLOS Medicine, masih ada perdebatan tentang manfaat kopi dan teh dalam mengurangi risiko stroke dan demensia. Para peneliti, yang berbasis di Tiongkok, melihat data dari UK Biobank, yakni sebuah proyek penelitian jangka panjang yang telah melacak kesehatan sukarelawan di Inggris sejak pertengahan 2000-an.

Mereka secara khusus berfokus pada 365.682 orang antara usia 50 dan 74 tahun, tanpa stroke atau demensia yang sudah ada sebelumnya, yang telah diikuti selama rata-rata 11,4 tahun atau hingga 2020. Pada awal penelitian, para peserta ditanya bagaimana sering mereka minum kopi atau teh.

Secara keseluruhan, ada 5.079 kasus demensia dan 10.053 kasus stroke yang didiagnosis selama waktu itu berdasarkan catatan rumah sakit. Di antara berbagai kelompok konsumsi kopi dan teh, mereka yang mengatakan minum dua hingga tiga cangkir kopi sehari, tiga hingga lima cangkir teh sehari, atau kombinasi empat hingga enam cangkir kopi dan teh adalah yang paling sedikit kemungkinan mengembangkan demensia atau stroke.

Orang-orang ini memiliki risiko demensia 28 persen lebih rendah dan risiko stroke 32 persen lebih rendah. Penelitian lain juga menemukan hubungan antara konsumsi teh dan kopi dengan risiko stroke atau demensia yang lebih rendah.

"Temuan kami menunjukkan bahwa konsumsi moderat kopi dan teh secara terpisah atau dalam kombinasi dikaitkan dengan risiko stroke dan demensia yang lebih rendah," kata penelitian itu dilansir gizmodo, Jumat (19/11).

Para penulis memperingatkan bahwa studi observasional semacam ini tidak dapat digunakan untuk membuktikan sebab-akibat. Mereka juga mencatat bahwa sukarelawan UK Biobank cenderung dalam kondisi yang baik, yang dapat berarti temuan itu kurang dapat diterapkan pada populasi umum. Studi ini hanya melihat gambaran pola makan orang-orang, yang berarti tidak dapat memastikan orang-orang dalam penelitian ini tetap meminum kopi atau teh atau abstain sepanjang waktu.

Namun, temuan ini menambah tumpukan penelitian yang menunjukkan efek positif pada risiko stroke dari minuman ini. Penelitian lain menunjukkan kopi dan teh dapat meningkatkan fungsi keseluruhan pembuluh darah, yang mungkin menjelaskan mengapa minuman ini tampaknya menurunkan risiko stroke iskemik secara khusus daripada stroke hemoragik.

Stroke iskemik disebabkan penyumbatan bekuan darah, sedangkan stroke hemoragik adalah akibat dari pecahnya pembuluh darah dan keluarnya darah ke otak sekitar 80 persen

dari stroke adalah iskemik. Namun, mungkin ada faktor pelindung lain yang harus diselidiki dalam studi di masa depan, seperti manfaat antioksidan dari kafein. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengetahui apakah benar-benar mungkin untuk mencegah kasus stroke dan demensia dengan memberi tahu orang-orang untuk mulai minum kopi dan teh, jika mereka belum menjadi peminum rutin.

"Temuan kami mendukung hubungan antara konsumsi kopi dan teh moderat dan risiko stroke dan demensia. Namun, apakah pemberian informasi itu dapat meningkatkan hasil stroke dan demensia, masih harus ditentukan," tulis para penulis penelitian.

Namun menurut sebuah penelitian, ada satu minuman yang jika diminum rutin setiap hari bisa mengurangi risiko demensia hingga 50 persen. Dalam sebuah penelitian yang diterbitkan dalam The Journal of Nutrition, Health, and Aging, pada Desember 2016, tim peneliti dari National University of Singapore meneliti keterkaitan mengonsumsi teh secara teratur terhadap demensia.

Para peneliti mengumpulkan 957 peserta dari Tiongkok berusia 55 tahun untuk melakukan studi longitudinal. Hasil penelitian menemukan bahwa mereka yang minum teh setiap hari mengalami penurunan risiko demensia hingga 50 persen.

Dalam kasus peserta yang membawa gen APOE e4 yang menempatkan mereka pada risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan penyakit Alzheimer, peminum teh se-

tiap hari penurunan risiko demensia hingga 86 persen. Menurut para peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa minum teh setiap hari bisa menjadi cara yang terjangkau dan mudah untuk memerangi timbulnya penyakit demensia.

Sekolah Kedokteran Yong Loo Lin Singapura (NUS) mengatakan dalam sebuah pernyataan bahwa teh adalah salah satu minuman yang paling banyak dikonsumsi di dunia. Data dari penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sederhana dan murah seperti minum teh setiap hari, bisa mengurangi risiko seseorang terkena gangguan neurokognitif di usia lanjut.

"Sementara penelitian dilakukan pada orang tua di Tiongkok, hasilnya bisa berlaku untuk ras lain juga. Temuan kami memiliki implikasi penting untuk pencegahan demensia," ujar penulis studi dan asisten profesor dari Departemen Kedokteran Psikologi di Universitas Nasional, Feng Lei, dilansir dari bestlife.

Para peneliti juga menemukan bahwa manfaat kesehatan dari minum teh tidak hanya terbatas pada satu jenis saja. Setiap daun teh yang baru diseduh (termasuk hitam, hijau, dan oolong) terbukti memiliki efek neuroprotektif yang ditemukan dalam penelitian ini.

"Berdasarkan penelitian saat ini, manfaat jangka panjang dari konsumsi teh ini adalah karena senyawa bioaktif dalam daun teh, seperti katekin, theaflavin, thearubigins, dan L-theanine," jelas Feng. • tom

DARI HAL 1

Kapolri Minta SDM Polri Jadi 'Koki'...

melahirkan formula yang inovatif sebagai Road Map demi mewujudkan personel Polri yang unggul dan siap menghadapi tantangan zaman ke depan yang semakin kompleks. Dari segi internal, Sigit menyebut SDM yang unggul akan mampu membuat Polri jauh lebih baik lagi ke depannya. Sehingga, kepercayaan dari masyarakat terhadap polisi akan terus meningkat.

Sigit mengatakan, SDM Polri yang unggul akan menghapus stigma di masyarakat

soal penanganannya kasus yang tebang pilih, etika yang kurang baik, penegakan hukum tajam ke bawah tapi tumpul ke atas dan terjadinya pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh oknum.

Di sisi lain, Sigit juga menekankan kepada jajaran SDM Polri untuk terus meningkatkan kesejahteraan terhadap seluruh personel kepolisian di Indonesia. Sebagai salah satu profesi yang memiliki tingkat stres cukup tinggi, Sigit menekankan, soal

kesejahteraan harus diperhatikan dengan baik.

Menurut Sigit, adanya peningkatan kesejahteraan akan semakin membuat jajaran termotivasi untuk menjalankan tugasnya dengan baik dan menjadi lebih tenang.

"Kemudian selanjutnya, terkait dengan kesejahteraan ini juga ada teori yang menyatakan kalau kualitas kehidupannya jauh lebih baik, maka tingkat stres anggota tentunya akan berkurang dengan terpenuhinya kesejahteraan

tersebut," kata Sigit.

Salah satu kesejahteraan yang harus diperhatikan kepada seluruh jajaran kepolisian adalah menyiapkan tempat tinggal yang layak. Sehingga, lanjut Sigit, personel yang baru menjadi polisi tidak perlu memusingkan tempat berlindung. Sigit pun telah memiliki program 100 ribu rumah untuk personel kepolisian.

Selain itu, Sigit juga meminta kepada SDM Polri menyiapkan pelayanan konseling bagi jajaran kepolisian secara

periodik yang memiliki risiko pekerjaan tekanan atau stres yang tinggi.

Pasalnya, hal itu juga bisa mencegah potensi terjadinya pelanggaran-pelanggaran ketika menjalankan tugasnya di lapangan.

Dalam kesempatan tersebut, Kapolri juga memberikan bantuan kepada anak dari personel Polri yang gugur karena covid-19, saat menjalankan tugas di garis terdepan dalam penanganan dan pengendalian Pandemi Covid-19. • lus

Puan: Kasus Nirina Zubir Momen...

Puan dalam keterangannya, Jumat (19/11).

Puan menyebut kasus mafia tanah yang dialami Nirina Zubir hanyalah salah satu contoh.

Ketua DPP PDIP itu yakin banyak masyarakat yang menjadi korban mafia tanah.

"Kasus Nirina Zubir harus menjadi momentum pemberantasan mafia tanah sampai akar-akarnya," ucapnya.

Karena itu, Puan menekankan jaringan mafia tanah harus diurai dan

diberantas meski melibatkan banyak pihak. Pimpinan DPR dari daerah pemilihan (dapil) Jawa Tengah V itu meminta mafia tanah dihukum seberat-beratnya sesuai peraturan perundang-undangan.

"Tidak ada toleransi bagi mafia tanah perampas kehidupan orang. Tindakan mereka bisa membuat orang sengsara, maka hukum seberat-beratnya supaya mereka jera!" tegas Puan.

Lebih lanjut, Puan meminta Kementerian Agraria

dan Tata Ruang (ATR)/Badan Pertanahan Nasional (BPN) tidak ragu memecat pegawai jika terlibat aksi mafia tanah.

Dia menilai maraknya kasus pertanahan menunjukkan pengelolaan administrasi di BPN belum tertib.

"Pecat apabila ada oknum Kementerian ATR/BPN yang terlibat dalam kasus mafia tanah. Banyaknya kasus pertanahan juga menunjukkan belum maksimalnya tertib administrasi dalam pengelo-

laan BPN, sehingga harus mendapat atensi yang lebih lagi," terangnya Puan.

Mantan Menko PMK itu menilai perlu dibentuk satuan tim pencegahan dan pemberantasan mafia tanah untuk menyelesaikan persoalan internal Kementerian ATR/BPN.

Puan juga mengingatkan BPN agar melakukan penarikan yang ketat untuk Pejabat Pembuat Akta Tanah (PPAT).

"Instansi yang memiliki kewenangan harus berupaya

mencari SDM yang berintegritas agar masyarakat merasa aman ketika mengurus harta bendanya," tuturnya.

Kementerian ATR/BPN juga diminta agar tidak gentar menghadapi jaringan mafia tanah.

Pemerintah bersama penegak hukum harus bekerja sama menghentikan mafia tanah.

"Tingkatkan kerja sama lintas lembaga agar pencegahan dan penanganan lebih cepat terselesaikan," sebutnya. • yan

Jokowi Paksa Pengusaha Sawit-Tambang...

tanaman yang memiliki fungsi ekologi maupun fungsi ekonomi, setelah cukup besar, tanaman-tanaman itu akan didistribusikan ke lokasi atau wilayah yang sering mengalami bencana banjir dan tanah longsor.

"Saya akan memaksa mengharuskan semua perusa-

haan kelapa sawit, perusahaan pertambangan untuk juga menyiapkan nursery seperti ini. Sehingga ada perbaikan di lingkungan di mana pertambangan itu ada, kelapa sawit itu ada," kata Jokowi.

Jokowi pun menjelaskan, pemerintah akan membangun persemajaan dalam tiga tahun

ke depan. Dia menargetkan, terdapat kurang lebih 30 persemajaan seperti di Kecamatan Rumpin. Mantan Gubernur DKI Jakarta tersebut pun berharap, dengan adanya pusat persemajaan akan memperbaiki lingkungan khususnya menangkal banjir.

"Utamanya untuk banjir selain untuk perbaikan lingkungan kita," ungkapnya. Untuk diketahui, Jokowi melakukan peninjauan bersama sejumlah duta besar (dubes) negara sahabat juga turut serta dalam peninjauan itu.

Para dubes yang hadir antara lain: Duta Besar Ing-

gris untuk Indonesia Owen Jenkins, Duta Besar Amerika Serikat untuk Indonesia Sung Yong Kim, Duta Besar Kanada untuk Indonesia Cameron MacKay, Duta Besar Uni Eropa untuk Indonesia Vincent Picket, dan Country Director Bank Dunia Satu Kahkonen. • yan

Pengusaha Minta Aturan Pajak...

menuturkan, penambahan BMTP ini dikhawatirkan akan menurunkan keuntungan perusahaan sehingga berakibat

pada penurunan kontribusi pajak. Di sisi lain dia juga menilai bahwa garmen impor bukan pesaing dari garmen lokal, se-

hingga tidak akan mematikan pengusaha lokal.

"Ritel ini merupakan padat karya, bukan modal. Jadi kalau

pendapatan turun terpaksa kami mengurangi toko yang ada di pusat perbelanjaan. Di sisi lain saya khawatir akan

terjadi penurunan income dari pemerintah baik dari Bea masuk, PPN impor," tuturnya. • yan

Jumlah Subscriber YouTube Ria Ricis...

platform lainnya, seperti Instagram dan TikTok.

Dalam media sosial

TikTok, Ria Ricis memiliki jumlah pengikut hingga 22,6 juta.

Sementara di Instagram, Ria Ricis memiliki jumlah pengikut 28,6 juta.

Meskipun di Instagram jumlah pengikut Ria Ricis masih di bawah Raffi Ahmad

dan Nagita Slavina yang memiliki jumlah pengikut 56,8 juta. • yan

Komisi VIII Pertanyakan Sistem...

memang ASN yang sudah mendapatkan gaji pendapatan kan harusnya tidak menjadi prioritas mendapatkan bantuan sosial," tegasnya.

Dibentarkan, Menteri Sosial Tri Rismaharini menyatakan terdapat sekitar 31 ribu aparatur sipil negara (ASN) yang

terindikasi menerima bantuan sosial dari Kementerian Sosial, baik itu program Penerima Keluarga Harapan (PKH) maupun Bantuan Pangan Non Tunai (BPNT).

"Jadi data kami setelah kami serahkan ke BKN (Badan Kepegawaian Negara) itu di-

data yang indikasinya PNS itu ada 31.624 ASN," ujar Risma saat konferensi pers di Gedung Kemensos, Jakarta, Kamis (18/11).

Risma menjelaskan data itu diperoleh saat Kemensos melakukan verifikasi data penerima Bansos secara

berkala. Dari 31 ribu itu, sebanyak 28.965 orang merupakan PNS aktif dan sisanya pensiunan yang sebetulnya tak boleh menerima bansos.

Bahkan dia menyebut bahwa profesi ASN yang menerima bansos dari berbagai

macam latar belakang, seperti tenaga pendidik, tenaga medis, dan lain sebagainya.

"Data itu kita sampaikan ke BKN, kita scanning data kependudukan, 'tolong dicek apa ini PNS atau bukan? ternyata betul (ASN)," kata Risma. • yan

Waspada! Pasien RSD Wisma Atlet Kembali Meningkatkan

JAKARTA (IM) - Angka kasus Covid-19 belakangan ini memang telah menurun drastis, akan tetapi keterisian ruang isolasi di RSDC Wisma Atlet dilaporkan mulai mengalami peningkatan.

Hal tersebut sebagaimana diungkapkan Juru Bicara Satgas Covid-19, Prof. Wiku Adisasmito, baru-baru ini.

"Peningkatan jumlah orang yang dirawat juga terlihat pada data di Wisma Atlet. Selama seminggu terakhir jumlah orang yang dirawat tampak meningkat secara konsisten pada rentang 248-273," terang Prof. Wiku Adisasmito, kemarin.

Terkait hal tersebut, Epidemiolog dari Griffith University, Australia, Dicky Budiman menjelaskan bahwa peningkatan keterisian baik rumah sakit ataupun fasilitas isolasi karantina itu bisa menjadi satu alarmnya.

"Ada mekanisme atau proses penulanan dan penyebaran dari penyakit ini di masyarakat yang memang tidak terdeteksi oleh kita. Dan ini wajar karena Indonesia

masih dalam level community transmission. Wajar tapi dalam tanda kutip bahwa kita masih punya PR besar," ungkap Dicky saat dihubungi MNC Portal, Jumat (19/11).

Menurut Dicky, hal ini disebut wajar karena situasi Indonesia memang seperti itu. Sehingga ketika kasus melanda atau kasus hanya di bawah 100, namun di balik itu masih ada lebih banyak kasus yang belum terdeteksi.

"Adanya peran keterisian dari fasilitas kesehatan atau fasilitas isolasi karantina terpusat itu adalah puncak gunung es atau fenomena gunung es. Karena masyarakat kita bukanlah masyarakat yang sedikit-sedikit ke fasilitas kesehatan," paparnya.

Artinya kasus Covid-19 yang terjadi di rumah-rumah bisa lebih banyak lagi. Sehingga respons yang bisa dilakukan adalah harus ditingkatkan penjangkauan ke rumah-rumah, dan deteksi dini termasuk upaya peningkatan vaksinasi terutama di kelompok yang berisiko tinggi. • tom

Vaksinasi Jadi Upaya Kendalikan Kasus Influenza Saat Pandemi

JAKARTA (IM) - Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menular Langsung (P2PTM) Kementerian Kesehatan, Dr Siti Nadia Tarmizi, MEdid, mengatakan, vaksinasi influenza masih menjadi bagian upaya pengendalian sekaligus mencegah angka kesakitan dan kematian pasien penyakit menular itu.

"Ini penting kalau melihat vaksinasi pada orang dewasa harus kita lakukan sebagai upaya pencegahan terutama kalau kita melihat Covid-19 bagian dari pandemi influenza dan virus yang bermutasi," ujar dia dalam konferensi virtual, Jumat (19/11).

Influenza tergolong penyakit pernapasan menular yang disebabkan virus influenza. Ada berbagai jenis virus influenza yakni influenza musiman seperti tipe A, B, dan C. Kemudian, influenza harian contohnya avian influenza yang menular dari hewan ke manusia.

Selain itu, adapula influenza pandemi yakni virus sub tipe baru yang bersirkulasi antar manusia. Sementara manusia tidak mempunyai imunitas terhadap virus baru tersebut.

"Pandemi terjadi karena kelompok masyarakat yang semula telah kebal secara alamiah atau akibat vaksinasi tetapi tidak kebal terhadap varian baru sehingga rentan terinfeksi dan menularkan pada orang lain," kata Nadia.

Anak-anak terutama diketahui sebagai penular virus influenza dengan usia 5-9 tahun menunjukkan tingkat infeksi tertinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian vaksin flu musiman sekali setahun pada individu mulai dari usia enam bulan hingga usia dewasa, khususnya untuk anak dan kelompok dengan risiko tinggi.

Vaksin flu memiliki efek-

tivitas selama satu tahun, dan untuk perlindungan optimal perlu dilakukan pengulangan setiap satu tahun sekali karena galur atau strain virus flu yang dominan beredar dapat berubah-ubah. Dengan vaksinasi, masyarakat akan terlindungi dari flu, dan apabila masih terserang penyakit flu, gejala dan akibat yang ditimbulkan tidak akan seberat yang tidak vaksin.

Pemberian vaksin flu mampu menurunkan risiko influenza dan komplikasinya pada anak hingga 60 persen. Vaksinasi flu juga penting dilakukan pada kelompok berisiko tinggi, seperti lansia dan orang dengan kondisi medis kronis tertentu, untuk membentuk antibodi terhadap virus influenza.

Di sisi lain, Kementerian Kesehatan juga berupaya dalam penguatan tata laksana dan mengendalikan faktor risiko influenza. "Kesiapsiagaan menghadapi pandemi influenza di Indonesia. Deteksi, manajemen klinis, perubahan perilaku, vaksinasi serta penguatan sistem kesehatan," tutur Nadia.

Senada dengan Nadia, Ketua Pengurus Pusat Perhimpunan Alergi Immunologi Indonesia, Prof DR dr Iris Rengganis, SpPD-K-AI, juga berpendapat promosi cakupan vaksinasi masih menjadi strategi yang diprioritaskan untuk mengendalikan pandemi secara efisien dan mencegah penyakit flu musiman.

"Kami mengunggulkan pentingnya vaksinasi influenza pada masa pandemi Covid-19," demikian ujar Iris.

Data dari WHO menunjukkan, pada 2018 terdapat 3-5 juta orang di seluruh dunia terkena infeksi influenza berat setiap tahun. Dari jumlah tersebut, diperkirakan 290.000 hingga 650.000 orang meninggal per tahunnya. • 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**.
KUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
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. (Isi di luar tanggung jawab pencetakan).

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