

# 50 Persen Kasus Meninggal Mendadak karena Serangan Jantung tanpa Gejala

Pasien yang meninggal karena serangan jantung umumnya dijumpai tanpa gejala.

**JAKARTA(IM)**- Hingga kini, kasus meninggal mendadak akibat serangan jantung masih cukup sering terdengar, termasuk yang terjadi pada Haji Luluk yang dikabarkan meninggal hari ini, Selasa (14/12), karena serangan jantung. Menurut pakar, kasus meninggal tiba-tiba karena serangan jantung bahkan tidak menimbulkan gejala sebelumnya.

Menurut Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, Siloam Hospitals Lipso Village, Dr dr Antonia Anna Lukito, sebanyak 50 persen

pasien dengan serangan jantung atau meninggal mendadak umumnya dijumpai tanpa gejala. Hal itu yang membuat banyak para pakar jantung menyarankan agar melakukan deteksi dini sakit jantung.

“Itulah gunanya mendeteksi dini tanpa menunggu gejala peringatan lagi,” sarannya pada sesi webinar bertajuk “Deteksi Dini Penyakit Jantung: Apakah Mungkin?” yang diselenggarakan oleh Siloam Hospitals Lipso Village dan Roche Indonesia belum lama ini.

Ia menjelaskan, ketika mendengar penyakit jantung,

masyarakat berasumsi sebagai serangan jantung koroner. Padahal, penyakit jantung tidak hanya itu.

Penyakit jantung terdiri dari penyakit aterosklerotik yang membuat serangan jantung koroner. Namun, ada pula penyakit katup jantung, infeksi jantung, aritmia, hingga gagal jantung, a

“Semua penyakit ini, sama-sama berbahayanya bila tidak terdeteksi secara dini dan tidak diobati sebagai mana mestinya,” ujarnya.

Lima gejala peringatan serangan jantung, yaitu pusing atau keliyengan (tidak stabil), ada rasa akan pingsan, ada rasa mendadak mual, kembung atau muntah, padahal sehari-hari tidak ada riwayat sakit maag. Selain itu, napas juga terasa tidak lega, pada saat

aktivitas ringan, yang biasanya tidak masalah, menjadi nafas tidak lega. Pasien juga mengalami keringat dingin dan deras.

“Gejala kelima yang paling berbahaya adalah tanpa gejala peringatan sama sekali atau silent killer,” ujarnya.

Faktor risiko penyakit jantung adalah merokok, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, kegemukan, dan malas gerak. Apalagi di zaman pandemi saat ini mayoritas work from home (wfh), sepanjang waktu lebih banyak duduk dari pagi sampai malam.

“Ini adalah cikal bakal semua penyakit jantung, mulai dari penyakit pembuluh darah, pembuluh darah besar (aorta), jantung, kulup jantung, otot jantung lemah, katup jantung, gangguan irama dan pembuluh darah kaki, akhirnya pada

ujung yang sangat berbahaya,” paparnya.

Antonia mengatakan, pasien yang mengalami lemah jantung atau gagal jantung, biasanya tidak bisa tidur tertentang. Harus dengan bantal banyak dan tinggi bahkan beberapa harus tidur diatas meja beralaskan bantal. Mereka yang lemah jantung juga mengalami kaki bengkok, mereka juga mudah capek, jalan sedikit capek, ada juga disertai sesak dan berdebar.

Ada pula pasien yang saat berdiri tidak sesak, namun saat malam tiba, pasien ingin istirahat tidur menjadi merasa sesak.

“Waspadalah, ini salah satu gejala yang mulai mengkhawatirkan, itu wajib, cepat menginfokan ke dokter Anda,” ujarnya. ● tom

## Minum Cuka Apel Sebelum Tidur Bisa Turunkan Kadar Gula Darah



**JAKARTA(IM)**-Ada banyak desas-desus seputar cuka sari apel dalam beberapa tahun terakhir. Cuka apel kerap direkomendasikan untuk berbagai penyakit, dan kini sebuah studi telah mengonfirmasi bahwa itu adalah cara efektif untuk mengatur gula darah.

Cuka sari apel dibuat dari fermentasi apel yang dihancurkan dengan probiotik yang mengubah gula menjadi asam asetat. Senyawa ini memiliki segudang manfaat kesehatan, termasuk menurunkan kolesterol dan mengatur gula darah.

“Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa cuka dapat mencegah lonjakan gula darah pada orang dengan prediabetes dan diabetes tipe 2 dengan menghalangi penyerapan pati,” menurut peneliti Harvard, Robert H Shmerling.

Faktanya, pengujian Arizona State menunjukkan bahwa cuka dapat menumpulkan lonjakan gula darah hingga 64 persen. Satu studi pada orang yang menderita diabetes tipe 2, yang berarti tubuh mengalami kesulitan menggunakan insulin dengan benar, menemukan

bahwa minum cuka sari apel setiap malam sebelum tidur mengurangi kadar gula darah istirahat mereka di pagi hari.

“Ini kemungkinan karena asam asetat dalam cuka, yang memiliki efek antiglikemik. Begini cara kerjanya: Pati, yang kita dapatkan dari makanan seperti kentang dan pasta, penuh dengan glukosa dan karenanya dapat menyebabkan gula darah melonjak. Tapi asam asetat membantu kita menyerap lebih sedikit glukosa,” kata peneliti seperti dilansir dari Womens World, kemarin.

Untuk studi ini, peserta mengambil sekitar dua sendok makan cuka apel setiap malam, yang dapat diencerkan dengan air agar lebih enak. Itu tidak akan mempengaruhi manfaat cuka, dan juga akan memberi dorongan hidrasi sebelum tidur. Pastikan untuk menyikat gigi setelahnya, karena cuka dapat merusak email gigi.

Berjuang dengan gula darah tinggi dan diabetes bisa terasa berat, tetapi makan makanan yang sehat, bersama dengan mengonsumsi cuka apel dosis harian, bisa membuat Anda lebih sehat. Pastikan untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai rejimen baru, untuk memastikan itu hal yang tepat. ● tom

### SAMBUNGAN

Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19 Nomor 25 Tahun 2021 tentang Protokol Kesehatan Perjalanan Internasional pada Masa Pandemi Covid-19, karantina mandiri hanya diizinkan untuk pejabat dalam negeri setingkat eselon satu ke atas. Itu pun harus dalam kepentingan usai menjalankan dinas luar.

“Masa karantina 10 x 24 jam sebagaimana dimaksud pada angka 4.e. dapat diberikan dispensasi pengurangan durasi pelaksanaan karantina mandiri kepada WNI pejabat setingkat

eselon I (satu) ke atas berdasarkan pertimbangan dinas atau khusus sesuai kebutuhan,” bunyi petikan SE tersebut.

Wakil Ketua DPR Muhaimin Iskandar mengusulkan agar aturan karantina mandiri sesuai perjalanan dari luar negeri tak hanya bisa dilakukan oleh pejabat publik, tetapi juga masyarakat secara umum.

Apalagi selama ini banyak masyarakat mengeluhkan mahal biaya karantina di hotel. Sehingga, ia mengusulkan agar masyarakat umum dapat karantina secara mandiri.

“Kalau bisa, sekarang daripada biaya mahal lebih baik karantina mandiri dengan kontrol, semua saja, semua, supaya tidak terlampaui mahal,” kata Muhaimin di Kompleks Parlemen, Jakarta, Rabu (15/12).

Cak Imin –panggilan Muhaimin Iskandar— mengatakan, nantinya pemerintah memiliki tugas untuk mengawasi orang-orang yang menjalani karantina mandiri agar tetap disiplin. Pengawasan dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi golbal positioning system (GPS) atau melakukan

inspeksi mendadak. “Jadi tidak hanya DPR ya, semua, kita usulkan kepada pemerintah semua yang karantina adalah karantina mandiri, murah tapi kontrol ketat,” kata Muhaimin.

Ketua umum Partai Kebangkitan Bangsa itu juga berpandangan, tidak patut bagi anggota DPR untuk merasa dirinya setara dengan presiden, sehingga berhak melakukan karantina mandiri sementara masyarakat umum harus karantina di hotel. “Itu over, over, enggak usah setara-setaraan lah, enggak usah istimewa-istimewanya lah.

## Kenapa Hanya Pejabat Saja...

## NIK dan NPWP Berbeda, Sri Mulyani:...

cukai lain. Pusing lah jadi penduduk Indonesia itu,” kata Sri Mulyani dalam sosialisasi UU HPP, Selasa (15/12).

Mantan Direktur Pelaksana Bank Dunia ini menuturkan, penggunaan NIK sebagai NPWP untuk menciptakan kesederhanaan. Setidaknya dalam urusan perpajakan, warga tidak lagi ruwet mendaftarkan dan memiliki nomor yang berbeda.

Adapun konsep serupa telah diterapkan di AS. Wanita yang berkuliah di AS ini menyebut, Negeri Paman Sam itu menggunakan satu social security number untuk semua keperluan. Nomor identitas itu

didapat Sri Mulyani saat kuliah sebagai nomor mahasiswa. Namun sampai kerja pun, nomor itu tetap berlaku sebagai identitasnya.

“Jadi paling tidak untuk urusan perpajakan itu kita gunakan NIK identik dengan NPWP. Pada saat Anda memiliki kemampuan bayar pajak, enggak perlu minta NPWP lagi,” ucap Sri Mulyani.

Kendati begitu, integrasi NIK dengan NPWP tidak berarti seluruh warga wajib dikenakan pajak. Dia menegaskan, penganalan pajak hanya berlaku bagi pihak yang sudah bekerja maupun yang menjalankan

aktivitas bisnis dengan besaran penghasilan tertentu.

Berdasarkan UU Harmonisasi Peraturan Perpajakan (HPP), penghasilan kena pajak (PKP) dikenakan untuk masyarakat dengan pendapatan Rp 60 juta per tahun atau di atas Penghasilan Tidak Kena Pajak (PTKP) Rp 4,5 juta per bulan. Baca juga: Lulut ke Menlu AS: Indonesia Hari Ini Begitu Berubah... Masyarakat dengan gaji Rp 4,5 juta per bulan atau Rp 54 juta per tahun tidak akan diambil pajaknya.

Begitu pula UMKM. UMKM dengan omzet maksimal Rp 500 juta per tahun tidak akan dikenakan pajak.

“NIK memang akan identik dengan NPWP. Tapi kewajiban pajak tergantung dari kemampuan. Kalau tidak mampu bukan bayar pajak tapi mendapatkan bantuan pemerintah,” ujarnya.

Sebelumnya, Direktur Jenderal Pajak Suryo Utomo menjelaskan, implementasi NIK sebagai NPWP bakal berlaku penuh mulai tahun 2023. Suryo menuturkan, NIK sebagai NPWP bakal digunakan sebagai basis administrasi wajib pajak orang pribadi (WP OP). Sedangkan badan usaha akan menggunakan Nomor Induk Beru-

sa (NIB) untuk menjalankan kewajiban perpajakannya.

Penggunaan NIK sebagai NPWP diberlakukan mengingat Indonesia menuju integrasi satu data nasional. Data nasional ini akan menjadi acuan dari setiap dokumentasi, aktivitas bisnis, maupun kewajiban perpajakan warga negara.

“Kapan NIK itu diaktivasi sebagai NPWP? Jadi ke depan kami banyak sistem informasi. Insya Allah 2023 kita akan gunakan sepenuhnya,” kata Suryo dalam tayangan Youtube sosialisasi UU HPP bersama Apindo, Selasa (26/10) lalu. ● mar

## Lagi Ngeracun Rumpun, Wanita...

harimau yang mengintainya. “Ketika meracun rumpun, korban tiba-tiba langsung diterkam harimau dari arah belakang (samping kiri),” ujarnya. Warga yang mendengar

teriakan korban minta tolong langsung berdatangan ke lokasi sumber suara. Melihat korban sudah terluka, warga langsung membawa ke puskesmas terdekat untuk mendapatkan perawatan.

“Anggota Polsek dan Koramil dibantu warga membuat korban saat sampai di Puskesmas Batang Asai,” tukas Pujiarso.

Dia menambahkan, korban mengalami luka di tengkuk

dan bagian pipi kiri. Saat ini, katanya, korban telah dirawat intensif di rumah sakit umum daerah,” ungkapnya.

Selain itu, Pujiarso juga mengimbau kepada warga ma-

sarakat untuk berhati-hati dan tetap waspada akan kejadian susulan. “Jangan sendirian bila beraktivitas di kebun. Usahakan lebih dari satu orang,” ujarnya. ● osm

## Curhat RJ Lino : Enggak Korupsi...

Majelis hakim Pengadilan Tipikor Jakarta menjatuhkan hukuman empat tahun penjara dan denda Rp500 juta subsidiar enam bulan kurungan terhadap RJ Lino. Lino dinyatakan secara sah dan meyakinkan bersalah melakukan tindak pidana korupsi terkait pengadaan dan pemeliharaan tiga QCC untuk PT Pelindo II.

Terjadi dissenting opinion atau perbedaan pendapat antara

tiga hakim yang memutus perkara RJ Lino. Perbedaan pendapat tersebut terjadi antara Ketua Majelis Hakim Rosmina dengan dua Hakim Anggotanya, Teguh Santoso dan Agus Salim.

Ketua Majelis Hakim Rosmina menyatakan bahwa RJ Lino tidak terbukti bersalah seperti apa yang ada dalam dakwaan Jaksa Penuntut Umum (JPU). Sedangkan dua Hakim Anggota, Teguh

Santoso dan Agus Salim menyatakan bahwa RJ Lino bersalah.

Teguh Santoso dan Agus Salim menyatakan bahwa RJ Lino telah terbukti melakukan perbuatan memperkaya diri sendiri dan suatu perusahaan bernama Wuxi Hua Dong Heavy Machinery Science and Technology Group Co. Ltd. (HDHM) China hingga mencapai 1,9 juta dolar AS. RJ Lino melakukan perbu-

tan melawan hukum tersebut dengan cara mengintervensi pengadaan tiga unit QCC. Intervensi tersebut dilakukan bersama-sama dengan dengan Ferialdy Norlan selaku Direktur Operasi dan Teknik PT Pelindo II dan Weng Yaogen selaku Chairman Dong Heavy Machinery Science and Technology Group Co. Ltd. (HDHM) pada 21 Oktober 2011. Atas ulahnya, RJ Lino

dinyatakan melanggar Pasal 3 Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi sebagaimana diubah dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2001 Tentang Perubahan atas Undang-Undang Nomor 31 Tahun 1999 Tentang Pemberantasan Tindak Pidana Korupsi Jo. Pasal 55 Ayat (1) ke-1 KUHP. ● mar

## Pasca-Gempa M7,4 Guncang NTT...

sak berat 2, rumah dinas kades rusak berat 1, pelabuhan rakyat 1, balai warga 1 dan gudang rusak ringan 2. Akibat gempa tersebut Kabupaten Selayar di Provinsi Sulawesi Selatan, telah menetapkan status tanggap

darurat bencana gempa bumi pasca kejadian. Pemerintah Kabupaten Selayar menerbitkan status tersebut melalui surat bernomor 576/XII/Tahun 2021. Status ini berlangsung selama 14 hari, terhitung mulai tanggal

14 – 27 Desember 2021.

Tanggap darurat berlangsung selama 14 hari, terhitung mulai tanggal 14 – 27 Desember 2021. Merespons kejadian ini, BPBD Provinsi Sulawesi Selatan telah memberikan dukungan

dan bantuan logistik kepada warga Kabupaten Selayar.

Hingga kini, BPBD di beberapa wilayah terdampak, seperti Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Selatan dan Sulawesi Tenggara masih terus melaku-

kan pendataan di lapangan. Berdasarkan laporan sebelumnya, BPBD di ketiga wilayah tersebut ingin memastikan masyarakatnya merasakan guncangan dengan intensitas lemah hingga kuat. ● mar

## Mahfud: Setoran Rp40 Juta Rachel...

Jakarta, Rabu (15/12).

Selain itu, mantan Ketua Mahkamah Konstitusi (MK) itu juga meminta agar ada penguatan terhadap Rachel Vennya yang telah menyertokan uang.

“Jadi yang saya baca di pengadilan itu pengakuannya, saya (Rachel Vennya) bayar ke mbak ini Rp 40 juta, lalu disetor ke ASN suatu instansi itu sekian. Nanti saya mau sampaikan agar itu di-

usut biar enggak biasa melakukan itu,” kata Mahfud.

Mahfud menekankan supaya penguatan ini benar-benar dilakukan tanpa memandang golongan.

Sebelumnya, terdakwa kasus pelanggaran karantina kesehatan Rachel Vennya mengaku membayar uang sebesar Rp 40 juta untuk kabur dari karantina. Setibanya di Indonesia, Rachel

Vennya sempat dibantu oleh seorang oknum bernama Ovelina yang juga menjadi terdakwa di kasus ini.

“Saya membayar Rp 40 juta dan uangnya waktu dikembalikan ke saya. Waktu itu diserahkan ke Ovelina,” kata Rachel dalam persidangan di Pengadilan Negeri Tangerang, Jumat (10/12) lalu.

Ovelina lalu mentransfer uang sejumlah Rp 30 juta ke rek-

ening Kania, adik anggota TNI AU yang membantu meloloskan Rachel Vennya. Uang tersebut akhirnya dikembalikan oleh Kania kepada Ovelina.

Rachel Vennya dibawa langsung dari Bandara Soekarno-Hatta menuju Wisma Atlet untuk menjalani karantina. Namun, setibanya di sana, ia dijemput oleh seorang oknum TNI yang kemudian mengantarnya pulang

langsung ke rumah. “Dari bus saya sampai ke Wisma Atlet tapi saya langsung pulang. Saat itu tidak sempat mendaftarkan dan didata,” kata Rachel.

Dalam persidangan, Rachel Vennya menjelaskan alasannya tak ingin mengikuti proses karantina. “Sebenarnya saya pernah karantina dan saya enggak nyaman, gitu aja,” ucap Rachel. ● mar

## Seorang Pria di Belanda Ditangkap Polisi...

“Apakah Anda ingin memutuskan sendiri kapan akan terinfeksi virus corona? Dengan corona kit, Anda bisa menentukan sendiri pilihan ini,” demikian sari promo di website tersebut sebagaimana dilansir RT.

Kepada para calon pembeli dijanjikan virus baru yang bermur tidak lebih dari tiga bulan,

sehingga mereka dapat “yakini bahwa mutasi dan varian terbaru (virus corona) disertakan.”

”Menginfeksi diri sendiri dan mengatasi virus adalah cara pasti untuk mendapatkan sertifikat pemulihan dari virus yang, sama seperti bukti vaksinasi, memungkinkan orang-orang untuk hadir dan masuk ke berbagai tempat

umum, termasuk restoran, klub malam, bioskop, dan lainnya,” tulis situs web itu.

Namun, website itu tidak menyebutkan bahwa ada peluang pengguna tidak bisa sembuh, atau menyebutkan apa pun mengenai 20.000 orang yang telah meninggal akibat Covid-19 di Belanda sejak awal pandemi.

Pria yang ditangkap itu mengirimkan virus ke pembeli yang telah membayar sehingga €33,50 (sekitar Rp540.000). Tersangka ditahan oleh polisi pada Jumat (10/12), kemudian dibebaskan pada hari yang sama setelah diinterogasi.

Penyelidikan lebih lanjut akan menentukan apakah dia

benar-benar bermaksud menjual virus atau hanya ingin menipu uang dari orang-orang, kata FIOD. Saat ini, pria itu dituntut melakukan penipuan. “Siapa pun yang menginfeksi dirinya sendiri (dengan Covid-19) dengan sengaja membahayakan kesehatan masyarakat,” kata unit anti-penipuan itu memperingatkan. ● osm

## Pentingnya Melakukan Pemeriksaan Kesehatan bagi Wanita yang Akan Menikah



**JAKARTA(IM)**- Saat ini kesadaran kaum wanita untuk melakukan pemeriksaan secara berkala masih dapat dikatakan rendah.

“Padahal sejatinya banyak pihak sekuat pentingnya deteksi dini terhadap suatu penyakit amatlah penting,” ujar dr.Priscillia belum lama ini.

Spesialis Obstetri dan Ginekologi, dr Monika, SpOG dari Siloam Hospitals Bekasi Sepanjang

Jaya menjelaskan, bagi wanita yang belum dan akan menikah sebaiknya rutin melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. “Hal ini penting untuk persiapan menyambut persiapan kehamilan bagi wanita yang akan menikah, mengecek potensi penyakit yang sifatnya dapat menjadi kronis, atau yang nantinya dapat diturunkan ke anaknya pun akan dapat diketahui,” terang Dokter Monika. Pemeriksaan kesehatan secara menyeluruh, ujar Dokter Monika yang

umum dapat dilakukan oleh wanita, yaitu pemeriksaan hepatitis yang dikenal dengan HBsAg, di mana pemeriksaan ini dapat melihat apakah ada infeksi hepatitis B akut atau kronis, kemudian pemeriksaan fungsi hati dan ginjal. Lalu pemeriksaan gula darah, pemeriksaan tiroid, dan TORCH yang sangat baik dilakukan sebelum mendapatkan kehamilan maupun saat hamil.

“Termasuk mengenali kembali metode SADARI, yaitu periksa payudara sendiri, USG perut, dan pemeriksaan lain seperti mammografi bagi wanita di atas 40 tahun atau yang mempunyai faktor risiko tinggi seperti riwayat keluarga dengan kanker payudara atau ovarium,” kata Dokter Monika.

Adapun pemeriksaan pada medical check up bagi wanita yang sudah menikah hampir sama dengan pemeriksaan pada wanita yang belum menikah. “Hanya saja dapat dilengkapi dengan papsmear dan pemeriksaan penyakit infeksi menular seksual,” terang Dokter Monika. ● 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 Tjani), **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 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