

Stres Juga Bisa Pengaruhi Kondisi Fisik, Bagaimana Cara Meredakannya?

Tidak cuma pengaruhi kesehatan mental, stres juga bisa berdampak pada kondisi fisik.

JAKARTA (IM) - Stres yang berlebihan dan kronis tak hanya bisa memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga fisik. Agar terhindar dari dampak buruknya, stres yang berlebih perlu dihadapi dan dikelola dengan cara yang tepat. Secara umum, stres bisa dipicu oleh berbagai penyebab dan berlangsung secara akut, kronis, atau episodik. Sebagian di antaranya adalah masalah

hubungan dengan orang lain, masalah pekerjaan, diskriminasi, hingga masalah keuangan. Stres yang intens bisa meningkatkan kadar kortisol di dalam tubuh. Peningkatan ini dapat mendorong terjadinya beragam masalah fisik. Bila dibiarkan berlangsung dalam jangka panjang, stres yang intens bisa menyebabkan terjadinya perubahan pada berat badan, gangguan kecemasan, hingga depresi. Stres yang

terjadi secara intens dan kronis biasanya dapat dikenali lewat beberapa tanda dan gejala.

Sebagian di antaranya adalah perubahan perilaku menjadi sangat mudah marah, ada perubahan nafsu makan, rendah diri, insomnia, atau sulit berkonsentrasi. Bila merasa mengalami gejala-gejala stres intens dan kronis, ada empat hal yang bisa dilakukan untuk mengatasinya, dikutip dari laman Eat This, Senin (14/3).

Coba kenali hal apa saja di dalam hidup yang berkontribusi dalam peningkatan kadar stres. Setelah itu, buat sebuah rencana untuk mengubah hal-hal tersebut. Ada kalanya, situasi atau kejadian yang penuh tekanan

terjadi di luar kendali. Dalam situasi seperti ini, penting untuk memiliki teknik meredakan stres (coping) yang sehat agar bisa melewati situasi penuh tekanan dengan baik. Bila tak tahu harus mulai dari mana, konsultasi dengan tenaga kesehatan mental profesional bisa membantu.

Rawat diri Luangkan waktu untuk merawat diri sendiri, setidaknya 10 menit dalam sehari. Manfaatkan waktu ini untuk memperhatikan diri sendiri dan melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti meditasi, berjalan santai, atau mendengarkan lagu dan siaran podcast yang disukai. Sering kali, rokok, dan alko-

hol menjadi pelarian saat seseorang merasa stres. Meski dipandang sebagai sesuatu yang dapat meredakan stres, baik rokok maupun alkohol sebenarnya dapat memperberat stres yang dialami oleh seseorang. Perhatikan pada anak Bukan hanya orang dewasa yang bisa merasakan stres, anak-anak pun juga. Terlebih di masa pandemi ini, anak-anak harus melalui masa tumbuh-kembangnya di situasi yang sangat menantang. Orang tua dan pengasuh anak diharapkan dapat memberikan dukungan dan menjadi support system yang baik bagi anak di masa-masa yang tidak mudah ini. **●tom**

SAMBUNGAN

ditetapkan oleh Badan Penyelenggara Jaminan Produk Halal (BPJPH). Label Halal Indonesia tersebut berlaku secara nasional mulai Maret 2022 ini lewat Keputusan Kepala BPJPH Nomor 40 Tahun 2022.

"Di waktu-waktu yang akan datang, secara bertahap label halal yang diterbitkan oleh MUI dinyatakan tidak berlaku lagi," kata Yaqut, dikutip dari akun Instagram resminya, @gusyayut, Minggu (13/3).

Berdasarkan ketentuan undang-undang (UU), sertifikasi halal diselenggarakan oleh pemerintah. Undang-undang yang dimaksud yakni UU Nomor 33 Tahun 2014

tentang Jaminan Produk Halal. "Sertifikasi halal, sebagaimana ketentuan Undang-undang, diselenggarakan oleh pemerintah, bukan lagi ormas (organisasi masyarakat)," kata Yaqut.

Kepala BPJPH Muhammad Aqil Ibrahim. Aqil menjelaskan, perusahaan yang masih memiliki kemasan label lama masih diperkenankan untuk menghabiskan stok kemasan tersebut. "Pelaku usaha yang memiliki produk yang telah bersertifikasi halal sebelum beroperasinya BPJPH serta masih memiliki stok kemasan dengan label halal dan nomor ketetapan halal MUI, diperkenankan untuk menghabiskan

stok kemasan terlebih dahulu," kata Aqil.

Bila stok kemasan dengan logo halal lama sudah habis, serta masa berlaku nomor ketetapan halal dari MUI juga telah jatuh tempo, pengusaha wajib mencantumkan label halal produknya sesuai Keputusan Kepala BPJPH Nomor 40 Tahun 2022.

Kebijakan ini, lanjut Aqil, merupakan salah satu bentuk kemudahan dari pemerintah untuk pelaku usaha dalam masa transisi pelaksanaan sertifikasi halal dari yang sebelumnya bersifat sukarela menjadi wajib. "Pemerintah tentu memahami kondisi di lapangan.

Banyak pelaku usaha telah memproduksi kemasan produk dengan label halal MUI. Oleh sebab itu, bagi pelaku usaha yang akan memproduksi kemasan produk untuk stok baru, silakan itu digunakan sesuai ketentuan," tandasnya.

Tarif Sertifikat Halal

Kemenag lewat BPJPH pun telah menetapkan tarif layanan untuk permohonan sertifikat halal. Lewat laman resmi halal.go.id dijelaskan, tarif permohonan sertifikat halal reguler untuk usaha mikro dan kecil ditetapkan sebesar Rp 300.000 per sertifikat. Sementara untuk usaha

DARI HAL 1

menengah tarif yang ditetapkan sebesar Rp 4 juta, dan usaha besar atau berasal dari luar negeri sebesar Rp 12,5 juta. Untuk tarif permohonan perpanjangan sertifikat halal bagi usaha mikro dan kecil Rp 200.000.

Tarif permohonan perpanjangan sertifikat halal bagi usaha menengah sebesar Rp 2,4 juta dan untuk usaha besar atau berasal dari luar negeri adalah Rp 5 juta.

BPJPH di dalam laman resminya juga menjelaskan, pembayaran tarif layanan sertifikat halal dilakukan melalui satu pintu atau single payment lewat rekening BLU BPJPH. **● mar**

MUI Klaim Fatwa Halal Produk...

itu, muncul penyebaran subvarian Omicron BA.2 yang baru.

"Atas dasar informasi tersebut, pemerintah ke depan tentunya akan mengambil kebijakan secara lebih berhati-hati terkait penerapan protokol kesehatan," ujarnya.

Luhut. Luhut melanjutkan,

Arab Saudi dan Malaysia mulai melakukan transisi dari pandemi ke endemi. Pertimbangan utamanya adalah tingginya tingkat vaksinasi lengkap dan booster di kedua negara itu.

Dibandingkan Arab Saudi dan Malaysia, kata Luhut, capa-

ian vaksinasi dosis lengkap dan booster di Indonesia masih tertinggal. Oleh karenanya, pemerintah terus mendorong percepatan vaksinasi baik dosis kedua maupun ketiga, terutama di kalangan lansia dan orang dengan komorbid atau penyakit penyerta.

"Ini perlu kita waspadai karena ini sudah menjelang bulan Ramadhan, dan nanti juga Lebaran kita berharap kita akan lebih bebas.

Untuk itu kami titip supaya kita semua melakukan vaksinasi lengkap dan booster," kata Koordinator PPKM Jawa-Bali itu. **● mar**

Positif Covid-19 Bertambah...

terus masih kita lakukan," kata Luhut dalam konferensi pers daring, Senin (14/3).

Luhut mengingatkan, kenaikan kasus Covid-19 terjadi di beberapa negara Eropa. Ini terjadi karena negara-negara tersebut melonggarkan kebijakan protokol kesehatan. Sejalan dengan

50 Kementerian dan Lembaga yang...

dan kementerian/lembaga dilakukan secara bertahap 2024-2034. Dengan mempertimbangkan kesiapan pembangunan infrastuktur IKN," kata Tjahjo dalam keterangannya, Senin (14/3).

Tjahjo mengungkapkan, pemilihan kementerian/lembaga yang pindah mempertimbangkan tata urutan kelembagaan pemerintahan dan efektivitas penyelenggaraan pemerintahan. Adapun Kementrian RB membagi kementerian/lembaga yang pindah ke dalam lima klaster.

Kementerian/lembaga yang pindah ke IKN Nusan-

tara yaitu sebagai berikut;

Klaster 1: Presiden dan para pejabat negara, Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR), Dewan Perwakilan Rakyat (DPR), Dewan Perwakilan Daerah (DPD), Mahkamah Agung (MA), Mahkamah Konstitusi (MK), Komisi Yudisial (KY), Badan Pemeriksa Keuangan (BPK), Kementerian Dalam Negeri.

Kemudian Kementerian Luar Negeri, Kementerian Sekretariat Negara, Sekretariat Kabinet, Kantor Staf Presiden, Dewan Pertimbangan Presiden, Kementerian Perencanaan Pembangunan

Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, Kementerian Keuangan, Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi, Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan, Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat, Kementerian Agraria dan Tata Ruang/Badan Pertanahan Nasional.

Kementerian Komunikasi dan Informatika, Badan Siber dan Sandi Negara, Markas Besar TNI (TNI AD, AL, AU), Markas Besar Polri, Pasukan Pengamanan Presiden, Badan Intelijen Negara (BIN).

Kementerian Hukum dan HAM, Kejaksaan Agung, Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK),

Klaster 2: Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset, dan Teknologi, Kementerian Perhubungan, Kementerian BUMN, Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan

Klaster 3: Kementerian Agama, Kementerian Sosi- al, Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi. Kemudian Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Kementerian Pemuda

dan Olahraga, Kementerian Perdagangan, Kementerian Perindustrian, Kementerian Ketenagakerjaan, Kementerian Koperasi dan UKM, Kementerian Pertanian, Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM), Kementerian Kelautan dan Perikanan, Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif/Badan Pariwisata dan Ekonomi Kreatif, Kementerian Investasi/Badan Koordinasi Penanaman Modal.

Klaster 4: Lembaga pemerintah nonkementerian (LPNK) Klaster 5 LPNK dan lembaga nonstruktural (LNS). **● mar**

Gempa Magnitudo 6,7 Guncang Nias...

Kepulauan Mentawai, Sumatera Barat, bahkan warga mengungsi ke perkotaan.

Warga Desa Muara Sikabalu yang berada disekitar pantai seperti di Dusun Nangnang dan Muara memilih mengungsi. "Gempa sangat kuat disini, saya saja langsung keluar rumah membawa anak menjauh dari bangunan," kata Karolina (38) warga Desa Sikabalu.

Tak lama setelah terjadi guncangan, banyak warga dari Sikabalu dengan menggunakan kendaraan roda dua ada juga mobil berbondong-bondong mengungsi ke arah pebukitan. "Rumah di Sikabalu ini dekat dengan pantai, sementara rumah kami ada 2,5 Kilometer dari pantai, tapi kami ragu juga akhirnya apakah mengungsi atau tidak," ujarnya.

Untuk lokasi pengungsian itu ada di daerah Tamairang ada juga di Monganpoula, tapi kata Karolina mereka ini mengungsi di Tamairang karena sudah ada bangunan pondok-pondok yang dibangun sebagai tempat evakuasi. "Sekarang saja ada warga yang singgah di rumah saya untuk mengungsi sementara," ujarnya.

Getaran gempa tersebut dirasakan kuat oleh warga Kota Sibolga, Tapanuli Tengah, Sumut. "Terasa agak lama dan kuat tadi barusan telepon adik-adikku," kata sitemui wartawan di Sibolga.

"Gempanya kuat pukul 04.00 WIB. Tapi di Sibolga aman nggak tahu kalau Nias," ujarnya menambahkan.

Kepala Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG) Dwikorita Karnawati

menjelaskan, gempa bumi tersebut terjadi akibat adanya aktivitas subduksi lengeng.

"Dengan memperhatikan lokasi episenter dan kadalaman hiposenternya gempa bumi yang terjadi merupakan jenis gempa bumi dangkal akibat adanya aktivitas subduksi lengeng. Hasil analisis mekanisme sumber menunjukkan bahwa gempa bumi memiliki mekanisme pergerakan naik (trust-fault)," kata Dwikorita melalui siaran pers secara virtual, Senin (14/3).

Hingga pukul 06.20 WIB, hasil monitoring BMKG menunjukkan telah terjadi empat aktivitas gempabumi susulan (aftershock) dengan magnitudo terbesar M6,0. BMKG juga melaporkan, dampak gempabumi ini dirasakan

di daerah Padang, Siberut, Nias Selatan, Gunung Sitoll dengan skala intensitas IV MMI.

Kemudian Padang Panjang, Bukittinggi, Pasaman Barat, Tappaj, Pariaman dengan skala intensitas III MMI. "Getaran dirasakan nyata dalam rumah. Terasa getaran seakan akan truk berlalu," ungkap Dwikorita.

Selanjutnya, getaran juga dirasakan di wilayah Dhamasraya, Payakumbuh, Kerinci, Tapanuli Selatan, Pesisir Selatan, Batu-sangkar, Padang Pariaman, Solok dengan skala intensitas II MM. "Getaran dirasakan oleh beberapa orang, benda-benda ringan yang digantung bergoyang," tuturnya.

BMKG mengingatkan warga untuk selalu waspada dan berhati-hati. BMKG juga menyampaikan

agar warga tidak termakan informasi yang tidak jelas sumber dan kebenarannya.

"Saran BMKG Hati-hati terhadap gempabumi susulan yang mungkin terjadi," tulisnya.

Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) telah mengirimkan tim reaksi cepat (TRC) untuk melakukan penilaian dampak pascagempa M6,7 Nias Selatan. Namun, tetap yang akan diprioritaskan pertama adalah keselamatan masyarakat.

Kepala BNPB Letnan Jenderal TNI Suharyanto pun menekankan hal tersebut kepada para pemangku kepentingan. "Dengan terjadinya gempa ini, masyarakat tetap harus waspada tapi tidak perlu panik dan tidak takut," pesannya dalam konferensi pers secara virtual, Senin (14/3). **● mar**

Papua yaua Y. Derek Hagemu.

Kepala Sekretariat Presiden Heru Budi Hartono menjelaskan, keenam Gubernur yang tidak hadir pada acara tersebut karena alasan kesehatan. "Semua alasan izin karena kesehatannya," kata Heru kepada wartawan, Senin (14/3).

Diketahui, air dan tanah yang dibawa dari 34 provinsi se Indonesia itu diberikan kepada Presiden Jokowi untuk disatukan di dalam benjana Nusantara. Jokowi pun mengucapkan terimakasih kepada gubernur dan perwakilannya yang telah membawa tanah dan air untuk disatukan.

"Saya hadir di sini bersama-sama dengan 34 Gubernur dari 34 provinsi di seluruh tanah air bersama-sama dengan 15 tokoh masyarakat dari Kalimantan Timur. Dan kita tahu baru saja tadi tanah dan air yang dibawa

oleh 34 Gubernur telah kita satukan di tempat yang akan menjadi lokasi ibu kota Nusantara dan saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para Gubernur," ujar Jokowi dalam sambutannya yang disiarkan YouTube Sekretariat Presiden, Senin (14/3).

Jokowi juga mengapresiasi kolaborasi antara Gubernur dengan pemerintah pusat dan daerah serta TNI-Polri dan seluruh masyarakat dalam membangun ibu kota Nusantara. "Ini merupakan bentuk dari kebhinekaan kita dan persatuan yang kuat diantara kita dalam rangka membangun ibu kota Nusantara ini," katanya.

Jokowi berharap agar pembangunan ibu kota Nusantara dapat dimudahkan dan dilancarkan seluruh prosesnya. "Mudah-mudahan kita berdoa semoga

hidayah dan barokah dari Allah subhanahu wa ta'ala memberikan kemudahan dan kelancaran kita dalam membangun ibukota Nusantara ini," tuturnya.

Kemah Presiden

Presiden Jokowi bersama Ibu Negara Iriana berkemah di lokasi Ibu Kota Negara (IKN) Nusantara, Senin (14/3/). Dari foto yang diterima, Presiden terlihat santai berdukk di salah satu kursi lipat kemah yang diletakkan di depan tenda.

Tenda jenis inflatable air berwarna putih tersebut berukuran cukup luas untuk dua orang di dalamnya. Terlihat dari pintu tenda yang sedikit terbuka, di dalamnya terdapat meja berisi makanan dan minuman.

Kepala Sekretariat Presiden Heru Budi Hartono menjelaskan

bahwa Presiden akan bermalam bersama Ibu Iriana. Gubernur Kalimantan Timur Isran Noor juga akan berkemah di lokasi yang sama.

"Iya (berkemah) bersama Ibu Negara. Gubernur hanya Gubernur Kalimantan Timur saja," kata Budi Hartono saat dikonfirmasi melalui pesan singkat dari Jakarta.

Sebelumnya, Koordinator Lapangan (Korlap) Tim Kesehatan Kemah Presiden Jokowi di IKN Nusantara dr. Jansje Grace Makisura menjelaskan, kawasan kemah Presiden di Titik Nal Ibu Kota Negara (IKN) pada Kecamatan Sepaku, Kabupaten Penajam Paser Utara (PPU), Kalimantan Timur (Kalim), sudah steril dari malaria meski daerah itu merupakan endemik malaria.

"Sejak H-5 tim kesehatan sudah berada di lokasi dan langsung

aksi di kawasan kemah Presiden Jokowi dan rombongan," katanya.

Dokter Grace yang juga Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten PPU ini menjelaskan bahwa pada H-5 atau 5 hari sebelum kedatangan Presiden di IKN Nusantara, pihaknya melepas briket larvasida di kolam-kolam atau lokasi genangan air yang ada di seputar lokasi kegiatan Presiden di IKN.

Bersamaan dengan itu pula atau pada H-5, H-3, dan H-2 dilakukan fogging fokus pada radius 50 meter hingga 1 kilometer dari lokasi kegiatan Presiden dan rombongan.

Pihaknya juga telah melakukan rapid diagnostic test (RDT) malaria, yakni pemeriksaan laboratorium untuk mendiagnosis penyakit malaria, berdasarkan deteksi antigen parasit malaria di dalam darah dengan menggunakan prinsip imunokromatografi. **● han**

IDI Ingatkan, Omicron Juga Bisa Sebabkan Kematian

JAKARTA (IM) - Covid-19 varian Omicron tetap bisa menyebabkan kematian meski tidak seganas varian Delta. Ikatan Dokter Indonesia (IDI) pun mengungkapkan bahayanya varian yang pertama kali ditemukan di Afrika Selatan itu. Ketua Satgas Penanganan Covid-19 IDI Prof. Dr. Zubairi Djoerban, SpPD KHOM mengatakan virus corona telah bermutasi dan menghadirkan varian baru. Di mana varian ini bisa lebih parah, lebih mudah

menular atau lebih mematikan. "Deltacron adalah varian dari Covid yang mengandung elemen dari Delta dan Omicron, dalam kata lain mengandung gen dari kombinasi kedua virus tersebut disebut rekombinan," kata Prof Zubairi pada Senin (14/3).

Omicron sendiri merupakan salah satu varian Covid-19 yang menyebabkan kasus positif di Indonesia terus bertambah. Prof Zubairi menjelaskan bahwa Omicron merupakan varian yang tidak seberat Delta. Spektrum bisa memiliki ragam variasi gejala baik ringan, sedang, berat dan kegawatan.

Meski tidak seberat Delta, Prof Zubairi mengimbau agar tetap waspada dengan Omicron. Ini mengingat gejalanya sangat ringan, bahkan terkadang tidak dirasakan atau tanpa gejala hingga menyebabkan kematian.

"Kalau Omicron dibandingkan Delta tidak serius atau seberat Delta, namun spektrum dari Omicron itu amat variasi jadi tanpa gejala, sakit sedang dan berat serta kegawatan hingga meninggal. Jadi Omicron tetap bisa menyebabkan kematian," jelas Prof Zubairi.

Sedangkan, Ketua Departemen Pulmonologi dan Kedokteran Respirasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) RSUP Persahabatan dr Prasenohadi, SpP, KIC, Ph.D. mengungkap setiap varian Covid-19 memiliki karakteristik yang berbeda.

Di mana, varian Delta lebih banyak memicu masalah pernapasan atau nyerang paru-paru. Sementara Omicron memicu masalah pada bagian atas pernafasan atau tenggorokan. "Pada varian Delta, kita lihat infeksiya itu dominan pada bagian paru paling kecil yang kita sebut alveolus, di mana terjadi peradangan paru, pneumonia, inflamasi yang hebat," ungkap dr Prasenohadi. **●tom**

SAMBUNGAN

Jurnalis AS Ditembak...

fotografer, mengalami luka-luka dan mendapat perawatan medis di rumah sakit. Arredondo mengatakan, mereka awalnya hendak meliput para pengungsi yang melarikan diri dari pertempuran.

"Kami melewati pos pemeriksaan dan mereka mulai menembaki kami. Jadi pengemudi berbalik dan mereka terus menembak," kata Assedondo. Ketika ditanya apa yang terjadi pada temannya, Arredondo menjawab, "Saya tidak tahu. Saya melihat dia tertembak di leher. Dan kami terpisah."

Jane Ferguson, seorang reporter untuk PBS NewsHour, mengutip polisi Ukraina yang mengatakan, "Beritahu Amerika, beri tahu dunia, apa yang mereka lakukan pada seorang jurnalis."

Korban ketiga, seorang warga Ukraina yang berada di mobil yang sama dengan

Renaud, juga terluka. Jake Sullivan, penasihat keamanan nasional AS, mengatakan insiden itu adalah peristiwa yang mengejutkan dan mengerikan yang menunjukkan kebrutalan Vladimir Putin dan pasukannya.

"Dan itulah mengapa kami bekerja sangat keras untuk memberikan konsekuensi berat padanya, dan mencoba membantu Ukraina dengan segala bentuk bantuan militer yang dapat kami kumpulkan, untuk dapat melawan serangan gencar pasukan Rusia ini," kata Sullivan kepada CNN.

Renaud telah bekerja untuk NBC, HBO, dan The New York Times. Laporan awal menyebutkan, Renaud sedang bertugas untuk The New York Times setelah kartu identitas ditemukan di jasadnya. Namun surat kabar itu mengklarifikasi bahwa Renaud tidak bekerja untuk perusahaan pada saat kematiannya. **●osm**

Penumpang Pesawat...

paknya para penumpang untuk menenangkan bayi yang menangis. Lucunya, mereka bersama-sama membawakan lagu "Baby Shark" yang sempat populer beberapa waktu lalu.

Momen lucu tersebut dibagikan oleh akun Tiktok @parikshitalochi, seorang presenter radio di Dubai, terlihat seorang anak kecil yang sedang dalam penerbangan menangis di pelukan ayahnya.

Melihat hal itu, para penumpang pun mulai bertepuk tangan sembari membawakan lagu Baby Shark.

Selain itu, melalui akun Instagramnya @pankshitalochi, Balochi menuturkan anak tersebut awalnya duduk di sebelahnya dan menangis tanpa henti.

"Saya sedang dalam penerbangan ke Tirana (ibu kota Albania) dan anak yang duduk di sebelah saya menangis tanpa henti," kata Parikesit Balochi.

Balochi juga menceritakan bagaimana momen lucu tersebut terjadi. Awalnya, orang-orang di sekitarnya mencoba mengalihkan perhatian anak tersebut, namun hasilnya nihil.

"Pertama, orang-orang yang duduk di sekitarnya mencoba mengalihkan perhatiannya, tetapi ketika ini tidak berhasil, sekelompok pria termasuk saya sendiri mulai menyanyikan Baby Shark, dan semakin banyak orang bergabung," jelasnya.

Setelah dinyanyikan Baby Shark oleh para penumpang di pesawat, anak tersebut terlihat menjadi lebih tenang. **● osm**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.
ARTISITIK: 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),
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 Langgan 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