

Gaya Hidup Sehat Bisa Kurangi Risiko Penyakit Jantung di Masa Senja

Kunci agar terhindar dari penyakit jantung, adalah Perilaku Hidup Sehat CERDIK.

JAKARTA (IM) - Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh Darah, dr. Badai Bhatara Tiksandi, Sp.JP(K), MM, mengajak masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko penyakit jantung di masa senja. Ia mengatakan, kunci agar terhindar dari penyakit jantung, adalah Perilaku Hidup Sehat CERDIK.

"Yaitu, Cek kesehatan teratur, Hindari rokok, Rajin olahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kendalikan Stres," kata Badai.

Badai menjelaskan, seiring dengan bertambahnya usia, maka fungsi tubuh juga mengalami penurunan termasuk dengan bertambahnya usia, maka fungsi tubuh juga mengalami penurunan termasuk dengan bertambahnya usia, maka fungsi tubuh juga mengalami penurunan termasuk dengan bertambahnya usia, maka fungsi tubuh juga mengalami penurunan termasuk dengan bertambahnya usia.

Dunia menyebutkan, lebih dari 8,9 juta orang di dunia meninggal akibat penyakit jantung dan pembuluh darah. Sementara Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa populasi orang di atas 65 tahun yang mempunyai sakit jantung sebesar 4,6 persen.

Kemudahan dari teknologi yang membuat orang kurang aktif bepergian karena semua bisa dipesan lewat ponsel patut diwaspadai. Badai berpesan agar setiap orang tetap aktif bergerak dan rutin berolahraga setiap hari demi menjaga kesehatan dan tetap bugar meski sudah menua kelak.

Kendati demikian, olahraga juga harus dilakukan secara bijak sesuai dengan batasan tubuh. Ia menyarankan untuk menghindari olahraga berat tanpa ada persiapan. Jika tubuh sudah terbiasa dengan latihan dengan in-



tensitas ringan dan berlanjut ke intensitas sedang maka olahraga intensitas berat boleh dilakukan. Saat berolahraga dengan intensitas ringan, se-

seorang bisa bernyanyi tanpa kesulitan.

Sementara itu, ketika berolahraga dengan intensitas sedang, seseorang masih bisa

bercakap-cakap. Sebaiknya, perikasikan dulu kondisi kesehatan ke dokter untuk mengetahui olahraga yang sebaiknya dilakukan. ● tom

Gejala dan Perbedaan Cacar Monyet dengan Cacar Air yang Harus Anda Tahu

JAKARTA (IM) - Kecelakaan kasus cacar monyet di sejumlah negara di Eropa belakangan ini kembali menghebohkan dunia. Penyakit cacar monyet memiliki kemiripan dengan cacar air.

Karena itu, Anda perlu mengetahui gejala dan perbedaan cacar monyet dengan cacar air supaya bisa mengetahui bagaimana cara penanganannya.

Meskipun penyakit cacar monyet jarang terjadi, namun karena merupakan salah satu penyakit berbahaya dan menular, maka perlu diwaspadai.

Monkey pox atau cacar monyet termasuk salah satu penyakit zoonosis. Artinya, penyakit ini tak hanya dapat ditularkan dari sesama hewan, tetapi juga dari hewan ke manusia.

-Gejala dan Perbedaan Cacar. Monyet dengan Cacar Air

Seperti telah dijelaskan sebelumnya, dua penyakit tersebut memiliki penampakan yang hampir sama. Perbedaan antara keduanya terletak di gejala, jenis virus, dan perkembangan penyakitnya. Berikut ulasan selengkapnya.

-Cacar air atau chickenpox disebabkan oleh virus varicella-zoster. Gejalanya dapat berupa ruam gatal dengan lepuh kecil berisi cairan. Ruam melepuh ini akan muncul 10 hingga 21 hari setelah terpapar virus dan biasanya berlangsung sekitar lima hingga 10 hari.

Di samping itu, ada beberapa gejala lain yang mungkin muncul satu hingga dua hari sebelum kehadiran ruam lepuh pada kulit. Misalnya demam, sakit kepala, kehilangan selera makan, hingga kelelahan dan perasaan tidak sehat secara umum. Cacar air juga merupakan salah satu penyakit yang

sangat menular kepada orang yang belum pernah mengidapnya.

Selain itu, mereka yang belum divaksin cacar juga sangat rentan untuk tertular.

Perbedaan yang paling mencolok di antara keduanya adalah gejala. Cacar monyet menimbulkan pembengkakan kelenjar getah bening, sementara pada cacar air tidak mengalaminya. ● tom

Hal ini dipandang tidak selaras dengan ekspektasi mereka selama ini, sehingga memutuskan untuk mengundurkan diri.

"Ada yang mengaku kehilangan motivasi, dan lain-lain," ucapnya.

Mundurinya para CPNS ini pun dinilai telah membuat negara rugi. Sebab, formasi yang seharusnya telah terisi, kini menjadi kosong. "Merugikan pemerintah karena formasi yang harusnya diisi kosong, dan biaya yang dikeluarkan (negara) cukup besar," kata Satya. ● han

SAMBUNGAN

masing-masing dan ditetapkan oleh PPK pada saat pengumuman seleksi dengan konsekuensi yang diberikan kepada pelamar," tuturnya.

Sebelumnya, Kepala Biro Hukum, Hubungan Masyarakat, dan Kerja Sama Badan Kepegawaian Negara Satya Pratama mengungkapkan, sanksi berupa denda juga dapat berlaku di instansi masing-masing.

Misalnya, CPNS Kementerian Luar Negeri (Kemenlu) yang mengundurkan diri harus membayar sanksi sebesar Rp 50 juta. CPNS Kementerian

Perencanaan Pembangunan Nasional Republik Indonesia yang mengundurkan diri harus membayar sanksi sebesar Rp 35 juta.

Sedangkan CPNS di Badan Intelijen Negara (BIN) yang mengundurkan diri bisa dikenakan denda hingga Rp 100 juta.

"Dinyatakan lulus kemudian mengundurkan diri, (dikatakan denda) sebesar Rp 25 juta. Telah diangkat sebagai CPNS kemudian mengundurkan diri, sebesar Rp 50 juta. Telah diangkat menjadi CPNS dan telah mengikuti

Diklat Intelijen tingkat dasar dan diklat lainnya kemudian mengundurkan diri, sebesar Rp 100 juta," jelasnya.

Untuk diketahui, ratusan CPNS yang telah dinyatakan lolos seleksi pada 2021 memutuskan untuk mengundurkan diri.

Kini mereka dihantui sanksi berupa denda hingga ratusan juta serta 'blacklist' dari proses rekrutmen sebagai aparatur negara untuk periode berikutnya.

Dari 112.514 orang yang dinyatakan lolos seleksi CPNS, Kepala Biro Hukum, Humas, dan Kerja Sama Badan Kepegawaian Negara

akan mereka terima sebagai PNS terlalu kecil.

Hal ini dipandang tidak selaras dengan ekspektasi mereka selama ini, sehingga memutuskan untuk mengundurkan diri.

"Ada yang mengaku kehilangan motivasi, dan lain-lain," ucapnya.

Mundurinya para CPNS ini pun dinilai telah membuat negara rugi. Sebab, formasi yang seharusnya telah terisi, kini menjadi kosong. "Merugikan pemerintah karena formasi yang harusnya diisi kosong, dan biaya yang dikeluarkan (negara) cukup besar," kata Satya. ● han

akan mereka terima sebagai PNS terlalu kecil.

Hal ini dipandang tidak selaras dengan ekspektasi mereka selama ini, sehingga memutuskan untuk mengundurkan diri.

"Ada yang mengaku kehilangan motivasi, dan lain-lain," ucapnya.

Mundurinya para CPNS ini pun dinilai telah membuat negara rugi. Sebab, formasi yang seharusnya telah terisi, kini menjadi kosong. "Merugikan pemerintah karena formasi yang harusnya diisi kosong, dan biaya yang dikeluarkan (negara) cukup besar," kata Satya. ● han

DARI HAL 1

CPNS yang Mengundurkan Diri...

masing-masing dan ditetapkan oleh PPK pada saat pengumuman seleksi dengan konsekuensi yang diberikan kepada pelamar," tuturnya.

Sebelumnya, Kepala Biro Hukum, Hubungan Masyarakat, dan Kerja Sama Badan Kepegawaian Negara Satya Pratama mengungkapkan, sanksi berupa denda juga dapat berlaku di instansi masing-masing.

Misalnya, CPNS Kementerian Luar Negeri (Kemenlu) yang mengundurkan diri harus membayar sanksi sebesar Rp 50 juta. CPNS Kementerian

Perencanaan Pembangunan Nasional Republik Indonesia yang mengundurkan diri harus membayar sanksi sebesar Rp 35 juta.

Sedangkan CPNS di Badan Intelijen Negara (BIN) yang mengundurkan diri bisa dikenakan denda hingga Rp 100 juta.

"Dinyatakan lulus kemudian mengundurkan diri, (dikatakan denda) sebesar Rp 25 juta. Telah diangkat sebagai CPNS kemudian mengundurkan diri, sebesar Rp 50 juta. Telah diangkat menjadi CPNS dan telah mengikuti

Diklat Intelijen tingkat dasar dan diklat lainnya kemudian mengundurkan diri, sebesar Rp 100 juta," jelasnya.

Untuk diketahui, ratusan CPNS yang telah dinyatakan lolos seleksi pada 2021 memutuskan untuk mengundurkan diri.

Kini mereka dihantui sanksi berupa denda hingga ratusan juta serta 'blacklist' dari proses rekrutmen sebagai aparatur negara untuk periode berikutnya.

Dari 112.514 orang yang dinyatakan lolos seleksi CPNS, Kepala Biro Hukum, Humas, dan Kerja Sama Badan Kepegawaian Negara

akan mereka terima sebagai PNS terlalu kecil.

Hal ini dipandang tidak selaras dengan ekspektasi mereka selama ini, sehingga memutuskan untuk mengundurkan diri.

"Ada yang mengaku kehilangan motivasi, dan lain-lain," ucapnya.

Mundurinya para CPNS ini pun dinilai telah membuat negara rugi. Sebab, formasi yang seharusnya telah terisi, kini menjadi kosong. "Merugikan pemerintah karena formasi yang harusnya diisi kosong, dan biaya yang dikeluarkan (negara) cukup besar," kata Satya. ● han

akan mereka terima sebagai PNS terlalu kecil.

Hal ini dipandang tidak selaras dengan ekspektasi mereka selama ini, sehingga memutuskan untuk mengundurkan diri.

"Ada yang mengaku kehilangan motivasi, dan lain-lain," ucapnya.

Mundurinya para CPNS ini pun dinilai telah membuat negara rugi. Sebab, formasi yang seharusnya telah terisi, kini menjadi kosong. "Merugikan pemerintah karena formasi yang harusnya diisi kosong, dan biaya yang dikeluarkan (negara) cukup besar," kata Satya. ● han

Hari Keempat Pencarian Eril,...

lainnya.

Sekretaris NCB Interpol Polri juga berkoordinasi dengan kepolisian Swiss melalui kerja sama kepolisian (Police to Police) untuk memantau langsung perkembangan pencarian Eril.

Hal ini tertuang dalam surat koordinasi Sekretaris NCB Interpol Polri yang dikirim ke Interpol Swiss.

Dalam petikan surat tersebut, Polri meminta pihak kepolisian Swiss menginformasikan perkembangan proses pencarian Eril.

"Dikoordinasikan melalui interpol dan police to police. Terus dimonitor perkembangannya," kata Dedi.

Sebelumnya, putra pertama Gubernur Jawa Barat Ridwan Kamil yakni Emmeril Khan Mumtadz (Eril) hilang terbawa arus saat sedang berenang di Sungai Aaree, Bern, Swiss pada 26 Mei 2022.

Korban berada di Swiss bersama keluarga Ridwan Kamil lainnya karena dia sedang mencari tempat melanjutkan sekolah sarjana strata 2.

Julius mengatakan, Pesud Cassa U-6207 terus melaksanakan dukungan pencarian

dipimpin langsung oleh Kepala Polisi Maritim Bern. Pencarian di sesi pagi hari dilakukan dengan metode pencarian melalui perahu dengan menggunakan teropong untuk memantau situasi bawah air.

KBRI Bern menjelaskan, area pencarian telah mengerucut pada lokasi yang dinilai paling potensial di wilayah Marzili.

Adapun pada sesi sore, fokus area pencarian adalah antara pintu air Schwellenmaelli dan Engehalde dengan menggunakan perahu.

"Hingga pukul 7 malam waktu setempat, pencarian belum membuahkan hasil yang diharapkan," jelas KBRI Bern.

Sebagai informasi, KBRI mendapatkan kabar hilangnya Emmeril Kahn Mumtadz atau Eril di Sungai Aare, Kota Bern, Swiss, pada hari Kamis (26/5) pukul 11.24.

Upaya pencarian Eril oleh tim SAR melibatkan unsur polisi, polisi maritim, dan pemadam kebakaran sebagai pilot drone. Upaya pencarian intensif telah berlangsung selama empat hari. ● mar

4 KRI hingga Pesawat Udara Dikerahkan Cari...

terus berupaya melakukan pencarian (SAR) terhadap 22 korban tenggelamnya KM Ladang Pertiwi 02," kata Kepala Dinas Penerangan Angkatan Laut (Kadispenal) Laksamana Pertama Julius Widjojono dalam siaran pers, Senin (30/5).

Dalam proses pencarian awal, KRI Sultan Hasanudin-366 telah mengevakuasi dua penumpang yang sebel-

umnya diselamatkan MV Pearl Orchid pada Minggu (29/5), sekitar pukul 10.00 Wita. Penumpang tersebut selanjutnya dievakuasi menuju Pangkalan TNI Angkatan Laut (Lanal) Kota Baru untuk kemudian diangkut menggunakan Pesud Cassa U-6207 menuju Makassar.

Julius mengatakan, Pesud Cassa U-6207 terus melaksanakan dukungan pencarian

korban dari udara. Beberapa tanda-tanda yang dapat ditemukan saat ini di lokasi kejadian, yakni adanya serpihan dan tumpahan minyak yang diduga berasal dari KM Ladang Pertiwi 02.

Kapal Motor (KM) Ladang Pertiwi 02 yang tenggelam di Selat Makassar, Sulawesi Selatan, Minggu (29/5).

"Agar sesegera mungkin memberikan bantuan terhadap

kesulitan rakyat dengan mengoptimalkan segala kemampuan yang dimiliki sehingga keberadaan prajurit TNI AL di mana pun dapat bermanfaat bagi masyarakat sekelilingnya," imbuh Julius.

KM Ladang Pertiwi 02 yang berangkat dari Pelabuhan Paotere, Makassar, tenggelam di Selat Makassar, Kamis (25/5). KM Ladang Pertiwi diketahui membawa 43 pen-

umpang dengan tujuan, Pulau Pemantauan, Kecamatan Liukang Kalmas, Kabupaten Pangkep, Sulawesi Selatan.

Sebagian penumpang dinyatakan hilang dan saat ini masih dalam pencarian tim SAR gabungan. Adapun KM Ladang Pertiwi 02 mengalami kecelakaan akibat kehabisan bahan bakar dan cuaca buruk di sekitaran wilayah Sulawesi Selatan. ● mar

Air Sungai Cimeta Berubah...

menjadi merah darah.

Perubahan warna air menjadi merah darah terjadi sejak kemarin, Minggu (29/5). Belum diketahui apa yang menjadi penyebab perubahan warna air sungai tersebut.

"Gak tau apa penyebabnya, tiba-tiba airnya berubah jadi merah darah," kata Mulya

(38), warga setempat, Senin (30/5).

Berubahnya warna air Sungai Cimeta diduga karena terjadi pencemaran lingkungan di bagian hulu sungai.

Kondisi ini juga sudah dilaporkan ke perangkat desa dan Dinas Lingkungan Hidup KBB.

Warga khawatir pence-

maran air Sungai Cimeta bisa berdampak kepada lingkungan masyarakat sekitar.

Terutama yang dilintasi aliran sungai, yang khawatir kualitas air di tempat mereka juga jadi ikut tercemar.

"Air Sungai Cimeta ini kan dari arah atas (Cisarua), jadi bisa saja di hulu sana ada

yang buang limbah. Sebab enggak biasanya kaya gini," ujar Mulya.

Perubahan warna air Sungai Cimeta viral di sejumlah media sosial dan WhatsApp group.

Banyak warganet agar dilakukan pengusutan terhadap oknum yang telah membuang limbah dan mencemari ling-

kungan.

Saat ini petugas dari desa setempat, bersama babinsa, babinkamtibmas, Satgas Citarum Harum, dan DLH KBB sedang melakukan penyelidikan terkait berubah warnanya air di Sungai Cimeta.

Belum ada keterangan lebih lanjut terkait hal ini karena masih dalam penelitian. ● osm

Indonesia Butuh 130 Ribu Dokter Lagi

JAKARTA (IM) - Pandemi Covid-19 memang telah menunjukkan pentingnya tenaga kesehatan sebagai garda depan. Kecukupan dokter di Indonesia memang saat ini dinilai sangat kurang, apalagi banyak yang gugur kala melawan Covid-19.

Menteri Kesehatan (Menkes) Budi Gunadi Sadikin menyebut, saat ini hanya ada sekitar 150.000 dokter aktif. Padahal, dengan jumlah penduduk Indonesia sebanyak 275 juta, paling tidak harus ada 275.000 dokter, sesuai dengan aturan organisasi kesehatan dunia (WHO).

"Tapi kalau saya lihat yang punya STR (Surat Tanda Registrasi) 140.000-an, enggak sampai 150.000 yang aktif. Jadi bayangin kalau kebutuhan 275.000, sekarang hanya ada 150.000-140.000, kita butuh 130.000-120.000 dokter lagi," ujar Menkes Budi dalam Video Conference.

Budi mengatakan jika perlu adanya terobosan dalam sumber daya manusia

(SDM) salah bidang kesehatan. Seperti, setiap daerah dan kota memiliki fakultas kedokteran (FK), untuk melahirkan dokter umum atau spesialis.

Guna mengejar kekurangan jumlah dokter di Indonesia yang hanya ada sekitar 150.000. "Dulu ada moratorium, moratorium sudah dibuka," katanya.

Menurutnya jumlah dokter yang ada setiap tahun, hanya ada 12.000. Maka ini menciptakan kesenjangan (gap), sekiranya 10 tahun kedepan baru bisa melahirkan 120.000 dokter.

Dia menilai gap ini selalu terulang, sehingga tidak ada perubahan untuk perbaikan. Dia menekankan untuk melakukan terobosan, tentu dalam praktiknya, dia akan berkerjasama dengan mas Nadiem selaku Menteri Mendikbudristek.

"Kalau saya lihat 10 tahun lalu bagaimana? Begini juga kondisinya. Jadi enggak ada perbaikan gapnya, tetap saja gap 10 tahun. Oleh karena itu, kita melakukan terobosan-terobosan di bidang SDM kesehatan," jelas Menkes Budi. ● tom

Hidup Sehat Sejak Muda Tekan Risiko Demensia Alzheimer

JAKARTA (IM) - Demensia alzheimer bisa muncul karena faktor genetik. Seseorang namun bisa menekan risiko terkena penyakit ini jika sejak muda menerapkan gaya hidup sehat.

Ketua Dewan Pembina Alzheimer Indonesia (ALZI) Eva Sabdono, selain pola makan yang sehat, aktivitas fisik seperti olah raga sangat penting dilakukan sejak usia muda sehingga tubuh menjadi bugar dan kondisi otak pun sehat.

2022 Namun, seiring bertambahnya usia, menurut Eva, seseorang harus tetap mengenali kemampuan tubuh sendiri saat berolahraga. "Kemampuan tubuh semakin menua itu tentu semakin menurun, termasuk untuk mencerna dan beraktivitas. Jadi kalau sudah merasa sering pusing karena makan daging berlemak, ya kurangi itu perbanyak makanan sehat," ujar Eva.

"Banyak faktor risiko yang bisa kita modifikasi dan harus dilakukan sejak muda, yaitu pola hidup sehat hingga pendekatan spiritual," ujar neurolog dan Guru Besar FK UNIKA Atma Jaya Prof Dr dr Yuda Turana, SpS (K).

Yuda menjelaskan, pencegahan tersebut harus dilakukan sejak usia muda, karena akan percuma bila dilakukan saat memasuki usia lanjut. "Penuaan tidak bisa dihentikan, apalagi kalau ada penyakit degeneratif lainnya. Maka penting untuk melakukan pencegahan sejak usia muda," jelas Yuda.

Lebih lanjut Yuda

menjelaskan tekanan darah tinggi, diabetes, obesitas hingga gaya hidup tidak sehat seperti merokok, kurang tidur serta kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga, bisa menjadi pemicu demensia alzheimer. Pendekatan spiritual Yuda kemudian menjelaskan pentingnya pendekatan spiritual sebagai salah satu pencegahan demensia alzheimer.

"Ketika memasuki usia lanjut, banyak hal yang terjadi dan tidak jarang hal itu mengganggu psikis seorang lansia," kata Yuda.

Yuda menyebutkan kondisi seperti kehilangan orang terdekat karena meninggal, pensiun sehingga tidak lagi berpenghasilan, harus berbagi kasih dari anak yang sudah menikah, kemudian menerima banyak kabar duka dari teman seangkatan, itu menjadi faktor eksternal atau stressor tersendiri. "Untuk yang pernah memiliki jabatan hebat saat bekerja, kemudian pensiun, itu bisa memicu post power syndrome. Di sinilah pendekatan spiritual sangat dibutuhkan agar bisa legowo," jelas Yuda.

Dalam hal ini, pendekatan spiritual dikatakan Yuda sangat penting untuk membuat seseorang dapat berpikir tenang dan positif. Sependapat dengan Yuda, Direktur Eksekutif Yayasan ALZI Michael Dirk Roelof Maitimoe menjelaskan pentingnya "healing" atau refreshing yang berfungsi untuk "menyegarkan" otak dan pikiran yang penat sehingga tidak stress.

"Healing itu penting sebetulnya, tidak perlu mahal-mahal atau jauh-jauh, yang penting adalah dan menyegarkan pikiran kita kembali," tutup Michael. ● tom

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.
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 Tanzi), **BALIKPAPAN** 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./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 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: InternationalMedia @redaksi_IM