

Pentingnya Mengajarkan Pola Hidup Bersih dan Sehat Sejak Usia Dini

Diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan lingkungan sekitarnya

JAKARTA (IM) - Menjaga kebersihan lingkungan dan tubuh menjadi agenda penting yang patut dilakukan semua orang, terutama saat pandemi Covid-19 yang belum sepenuhnya berakhir. Sebagai lembaga pendidikan, siswa sekolah mendapat beragam edukasi terkait pentingnya hidup sehat dan bersih. Edukasi tersebut selain dilakukan pihak sekolah juga melibatkan pihak lain yang peduli pentingnya membangun kebersihan dan hidup sehat sejak usia dini. Seperti

yang dilakukan Kao Indonesia yang melanjutkan kolaborasi dalam Kemitraan Pentahelix sebagai upaya pembedayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

Kao Indonesia melakukan Kick Off implementasi Anak KAO yang akan berlangsung sepanjang tahun 2022 serta peluncuran platform edukasi digital yaitu website dan mobile web Kao Life Academy. Program Anak KAO sudah berlangsung sejak tahun 2016, sebagai salah satu bentuk wujud nyata kepedulian dan peran serta

Kao Indonesia dalam melakukan edukasi promosi kesehatan. "Hingga kini sudah 15 ribu siswa memperoleh edukasi dan tahun ini ditargetkan bertambah 10 ribu lagi," kata Susilowati, VP Marketing PT Kao Indonesia.

Kolaborasi tersebut ditandai dengan Penandatanganan Perjanjian Kerjasama antara Kao Indonesia dengan Kemenkes RI yang dilakukan Masahide Nishida President Director PT Kao Indonesia dan dr. Imran Agus Nurali, Sp.KO, Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kemenkes RI.

Kolaborasi sinergis ini menjadi salah satu wujud nyata kepedulian Kao Indonesia

kepada masyarakat melalui Kampanye edukasi Anak KAO. Kampanye berfokus pada peningkatan kesadaran dan pemberian dukungan fasilitas sabun cuci tangan, serta wastafel untuk anak usia sekolah. Diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan lingkungan sekitarnya serta generasi penerus bangsa untuk Indonesia yang lebih baik.

dr. Imran Agus Nurali, menilai edukasi kebersihan dan hidup sehat bagi buah hati harus dilakukan sejak usia dini dan dimulai dari rumah. Kebiasaan positif yang dilakukan sejak kecil akan melekat dan terus diterapkan hingga dewasa. "Kalau merubah saat sudah dewasa akan lebih sulit," katanya.

Kegiatan positif tersebut harus terus disosialisasikan secara luas dan konsisten agar memberikan hasil yang positif bagi masyarakat. Kao Life Academy sendiri merupakan platform digital yang dapat diakses melalui desktop dan mobile, berisikan informasi edukasi - sharing good knowledge terkait dengan kesehatan fisik, kesehatan mental dan kepedulian lingkungan.

Dalam implementasinya, kegiatan Anak KAO nantinya juga akan mendapatkan dukungan dari Kementerian Pendidikan Budaya Riset dan Teknologi sejalan dengan Kampanye Sekolah Sehat yang diusung oleh Kemendikbudristek. ● tom

Cegah Kematian Dini dengan Mengurangi Asupan Garam

JAKARTA (IM) - Asupan garam telah dianjurkan untuk dibatasi dalam pola makan sehari-hari. Sekarang sebuah penelitian bahkan menunjukkan bahwa menambahkan ekstra garam ke dalam makanan terkait dengan berkurangnya harapan hidup seseorang dan atau kematian dini. Kematian dini di sini adalah kematian di usia sebelum 75 tahun.

Orang yang menambahkan garam ekstra ke makanan mereka memiliki risiko lebih tinggi meninggal sebelum waktunya, menurut sebuah penelitian terhadap lebih dari 500 ribu orang Inggris paruh baya. Para peneliti menemukan bahwa dibandingkan dengan orang yang tidak pernah atau jarang menambahkan garam, mereka yang selalu menambahkan ga-

ram ke makanan, tidak termasuk bumbu masak, memiliki 28 persen peningkatan risiko kematian dini.

Pada populasi umum, sekitar tiga dari setiap seratus orang berusia antara 40 dan 69 tahun meninggal sebelum waktunya. Studi yang diterbitkan dalam European Heart Journal itu menunjukkan satu pada seratus orang dapat meninggal sebelum waktunya dalam kelompok usia ini.

"Temuan ini juga mengungkapkan bahwa garam ekstra bisa mengurangi harapan hidup lebih dari dua tahun untuk pria berusia 50 tahun dan 1,5 tahun untuk wanita pada usia yang sama," tulis laporan Euro News, Selasa (26/7).

Studi yang dipimpin oleh Profesor Lu Qi dari Tulane University School of Public

Health and Tropical Medicine itu menunjukkan orang harus mempertimbangkan untuk menghindari bumbu makanan mereka. Akan tetapi itu tidak secara definitif mengesampingkan faktor lain.

"Sepengetahuan saya, penelitian kami adalah yang pertama menilai hubungan antara menambahkan garam pada makanan dan kematian dini," kata Qi dalam sebuah pernyataan.

Temuan disebut memberikan bukti baru untuk mendukung rekomendasi memodifikasi perilaku makan guna meningkatkan kesehatan. Bahkan pengurangan sederhana dalam asupan natrium, dengan menambahkan lebih sedikit atau tanpa garam ke makanan, dapat menghasilkan manfaat kesehatan yang substansial.

WHO merekomendasikan konsumsi kurang dari 5 gram (kurang dari satu sendok teh) garam per hari untuk membantu mengurangi tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan serangan jantung koroner. Diperkirakan 2,5 juta kematian dapat dicegah setiap tahun jika konsumsi garam global dikurangi ke tingkat yang direkomendasikan.

Sementara itu, asupan garam maksimum yang direkomendasikan untuk orang dewasa harus disesuaikan ke bawah untuk anak-anak berusia dua hingga 15 tahun, berdasarkan kebutuhan energi mereka. Menurut WHO, di rumah, konsumsi garam dapat dikurangi hanya dengan tidak menyediakan garam, membatasi konsumsi makanan ringan asin seperti keripik, dan

memilih produk dengan kandungan natrium lebih rendah.

Badan kesehatan PBB itu menambahkan bahwa langkah-langkah yang bertujuan untuk mengurangi asupan garam masyarakat itu murah tapi sangat efektif. Hal ini mulai dari mengadaptasi peraturan kesehatan hingga mempromosikan produk rendah garam dan mendidik masyarakat.

"Langkah-langkah pengurangan garam utama akan menghasilkan satu tahun ekstra hidup sehat dengan biaya yang turun di bawah pendapatan tahunan rata-rata atau produk domestik bruto per orang," jelas WHO. Para peneliti menemukan risiko kematian dini cenderung sedikit berkurang pada orang yang makan lebih banyak buah dan sayuran. ● tom

DARI HAL 1

Sampel Jenazah Brigadir Joshua...

kopi," ujar Ade saat konpers di RSUD Sungai Bahar, Jambi, Rabu (27/7).

Beberapa sampel jenazah Brigadir J dibawa ke Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta. Tujuannya untuk pemeriksaan lebih lanjut.

"Setelah kami lakukan pemeriksaan semua sampel telah kami kumpulkan, dan kemudian akan kami bawa

ke Jakarta untuk kita periksa secara mikroskopis di Laboratorium Patologi Anatomi RSCM," kata Ade.

Pemeriksaan mikroskopis, menurut Ade, membutuhkan waktu yang lama. Namun dipastikannya, timnya akan mencari kebenaran terkait luka-luka yang ada di jenazah Brigadir J.

"Kemudian nanti itu akan butuh waktu, kenapa,

karena semua luka pun yang kami yakin sudah benar-benar terjadi tentunya benar-benar berbentuk luka, kami pastikan juga apakah luka itu terjadi sebelum kematian ataupun terjadi setelah kematian," jelasnya.

Dilakukan Tim Ekspert

Autopsi ulang melibatkan sejumlah dokter forensik dari berbagai rumah sakit dan universitas yang dipimpin oleh

Kepala Departemen Forensik Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM), Ade Firman-syah Sugiharto.

Kadiv Humas Polri, Iren Dedi Prasetyo sebelumnya mengatakan, proses ekshumasi atau penggalian kubur untuk keperluan autopsi ulang dilakukan oleh tim dokter forensik profesional.

"Proses optasi ulang ini dilakukan oleh tim ekspert

dari perhimpunan kedokteran forensik Indonesia, yang sudah melakukan ekshumasi terhadap dokter dokter yang ikut melaksanakan optasi ulang dari berbagai RS dan universitas," kata Dedi kepada wartawan, Rabu (27/7).

Dedi juga memastikan, tim dokter forensik Indonesia yang melakukan ekshumasi bersifat independen dan imparial. ● mar

Komnas HAM Bakal Periksa HP...

mengalami kondisi fisik dan lokasi ponsel saat kasus tersebut. Lalu, Komnas HAM juga turut memperdalam komunikasi yang terekam dalam ponsel itu.

"Kami cek juga soal HP, jumlah HP, warna HP, model HP itu, termasuk juga kalau substansi HP itu apa komunikasi penting dalam HP tersebut. Di jam berapa, apa yang dibicarakan, titik-titik jejak digitalnya kaya apa, kami udah siapin beberapa waktu yang lalu," ujar Anam.

Walaupun pihak Komnas

HAM, kata Anam telah mengadakan pemeriksaan ini beberapa waktu lalu. Sebab pihaknya juga harus melakukan pemeriksaan lain terkait kasus penembakan Brigadir J ini.

"Memang kesempatannya baru hari ini. Karena kemarin kami masih konsentrasi pertama soal luka di tubuh jenazah, terus kemaren soal ADC. Nah baru hari ini siber sama digital forensik," tandasnya.

TKP Tewas Brigadir J Informasi yang menyebutkan Brigadir J tewas dalam

perjalanan dari Magelang ke Jakarta tidak terbukti. Hal ini berdasarkan keterangan sejumlah pihak yang menengarakan bahwa Brigadir J masih hidup ketika tiba di Jakarta pada hari kematiannya, Jumat (8/7).

Komnas HAM mendapatkan temuan bahwa Brigadir J bahkan bercengkerama dengan rekan-rekannya sesama ajudan Sambo sebelum kejadian penembakan.

"Forum tertawa-tawa itu forum antara ADC (aide-de-

camp/ajudan) ya, sebelum kematian, lokasinya di Jakarta," kata komisioner bidang pemantauan dan penyelidikan Komnas HAM, Choirul Anam, kepada wartawan, Rabu (27/7).

"Tu ngobrol nyantai begini dan tertawa-tawa, siapa yang tertawa? Termasuk J. Jadi kalau ini seolah-olah dibunuh dengan tertawa-tawa antara Magelang dan Jakarta sudah itu salah," ungkapnya.

Sebelumnya, dugaan bahwa Brigadir J tewas di suatu

tempat antara Magelang hingga Jakarta dikemukakan oleh pengacara keluarga, Kamarudin Simanjuntak, sebagai alternatif pertama tempat kejadian perkara selain di rumah dinas Sambo.

Kamaruddin mendasarkan dugaannya pada keadaan bahwa pada Jumat pukul 10.00 WIB, Brigadir J masih memberi kabar kepada keluarganya bahwa ia mengawal atasan di Magelang. Pukul 17.00 WIB, Brigadir J sudah tak merespons panggilan keluarga. ● mar

Presiden Jokowi dan PM Jepang Bahas...

working lunch setelah konferensi pers bersama ini kami akan mendiskusikan situasi di kawasan dan kerja sama internasional," ujar PM Kishida dalam konferensi pers bersama Presiden Jokowi sebagaimana dilansir dari YouTube resmi Reuters pada Rabu (27/7) siang.

"Pembahasan situasi di kawasan antara lain agresi Rusia ke Ukraina, Laut China Timur dan Selatan, kebijakan terhadap Korea Utara seperti nuklir,

rudal dan isu penculikan serta situasi di Myanmar," katanya.

Sementara itu, pembahasan kerja sama internasional, antara lain soal pelucutan senjata dan isu nuklir serta penguatan fungsi PBB.

Dalam kesemuatan itu, PM Kishida menegaskan, Jepang akan menjadikan kunjungan Presiden Jokowi ke Tokyo kali ini sebagai momentum untuk lebih mempererat hubungan kedua negara.

"Mengingat kita akan

memperingati 65 tahun hubungan diplomatik (Indonesia-Jepang) dan 50 tahun hubungan persahabatan dan kerja sama Jepang-ASEAN pada tahun depan," katanya,

"Bersama dengan Indonesia, Jepang akan berkontribusi untuk perdamaian dan kestabilan kawasan dan dunia," ujar PM Kishida menambahkan.

Diberitakan sebelumnya, setelah menempuh penerbangan selama tiga jam dari

Beijing, Presiden Jokowi dan Ibu Iriana Jokowi beserta rombongan tiba di Bandar Udara Haneda, Tokyo, Jepang, Rabu (27/7) dini hari.

Pesawat Garuda Indonesia GIA-1 yang membawa Presiden dan rombongan mendarat pada pukul 00.30 waktu setempat (WS) dan setelah pintu pesawat terbuka, Presiden dan Ibu Iriana turun dari pesawat. Presiden dan Ibu Iriana kemudian menuju hotel tempatnya menginap di

Tokyo dan kemudian melanjutkan kunjungan kerjanya di pagi hari.

Turut mendampingi Presiden dan Ibu Iriana dalam penerbangan ke Tokyo yaitu Menteri Koordinator Bidang Kemaritiman dan Investasi Luhut Binsar Pandjaitan, Menteri Luar Negeri Retno Marsudi, Menteri Sekretaris Negara Pratikno, Menteri BUMN Erick Thohir, dan Menteri Investasi/Kepala BKPM Bahlil Lahadalia. ● mar

Tiga Pemuda yang Cekoki Arak...

saya baru ketemu sama para pelaku tadi pulang dari Polres Jembrana. Itu pelakunya tiga orang, salah satunya ada malah di bawah umur. Tapi pelaku utama berumur 21 tahun," kata Tyo Ros dari komunitas Bali Rumah Singgah Satwa (RUSS), Rabu (27/7).

Dari tayangan video yang

dilihat detikBali, salah satu pemuda tampak membuka paksa mulut seekor kucing dengan kedua tangannya. Lalu pelaku lain memakai tangan kiri menuangkan arak ke dalam gelas plastik. Terdengar pula suara yang diduga perempuan tertawa terbahak-bahak.

Tyo Ros menuturkan para

pelaku yang mengecek kucing dengan minuman beralkohol jenis arak itu diketahui berjumlah tiga orang. Masing-masing berinisial SW (21) pelaku yang upload video, AP (16), dan IKM SW (19).

Mereka akhirnya dimediasi ke Polres Jembrana. Menurut keterangan

pelaku, kata Tyo, ketiganya saat itu sedang nongkrong sambil minum arak.

Kemudian ada seekor kucing ing lewat dan mereka ambil, lalu dicekoki arak.

Dalam pertemuan, ketiga pelaku yang dimediasi Polres Jembrana mengakui perbuatannya telah mengecek kucing

ing dengan arak. Mereka juga mengaku telah merekam aksi tersebut untuk disebar ke media sosial.

"Kejadiannya di sebuah lapangan di Jembrana. Tidak dilaporkan karena permintaan orang tua pelaku juga. Sampai menangis mereka," ujarnya. ● osm

5.359 Lowongan Tersedia di Pameran...

dalam bursa kerja tersebut.

"Dari 40 perusahaan yang berpartisipasi saat ini data yang kami punya itu lowongannya sebanyak 5.359 lowongan," kata Yasil Farabi kepada wartawan, Rabu (27/7).

Dari 40 perusahaan yang

berpartisipasi, jelas Yasil, sebagian besar beroperasi di wilayah Jakarta Barat. Perusahaan-perusahaan yang berpartisipasi dalam bursa kerja tersebut telah melalui rangkaian seleksi.

Sebab, pemerintah perlu memastikan bahwa perusa-

haan-perusahaan yang ikut dalam bursa kerja tersebut bisa memenuhi hak-hak karyawannya dengan baik.

Lapangan pekerjaan tersebut terbuka bagi para pencari kerja lulusan SMA atau sederajat dan perguruan tinggi. Kendati demikian, festival

bursa kerja ini dibuka untuk umum dan gratis.

Pengunjung diwajibkan mendownload aplikasi PeduliIndung dan melakukan skrining kesehatan sebelum masuk, telah menerima vaksin booster, dan taat dengan ketentuan protokol kesehatan.

Para pencari kerja dapat mendaftar terlebih dahulu secara daring dengan mengisi formulir di sini bit.ly/jobfairseasonscity2-3agus22 Untuk mengetahui informasi lebih lanjut, masyarakat dapat membuka akun Instagram @jobfairjakarta. ● mar

70 Persen Kematian Akibat Kanker Terjadi di Negara Berkembang

JAKARTA (IM) - Kanker merupakan salah satu masalah kesehatan tertinggi di dunia maupun di Indonesia. Sekitar 10 juta orang meninggal akibat kanker setiap tahunnya.

Bahkan, 70 persen angka kematian akibat kanker terjadi pada negara berkembang atau low middle income countries (LMICs), salah satunya Indonesia.

Selain itu, berdasarkan data International Agency for Research on Cancer (IARC), pada tahun 2040, diperkirakan akan ada sekitar 29,5 juta kasus baru dan 16,3 juta kematian akibat penyakit kanker di dunia.

Nah, dalam rangka memberikan dukungan kepada para pejuang kanker yang saat ini tengah berjuang melawan penyakit mematikan tersebut, dibentuk kampanye Captain Cancer Care.

Yogi Ang selaku Chief Marketing Officer Captain Barbershop menjelaskan,

kampanye sosial ini merupakan wujud kepedulian sosial untuk para pejuang kanker di Indonesia.

"Kami memiliki dua aktivitas yang sudah dimulai sejak 15 Juli dan akan terus berlangsung hingga 15 Agustus 2022 dan bisa dilakukan di semua cabang Captain Barbershop," ujar Yogi dalam keterangannya. Dia menjelaskan, aktivitas pertama yaitu diperuntukkan bagi konsumen yang bersedia untuk dicukur botak, maka tidak perlu membayar sepeser pun dan akan mendapatkan souvenir menarik.

"Lebih dari itu, rambut yang telah terpotong akan ditimbang dan akan dihargai per gramnya sebesar Rp5000 dan disumbangkan ke pejuang kanker melalui Kita Bisa sebagai langkah nyata kepedulian kami. Dengan melihat antusias konsumen di kampanye yang sedang berjalan ini, kami optimis bahwa konsumen yang berpartisipasi dapat menyentuh 1000 kepala," tuturnya. ● tom

Kebiasaan Mandi Seperti Ini Bisa Cetuskan Serangan Jantung

JAKARTA (IM) - Kebiasaan mandi tertentu bisa menjadi pencetus serangan jantung. Serangan jantung yang dikaitkan dengan komorbiditas seperti kolesterol tinggi dan hipertensi merupakan penghentian aliran darah ke jantung secara tiba-tiba dan dapat membahayakan organ oksigen, meskipun seseorang masih sadar dan bernapas.

Banyak pasien serangan jantung melaporkan nyeri dada dan sesak napas menjelang terjadi serangan.

Menurut para ahli, paparan semburan air tiba-tiba bisa berbahaya bagi individu dengan penyakit jantung.

Harvard Health menjelaskan, serangan jantung terjadi ketika salah satu arteri koroner jantung tersumbat secara tiba-tiba atau aliran darahnya sangat lambat.

Serangan jantung juga disebut infark miokard. Penyebab penyumbatan mendadak di arteri koroner adalah pembentukan bekuan darah.

Ada laporan bahwa mandi air dingin mungkin memiliki efek negatif pada orang dengan penyakit jantung karena dapat memicu serangan jantung atau ketidakaturan irama jantung.

Keterkejutan yang dialami tubuh ketika terpapar air dingin menyebabkan pembuluh darah di kulit berkontraksi, meningkatkan resistensi aliran darah di dalam tubuh.

Akibatnya, detak jantung juga meningkat hingga membuat jantung lebih sulit untuk memompa darah ke seluruh tubuh.

Kondisi itu membuat tekanan di dalam pembuluh darah kemungkinan akan naik. Air dingin dapat memicu serangan jantung, bahkan pada orang yang

relatif muda dan sehat.

The American Heart Association mengutip penelitian yang menunjukkan bahwa mandi air dingin selama cuaca panas dapat menyebabkan serangan jantung, bahkan pada individu muda, bugar, dan sehat.

Temuan dijelaskan dalam sebuah penelitian yang terbit dalam jurnal Physiology.

Hasilnya memaparkan bahwa berendam di air dingin secara tiba-tiba berbahaya bagi tubuh. Para peneliti The American Heart Association menjelaskan, respons tubuh terhadap paparan dingin mendadak mempercepat jantung dan menyebabkan hiperventilasi.

"Ini bertentangan dengan respons menyelim, efeknya bertolak belakang karena bertindak untuk menghemat oksigen," kata para peneliti The American Heart Association.

Hasil dari proses itu dikenal sebagai konflik otonom, yang memicu ritme abnormal di jantung, dan kadang-kadang menyebabkan kematian mendadak. Profesor Mike Tipton, yang memimpin laboratorium lingkungan ekstrem di University of Portsmouth, menjelaskan bahwa berendam air dingin harus dilakukan dengan hati-hati.

Namun, mandi air dingin dapat menawarkan manfaat kesehatan jika dilakukan dengan hati-hati. Studi paling ekstensif tentang manfaat mandi air dingin hingga saat ini dilakukan pada sampel 3.000 peserta yang tinggal di Belanda.

Ditemukan bahwa orang yang mandi air dingin setiap hari atau 30 detik, 60 detik, atau 90 detik, 29 persen lebih kecil kemungkinannya untuk mengambil cuti kerja karena sakit.

Studi terpisah telah menyimpulkan bahwa itu mungkin karena suhu dingin memiliki efek meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. ● 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**.
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 BEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN: PT. Internasional Media Promosindo
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