

Studi: Penggunaan Ponsel Berlebihan Bisa Membuat Anak Mengalami Pubertas Dini

Cahaya biru yang dipancarkan dari layar ponsel dan tablet dapat mengubah kadar hormon.

JAKARTA (IM)—Menurut sebuah studi baru, cahaya biru yang dipancarkan dari layar ponsel dan tablet dapat mengubah kadar hormon tertentu, dan meningkatkan kemungkinan pubertas dini pada anak-anak. Para peneliti percaya ini terkait dengan bagaimana cahaya biru menekan sekresi melatonin, hormon yang membantu mengontrol siklus tidur.

“Karena ini adalah penelitian tikus, kami tidak dapat memastikan bahwa temuan ini akan direplikasi pada anak-anak, tetapi data ini menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dapat dianggap sebagai faktor risiko untuk onset pubertas lebih awal,” kata salah satu peneliti, dr Aylin Kilinc

Ugurlu, dari Rumah Sakit Kota Ankara di Turki.

Jadi, bagaimana lagi layar dan ponsel cerdas dapat memengaruhi anak-anak dan remaja? Berikut adalah tiga area yang mungkin paling berdampak.

1. Tidur
Penggunaan gawai pada anak bisa memengaruhi kualitas tidur mereka. Menurut sebuah studi tahun 2020 yang diterbitkan dalam *Journal of Clinical Sleep Medicine*, penggunaan smartphone yang berlebihan terkait dengan total waktu tidur yang lebih pendek pada anak-anak. Selain durasi tidur, kualitas tidur juga berkurang.

“Cahaya biru yang berasal dari perangkat elektronik dapat mempengaruhi tidur anak-anak, terutama ketika digu-

nakan menjelang waktu tidur, karena mempengaruhi produksi melatonin,” kata dr Maite Ferrin, konsultan psikiater anak dan remaja di Re:Cognition Health seperti dilansir Independent, Rabu (21/9).

Karenanya menurut dia, sangat penting untuk mengurangi, atau idealnya berhenti menggunakan perangkat elektronik dan smartphone sebelum tidur, dan juga menghindari menggunakan teknologi di era modern ini. Karena itu, dia menyarankan untuk menciptakan kebiasaan sehat dalam penggunaan gawai. “Ada cara menggunakan smartphone dengan cara yang positif, untuk memberdayakan orang untuk mempelajari strategi kesehatan mental preventif seperti perhatian, meditasi, dan pemikiran positif,”ujarnya.

“Kebiasaan dan perilaku yang perlu diubah, untuk menghentikan anak-anak muda dengan cemas scrolling media sosial, dan alih-alih mengajari

tahun, mereka yang digolongkan sebagai pengguna gawai berlebih ditemukan dua kali lebih mungkin didiagnosis dengan kecemasan atau depresi. Jasmine Eskenzi, pendiri The Zensory, aplikasi kesejahteraan dan produktivitas, mengatakan bahwa gawai bisa merusak kesehatan dan kesejahteraan anak-anak dan remaja.

Namun di sisi lain, kita tidak dapat mengubah cara masyarakat menggunakan teknologi di era modern ini. Karena itu, dia menyarankan untuk menciptakan kebiasaan sehat dalam penggunaan gawai. “Ada cara menggunakan smartphone dengan cara yang positif, untuk memberdayakan orang untuk mempelajari strategi kesehatan mental preventif seperti perhatian, meditasi, dan pemikiran positif,”ujarnya.

“Kebiasaan dan perilaku yang perlu diubah, untuk menghentikan anak-anak muda dengan cemas scrolling media sosial, dan alih-alih mengajari

mereka bagaimana mereka bisa hidup lebih sehat—ini harus disertai dengan perubahan sistemik dan budaya untuk mengakkan ini bersama-sama,” jelas dia.

Bagaimana dengan fokus dan konsentrasi? Ferrin mengatakan, penggunaan gawai yang berkepanjangan juga mengurangi rentang perhatian pada anak-anak dan dapat memengaruhi fungsi otak lainnya, termasuk kemampuan untuk mengingat sesuatu. “Menggunakan smartphone dalam jumlah sedang dan menetapkan batasan ke anak-anak adalah kunci untuk mengurangi gejala-gejala ini,” jelas dia.

3. Mata
Meskipun waktu layar tidak akan membuat anak-anak fokus, seperti yang diyakini orang tua pada dekade sebelumnya, terlalu banyak hal itu masih dapat memengaruhi mereka. Ferrin menilai, penggunaan smartphone secara berlebihan dapat merusak penglihatan anak-anak dan orang-orang dari segala usia. ● tom

SAMBUNGAN

Setiap Tahun Negara Habiskan Dana...

nesia mulai mengkaji penegakan hukum dengan mengutamakan restorative justice agar penghuni lapas tak terus bertambah. Apa itu restorative justice? Prinsip restorative justice atau keadilan restoratif saat ini mulai diadopsi dan diterapkan oleh lembaga penegak hukum di Indonesia. Dikutip dari laman resmi Mahkamah Agung, restorative justice adalah salah satu prinsip penegakan hukum dalam

penyelesaian perkara yang dapat dijadikan instrumen pemulihan dan sudah dilaksanakan oleh Mahkamah Agung (MA).

Prinsip keadilan restoratif atau restorative justice merupakan alternatif penyelesaian perkara tindak pidana, yang dalam mekanisme (tata cara peradilan pidana) fokus pidana diubah menjadi proses dialog dan mediasi.

Dialog dan mediasi dalam

keadilan restoratif melibatkan beberapa pihak di antaranya pelaku, korban, keluarga pelaku atau korban, dan pihak-pihak lainnya yang terkait. Secara umum, tujuan penyelesaian hukum tersebut guna menciptakan kesepakatan atas penyelesaian perkara pidana.

Selain itu, tujuan lain dari restorative justice adalah untuk mendapatkan putusan hukum yang adil dan seimbang bagi

pihak korban maupun pelaku. Prinsip utama dalam keadilan restoratif adalah penegakan hukum yang selalu mengedepankan pemulihan kembali pada keadaan semula, dan mengembalikan pola hubungan baik dalam masyarakat.

Penerapan keadilan restoratif bermula dari pelaksanaan sebuah program penyelesaian di luar peradilan yang dilakukan masyarakat, yang

DARI HAL 1

disebut dengan victim offender mediation (VOM), di Kanada pada 1970-an. Program itu mulanya dilaksanakan sebagai tindakan alternatif dalam menghukum pelaku kriminal, di mana sebelum dilaksanakan hukuman pelaku dan korban diizinkan bertemu untuk menyuarakan usulan hukum yang menjadi salah satu pertimbangan dari sekian banyak pertimbangan hakim. ● mar

Masa Penahanan Roy Suryo 20 Hari Lagi

(UU) Nomor 19 Tahun 2016 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITE). Selain itu, penyidik juga menjerat Roy Suryo dengan Pasal 156a Kitab Undang-Undang Hu-

kum Pidana (KUHP) tentang Penodaan Agama dan Pasal 15 UU Nomor 1 Tahun 1946.

Polisi menetapkan Roy sebagai tersangka berdasarkan hasil penyelidikan dua lapo-

ran. Pertama, laporan yang diajukan Kurniawan Santoso pada 20 Juni 2022. Kemudian, laporan ke Bareskrim Polri oleh Kevin Wu pada hari yang sama. Kuasa hu-

kum Kurniawan mengatakan bahwa meme yang diunggah ulang oleh Roy adalah editan gambar Patung Siddhartha Gautama atau Sang Buddha. Dalam unggahannya, Roy

dianggap melecehkan dan mengolok-olok Patung Sang Buddha karena mengunggah ulang gambar tersebut disertai kata “lucu” dan “ambyar”. ● mar

Menakutkan, Monyet Teror...

Hewan-hewan itu merampas makanan dan barang-barang serta merusak aksesori para turis, membuat turis kesal dan menimbulkan rasa takut. Mereka juga dilaporkan menyerang seorang

pengunjung asing, demikian diwartakan VOA Indonesia.

Inspektur Survei Arkeologi India, Agra, Dr Rajkumar Patel mengatakan mereka menasihatikan wisatawan agar mengambil

tindakan pencegahan dan tim khusus telah dikerahkan untuk membantu menjaga wisatawan aman dari monyet.

Monyet adalah hewan yang dihormati di India karena

dianggap setara dengan Dewa Hindu Hanuman. Mereka disembah di beberapa tempat, diberi makanan, dan dianggap membawa keberuntungan.

Namun, dalam pulu-

han tahun terakhir, seiring berkurangnya lahan hutan dan meningkatnya kontak manusia dengan satwa liar, insiden ancaman monyet telah meningkat di negara ini. ● osm

Luar Biasa, Pria Asal Arkansas...

lebih dari 80 berlian - 50 di antaranya dia temukan tahun ini - di Taman Neara Bagian Crater of Diamonds di Murfreesboro, Arkansas.

Awal bulan ini, Kreykes sedang menyaring kotoran di area pencarian berlian dan memutuskan untuk membawa

pulang kerikil yang sudah di ayak untuk dilihat nanti.

Pedoman taman memungkinkan pengunjung untuk membawa pulang satu ember lima galon kerikil yang di ayak per hari, kata siaran pers.

Saat memilah-milah kerikil di rumah, Kreykes menemukan

satu berlian kecil. Pada 6 September, dia membawanya ke Pusat Penemuan Berlian taman untuk mendaftarkannya secara resmi, kata siaran pers.

Staf taman mendaftarkan berlian itu sebagai berlian putih 4 titik. Berlian yang lebih kecil dari satu karat ditimbang dalam

poin, dengan 100 poin sama dengan satu karat.

Staf taman juga memberi tahu Kreykes bahwa berliannya adalah yang ke-35.000 yang ditemukan dan didaftarkan di Crater of Diamonds State Park sejak dibuka pada 1972.

Menurut keterangan pers,

sebagai hadiah untuk penca-paiannya, Kreykes menerima dua malam menginap gratis di taman negara bagian Arkansas itu dan tampilan khusus untuk berlian dan kartu pendaftarannya. Kreykes menamai berliannya Leo, seperti nama cucunya. ● osm

Ferdy Sambo Resmi Jadi Warga Biasa...

itu masih diproses di SSDM Polri. Menurut Dedi, usai rampung, nantinya pihak SDM menyerahkannya ke Setneg untuk kebutuhan penerbitan Keputusan Presiden (Keppres). “Habis dari SDM nanti ditunjukkan ke Setneg. Setneg langsung dapat keppresnya dan kepnya kita serahkan ke pelanggarnya,” ujar Dedi.

Sebelumnya, Inspektur Pengawasan Umum (Irwa-

sum) Polri Komjen Agung Budi Maryoto selaku ketua sidang menyatakan bahwa permohonan banding yang diajukan Ferdy Sambo resmi ditolak.

“Memutuskan permohonan banding dari saudara nama Ferdy Sambo SH SIK MH, pengkat NRP Irjen Pol 73020260, jabatan pati kesatuan. Satu, menolak permohonan banding pemohon banding,” kata Agung dalam sidang,

Senin (19/9).

Dalam hal ini, putusan sidang yang disampaikan Irwasum tersebut bersifat final. Dengan kata lain, Sambo sudah resmi bukan lagi sebagai anggota Polri. Sidang banding tersebut merupakan langkah hukum terakhir yang dapat dilakukan Sambo.

“Sudah tidak ada upaya hukum lagi kepada yang bersangkutan, ini merupakan komitmen bapak Kapolri

untuk segera menuntaskan kasus kasus kode etik di Duren Tiga kemarin,” kata Dedi.

Ferdy Sambo pun resmi menjadi warga biasa setelah berkas administrasi pemecatannya selesai dalam waktu tiga hari kerja. Nantinya, berkas administrasi itu akan diserahkan ke Ferdy Sambo. “Berdasarkan Pasal 81, itu proses administrasi oleh ASDM selama 3 hari. Setelah itu

diserahkan putusannya (ke Ferdy Sambo),” ujar Dedi.

Dedi memastikan, tidak ada seremonial untuk pencopotan pangkat dan pelepasan baju dinas kepolisian dari tubuh Ferdy Sambo.

Dengan begitu Ferdy Sambo tak akan mendapat uang pensiun karena dipecah dari keanggotaan Polri. Sambo juga tak akan dapat gelar purnawirawan karena dipecah secara tidak hormat. ● mar

Putin Ancam Pakai Senjata Nuklir...

kepada BBC. Dalam pidatonya, Putin menegaskan kembali bahwa tujuannya adalah ‘membebaskan’ jantung industri Donbas di Ukraina bagian timur. Dia bahkan mengklaim banyak orang di wilayah itu tidak ingin kembali pada apa yang disebut Putin sebagai

‘kuk’ Ukraina. “Pidatonya secara keseluruhan jelas lebih merupakan kebohongan Putin, itu menjadi penulisan ulang sejarah,” sebut Keegan.

Putin dalam pidatonya saat memerintahkan mobilisasi militer parsial, juga bersumpah akan menggunakan ‘semua

cara yang tersedia’ untuk melindungi wilayah Rusia. Dia bahkan mengingatkan bahwa penggunaan senjata nuklir bukan hanya gertakan.

“Ketika integritas teritorial negara kami terancam, kami pasti akan menggunakan semua cara yang kami mi-

liki untuk melindungi Rusia dan rakyat kami. Ini bukan gertakan,” tegas Putin dalam pidatonya yang disiarkan televisi Rusia, seperti dilansir dari kantor berita AFP.

“Mereka yang mencoba memeras kami dengan senjata nuklir harus tahu bahwa angin

juga bisa berbelok ke arah mereka,” cetus Putin.

Putin mengatakan bahwa melalui dukungannya untuk Ukraina, negara-negara Barat berusaha untuk “melemahkan, memecah-belah, dan akhirnya menghancurkan negara kami.” ● mar

Sebut Kejagung Sarang Mafia...

SPKT/POLDA METRO JAYA, Tanggal 20 September 2022.

Alvin Lim diduga telah menyebarkan berita bohong dan atau ujaran kebencian, yang diduga melanggar Pasal 28 ayat (2) Jo Pasal 45A ayat (2) UU RI No 19 Tahun 2016 Tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (ITE) Dan Atau Pasal 14 Ayat (2) Dan Atau Pasal 15 UU RI Nomor 1 Tahun 1946 Tentang Peraturan Hukum Pidana Dan Atau Pasal

156 KUHPidana.

Yadyn yang juga merupakan mantan Jaksa di KPK menyampaikan, laporan telah diterima oleh Polda Metro Jaya, terkait video-video yang diunggah di akun youtube Alvin Lim Channel Quotient TV.

“Postingan yang dipandang sebagai suatu kebohongan publik dengan menyampaikan asumsi-asumsi untuk mempengaruhi masyarakat dengan mendisreditkan Kejaksaan sebagai institusi dan Jaksa se-

bagai personal tanpa disertai fakta hukum dan alat bukti,” kata Yadyn dalam keterangan tertulis, Selasa (20/9).

Menurutnya, apa yang disampaikan Alvin Lim tersebut merupakan suatu kebohongan yang tidak berdasarkan fakta dan alat bukti. Jika ingin menyampaikan aspirasi atau melaporkan perilaku oknum yang menyalahi nilai-nilai Integritas Tri Krama Adhyaksa (Kejaksanaan) dapat disampaikan pada bidang Pengawasan Kejaksaan.

Alvin Lim diminta berprilaku secara profesional dalam menghadapi proses hukum yang melibatkannya saat ini dan bukan dengan menggiring opini masyarakat melalui video yang memuat berita bohong dan tuduhan yang tidak dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya secara hukum.

“Kami Insan Muda Adhyaksa dan sebagai perwakilan Persaja wilayah DKI Jakarta, berharap Polda Metro Jaya memproses laporan kami den-

gan berdasarkan fakta hukum dan alat bukti yang ada,” jelasnya.

Dalam laporannya ke Polda Metro Jaya, Persaja Kejati DKI Jakarta telah melampirkan sejumlah bukti-bukti guna mendukung fakta hukum mengenai peristiwa perbuatan dan perbuatan materiil.

“Sehubungan dengan dugaan menyampaikan berita bohong kepada masyarakat oleh Alvin Lim melalui channel Quotient TV,” tandasnya. ● mar

Jaga Kesehatan Jantung dengan Konsumsi Lemak Baik

JAKARTA (IM) - Ahli gizi dari Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Fitri Hidayani menganjurkan untuk mengonsumsi lemak baik atau lemak tidak jenuh untuk menjaga kesehatan jantung dan terhindar dari penyakit jantung.

“Kalau lemak-lemak yang baik itu dia akan terolah, kemudian di dalam tubuh juga tidak menimbulkan gangguan, tidak menimbulkan plak, dan dia juga justru meningkatkan kesehatan tubuh. Misalnya pada lemak yang ada di ikan laut yang tinggi omega-3, justru itu akan melindungi fungsi jantung,” kata Fitri, Rabu (21/9).

Fitri menjelaskan lemak baik atau lemak yang tidak jenuh merupakan lemak yang apabila dikonsumsi tidak memberperat kerja jantung. Sebaliknya, lemak jenuh menjadi musuh besar bagi kesehatan jantung.

“Kalau kita mengonsumsi lemak yang berada di tubuh hewan, makan jeroan, itu lemaknya lemak jenuh dan dia akan menyebabkan plak pada pembuluh darah, dan tentunya itu akan menjadi musuh yang besar bagi kesehatan jantung,” katanya.

Fitri mengatakan sumber lemak bisa didapatkan dari lauk hewani dan lauk nabati. Pada nabati, misalnya, juga bisa didapatkan melalui proses pengolahan pada tempe ungkep namun tidak digoreng.

“Dengan cara itu lemak yang baik kita tetap dapat, sementara lemak yang tidak baiknya tidak dikonsumsi,” katanya.

Menurut Fitri, konsumsi lemak jenuh seperti

minyak goreng yang biasa digunakan dalam rumah tangga masih diperbolehkan, namun tidak dianjurkan menggunakan minyak goreng bekas. Kemudian, jumlah minyak tersebut juga diusahakan tidak banyak dan dibatasi, misalnya digunakan untuk menumis.

Selain sumber lemak yang baik, Fitri juga menekankan pentingnya menerapkan pola makan gizi seimbang dengan memperhatikan sumber-sumber lain seperti karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Jenis karbohidrat yang disarankan, yaitu karbohidrat kompleks seperti beras merah, sereal, dan roti gandum. Kemudian, sumber protein bisa didapatkan dari lauk hewani dan nabati.

“Yang dianjurkan untuk lauk hewani itu adalah ikan. Kalau mau ayam, sebaiknya ayam tanpa kulit. Kalau pun sesekali mau mengonsumsi daging merah atau daging sapi, itu dianjurkan yang tidak berlemak,” ujarnya.

Selain itu, telur juga dianjurkan untuk tetap dikonsumsi namun dianjurkan maksimal dua butir dalam satu minggu jika dikonsumsi dengan bagian kuningnya. Di sisi lain, sumber protein dari nabati, kata Fitri, yang berasal dari kacang-kacangan justru lebih baik, misalnya kacang kedelai, tahu, tempe, kacang hijau, dan kacang merah.

“Lebih baik kita mencegah daripada harus mengobati, artinya kita sudah harus mulai menerapkan pola makan itu dengan gizi seimbang di mana kita mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan. Kemudian, ayo makan sayur dan buah, tingkatkan konsumsi serat,” kata Fitri. ● tom

Hampir Setengah Penduduk Indonesia tidak Mampu Penuhi Kebutuhan Gizi Seimbang

JAKARTA (IM) - Hampir separuh dari penduduk Indonesia nyatanya belum mampu memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Kebutuhan pangan dengan gizi seimbang yang cukup mahal, menjadi kendala utama bagi masyarakat. Situasi itu pun berdampak pada meningkatnya obesitas lantaran konsumsi karbohidrat yang berlebih.

Direktur Kesehatan dan Ahli Gizi Masyarakat, Kementerian Perencanaan dan Pembangunan (PPN/Bappenas) Pungkas Bahjuri Ali, menuturkan, masyarakat yang belum mampu mencukupi standar pola makan kalori hanya kurang dari 1 persen. Itu lantaran biaya yang dibutuhkan hanya Rp 3.392 per kapita. Adapun, masyarakat yang belum mampu memenuhi pola makan gizi cukup sekitar 13 persen penduduk. Biaya yang dibutuhkan memenuhi gizi cukup yakni Rp 8.532 per kapita.

Sementara itu, untuk memenuhi pola makan gizi seimbang, Bappenas mencatat sekitar 40-50 persen masyarakat belum mampu memenuhinya. Pasalnya, biaya yang dikeluarkan juga cukup tinggi yakni Rp 13 ribu-Rp 15 ribu per kapita. Data itu menunjukkan, semakin bergizi makanan semakin mahal dan makin tinggi ketidakmampuan untuk membeli. “Jadi di masa depan kita ada masalah besar, yaitu menyediakan makanan yang seimbang,” katanya belum lama ini.

Ia mengatakan, akibat pola makan dengan gizi yang tidak seimbang, banyak masyarakat

saat ini yang mengalami obesitas. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencatat, 1 dari 4 penduduk dewasa di atas 18 tahun mengalami obesitas.

Sebanyak 29,3 persen perempuan dewasa dan 14,5 persen laki-laki dewasa mengalami obesitas. Pungkas menyatakan, obesitas saat ini menjadi penyebab utama kematian di Indonesia.

Direktur Distribusi dan Cadangan Pangan, Badan Pangan Nasional (NFA), Rachmi Widiriani, mengatakan, salah satu masalah utama yang dihadapi Indonesia saat ini mengenai keberimbangan dalam konsumsi pangan.

Pihaknya mencatat, rata-rata komposisi karbohidrat harian masyarakat mencapai 60 persen sehingga terlalu besar. Di sisi lain, pemenuhan karbohidrat juga didominasi oleh beras dan terigu yang semestinya bisa menggunakan pangan lokal lain.

Di sisi lain, NFA juga akan lebih fokus menangani masalah kekurangan gizi yakni stunting dan wasting yang utamanya paling banyak terjadi di wilayah Maluku dan Papua. “Ini menjadi salah satu wilayah yang kita konsentrasi bersama agar tidak terjadi situasi yang semakin buruk,” katanya.

Persoalan stunting dan wasting menjadi ironi di saat angka obesitas yang tinggi. Data Bappenas menunjukkan, angka stunting pada 2021 sebesar 24,4 persen sedangkan wasting 7,1 persen. Kendati tren data menunjukkan penurunan sejak 2007, pemerintah menargetkan pada 2024 stunting turun ke 14 persen dan wasting di level 7 persen. ● 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.
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), Arafik.
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