

Studi: Vitamin D Bisa Bantu Turunkan Berat Badan

Vitamin D berpotensi mengurangi pembentukan sel-sel lemak baru.

JAKARTA(IM) – Menjadi salah satu nutrisi terpenting untuk tubuh, memenuhi asupan vitamin D bisa meningkatkan kekebalan tubuh dan membuat tulang semakin kuat. Selain itu, para ahli kesehatan juga mengatakan bahwa suplemen vitamin D bisa membantu menurunkan indeks massa tubuh (BMI) secara signifikan, sehingga bisa membantu menurunkan dan mengelola berat badan.

Menurut Mayo Clinic, Vitamin D berpotensi mengurangi pembentukan sel-sel lemak baru dalam tubuh dan juga menekan

penyimpanan sel-sel lemak yang secara efektif mengurangi akumulasi lemak.

Kadar serotonin dan testosteron dalam tubuh memainkan peran penting dalam meningkatkan metabolisme, yang membuat tubuh membakar kalori secara optimal, mengontrol nafsu makan, meningkatkan pencernaan dan mengurangi lemak tubuh. Jumlah vitamin D yang lebih tinggi dalam tubuh meningkatkan kadar kedua hormon ini, yang mempengaruhi segala sesuatu dalam tubuh, mulai dari suasana hati hingga tidur.

Menurut sebuah studi yang

dilakukan oleh Harvard Health, individu yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas mengonsumsi lebih sedikit makanan kaya vitamin D. Ketika dites, mereka juga memiliki kadar vitamin D yang rendah.

Cleveland Clinic mengatakan bahwa penurunan berat badan dalam jumlah kecil pun dapat menyebabkan peningkatan kadar vitamin D dalam darah. Selain itu, bukti menunjukkan bahwa peningkatan vitamin D dalam darah dapat mengurangi lemak tubuh dan meningkatkan penurunan berat badan.

Lantas apa saja tanda kekurangan vitamin D? Dikutip dari Times Now News, pada Minggu (18/12), beberapa gejala yang akan dialami termasuk kelelahan, insomnia

atau sulit tidur, nyeri tulang, depresi dan stres, rambut rontok, kelemahan otot, serta nyeri tubuh.

Adapun untuk meningkatkan kadar vitamin D dalam tubuh, Anda bisa melakukan beberapa hal yaitu:

Berjemur

Sinar matahari mengandung nutrisi vitamin D yang baik. Healthline mengatakan bahwa kulit menjadi tempat terkumpulnya sejenis kolesterol yang berfungsi sebagai prekursor vitamin D dan ketika senyawa tersebut terpapar radiasi UV-B dari sinar matahari, maka akan menjadi vitamin D.

Ikan berlemak

Ikan berlemak seperti tuna, makarel, sarden, kerang-kerangan, udang, serta tiram adalah salah satu sumber alami terkaya

vitamin D. Menurut National Library of Medicine, banyak dari makanan ini juga kaya akan asam lemak omega-3 yang menyehatkan jantung, pembangkit tenaga antioksidan.

Fortifikasi

Makanan yang difortifikasi seperti susu, jus jeruk, sereal, yogurt, dan lainnya juga dikemas dengan vitamin D.

Kuning telur

Kuning telur sarat dengan vitamin D, dalam 100 gram akan mengandung 281 IU salah satu yang tertinggi. Penting juga untuk menggunakan telur utuh-bukan hanya putihnya saja.

Sereal

Selalu pilih sereal rendah kalori yang dapat membantu mendapatkan bagian dari asupan vitamin D harian. ● tom

SAMBUNGAN

BUMN di sektor jasa keuangan dan asuransi, dengan nilai laba yang dihasilkan sebesar Rp 89,27 triliun.

Kemudian untuk perusahaan yang mengalami keuntungan terkecil pada 2021, berada di lapangan usaha real estate dengan nilai keuntungan Rp24 triliun.

Selanjutnya, laba bersih BUMN tercatat mengalami peningkatan sepanjang tahun lalu lalu. Peningkatan laba bersih terbesar dialami oleh BUMN bidang pertanian, kehutanan, dan perikanan dengan peningkatan mencapai 669,53 persen dibandingkan tahun sebelumnya.

PMN Rp10 Triliun
Sebelumnya, tiga BUMN

27 BUMN yang Alami Kerugian Hingga...

mendapatkan Penyeritaan Modal Negara (PMN) dari pemerintah dengan total Rp10 triliun. Ketiga perusahaan tersebut yakni PT Perusahaan Listrik Negara (PLN) sebesar Rp5 triliun, PT Sarana Multi-griya Finansial (SMF) sebesar Rp2 triliun, dan Badan Pengelola Dana Lingkungan Hidup (BPDHLH) sebesar Rp3 triliun.

Penandatanganan hari ini adalah semacam komitmen profesional dari tiga CEO yang mendapatkan PMN. Pagi ini kita lihat Rp10 triliun diberikan. Itu angka yang sangat besar untuk APBN kita. Mencari Rp10 triliun itu enggak gampang. Kita berharap tentu dana yang berasal dari uang rakyat

bisa menghasilkan manfaat yang maksimal bagi masyarakat dan perekonomian,” kata Menteri Keuangan (Menkeu) Sri Mulyani Indrawati, dalam acara Government Investment for Greener Environment yang diselenggarakan di Gedung Dhanapala, Jakarta pada Jumat (16/12).

Alokasi PMN pada APBN 2022 merupakan bentuk komitmen pemerintah untuk terus mendukung program pemulihan ekonomi nasional, serta tetap melanjutkan program pembangunan infrastruktur prioritas untuk meningkatkan daya saing nasional.

Sri mengatakan pemberian PMN sebesar Rp5 triliun untuk

PLN ditujukan untuk elektrifikasi desa-desa dan daerah yang belum mendapatkan listrik.

Melalui alokasi PMN, pemerintah mengatkan BUMN dan memberikan tantangan kepada BUMN agar berkinerja lebih baik lagi dan mampu mengangkit multiplier effect secara sosial maupun ekonomi bagi masyarakat.

“Kita akan terus-menerus tekun, konsisten, bertahap untuk membangun setiap sudut dan pelosok Indonesia. Karena seluruh rakyat Indonesia dimanapun mereka berada berhak mendapatkan pelayanan yang sama. Pendidikan, kesehatan, infrastruktur dasar, termasuk listrik. Itulah

DARI HAL 1

yang harusnya #uangkita kita gunakan untuk membangun Indonesia berkelanjutan dan berkeadilan,” ujar Sri.

Pemberian PMN untuk PT SMF digunakan untuk meningkatkan akses pembiayaan dan pembangunan untuk sektor perumahan, terutama untuk kelompok yang berpendapatan rendah.

Sementara, PMN untuk BPDHLH dapat dimanfaatkan untuk pendanaan dalam menghadapi dampak perubahan iklim. Pemerintah dan BUMN berkomitmen mengelola PMN secara akuntabel dan transparan yang ditujukan bagi sebesar-besarnya kemakmuran rakyat. ● mar

325.477 WNI di Malaysia Terancam...

Tawau. Total keseluruhan 325.477 orang,” kata Koordinator Subkomisi Pemajuan Hak Asasi Manusia (HAM) Komisi Nasional (Komnas) HAM RI Anis Hidayat kepada wartawan, Minggu (18/12).

Komnas HAM bersama dengan Human Rights Commission of Malaysia (SUHAKAM) dan Commission on Human Rights of the Philippines (CHRP)

sepatat menandatangani nota kesepahaman (MoU) tentang permasalahan orang-orang yang kehilangan kewarganegaraan di Sabah, Malaysia, pada 23 April 2019. Berdasarkan data Komnas HAM, Malaysia menjadi negara tertinggi yang diajukan terkait permasalahan pekerja migran Indonesia (PMI).

Komnas HAM merekomendasikan Pemerintah In-

donesia membentuk tim kerja khusus untuk menangani PMI dan anak-anak yang kehilangan kewarganegaraan tersebut.

Selain itu, Komnas HAM juga mendorong Pemerintah untuk membangun kerja sama strategis dengan kementerian dan lembaga pemerintah non-kementerian (K/L) terkait dalam menangani permasalahan PMI.

“Serta menempatkan peran

masyarakat sipil sebagai mitra kerja Pemerintah dalam mengupayakan perlindungan PMI sesuai dengan standar HAM,” katanya.

Sebagai informasi, Hari Pekerja Migran Internasional diperingati setiap 18 Desember sejak Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) mengadopsi International Convention on the Protection of All the Rights of Migrant Workers and Their

Families 1990 atau Konvensi Internasional tentang Perlindungan Hak-Hak Seluruh Pekerja Migran dan Anggota Keluarganya Tahun 1990. “Peringatan Hari Pekerja Migran ke-32 tahun ini penting bagi Pemerintah Indonesia, yang merupakan negara pengirim, untuk merefleksikan perlindungan mereka yang sering disebut pahlawan devisa,” katanya. ● mar

Identitas Kawanan Perampok yang Sekap...

forensik terhadap sidik jari. Secara saintifikasi, identitas para pelaku perampokan sudah didapatkan,” ujar Argo Wiyono.

Saat ini kata dia, tim sedang melakukan pengejaran terhadap para pelaku perampokan. Diduga, para pelaku perampok-

kan tersebut telah melarikan diri ke luar kota.

Proses pengejaran terhadap kompulan perampok yang mengemparkan warga Kota Patria tersebut juga didukung tim dari Bareskrim Mabes Polri. Diharapkan, dalam waktu

dekat para pelaku perampokan sudah dapat tertangkap.

Menurutnya, dalam melancarkan aksi perampokan tersebut, para pelaku sudah melakukan perencanaan sebelumnya.

“Mereka sudah melakukan perencanaan perampokan.

Terbukti mereka mengenakan seragam dinas, untuk penyamaran,” ungkapnya.

Hingga kini, polisi telah memeriksa sebanyak 40 orang saksi, untuk mengungkap perampokan dan penyekapan tersebut.

Korban Tewas Tanah Longsor...

Hingga kini dilaporkan masih ada sembilan orang lagi yang belum ditemukan. Lokasi longsor merupakan kawasan pertanian organik dekat pusat Kota Batang Kali, di luar Ibu Kota Kuala Lumpur.

Direktur Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Negara Bagian Selangor Norazam, Khamis, mengatakan kemungkinan kecil menemukan korban selamat di lumpur dan puing-puing sehari setelah bencana.

Pejabat mengatakan lebih dari 90 orang berada di lokasi longsor. Mereka sedang tidur di tempat perkemahan dekat resor kasino pegunungan ketika longsor terjadi. Pihak berwenang mengatakan 61 orang telah ditemukan selamat atau diselamatkan.

Pihak berwenang setempat menyebut peternakan itu tidak memiliki izin untuk menjalankan tempat perkemahan dan operatornya akan dihukum jika diketahui melanggar hukum.

Perdana Menteri Anwar

Ibrahim mengunjungi daerah itu Jumat malam dan mengatakan bantuan keuangan akan diberikan kepada keluarga korban tewas atau terluka dalam bencana tersebut.

Menteri negara bagian Selangor Amirudin Shari tweeted bahwa semua tempat piknik dan berkemah di negara bagianya akan ditutup selama seminggu.

Sebelumnya dilaporkan korban tewas akibat tanah longsor di area perkemahan di Batang Kali, Malaysia, yang ditemukan 21 orang dikonfirmasi, termasuk lima anak-anak.

Otoritas setempat melaporkan sekitar 94 orang yang terdampak peristiwa tersebut, saat kejadian sebagian besar korban tengah tertidur. Longsor tiba-tiba terjadi pada ruas jalanan yang ada di ketinggian 30 meter di atas area perkemahan tersebut.

Timbunan longsor kini menutupi area seluas satu hektare, yang sebelumnya merupakan

area perkemahan yang sedang ramai. Kebanyakan korban merupakan para keluarga yang sedang menikmati liburan singkat pada masa libur sekolah pada akhir tahun.

Laporan otoritas setempat menyebut sebanyak 61 orang berhasil ditemukan dalam keadaan selamat atau berhasil diselamatkan petugas. Tiga warga negara Singapura dilaporkan termasuk dalam orang-orang yang berhasil diselamatkan. Sementara tujuh orang lainnya dilarikan ke rumah sakit setempat.

Operasi pencarian dan penyelamatan sempat dihentikan selama beberapa jam pada malam hari karena hujan yang mengguyur dan dilanjutkan pada Sabtu (17/12) pagi waktu setempat.

Dengan memakai helm pelindung dan membawa sekop serta peralatan lainnya, para petugas penyelamat menyalisir puing-puing dan timbunan tanah sedalam delapan meter. Ekska-

vator dikerahkan untuk membantu penggalian dan anjing pelacak juga dilibatkan untuk mengendus tanda-tanda kehidupan dan keberadaan mayat.

Otoritas setempat memperkirakan puing dan timbunan tanah sebanyak 450.000 meter kubik -- cukup untuk mengisi 180 kolam renang standar Olimpiade -- menyelimuti area perkemahan tersebut.

Tanah longsor cukup sering terjadi di Malaysia usai hujan deras mengguyur, yang biasa terjadi pada akhir tahun, dan bisa terjadi setelah cuaca buruk. Namun tidak ada hujan yang mengguyur di area tersebut sebelum atau saat longsor terjadi.

Para pejabat berwenang Malaysia pun belum bisa menentukan penyebab pasti untuk longsor itu, yang terjadi tanpa adanya peringatan. Namun diyakini bahwa longsor bisa saja terjadi akibat pergerakan air bawah tanah saat hujan

Seorang Peserta Tarik Tambang...

“Sebenarnya mau jogging, ternyata ada acara lomba tarik tambang, rekor MURI,” kata Ikram.

Pada saat tarik tambang, korban dan kelompoknya kalah sehingga tertarik ke depan. Nahas, korban jatuh dan terbentur aspal.

“Dia kecelakaan akibat tekanan talinya. Dia maju (tertarik ke depan hingga jatuh ke aspal dankepala terbentur aspal),” ujar Ikram.

Terpisah, ketua panitia lomba tarik tambang, Rahmansyah, membenarkan seorang peserta tarik tambang tewas

terbentur aspal.

“Informasi yang kami dapatkan di lapangan ada yang kecelakaan dan ada 1 orang yang meninggal dunia,” kata Rahmansyah saat dimintai konfirmasi terpisah.

Kendati demikian, Rahmansyah tidak menjelaskan kronologi tewasnya korban.

“Bagi keluarga yang ditinggalkan diberi ketabahan dan kesabaran dan insyaallah korban meninggal akan mendapatkan tempat yang layak di sisi Allah,” kata Rahmansyah.

Sebagai informasi, lomba

tarik tambang yang digelar IKA Unhas wilayah Sulsel adalah ngka untuk memecahkan rekor MURI dengan peserta terbanyak. Lomba tarik tambang juga menjadi rangkaian pelantikan pengurus IKA Unhas Sulsel.

Wali Kota Makassar Moh Ramdhan ‘Danny’ Pomanto turut mengikuti lomba tarik tambang ini. Danny sendiri hadir mengenakan kaos berwarna putih.

Danny sempat memberikan pengarahan kepada peserta. Dia meminta peserta mengambil posisi yang sudah

disiapkan.

Setelah peserta siap, Danny masuk ke barisan tarik tambang. Saat lomba tarik tambang berlangsung, tak ada insiden di lokasi. Namun sekitar 15 menit kemudian, terlihat dua unit ambulans datang ke lokasi tarik tambang. Rupanya ambulans itu mengevakuasi korban meninggal.

Pihak panitia membantah kecelakaan terjadi akibat kelalaian pihaknya.

“Peristiwa ini tidak diinginkan, bukan kelalaian kita panitia,” ujar panitia bernama Nursalim kepada wartawan di

lokasi, Minggu (18/12).

Nursalim mengaku menjadi saksi mata di lokasi kejadian. Ia mengakui sempat melihat korban melakukan foto selfie saat proses tarik tambang.

“Saya kan pegang toa, menyampaikan bahwa bapak ibu harus di sebelah kanan tali. Saya perintahkan begitu. Aman lah dia,” kata Nursalim.

“Setelah itu dia main selfie-selfie ibu-ibu ini, pegang-pegang tali main selfie. Seakan-akan dia baku tarik tambang begitu. Jadi tidak ada unsur kesengajaan,” ujarnya. ● mar

Screening Kesehatan Sebelum Menikah Bisa Cegah Penyakit Keturunan

JAKARTA(IM) - Sebelum menikah, pasangan perlu memeriksa penyakit keturunan atau kelainan genetik guna mengetahui risiko diturunkannya penyakit atau kelainan tersebut pada anak. Hal ini diungkapkan peneliti dan ahli genomik molekuler Safarina G. Malik. “Disarankan supaya pre-marital screening supaya nanti bisa diketahui apakah ada risiko,” kata Safarina saat ditemui wartawan di Jakarta, Sabtu (17/12).

Salah satu penyakit keturunan atau kelainan genetik yang paling banyak terjadi di Indonesia adalah talasemia. Talasemia adalah kelainan darah yang ditandai dengan kurangnya hemoglobin dan jumlah sel darah merah dalam tubuh.

Menurut Safarina, jika kedua orang tua membawa sifat talasemia maka akan lahir anak dengan talasemia mayor. Dengan demikian kelahiran anak dengan talasemia mayor dapat dihindari dengan mencegah perkawinan dua orang pembawa sifat talasemia.

Ilmuwan, peneliti, dan ahli genomik molekuler Herawati Sudoyo menambahkan, pemeriksaan kelainan genetik

terkait talasemia tak hanya perlu dilakukan oleh pasangan sebelum menikah. Menurutnya, jika orang tua sudah pernah melahirkan anak dengan talasemia, maka anaknya yang lain juga harus melakukan pemeriksaan.

“Jadi pasangan sebelum menikah dan pasangan yang telah punya anak talasemia dengan gejala klinik yang tinggi, ketika punya anak lagi periksa keadaan anak tersebut. Apakah mengalami mutasi berat atau tidak,” ujar Herawati.

Pemeriksaan itu dinilai penting sebab jika memang anak mengalami talasemia, maka dapat dilakukan upaya-upaya untuk mencegah perburukan atau komplikasi dari penyakit tersebut. Mengutip laman resmi Kementerian Kesehatan, berdasarkan data Yayasan Talasemia Indonesia peningkatan kasus talasemia terus terjadi dari tahun ke tahun.

Pada 2012, tercatat 4.896 kasus talasemia dan jumlah tersebut meningkat menjadi 10.973 kasus pada Juni 2021. BPJS Kesehatan pada 2020 mencatat talasemia menempati posisi kelima di antara penyakit tidak menular setelah penyakit jantung, gagal ginjal, kanker, dan stroke dengan pembiayaan sebesar Rp 2,78 triliun. ● tom

SAMBUNGAN

Curhat Ibu Lahirkan...

Sebelum kembali ke Mali, sang ibu dan sembilan bayi ini mendapatkan perawatan kesehatan di Casablanca. Bayi-bayi ini, lima perempuan dan empat laki-laki, lahir melalui bedah caesar saat usia kandungan 30 pekan.

“Jelas tidak mudah... ada kalanya sangat melelahkan [tetapi] ketika melihat semua bayi ini sehat, kami sungguh lega. Semua [kesuksesan] jadi terlupakan,” kata Abdelkader Arby, sang ayah, perwira di angkatan bersenjata Mali, dilansir dari BBC.

Sang ibu dan sembilan bayinya tinggal di satu apartemen di Casablanca yang dimodifikasi khusus sehingga bisa memenuhi semua kebutuhan kesehatan

mereka.

Selan itu, disediakan pula perawat untuk membantu Halima Cise merawat bayi-bayinya. Bayi-bayi perempuan diberi nama Kadidia, Fatouma, Hawa, Adama dan Oumou, sedangkan yang laki-laki diberi nama Mohammed VI, Oumar, Elhadji dan Bah.

“Semua punya sifat yang berbeda. Ada yang pendiam, ada yang ramai, dan ada juga yang suka menangis. Ada juga yang minta perhatian sepanjang waktu. Saya kira semua ini normal,” kata Arby.

Karena istrinya melahirkan bayi kembar sembilan, ia dan keluarganya sekarang menjadi terkenal di Mali.

“Semua ingin melihat sendiri bagi-bayi kami,” katanya. ● osm

Angeline Jolie Mundur...

upaya di tahun-tahun mendatang untuk mendukung pengungsi dan orang terlarut lainnya,” ujar Jolie dilansir Voa Indonesia, Sabtu (17/12).

Jolie menambahkan bahwa ia merasa sudah waktunya bekerja secara berbeda dengan terlibat langsung bersama para pengungsi dan organisasi lokal. Diketahui Jolie mulai bekerja di UNHCR pada tahun 2001 dan ditunjuk sebagai utusan khusus pada tahun 2012. Ketika itu komisaris tinggi UNHCR menyampaikan harapan agar aktris yang ketika itu berusia 26 tahun, dapat mendorong perhatian kaum muda pada penderitaan para pengungsi.

Pernyataan bersama itu mengatakan artis itu telah “melakukan lebih dari 60 misi lapangan untuk melihat langsung dan mendengar kisah-kisah penderitaan, harapan dan ketangguhan.” Misi terbaru Jolie adalah ke Burkina Faso.

Sementara itu, Komisaris Tinggi PBB Untuk Urusan Pengungsi Filippo Grandi mengatakan, setelah menjalani misi ini dan dalam waktu lama sukses dengan UNHCR, pihaknya menghargai keingi-

nan Jolie untuk mengalihkan keterlibatannya dan mendukung keputusan tersebut.

“Saya tahu masalah pengungsi akan tetap dekat di hatinya, dan saya yakin ia akan membawa semangat dan perhatian yang sama ke portofolio kemanusiaan lain yang lebih luas,” tandasnya.

Dalam tulisan opini yang diterbitkan The Guardian bulan lalu, Jolie menyinggung rasa frustrasi dengan berkurangnya kemajuan untuk mengakhiri kekerasan seksual dalam konflik.

“Kami bertemu dan mendiskusikan kegerian yang terjadi, dan setuju bahwa hal itu tidak boleh dibiarkan terjadi lagi. Kami berjanji untuk menetapkan hal itu dan memenuhinya. Tetapi ketika sampai pada pilihan-pilihan sulit tentang bagaimana mengimplementasikan janji-janji tersebut, kami berkali-kali menghadapi masalah yang sama,” tulis Jolie.

Ia juga secara khusus menyebutkan langsung anggota-anggota Dewan Keamanan PBB “yang menyalahgunakan hak veto mereka.” UNHCR menolak memberi rincian lebih lanjut, termasuk soal apakah mereka akan menunjuk utusan khusus baru untuk menggantikan Jolie. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.
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: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen), PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIKPAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), MAKASSAR dan MANADO (Jeffri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob), SURABAYA, MEDAN dan PONTIANAK.
KUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANTENG: Lyster Marpaung.
BIRO BANDUNG: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Beni, Ratusmas 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
Tel : 021-6265566
Twitter: International Media @redaksi_IM