

Terapi Tertawa untuk Kesehatan Jantung

Peneliti menemukan adanya perbaikan kemampuan arteri pada partisipan yang menonton tayangan komedi.

JAKARTA(IM)-Tertawa ternyata tidak hanya dapat menghadirkan rasa bahagia, tetapi juga menyehatkan tubuh. Orang-orang yang sering tertawa cenderung memiliki tingkat peradangan jantung yang lebih rendah dan kesehatan jantung yang lebih baik. Manfaat tertawa bagi kesehatan jantung ini, diungkapkan dalam sebuah studi yang telah dipresentasikan dalam pertemuan tahunan European Society of Cardiology di Amsterdam, Belanda. Studi ini melibatkan 26 orang partisipan dengan rerata usia 64 tahun. Seluruh partisipan terdiagnosis dengan penyakit jantung koroner.

Selama studi, para partisipan dibagi ke dalam dua kelompok. Kelompok pertama diminta untuk menonton dua acara komedi di televisi berdurasi satu jam setiap pekan. Sedangkan kelompok kedua diminta untuk menonton dokumenter dengan topik yang serius, seperti politik atau hutan hujan Amazon setiap pekan.

Setelah 12 pekan, tim peneliti menemukan bahwa partisipan di kelompok pertama yang menonton tayangan komedi mengalami perbaikan kesehatan jantung yang signifikan. Jumlah oksigen yang bisa dipompa ke seluruh tubuh oleh jantung mereka mengalami peningkatan se-

besar 10 persen.

Tim peneliti juga menemukan adanya perbaikan kemampuan arteri atau pembuluh darah untuk melebar pada partisipan yang mendapatkan "terapi tertawa" dengan menonton tayangan komedi. Tak hanya itu, penanda peradangan pada kelompok ini juga mengalami penurunan yang signifikan bila dibandingkan dengan kelompok kedua.

"Peradangan memiliki peran besar dalam proses aterosklerosis, yaitu penumpukan plak di arteri," ungkap ketua tim peneliti dari Hospital de Clinicas de Porto Alegre, Prof Marco Saffi, seperti dilansir The Guardian, Kamis (31/8).

Saffi mengungkapkan, pasien penyakit jantung koroner yang datang ke rumah sakit memiliki banyak penanda peradangan. Studi ini, lan-

jut Saffi, menunjukkan bahwa terapi tertawa bisa menjadi intervensi yang baik untuk pasien penyakit jantung.

Terapi tertawa merupakan intervensi yang baik dan bisa membantu menurunkan peradangan serta mengurangi risiko serangan jantung dan stroke," katanya menambahkan, seperti dilansir WebMD. Menurut Saffi, terapi tertawa bisa diimplementasikan pada institusi-institusi dan sistem layanan kesehatan.

Terapi tertawa ini, dapat ditujukan untuk pasien-pasien yang berisiko terhadap beragam masalah kesehatan jantung. Selain itu, Saffi mengungkapkan bahwa terapi tertawa tidak harus dilakukan dengan menonton acara komedi di televisi.

Para pasien bisa melakukan terapi tertawa dengan banyak cara, termasuk menonton acara komedi stand up atau meluang-

kan waktu yang menyenangkan dan penuh tawa bersama teman serta keluarga. "Orang-orang perlu mencoba beragam hal yang membuat mereka tertawa, setidaknya dua kali dalam satu pekan," kata Saffi.

Menurut dia, tertawa bisa menyehatkan jantung karena tertawa melepaskan endorfin di dalam tubuh. Keberadaan endorfin ini dapat membantu menurunkan peradangan dan membantu merelaksasi jantung serta pembuluh darah.

Selain itu, tertawa dapat menurunkan kadar hormon stres. Seperti diketahui, hormon stres kerap memberikan tekanan lebih pada jantung. "Tertawa secara umum membantu orang-orang merasa lebih bahagia, dan kita tahu, ketika orang lebih bahagia mereka cenderung lebih patuh untuk mengonsumsi obat," ujar Saffi. ● tom

Banyak Minum Air Bantu Redakan ISPA Akibat Polusi Udara

JAKARTA(IM)- Dokter spesialis pulmonologi Rumah Sakit Pusat Pertamina Januar Habibi mengatakan, salah satu cara meredakan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), terutama dari pajanan polusi udara, adalah dengan meningkatkan volume dan frekuensi hidrasi. "Konsumsi air putih secara teratur akan membantu membersihkan tenggorokan. Kalau polutan tertelan lebih aman karena bisa keluar lewat cairan daripada kehirup," ujar Januar dalam sebuah diskusi kesehatan di Jakarta, Jumat (1/9). Memperbaiki hidrasi de-

ngan air minum tidak hanya soal seberapa banyak air yang diminum, tapi frekuensinya juga harus ditambah. Januar menyarankan untuk minum minimal setiap 20 menit saat sedang bekerja.

Minum cukup dengan dua teguk untuk melembabkan tenggorokan dan membantu membersihkan polutan yang masuk ke dalam tenggorokan. Selain konsumsi air putih, cara lain untuk meredakan ISPA adalah dengan rajin mencuci hidung.

Secara alami, bulu hidung berfungsi sebagai penyaring udara yang dihirup sehingga mencuci hidung bisa membantu

menghilangkan zat polutan ukuran tertentu yang masuk dan terperangkap di bulu hidung, sebelum masuk ke paru-paru.

Dokter lulusan Universitas Indonesia itu juga mengatakan penting menjaga stamina agar tidak mudah terkena penyakit dengan makan makanan bergizi, istirahat yang cukup serta konsumsi vitamin, dan hindari merokok.

"Jaga stamina karena semakin lemah seseorang akan semakin mudah kena penyakit. Kalau sudah (sakit), coba terapi sederhana di rumah. (Jika) tiga hari tidak enakan (membaik) atau malah demam, segera ke dokter," kata Januar.

Dia menyarankan jika seseorang merasakan ISPA atau ada rasa sakit di tenggorokan akibat paparan polusi udara, sebaiknya hindari area berpolusi dan gunakan masker dengan benar yang menutupi hidung dan mulut.

Namun, jika sakit tidak kunjung membaik, sebaiknya segera berobat ke dokter sesuai gejala. Polusi udara memiliki zat polutan dengan partikulat meter berukuran 2,5 mikron meter dan dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh dan larut dalam darah. Hal ini dapat menimbulkan berbagai penyakit dan mengganggu

kerja organ tubuh lainnya, seperti jantung dan mengakibatkan stroke dalam jangka panjang.

Januar mengatakan, selain menggunakan masker secara rutin, masyarakat sebaiknya bersikap bijak menghadapi kualitas udara yang memburuk. Beberapa cara yang bisa dilakukan antara lain dengan memantau kualitas udara melalui aplikasi atau website, memeriksa emisi kendaraan yang digunakan, memilih BBM dengan pembakaran yang baik, serta membatasi penggunaan kendaraan bermotor. ● tom

SAMBUNGAN

mencari titik temu dalam Koalisi Perubahan untuk Persatuan (KPP), namun tak berhasil.

Ketua Bidang Politik, Hukum, dan Keamanan (Polhukam) DPP PKS itu mengasak, hingga hari ini pihaknya tetap merujuk kepada keputusan Musyawarah Majelis Syuro (MMS) VIII bahwa PKS secara resmi mendukung dan mengusung Anies Rasyid Baswedan sebagai Calon Presiden Indonesia pada Pilpres 2024.

Anies 'Berpasangan' dengan Cak Imin...

"Karena itu, PKS tetap pada keputusan MMS VIII tersebut dan kami akan berjuang sebaik-baiknya dalam menjalankan amanat tersebut," ujarnya.

PKS berpegang kepada kesepakatan sebelumnya di dalam piagam Koalisi Perubahan untuk Persatuan (KPP) bahwa dalam penentuan Calon Wakil Presiden RI ditentukan oleh Anies Rasyid Baswedan.

Demokrat ke Ganjar?

Pengamat politik dari Universitas Al-Azhar Indonesia, Ujang Komarudin mengatakan, Partai Demokrat bisa merapat ke poros Ganjar Pranowo yang diusung PDIP, Perindo, PPP, dan Hanura. Atau merapat ke kubu Prabowo Subianto yang diusung Gerindra, PAN, dan Golkar pada Pilpres 2024.

Diketahui Partai Demokrat merasa dikhianati seiring Bacapres Koalisi Perubahan untuk

Persatuan Anies Baswedan memimpin Ketua Umum (Ketum) Partai Kebangkitan Bangsa (PKB), Muhaimin Iskandar alias Cak Imin dan merapatnya PKB dengan koalisi NasDem serta PKS.

"Kalau kita bicara soal ke mana Demokrat akan berlabuh tentu pilihannya sedang menunggu rapat Majelis Tinggi Partai Demokrat ya. Arahnya ke mana sedang dirapatkan hari ini. Tentu pilihannya saya

DARI HAL 1

melihat akan rasional berkoalisi itu kan untuk menang di pertengahan Pilpres. Artinya nanti akan memilih apakah berkoalisi dengan PDIP atau dengan Prabowo," ujar Ujang kepada wartawan, Jumat (1/9).

Ujang menyebut, segala kalkulasi dan penentuan arah pelabuhan Partai Demokrat menunggu keputusan rapat Majelis Tinggi yang akan dihelat di Cikeas, Kabupaten Bogor sore nanti. ● mar

Bey Machmudin Jadi Pj Gubernur Jabar...

mendagri Benni Irwan telah mengantongi 10 nama calon penjabat (Pj) Gubernur untuk 10 provinsi yang akan habis masa jabatannya pada September 2023.

"Nah di Kemendagri itu sudah ada nama-namanya yang diusulkan dari khusus untuk 10 provinsi yang diusulkan oleh DPRD Provinsi dan

Kementerian dan lembaga," kata Kepala Pusat Penerangan (Kapuspren) Kemendagri Benni Irwan saat dihubungi.

Benni menjelaskan bahwa batas akhir penyampaian usulan nama-nama Pj oleh DPRD pada 9 Agustus 2023. Lalu pada tanggal 11-12 Agustus, dilakukan pembahasan awal. Dan nantinya,

kata Benni, Mendagri Tito Karnavian akan memaparkan nama-nama Pj pada sidang tim penilai akhir (TPA).

Benni berharap nama-nama Pj 10 Gubernur segera dilantik sebelum masa akhir jabatan pada 5 September 2023. "Dan kita berharap sebelum akhir masa jabatan itu jatuh temponya kare-

na sebagian besar tanggal 5 September sudah ada Pj-Pj yang akan bertugas nanti di masing-masing, (provinsi)" kata Benni.

Terkait pelantikan, kata Benni, pihaknya masih menunggu arahan dari Presiden Jokowi. Sebab, katanya, pelantikan bisa dilakukan oleh Presiden Jokowi ataupun

Mendagri. "Kita menunggu arahan presiden. Karena dari sisi undang-undangnya bisa dua-duanya. Bisa dilantik oleh presiden atau menteri dalam negeri, bisa di ibu kota negara bisa di ibu kota provinsi. Nanti kemungkinan-kemungkinan seperti itu kita lihat nanti, kita masih menunggu," tandasnya. ● mar

PKB Tinggalkan Koalisi Pendukung...

sendirinya. Dia tidak menjawab secara jelas apakah akan ada sowan khusus yang dilakukan Cak Imin kepada Prabowo atau tidak. "Dengan sendirinya. Ya itu (sowan) teknis," imbuhnya.

Adapun koalisi pendukung Prabowo, tadinya diisi oleh Gerindra, PKB, Golkar,

PAN, dan PBB. Sebelumnya, PKB menyatakan mereka menerima tawaran kerja sama Partai Nasdem untuk mendukung Anies Baswedan dengan Ketua Umum PKB Muhaimin Iskandar atau Cak Imin.

Keputusan itu diputuskan usai DPPPKB menggelar rapat

pleno di markas PKB, Jakarta Pusat, Jumat (1/9) pagi.

"Terkait dengan tawaran Nasdem, kerja sama dengan nasdem, maka tadi pleno menyatakan dan menyambut baik tawaran kerja sama dari Nasdem," ujar Waketum PKB Jazilul Fawaid saat ditemui di kantor DPP PKB.

Jazilul menjelaskan, tawaran kerja sama dari Nasdem tersebut akan difinalisasi di Surabaya, Jawa Timur, Jumat (1/9) sore. Dia menyebut PKB akan menggelar rapat yang lebih luas dengan para kiai di Surabaya demi memfinalkan duet Anies-Cak Imin.

"Dan tentu tawaran kerja sama nanti akan didetailkan, difinalisasi dengan rapat yang lebih luas, baik rapat di PKB maupun dengan pihak-pihak yang lain, stakeholder PKB, nanti termasuk konsultasi dengan para kiai itu akan difinalkan, finalisasinya itu nanti di Surabaya," tuturnya. ● mar

Tangga dan Sampah Sejenak Rumah Tangga. Selain TNI, kegiatan ini juga didukung oleh berbagai pihak di antaranya Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan RI (KLHK), Majelis Permusyawaratan Rakyat RI (MPR), hingga swasta Le Minerale. ● mar

6 Anggota TNI Siap Tempuh Sejauh...

kegiatan yang diikuti para peserta di antaranya:

-Aksi Sky diving menuju Titik Nol Sabang.

-Bers sepeda sejauh 2.366 km dari Titik Nol Sabang ke Palembang.

-Berenang sejauh 70 km di Selat Malaka, Danau Toba, Selat Sunda.

-Berlari sejauh 679 km dari Palembang ke Jakarta.

Selain itu akan ada berbagai kegiatan di setiap stop point yang berkolaborasi dengan berbagai stakeholder seperti influencer, media, hingga komunitas lokal. Kolaborasi tersebut bertujuan untuk menyebarkan pesan

'Stop Wariskan Sampah'.

Rahmad berharap para pembawa pesan tersebut dapat menggugah hati seluruh unsur masyarakat untuk peduli dan berperan dalam keserahan alam. "Semoga kampanye dan aksi nyata ini akan memberikan manfaat bagi bangsa pada umumnya, serta anak cucu kita

penerus bangsa pada khususnya," kata Rahmad.

Sebagai informasi, kegiatan 'The Rising Tide - A Resonance 2023' sejalan dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia No 97 Tahun 2017 Tentang Kebijakan dan Strategi Nasional Pengelolaan Sampah Rumah

lingkungan dan sampah.

Selain TNI, kegiatan ini juga didukung oleh berbagai pihak di antaranya Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan RI (KLHK), Majelis Permusyawaratan Rakyat RI (MPR), hingga swasta Le Minerale. ● mar

Marissa Hutabarat Berdarah Batak...

meringkas, menyusun memorandum, dan beberapa tanggung jawab lainnya.

Sebelumnya, Marissa Hutabarat juga pernah menjadi juru tulis untuk Honorable Edwin A. Lombard dari Pengadilan Banding Negara Bagian Louisiana. Lalu menjabat sebagai juru tulis hukum yudisial untuk Honorable Monique Berial di Pengadilan Distrik Sipil dengan tugas yang semakin kompleks.

Awal kariernya sebagai pengacara cedera pribadi atau personnel injury attorney. Dari situ dia banyak mempelajari dan memahami sudut pandang banyak orang dalam mengajukan kasus di pengadilan.

Dia juga berpengalaman sebagai pengacara di firma hukum Glago Williams yang berfokus menangani kasus perdata seperti kecelakaan lalu lintas, malpraktik medis,

asuransi dan kasus lainnya.

Di sepanjang kariernya sebagai pengacara, dia ingin memastikan pada setiap orang yang hadir di pengadilan merasakan penerimaan, merasa dihormati dan merasa suara mereka di dengar oleh hakim yang berlaku adil dan tidak memihak.

Dalam pencalonannya sebagai hakim untuk negara bagian New Orleans, Marissa didukung oleh Partai Demokrat. Setelah beberapa bulan melakukan kam-

panye dengan tagline 'People's Judge', dia berhasil memenangkan pemilihan dengan 60% suara. Hasil ini membuatnya resmi terpilih sebagai Hakim Pengadilan Negeri Pertama di New Orleans.

Marissa menggunakan kualifikasi hukumnya untuk membantu orang-orang yang ditinggalkan orang lain. Keluarga pekerja, mantan pelanggar hukum, pebisnis lokal, dan siapa pun yang merasa terku-

rang dalam Mimpi Amerika. Mulai dari reformasi peradilan pidana dan masuk kembali ke The First 72+ hingga litigasi perdata hingga kerja sukarela dengan Orchard Society dan Coats for Kids, Marissa melangkah untuk memperjuangkan keadilan dan membantu mereka yang membutuhkan.

Demikian profil Marissa Hutabarat, wanita keturunan Batak yang jadi hakim di Amerika. ● osm

Makan Labu Ternyata Bisa Bikin Panjang Umur

JAKARTA(IM)-Ingin berumur panjang? Cobalah konsumsi buah labu lebih sering. Labu oleh sebagian besar orang mungkin dianggap makanan sepele yang kurang menarik. Tapi bagi orang-orang di zona biru atau blue zone, labu justru jadi salah satu makanan pokok yang bikin umur panjang.

Labu meskipun sering dianggap kurang menarik justru jadi salah satu golongan superfood yang memiliki banyak manfaat kesehatan. Labu mengandung banyak vitamin dan serat yang cocok untuk sistem pencernaan Anda.

Bahkan labu siam, salah satu jenis labu yang banyak ditemukan di Indonesia dan harganya cukup murah, adalah makanan yang kaya akan beta karoten dan vitamin A. Hal ini membuat labu siam jadi salah satu makanan yang bisa mengurangi risiko kanker pada manusia.

Berikut manfaat labu, makanan yang bisa membuat Anda berumur panjang:

1. Tinggi serat, membuat pencernaan lancar. Serat adalah salah satu nutrisi penting dalam makanan yang dibutuhkan tubuh. Serat bisa mencegah Anda terkena sembelit.

Tapi bukan hanya itu, melansir Everyday Health, serat juga penting untuk kardiovaskular,metabolisme dan membuat Anda panjang umur.

2. Tinggi kalium, bisa menurunkan tekanan darah tinggi.

Selain kaya serat, nutrisi lain yakni kalium dalam labu juga bisa menurunkan tekanan darah tinggi. Dengan begitu, labu juga bisa menurunkan risiko seseorang terkena penyakit jantung hingga stroke.

3. Menjaga imunitas tubuh. Sistem kekebalan tubuh sangat penting untuk menghalangi berbagai bakteri, virus, dan penyakit yang berusaha masuk ke tubuh. Untuk menjaga imunitas tubuh tetap terjaga, Anda harus menerima banyak nutrisi dari makanan, salah satunya dari labu.

Labu kuning misalnya, makanan ini mengandung banyak nutrisi yang bisa meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Misalnya, zat besi dan vitamin A, C, dan E.

4. Menurunkan berat badan. Selain dagingnya, biji labu juga bisa Anda konsumsi sebagai salah satu cemilan diet. Melansir The Healthy, kombinasi serat dan protein dalam biji labu dapat membantu mengekang keinginan mengonsumsi makanan berlemak dan manis yang bisa meningkatkan berat badan.

5. Resep panjang umur. Orang dengan kadar alfa-karoten dalam darah tinggi memiliki penurunan risiko kematian selama periode 14 tahun. Hal ini diungkap dalam studi JAMA Internal Medicine. Mengonsumsi labu mungkin merupakan cara untuk mencegah kematian dini karena bisa meningkatkan kadar alfa-karoten dalam darah. ● tom

Dokter: Pasien Hipertensi Wajib Konsumsi Obat Secara Teratur!

JAKARTA(IM)-Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah melebihi batas normal. Penyakit ini cukup berbahaya sebab memiliki faktor risiko serangan dan gagal jantung, stroke, penyakit ginjal, dan masih banyak lagi.

Penyebab hipertensi dibagi menjadi dua, yakni hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer biasanya disebabkan oleh genetik, gaya hidup tidak sehat, obesitas, dan masih banyak lagi. Sementara itu hipertensi sekunder diakibatkan kondisi medis tertentu, salah satunya adalah penyakit ginjal.

Ada banyak pengobatan untuk hipertensi, salah satunya adalah dengan mengonsumsi Amlodipine.

Dokter Spesialis Penyakit Dalam, dr Dana Pramudya, SpPD mengatakan menjelaskan Amlodipine adalah Calcium Channel Blocker yang umumnya digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi.

"Cara kerjanya adalah dengan merelaksasi otot-otot jantung dan pembuluh darah. Dan biasanya bekerja pada hari mulai (obat) dikonsumsi," tulis dr Dana dalam cuitannya di Twitter @danapramudya.

Dokter Dana mengatakan penderita hipertensi yang mengonsumsi Amlodipine biasanya tidak merasakan reaksi apapun yang berbeda. Namun bukan berarti obat tersebut tidak memberikan reaksi apapun.

"Jadi penting untuk tetap meminumnya dengan fokus target tensinya," tambahnya.

Menurut dr Dana tekanan darah tinggi seringkali tidak menimbulkan gejala. Sehingga para penderitanya penting untuk mengonsumsi Amlodipine secara teratur pada waktu yang sama setiap hari, baik pagi atau malam.

"Jangan berhenti mengonsumsi Amlodipine tiba-tiba tanpa berbicara dengan dokter," katanya.

Amlodipine umumnya aman dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Efek samping umum Amlodipine juga beragam, mulai dari kaki bengkak, pusing, hingga kemerahan. Namun dr Dana menyarankan bila kondisi memburuk segera hubungi dokter.

Dokter Dana menyarankan untuk menghindari beberapa hal saat penderita hipertensi mengonsumsi Amlodipine. Yakni menghindari buah jeruk bali merah dan batasi minum alkohol. "Berpotensi bahaya, bahkan bisa meningkatkan risiko pusing dan bahkan pingsan," ucapnya.

Pasien hipertensi juga bisa mengkombinasikan dengan obat antihipertensi golongan lain bila masih belum memenuhi target tensi seperti Captopril (ACE-I), Valsartan (ARB), dan Bisoprolol (Beta blocker). Namun tetap harus sesuai anjuran dokter. "Obat ini ada di BPJS. Tetap lakukan juga pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Kemudian jangan lupa juga untuk menentukan target tekanan darah supaya tetap sehat dan terhindar dari komplikasi," tutup dr Dana. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbas.
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 (Jefri/Meike, Jemmy), TARAKAN KALTIM (Ali), BALI (Svasti), PEKANBARU (Bob), 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: Beni, 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. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kaput 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: InternationalMedia @redaksi_IM