

Cara Mudah Cegah Stroke dan Serangan Jantung, Rajin Konsumsi Buah dan Sayuran

Asupan buah dan sayur yang cukup mampu mencegah serangan jantung dan stroke.

JAKARTA(IM) - Serangan jantung dan stroke termasuk penyakit yang perlu diwaspadai karena berpotensi mengancam jiwa. Kabar baiknya, risiko mengidap kedua kondisi itu dapat dikurangi dengan perubahan pola makan sederhana.

Dikutip dari laman Mirror, Senin (4/9), sebuah penelitian mengidentifikasi bahwa asupan buah dan sayur adalah kuncinya. Menyantap lebih banyak buah dan sayur bisa menekan kemungkinan seseorang terkena strok dan serangan jantung.

Dalam studi, terungkap bahwa orang berpenghasilan rendah yang sering menyantap

buah dan sayuran memiliki risiko lebih rendah terkena penyakit kardiovaskular, terutama jika dibandingkan dengan peserta yang jarang makan buah dan sayur.

Mereka yang mengonsumsi buah dan sayur memiliki tekanan darah, gula darah, dan indeks massa tubuh yang lebih rendah. Porsi buah dan sayuran dalam jumlah cukup yang dimakan setiap hari dinilai efektif mengurangi kemungkinan jatuh sakit.

Studi yang digagas oleh tim dari Tufts University di Amerika Serikat, menganalisis data dari 1.817 anak-anak dan 2.064 orang dewasa. Para peserta diminta menjawab

pertanyaan tentang makanan yang dikonsumsi dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

Temuan studi telah dipublikasikan di jurnal *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*. Hasilnya menunjukkan dampak baik dari program subsidi buah dan sayuran oleh pemerintah yang diberikan kepada masyarakat berpenghasilan rendah.

Kepala petugas ilmu klinis di American Heart Association, Profesor Mitchell Elkind, sepakat dengan hasil dari studi tersebut. Dia mengatakan, gizi yang buruk dan pemenuhan nutrisi yang tidak memadai adalah pendorong utama penyakit kronis secara global.

Itu termasuk kondisi kardiomotabolik seperti diabetes tipe dua dan konsekuensi kardiovaskularnya, mencakup gagal jantung, serangan jantung, dan strok. "Analisis ini

menggambarkan potensi program bersubsidi untuk meningkatkan konsumsi buah-buahan dan sayuran bergizi dapat mengurangi kerawanan pangan dan, diharapkan, meningkatkan upaya kesehatan subjektif dan objektif," kata Elkind.

Seorang ilmuwan terkemuka yang tak terkait dengan studi menyebutkan makanan yang sebaiknya dikonsumsi jika ingin memperpanjang hidup beberapa tahun, yakni makanan yang "ramah planet". Itu dapat membantu mengurangi risiko kematian seseorang akibat kanker, penyakit jantung, dan penyakit kronis lainnya sebesar 25 persen.

Lima jenis makanan itu antara lain buah-buahan, biji-bijian, sayur-sayuran yang tidak mengandung zat tepung, kacang-kacangan, dan minyak tak jenuh. Para ilmuwan

pun yakin memperbaiki pola makan menurunkan risiko beberapa penyakit, sekaligus dapat meningkatkan kekebalan serta mendukung perkembangan otak.

Ada pula *Planetary Health Diet Index*, yang digagas mahasiswa doktoral Linh Bui dari Universitas Harvard dan timnya. Indeks itu memberi skor pada makanan, memperhitungkan risiko penyakit kronis serta dampak lingkungan seperti penggunaan air, penggunaan lahan, polusi nutrisi, dan emisi gas rumah kaca.

Skor itu menunjukkan dampak makanan terhadap kesehatan dan lingkungan, ditinjau dari berbagai bukti ilmiah.

"Makanan nabati yang sehat dikaitkan dengan rendahnya risiko penyakit kronis, seperti penyakit jantung, kanker usus, diabetes, strok, dan kematian," ujar Bui. **● tom**

SAMBUNGAN

"Kalau kejadiannya tahun itu, ya siapa yang menjabat di tahun itu. Tentunya yang sekarang itu upayanya melakukan upaya paksa, melakukan penggeledahan. Itu pun mencari bukti-bukti yang di tahun itu terkait itu," ujar Asep.

Cak Imin Kemungkinan Diperiksa KPK...

Sebelumnya diketahui, dugaan korupsi pengadaan sistem proteksi TKI terungkap ketika tim penyidik KPK menggeledah kantor Kemenaker dan sebuah rumah di Bekasi, Jawa Barat pada 18 Agustus 2023. Salah satu ruangan yang dige-

dah adalah milik Sekretaris Badan Perencanaan dan Pengembangan (Barencang) Kernaker, I Nyoman Darmanta.

Wakil Ketua KPK Alexander Marwata juga membenarkan perkara baru yang sedang diurus KPK di Kemenaker.

Alex tidak menampik bahwa pihaknya menggeledah dua lokasi tersebut. Namun demikian, ia tidak mengetahui barang bukti apa yang telah disita. "Bisa ditanyakan ke penyidikannya," kata Alex pada 19 Agustus 2023.

Belakangan ini, KPK sudah

DARI HAL 1

menetapkan tiga tersangka dalam kasus tersebut. Tetapi, identitasnya belum diungkapkan ke publik. KPK hanya menyebut dugaan korupsi itu menyangkut kerugian negara dari nilai kontrak proyek lebih dari Rp 20 miliar. **● mar**

Bawaslu Minta DKPP Memberhentikan...

dianggap oleh para teradu antara lain: Pasal 6 ayat (2) huruf d, ayat (3) huruf a, dan huruf g, Pasal 11 huruf C, Pasal 16 huruf a, Pasal 17 huruf a, Pasal 19 huruf c Peraturan DKPP Nomor 2 Tahun 2017 tentang Kode Etik dan Pedoman Perilaku Penyelenggara Pemilihan Umum," katanya.

Totok Hariyono menambahkan dengan menerangkan tugas Bawaslu sebagaimana diatur dalam Pasal 2 UU Pemilu Nomor 7/2017. Dalam hal ini, Bawaslu bertugas untuk menegakkan asas-asas pemilu yang langsung, umum, bebas, rahasia, jujur, dan adil.

"Berdasarkan hal tersebut, kehadiran Bawaslu dalam melakukan tugas pengawasan di seluruh tahapan penyelenggaraan pemilu menjadi sangat vital mengingat tugas ini diperintahkan oleh Konstitusi dan UU Pemilu," kata Totok.

Bawaslu juga telah me-

layangkan surat hingga tiga kali kepada KPU untuk memberikan akses penuh Silon. Namun, KPU bergeming dengan pendiriannya dengan tidak memberikan akses sesuai permintaan Bawaslu.

"Para pengadu tidak dapat mengakses fitur data partai politik, data calon, dan penerimaan pada Silon yang digunakan dalam pendaftaran bakal calon anggota DPR, DPRD, DPRD Provinsi dan DPRD Kabupaten/Kota," paparnya.

"Dengan terbatasnya akses terhadap data dan dokumen dalam Silon telah menyebabkan para pengadu dalam melakukan tugas pengawasan tidak dapat memastikan kelengkapan dan kebenaran dokumen persyaratan bakal calon serta kegunaan pencalonan bakal calon dalam proses verifikasi adminis-

trasi yang dilakukan oleh para teradu, apakah sudah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan," ujarnya.

Sementara itu, Lolly mengatakan KPU telah melakukan tahapan di luar program dan jadwal tahapan pemilu diatur di dalam Peraturan KPU Nomor 3/2022.

Menurutnya, KPU telah melanggar peraturan DKPP Nomor 2/2017. Bawaslu menuding KPU telah melakukan tahapan di luar jadwal pada tahapan Surat KPU RI Nomor 495/PL.01.4-SD/05/2023 perihal pengajuan kembali bakal calon anggota DPRD Provinsi dan DPRD Kabupaten/Kota akibat kendala Silon dari Partai Buruh, PKN, Partai Garuda, Partai Perindo, dan Partai Ummat, tertanggal 17 Mei 2023.

Bawaslu menganggap hal tersebut tidak sesuai dengan

ketentuan pasal 247 UU Pemilu yang menyebutkan batas waktu pengajuan bakal calon yaitu paling lambat 9 bulan sebelum hari pemungutan suara yang seharusnya adalah paling lambat pada 14 Mei 2023.

"Para teradu tidak menjelaskan dasar hukum yang dijadikan dasar pertimbangan untuk memberikan kesempatan kepada partai politik peserta pemilu pengganti atau melengkapi dokumen persyaratan bakal calon, yang dikarenakan terdapat banyak dokumen yang belum benar," jelasnya.

Berikut pokok permohonan Bawaslu sebagai pengadu kepada DKPP: Menerima dan mengabulkan pengaduan yang diajukan oleh para pengadu untuk seluruhnya; Menyatakan para teradu terbukti telah melakukan Pelanggaran Kode Etik dan

Pedoman Perilaku Penyelenggara Pemilu; Memberikan sanksi pemberhentian sementara kepada Teradu 1 Hasyim Asy'ari, S.H., M.Si., Ph.D. sebagai Ketua merangkap Anggota KPU RI; Teradu 2 Mochammad Affuddin sebagai Anggota KPU RI; Teradu 3 Betty Epsilon Idroos sebagai Anggota KPU RI; Teradu 4 Parsadana Harahap sebagai Anggota KPU RI; Teradu 5 Yulianto Sudrajat, S.Sos. M.I.Kom sebagai Anggota KPU RI; Teradu 6 Dr. H. Idham Holik sebagai Anggota KPU RI; dan Teradu 7 August Mellaz sebagai Anggota KPU RI, sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan terhitung sejak putusan ini dibacakan; Apabila DKPP berpendapat lain, mohon putusan yang seadil-adilnya (*ex aequo et bono*). **● mar**

korban. Hal ini tidak hanya berlaku untuk TPPO, namun juga untuk meningkatnya ancaman kejahatan terorganisir transnasional lainnya," kata Mahfud. Mahfud juga sebut pencucian uang, obat-obatan terlarang, dan terorisme hanya dapat diatasi dengan kerja

sama lintas batas yang lebih kuat. Oleh karena itu, ia mengajak negara-negara di ASEAN bekerja sama dalam meningkatkan kerja sama regional dalam pengelolaan perbatasan, bantuan hukum lintas batas, dan pertukaran informasi.

"Kita perlu mendorong keterlibatan yang lebih besar dari masyarakat ASEAN dalam pengembangan Cetak Birunya (*blue print*)," kata Mahfud.

"Ke depan, mari kita pastikan bahwa visi komunitas ASEAN 2045 dan dokumen kehadiran atau rencana strat-

egisnya sesuai dengan tantangan saat ini dan masa depan," ujarnya menambahkan.

Kasus perdagangan orang telah menjadi masalah di kawasan. Hingga saat ini, Kementerian Luar Negeri (Kemenu) telah menangani dan memfasilitasi repatriasi

2.438 WNI yang menjadi korban. Jumlah korban semakin meningkat dari tahun ke tahun. Selain itu, jumlah negara tujuannya semakin meluas, mulai dari Kamboja, Myanmar, Filipina, Laos, Thailand, Vietnam, Malaysia, dan Ini Emirab Arab. **● mar**

Mahfud MD Ajak Negara ASEAN...

mengeluh tentang mereka yang berbicara bahasa Ukraina.

Pria itu memerintahkan mereka untuk berbicara bahasa Rusia dan mengatakan bahwa Ukraina telah memulai perang. Bahasa yang digunakan pria itu tidak disebutkan secara spesifik. Kantor kejaksan menuduh pria tersebut menjambak rambut seorang

gadis, lalu menarik seorang anak laki-laki berusia 10 tahun dan melemparkannya ke dalam kanal dari pagar. Bocah itu menabrak beberapa balok besi yang menempel di jembatan. Ia mengalami luka di bagian kepala dan kaki kiri.

Saat anak laki-laki tersebut berada di dalam kanal, penyerang tak dikenal tersebut diduga melemparkan botol kaca ke

arahnya, yang mendarat di bahu kanan anak tersebut. Pelaku tak dikenal kemudian kabur.

Pencarian sedang dilakukan untuk pria tersebut, berusia sekira 40-45 tahun dan mengenakan kaus biru, topi hitam, dan celana pendek denim.

Jaksa Agung menganggap serangan itu bermotif politik, lapor surat kabar *Die Welt*, yang juga mencatat bahwa

kasus terkait dengan tuduhan percobaan pembunuhan," dikutip dari *Ukrainska Pravda*.

Kedutaan mengatakan bahwa layanan konsuler Ukraina ikut meninjau kasus tersebut dan akan bekerja sama dengan pihak berwenang Jerman untuk melihat semua kesempatan yang diperlukan untuk membawa pelaku ke pengadilan. **● osm**

argapun tengah menjemputnya di rumah sakit.

"Keluarga tadi sudah mengarah ke RSUD," katanya. **● osm**

Meninggal Mendadak, Pengendara...

terjatuh dari motornya. "Menurut saksi yang melihat almarhum naik motor tiba-tiba jatuh," kata Diana dikonfirmasi, Senin (4/9).

Dugaan sementara, MS terjatuh dan meninggal dunia karena terkena serangan jantung. Polisi yang mendapat laporan tersebut langsung

bergegas menuju lokasi. "Perkirakan sakit jantung. Menurut keterangan keluarganya almarhum memang sering sakit-sakitan serta penglihatan

kurang jelas," ujarnya.

Selanjutnya, warga Ranggamekar, Kecamatan Bogor Selatan itu dievakuasi petugas ke RSUD Kota Bogor. Kelu-

argapun tengah menjemputnya di rumah sakit.

"Keluarga tadi sudah mengarah ke RSUD," katanya. **● osm**

26 Artis Diduga Promosikan...

kum, maka penyidik sudah membuat LP tipe A," ungkapnya.

"Maka dari itu karena mengingat untuk efektivitas, terkait dengan penegakan hukum agar tidak tumpang tindih, maka disarankan untuk menyampaikan semua alat bukti yang kita punya salah satu adalah video dan gambar dan bersurat ke Bareskrim," ujarnya.

Zainul mengatakan konten promosi judi online oleh 26 public figure tersebut dibuat pada rentan waktu tahun 2017 hingga tahun 2023. Menurutnya, dari konten tersebut mereka menerima imbalan minimal Rp10 juta.

"Dalam durasi konten video

yang disampaikan itu minimal rata-rata tidak sampai dari satu menit. Kemudian diduga mereka mendapat imbalan jasa dari membuat video konten itu sebesar minimal Rp 10 juta. Namun ada yang lebih dari Rp 100 juta," imbuhnya.

26 public figure atau artis yang diadukan antara lain bernisial WG, YL, VP, DP, DD, kemudian OL, DC, AL, GD, DC, BW, AM, AM, NM, CV. "Kemudian GY, CC, CH, TM, S, KO, HH, AL, JI, AT, terakhir ada ZG," rincinya.

Lebih lanjut, Zainul mendorong agar Bareskrim segera memanggil 26 artis yang diduga membuat konten video berjudi on-

line itu. "Kemudian kedua, jikalau ditemui unsur delik pidana maka kita mendorong dan mendukung kawan-kawan Bareskrim Mabes Polri untuk tidak takut untuk menetapkan seseorang ditetapkan sebagai tersangka," ucapnya.

"Karena ini bagian dari pelajaran buat kita semua khususnya publik figur agar lebih paham terkait dengan literasi digital," pungkasnya.

Direktur Tindak Pidana Siber (Ditipidsiber) Bareskrim Polri Brigjen Adi Vivid Agustadi Bachtiar sebelumnya mengatakan tengah menyelidiki sejumlah artis hingga selegram yang diduga mempro-

mosikan situs judi online. Namun, Vivid belum membeberkan identitas artis maupun selegram yang diduga ikut mempromosikan judi online.

"Saat ini kita lakukan monitoring, profiling dan pendataan terlebih dahulu," kata Vivid kepada wartawan, Kamis (31/7).

Bareskrim juga mawanti-wanti bahwa tindakan tersebut bisa diancam pidana selama 6 tahun penjara. "Masalah influencer bisa kenakan UU ITE, Pasal 45 Ayat 2 Juncto (Pasal) 27 Ayat 2 dengan ancaman 6 tahun penjara dan denda sekitar Rp 1 miliar," ujar Vivid kepada wartawan, Rabu (30/8).

Menurutnya, para artis hingga

selegram yang kedapatan mempromosikan situs judi online tak lagi bisa mengelak dengan dalih tak tahu menahu karena tipikal judi online biasanya terlihat berbeda. "Misalnya dia berkelit, tidak tahu saya rasa kalau judi online dia tidak bisa berkelit ya, kalau tadi mungkin pinjaman online, investasi online dia bisa tidak paham," ungkap Vivid.

"Tapi kalau judi online sudah jelas, kan biasanya kata-katanya kan 'bisa mendapatkan keuntungan, dengan persentase kemenangan tinggi' atau segala macam, itu bisa dari keterangan itu kita kenakan unsur pengenaan pasal," katanya. **● mar**

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**

Sport Clinic di Indonesia Semakin Berkembang, Pasien Tidak Perlu Berobat ke Luar Negeri

JAKARTA(IM) - Pesatnya perkembangan teknologi mendorong sejumlah troban baru di dunia kesehatan. Termasuk hadirnya sport clinic.

Sport clinic adalah salah satu layanan modern yang ditawarkan rumah sakit untuk menangani berbagai masalah kesehatan terkait dengan aktivitas fisik, terutama olahraga. Aktivitas olahraga memang bisa menyebabkan cedera pada individu, walaupun mereka bukan atlet profesional.

Kendati demikian, mereka tetap memerlukan penanganan yang lebih spesifik dan lebih baik untuk menghindari cedera yang dapat berakibat fatal. Apalagi dalam beberapa tahun terakhir tren gaya hidup sehat mulai digemari masyarakat. Tidak sedikit yang menjajal olahraga lari, bersepeda, yoga, gym, hingga zumba untuk menyeimbangkan antara rutinitas harian yang padat dengan tubuh yang bugar.

Olahraga tersebut tentu tidak terlepas dari cedera yang dapat memengaruhi kondisi tubuh, sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat. Di sinilah sport clinic memainkan perannya.

Dokter spesialis orthopedi dan konsultan sport injury Primaya Hospital Bekasi Timur dr. Evan, M. Kes, Sp. OT (K), FICS, AIFO-K mengatakan perkembangan sport clinic di Indonesia sebetulnya sudah sangat pesat baik dari segi SDM maupun

teknologinya.

"Namun tetap harus kita dorong pertumbuhannya, harus tetap melakukan pelatihan-pelatihan, harus memperbanyak orang-orang yg mau mempelajari ilmu sport injury," kata Evan belum lama ini.

Lebih lanjut dr Evan menjelaskan, saat ini perhimpunan dokter orthopedic Indonesia yang tergabung dalam Indonesian Orthopaedic Society for Sports Medicine and Arthroscopy (IOSSMA) terus melakukan edukasi untuk memperbanyak dokter-dokter spesialis di bidang sport injury. "Ini penting karena kalau SDM sport surgentya ada, tapi sport clinicnya tidak ada akan berhenti di situ. Begitupun sebaliknya. Jadi harus sinergis antara sdm dan fasilitas," jelasnya.

Dari segi teknologi, sport clinic di Indonesia juga dinilai sudah sangat memenuhi standar. Bahkan, jika dulunya banyak pasien yang memilih berobat ke luar negeri seperti Filipina atau Singapura, kini mereka bisa mendapatkan pelayanan yang sama di Indonesia. "Jaman dulu, atlet-atlet basket itu berobatnya di Filipina. Sekarang SDM kita sudah diperbahasi, alatnya juga ditambah. Penggemar olahraga tidak perlu khawatir lagi. Pelayanan kita sekarang kurang lebih sama," ungkapnya.

"Untuk sport injury sendiri saya juga akan berangkat ke Doha, untuk belajar di salah satu rumah sakit yang ditunjuk oleh FIFA. Rumah sakit itu yang banyak mengoperasikan atlet-atlet ternama," pungkasnya. **● tom**

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbha.
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 (Swasti), 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 Langgan 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: InternationalMedia @redaksi_IM