

# 650 Ribu Orang Meninggal Setiap Tahun di Indonesia Akibat Penyakit Jantung

Kurangnya makan sayur dan buah jadi penyebab tingginya penyakit jantung di Indonesia.

**JAKARTA (IM)** - Penyakit jantung masih menjadi penyakit yang berperan utama sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO, 17 juta orang di dunia meninggal dunia akibat penyakit jantung dan pembuluh darah.

Sementara itu, di Indonesia, kematian akibat penyakit cardiovascular mencapai sekitar 651.481 penduduk per tahun berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Jumlah itu terdiri dari stroke 331.249 kematian, penyakit jantung koroner 245.343 kematian, penyakit jantung hipertensi 50.600 kematian, dan penyakit cardiovascular lainnya.

“Tingginya prevalensi penyakit cardiovascular di Indonesia disebabkan oleh

perubahan gaya hidup yang tidak sehat dan akibat beberapa perilaku,” ujar Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes, Eva Susanti, dalam konferensi pers yang digelar daring, Senin (25/9).

Dia mengungkapkan, gaya hidup dan perilaku tidak sehat itu di antaranya merokok serta pola makan tidak seimbang. Konsumsi gula, garam, dan lemak yang tinggi juga dia sebut menjadi salah satu permasalahan utama di Indonesia. Penyebab lainnya, kata dia, adalah rendahnya konsumsi buah dan sayur.

“Rendah sekali konsumsi buah dan sayur. Hampir 95,79 persen masyarakat Indonesia itu sangat rendah konsumsi buah dan sayurnya atau tidak sesuai dengan porsi yang di-

anjurkan,” kata dia.

Persoalan lain, sekitar 70 juta masyarakat Indonesia mengonsumsi rokok. Jumlah yang Eva sebut besar. Dengan angka itu, Indonesia menjadi negara dengan konsumsi rokok tertinggi di dunia. Persoalan berikutnya yang juga terjadi adalah 79 persen masyarakat di Indonesia kurang aktivitas fisik. Konsumsi alkohol menjadi persoalan berikutnya.

“Beberapa persoalan faktor risiko ini akan menyebabkan terutama penyakit cardiovascular. Ini yang menyebabkan sehingga tingginya angka kesakitan dan angka pembiayaan yang menjadi beban negara,” jelas Eva.

Eva menerangkan, penyakit tidak menular, khususnya penyakit jantung, akan menyebabkan beban ekonomi dan sosial yang tinggi di masyarakat. Di mana, pembiayaan penyakit tersebut bisa menghabiskan uang sekitar Rp 10,9 triliun dengan jumlah kasus 13.972.050 orang sesuai

dengan data BPJS pada November 2022.

“Banyak dari penderita penyakit tidak menular ini tidak terdeteksi. Hanya tiga dari 10 penderita yang terdeteksi. Selebihnya, mereka tidak mengetahui karena dirinya sakit karena memang penyakit tidak menular ini tidak menimbulkan gejala atau tanda sampai dia terjadi komplikasi,” tutur dia.

Sebab itu, menurut dia, Kemenkes punya target agar masyarakat Indonesia di usia 15 tahun ke atas melakukan screening sebagai upaya deteksi dini. Menurut dia, dengan penemuan kasus lebih awal, maka tata laksana dan penanganannya bisa lebih baik. Biaya pun dapat ditekan lebih murah.

Dia mengatakan, Hari Jantung Sedunia diperingati setiap tanggal 29 September. Kemenkes mengusung tema nasional ‘Kenali Jantung Sehatmu, Sayangi Jantungmu’ untuk mengingatkan tahun ini. Eva menuturkan, tema itu diusung dengan tujuan mening-

katkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pencegahan dan pengendalian penyakit jantung yang dimulai dari diri sendiri.

“Dengan nanti kita akan menerapkan perilaku hidup cerdas bagi yang sehat dan patuh bagi yang berpenyakit jantung atau penyakit tidak menular lainnya,” kata dia.

Pada kesempatan itu, perwakilan dari Perhimpunan Dokter Spesialis Gizi Klinik Indonesia (PDGKI), Fiastuti Witjaksono, mengungkapkan sejumlah faktor risiko dari beberapa penyakit tidak menular. Dari faktor-faktor yang ada, sebagian besar terkait dengan makanan, mulai dari pola makan, kurangnya makan sayur dan buah, kalori yang berlebih, dan lainnya.

“Kurang makan sayur dan buah. Ini cukup tinggi orang Indonesia. Kemudian kalori yang berlebihan. Lebih dari 50 persen karena itu angka obesitas kita itu tinggi. Satu di antara tiga orang Indonesia itu obesitas,” jelas dia. ● tom

## SAMBUNGAN

dengan Andi bahwa pemerintah tidak perlu melarang penjualan barang melalui live streaming. Ia menilai, apa yang justru lebih diperhatikan adalah mengajak orang untuk kembali datang ke pasar.

Menurutnya, larangan berjalan melalui live streaming hanya akan menimbulkan masalah baru bagi mereka yang sudah mulai beradaptasi. “Memang enggak sedikit yang akhirnya mulai terjun, tapi kalau dilarang lagi, malah

jadinya ada masalah baru lagi,” kata Hamzah.

“Live mah enggak masalah, sejauh ini juga sama-sama cari rezeki. Kalau ditanya apa yang kami pengin, maunya ya orang pada belanja lagi ke Pasar Tanah Abang, itu saja,” katanya.

Sebelumnya diberitakan, pemerintah tidak segan-segan menutup social commerce jika diketahui melakukan transaksi jual beli di platformnya. Hal itu seturut dengan adanya revisi Permendag Nomor 50

Tahun 2020 tentang Ketentuan Perizinan Usaha, Periklanan, Pembinaan, dan Pengawasan Pelaku Usaha dalam Perdagangan Melalui Sistem Elektronik.

Dalam revisi itu pemerintah melarang platform social commerce untuk bertransaksi jual beli dalam platformnya. Social commerce hanya diperbolehkan melakukan promosi.

“Social commerce itu hanya boleh memfasilitasi promosi barang atau jasa tidak boleh transaksi langsung,

bayar langsung, enggak boleh lagi,” ujar Mendag Zulhas usai menghadiri rapat terbatas bersama Presiden Joko Widodo (Jokowi) di Istana, Senin (25/9) kemarin.

“Kalau ada yang melanggar, nanti ada surat saya ke (Kementerian) Kominfo untuk diberi peringatan, kalau habis peringatan itu bisa ditutup,” katanya.

Selain itu, dalam beleid yang mengatur transaksi penjualan online itu akan melar-

ang penjualan produk impor yang dibanderol di bawah 100 dollar AS atau Rp 1,5 juta. Kemudian, akan dirinci produk-produk mana saja yang boleh diimpor yang akan dimasukkan dalam daftar barang positive list.

“Positive list itu yang diperbolehkan yang masuk, itu barang yang tidak ada di sini. Ada juga negative list, itu yang dilarang kayak batik, itu kan ada di sini,” ungkap Mendag Zulhas. ● mar

Sinar Harian di caption ugangannya.

Dikutip dari World of Buzz, operasi pembersihan sampah ini dilakukan MBI pada Senin (25/9). Lokasi

rumah lansia tersebut di Jalan Merpati, Taman Ipoh, negara bagian Perak, Malaysia.

Menurut pemerintah kota setempat, mereka mengerahkan tiga truk berkapasitas

delapan ton untuk mengangkut dan membuang tumpukan sampah di rumah lansia itu. Sampah-sampah yang dikumpulkan diperkirakan berbobot tiga ton.

World of Buzz menerangkan, kebiasaan menimbun barang dalam jumlah besar atau hoarding bisa dianggap gangguan kesehatan mental. Seseorang yang

mengidap kondisi ini dapat merasakan kebutuhan kuat untuk menyimpan barang dalam jumlah besar, dan merasa tertekan saat hendak membuangnya. ● osm

## Hanya Satu dari 7 Calon Hakim MK...

memasukan LHKPN. Jadi ini menunjukkan negarawan yang patuh pada UU,” ujar Ichsan.

Adapun tujuh calon hakim MK yang menjalani fit and proper test yaitu Reny Halida Ilham Malik, Firdaus Dewilmar, Elita Rahmi, Aidul Fitriaciada Azhari, dan Abdul Latif, Haridi Hasan dan Arsul Sani.

Selain menyinggung LHKPN, Ichsan menanyakan ke-

pada Arsul Sani terkait undang-undang yang dibuat pemerintah bersama DPR tetapi sering dilakukan judicial review. Ada harapan dari Ichsan agar Arsul Sani bisa mempertahankan undang-undang yang telah lahir dari rahim DPR-RI jika menjabat hakim MK nanti.

“Selama ini banyak sekali atau beberapa UU yang dibuat pemerintah bersama DPR di-

judicial review,” katanya.

“Nah persoalannya, bagaimana Bapak yang nanti sebagai hakim konstitusi dari jalur DPR menyikapi hal ini, atau membantu mempertahankan UU ini dalam judicial review-nya sehingga memang Alhamdulillah memang saat ini lebih banyak menangnya UU DPR ketimbang kalahnya,” ucap Ichsan.

Anggota Komisi III DPR-RI Taufik Basari mengatakan, setelah acra fit and proper test, Komisi III akan melakukan sidang pleno untuk pengambilan keputusan.

“Terus lanjut pleno pengambilan keputusan,” kata Taufik.

Uji kelayakan dan kepatutan delapan calon Hakim MK telah digelar sejak Senin

(25/9) kemarin. Setidaknya sudah lima dari delapan calon yang mendapat kesempatan uji kelayakan yaitu Reny Halida Ilham Malik, Firdaus Dewilmar, Elita Rahmi, Aidul Fitriaciada Azhari, dan Abdul Latif. Sedangkan tiga sisanya yaitu Arsul Sani, Putu Gede Arya, dan Haridi Hasan akan melakukan fit and proper test pada Selasa (26/9). ● mar

## Superkomputer Ramalkan Kiamat...

ingatan mengenai peningkatan suhu global sebesar 1,5 derajat Celcius dan bagaimana hal ini dapat menimbulkan malapetaka bagi semua orang.

Namun, pertanyaan kemudian muncul mengenai pada titik apa hal ini akan menjadi kemusnahan umat manusia. Para peneliti telah mencoba menjawab pertanyaan itu dan mereka mengerahkan kekuatan besar untuk mendapatkan jawabannya.

Untungnya terlalu khawatir karena “kiamat” yang diperkirakan tidak akan terjadi

dalam waktu dekat.

Tim dari Universitas Bristol memasukkan data yang tersedia saat ini ke superkomputer terkait dengan iklim bumi serta pergerakan lempeng tektonik, kimia laut, dan biologi.

Dari analisis ditemukan bahwa dunia akan terlihat sangat berbeda dengan keadaan sekarang.

Akibat lempeng tektonik, benua akan berpindah ke mana-mana dan menciptakan benua super baru yang disebut Pangea Ultima.

“Benua super yang baru

muncul akan secara efektif menciptakan dampak tiga kali lipat, yang terdiri dari efek kontinental, matahari yang lebih panas, dan lebih banyak CO2 di atmosfer, yang meningkatkan panas di sebagian besar planet ini,” kata Dr Alexander Farnsworth dari tim itu sebagaimana dilansir Unilad.

“Akibatnya adalah lingkungan yang tidak bersahabat, tidak ada sumber makanan dan air bagi mamalia.

“Suhu yang meluas antara 40 hingga 50 derajat Celcius, dan bahkan suhu ekstrem

setiap hari, ditambah dengan tingkat kelembapan yang tinggi pada akhirnya akan menentukan nasib kita.

“Manusia—bersama dengan banyak spesies lainnya—akan mati karena ketidakmampuan mereka mengeluarkan panas melalui keringat, sehingga mendinginkan tubuh mereka.”

Hanya 8-16 persen lahan yang bisa dihuni mamalia ketika benua super ini terbentuk dan manusia harus berjuang keras untuk beradaptasi dengan perubahan iklim ekstrem yang baru.

Gunung berapi akan meletus lebih sering dan kita juga akan berjuang melawan sinar matahari yang lebih terang yang akan memancarkan sinar berbahaya ke arah kita.

Namun Anda tidak perlu takut karena skenario kiamat ini diperkirakan tidak akan terjadi dalam 250 juta tahun ke depan.

Orang-orang di balik penelitian ini percaya bahwa hal ini harus tetap menjadi tanda peringatan bagi manusia untuk mengatasi perubahan iklim. ● osm

## Raffi Ahmad Ajak Masyarakat Laporkan...

terkait pencegahan korupsi. Meski hanya bisa berperan sedikit, salah satunya terkait sosialisasi pencegahan korupsi, Raffi mengajak publik membantu program pemerintah tersebut.

“Kapasitas saya di sini sebagai masyarakat biasa influencer. Apa yang bisa di-

lakukan meskipun sedikit ya kita lakukan melaporkan,” tutur Raffi.

Stranas PK merupakan gabungan kementerian dan lembaga yang dibentuk berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 54 tahun 2018 tentang Strategi Nasional Pencegahan Korupsi pada tanggal

20 Juli 2018.

Fokus utama Stranas PK adalah mencegah korupsi di berbagai sektor, di antaranya dengan membangun sistem yang dituangkan dalam Aksi Pencegahan Korupsi. Sejumlah instansi yang tergabung dalam Stranas PK ini antara lain, KPK, Kementerian

Dalam Negeri (Kemendagri) Kementerian Pendayagunaan Aparatur Negara Reformasi dan Birokrasi (Kemenpan RB).

Lalu, Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional Republik Indonesia/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas)

dan Kantor Staf Presiden.

Sejumlah Aksi Pencegahan Korupsi Stranas PK meliputi perbaikan sistem pengadaan barang dan jasa di lingkungan pemerintah, perencanaan hingga pelaporan keuangan pemerintah daerah, hingga perbaikan tata kelola pelabuhan. ● mar

## WNI Ditangkap Polisi Malaysia...

dari Bernama, media Malaysia, polisi setempat menangkap seorang pria asal Indonesia dalam penggerebekan di dermaga Sungai Buloh, Jeram, Malaysia, pada 22 September 2022.

Bersama pria tersebut, otoritas menyita 60,3 kg obat-obatan terlarang

berupa sabu-sabu dan ekstasi senilai lebih dari 1,9 juta Ringgit Malaysia.

Kepala Kepolisian Daerah Kuala Selangor Ramli Kasa mengatakan, penggerebekan itu dilakukan pada pukul 02.30 pagi waktu setempat, usai mendapat informasi dari masyarakat

tentang aktivitas mencurigakan tersangka berusia 21 tahun tersebut.

“Kami mengirimkan tim penegak hukum kami ke tempat kejadian dan menangkap tersangka yang diyakini sedang melakukan proses pengiriman narkoba ke negara tetangga,”

tuturnya.

Polisi juga menyita 56 bungkus plastik berlabel teh Cina tetapi diyakini berisi sabu-sabu seberat 58,9 kg senilai 1,85 juta ringgit Malaysia, dan satu kantong plastik berisi sabu. Lalu, ditemukan pula 3.500 butir ekstasi seberat 1,4 kg senilai 59.000

ringgit Malaysia di semak-semak dekat dermaga.

Menurut Ramli, tersangka mungkin memanfaatkan semak-semak di dermaga untuk menyimpan narkoba sebelum menyelundupkannya dengan perahu menuju pasar Indonesia melalui jalur laut. ● mar

## Empat Makanan yang Baik Dikonsumsi saat Polusi Udara, Bisa Menjaga Kesehatan Tubuh

**JAKARTA (IM)** -Melihat semakin meningkatnya polusi udara di Jakarta, secara tidak langsung membuat kamu harus bergegas melindungi diri dan menjaga kesehatan tubuh. Dalam upaya tersebut, hal yang bisa kamu lakukan adalah mengonsumsi makanan yang baik.

Melindungi diri dengan menggunakan masker ketika berada di luar ruangan saja tidaklah cukup. Lebih daripada itu, kamu juga harus memperkuat daya tahan tubuh dengan mengatur asupan sehat yang masuk dan bagus untuk dikonsumsi.

Polusi udara sendiri terjadi dari berbagai sumber yang dinilai berbahaya untuk tubuh. Maka dari itu, pentingnya kesadaran diri untuk menjaga kondisi tetap fit di tengah meningkatnya polusi udara ini.

Berikut beberapa makanan yang dikonsumsi saat polusi udara dengan beragam kandungan nutrisi baik. Ada apa saja? Berikut di bawah ini.

1. Brokoli  
Makanan pertama yang dinilai baik untuk dikonsumsi saat polusi udara ialah brokoli. Jenis sayuran satu ini diketahui mengandung nutrisi antioksidan yang tinggi. Kandungan tersebut lantas menjadikan brokoli sebagai makanan yang bisa mengeluarkan racun dari polusi udara.

Meski begitu, kamu juga harus selalu memerhatikan bagaimana cara mengolah brokoli yang benar supaya nutrisi miliknya tidak menghilang.

Hanya dengan mengukus atau merebus setengah matang, kamu bisa memperoleh manfaat baik.

2. Kacang-kacangan  
Jenis makanan lain ialah kacang-kacangan. Tidak hanya lezat dan bisa dijadikan opsi camilan, kacang-kacangan diyakini bisa berdampak bagi polusi udara sebab kandungan nutrisi yang sehat. Adapun, kacang-kacangan memiliki antioksidan kaempferol yang disebut berperan aktif membantu mengurangi peradangan kronis bahkan bisa menekan pertumbuhan kanker, lho.

3. Tomat  
Selanjutnya ada tomat yang kaya akan vitamin C sebagai sumber antioksidan bagi tubuh. Tak hanya itu, tomat juga memiliki kandungan likopen yang bisa mengurangi risiko asma dan meningkatkan fungsi paru-paru. Antioksidan dari likopen ini berperan penting menjaga tubuh dari dampak bebas dan menjadi pilihan tepat dalam pencegahan masalah pernapasan lainnya.

4. Kunyit  
Terakhir ada bumbu pelengkap masakan yang baik dikonsumsi saat polusi udara yakni kunyit. Hal ini dikarenakan kunyit mempunyai kandungan inflamasi sehingga dipercaya bisa mengatasi peradangan di paru-paru akibat polusi udara. Untuk mengonsumsinya kunyit, kamu bisa mengolahnya menjadi bahan tertentu atau sebagai minuman herbal yang menyehatkan tubuh.

Demikian empat jenis makanan yang bisa kamu ketahui baik dikonsumsi saat polusi udara di Jakarta kini sedang meningkat. Jangan lupa untuk melindungi diri dan menjaga tubuh tetap sehat, ya. ● tom

## RS di Indonesia Tingkatkan Layanan Kesehatan Berkualitas dan Siap Bersaing di Internasional

**JAKARTA (IM)** - Dalam mencegah pasien berobat ke luar negeri, rumah sakit di Indonesia meningkatkan layanan kesehatan yang berkualitas. Berbagai macam teknologi mulai dikembangkan untuk mengobati pasien.

Salah satunya seperti yang dilakukan oleh RS Brawijaya. Memasuki usia 17 tahun pada 2023 ini, Brawijaya Healthcare Group semakin mengedepankan sinerginya sebagai salah satu kunci sukses mewujudkan layanan kesehatan berkualitas bagi masyarakat luas.

“Kami siap bersaing dengan Rumah Sakit brand internasional yang bisa masuk ke Indonesia. Kami sangat siap untuk memberikan layanan terbaik bagi masyarakat Indonesia sebagaimana yang mereka dapatkan di rumah sakit lain, misalnya saja, di negeri tetangga,” kata Presiden Direktur Brawijaya Healthcare Group, Amira Ganis, melalui keterangannya belum lama ini.

“Ke depan, kami optimistis untuk terus melakukan ekspansi bisnis dengan mendirikan cabang baru Brawijaya Hospital dan Clinic di berbagai wilayah di Indonesia. Kami ingin kehadiran Brawijaya Hospital menjadi sumbangsih bagi masyarakat dalam memberikan layanan kesehatan yang berkualitas,” ujar Amira Ganis.

Dia menambahkan, perjalanan Brawijaya Healthcare Group selama 17 tahun terakhir sebagai institusi kesehatan, telah membantu memberikan layanan kesehatan untuk masyarakat dengan menjadi rumah sakit sub spesialis dengan layanan dan fasilitas yang lengkap.

“Kami berterima kasih kepada masyarakat Indonesia karena telah memberikan kepercayaan kepada kami,

sehingga untuk

ke depannya kami akan melakukan ekspansi dengan membuka beberapa unit hospital dan klinik,” ujar Amira Ganis.

Amira menambahkan, sebagai institusi kesehatan yang sangat mengutamakan layanan premium bagi seluruh keluarga, Brawijaya Healthcare Group juga berupaya mempertahankan nilai dan budaya perusahaan yang menghargai peran internalnya sebagai aset penting korporasi menjadi pusat rujukan unggulan dan memberikan pelayanan kesehatan berstandar internasional.

“Tujuan besar ini tidak akan terwujud tanpa sinergi grup yang kuat dan saling berkolaborasi,” kata dia. Perlu diketahui, perayaan ulang tahun ke-17 Brawijaya Healthcare Group ditandai dengan pembukaan layanan baru Brawijaya IVF Center Star Fertility di Brawijaya Hospital Antasari pada 15 September 2023 lalu. Selain itu, momentum Anniversary Brawijaya Healthcare Group yang ke-17 ini dibuat semakin meriah dengan melibatkan para karyawan melalui berbagai lomba, seperti kompetisi olah raga mini soccer, kompetisi konten kreatif, decoration challenge dan sebagainya.

Tak kalah penting, telah dilakukan kegiatan CSR (Corporate Social Responsibility) dengan memberikan santunan dan berwisata bersama anak-anak yatim dan duafa ke Dunia Fantasi, Ancol. Banyaknya momen bahagia ini diharapkan akan semakin mempererat hubungan karyawan dengan perusahaan dan berdampak pada kualitas pelayanan mereka pada publik.

“Kami percaya, rasa dihargai, diperhatikan adalah kebutuhan dasar siapapun untuk menumbuhkan sikap dan perilaku positif. Ini bukan hanya di rumah, tapi juga di lingkungan kerja,” kata Amira Ganis. ● tom

## InternationalMedia

**PEMIMPIN REDAKSI:** Osmar Siahaan  
**PELAKSANA HARIAN:** Lusi J, Bambang Suryo Sularso.  
**PENANGGUNG JAWAB:** Prayan Purbia.  
**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 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: InternationalMedia @redaksi\_IM