

Nama region dan territorial dengan bendera	Luas (km ²)	Populasi (perkiraan 1 Juli 2008)	Kepadatan Penduduk (per km ²)	Ibu kota	ISO 3166-1
Australasia:					
Australia	7,686,850	22,028,000	2.7	Canberra	AU
Selandia Baru	268,680	4,108,037	14.5	Wellington	NZ
Teritori Eksternal Australia					
Kepulauan Ashmore dan Cartier	199				
Pulau Natal	135	1,493	3.5	Flying Fish Cove	CX
Kepulauan Cocos (Keeling)	14	632	45.1	West Island	CC
Kepulauan Laut Koral	3				
Pulau Heard dan Kepulauan McDonald	372				
Pulau Norfolk	35	1,866	53.3	Kingston	NF
Melanesia:					
Fiji	18,270	856,346	46.9	Suva	FJ
Kaledonia Baru (Perancis)	19,060	240,390	12.6	Nouméa	NC
Papua Nugini	462,840	5,172,033	11.2	Port Moresby	PG
Kepulauan Solomon	28,450	494,786	17.4	Honiara	SB
Vanuatu	12,200	240,000	19.7	Port Vila	VU
Mikronesia:					
Federasi Mikronesia	702	135,869	193.5	Palikir	FM
Guam (AS)	549	160,796	292.9	Hagåtña	GU
Kiribati	811	96,335	118.8	South Tarawa	KI
Kepulauan Marshall	181	73,630	406.8	Majuro	MH
Nauru	21	12,329	587.1	Yaren (de facto)	NR
Kepulauan Mariana Utara (AS)	477	77,311	162.1	Saipan	MP
Palau	458	19,409	42.4	Melekeok	PW
Pulau Wake (AS)	2	12		Wake Island	UM
Polinesia:					
Samoa Amerika (AS)	199	68,688	345.2	Pago Pago, Fagatogo	AS
Kepulauan Cook (Selandia Baru)	240	20,811	86.7	Avarua	CK
Pulau Paskah (Chili)	163.6	3,791	23.1	Hanga Roa	CL
Polinesia Perancis (Perancis)	3,961	257,847	61.9	Papeete	PF
Hawaii (AS)	28,311	1,283,388	72.8	Honolulu	US
Niue (Selandia Baru)	260	2,134	8.2	Alofi	NU
Kepulauan Pitcairn (Britania Raya)	5	47	10	Adamstown	PN
Samoa	2,944	179,000	63.2	Apia	WS
Tokelau (Selandia Baru)	10	1,431	143.1	Nukunonu	TK

Tonga	748	106,137	141.9	Nuku'alofa	TO
Tuvalu	26	11,146	428.7	Funafuti	TV
Wallis dan Futuna (Perancis)	274	15,585	56.9	Mata-Utu	WF
Total	8,536,716	35,669,267	4.2		
Total tanpa daratan Australia	849,866	13,641,267	16.1		

Untuk format lain kunjungi : www.downloadexcelfiles.com

sumber asli : id.wikipedia.org/wiki/Oseania