

Aspiratif & Inspiratif

Swara

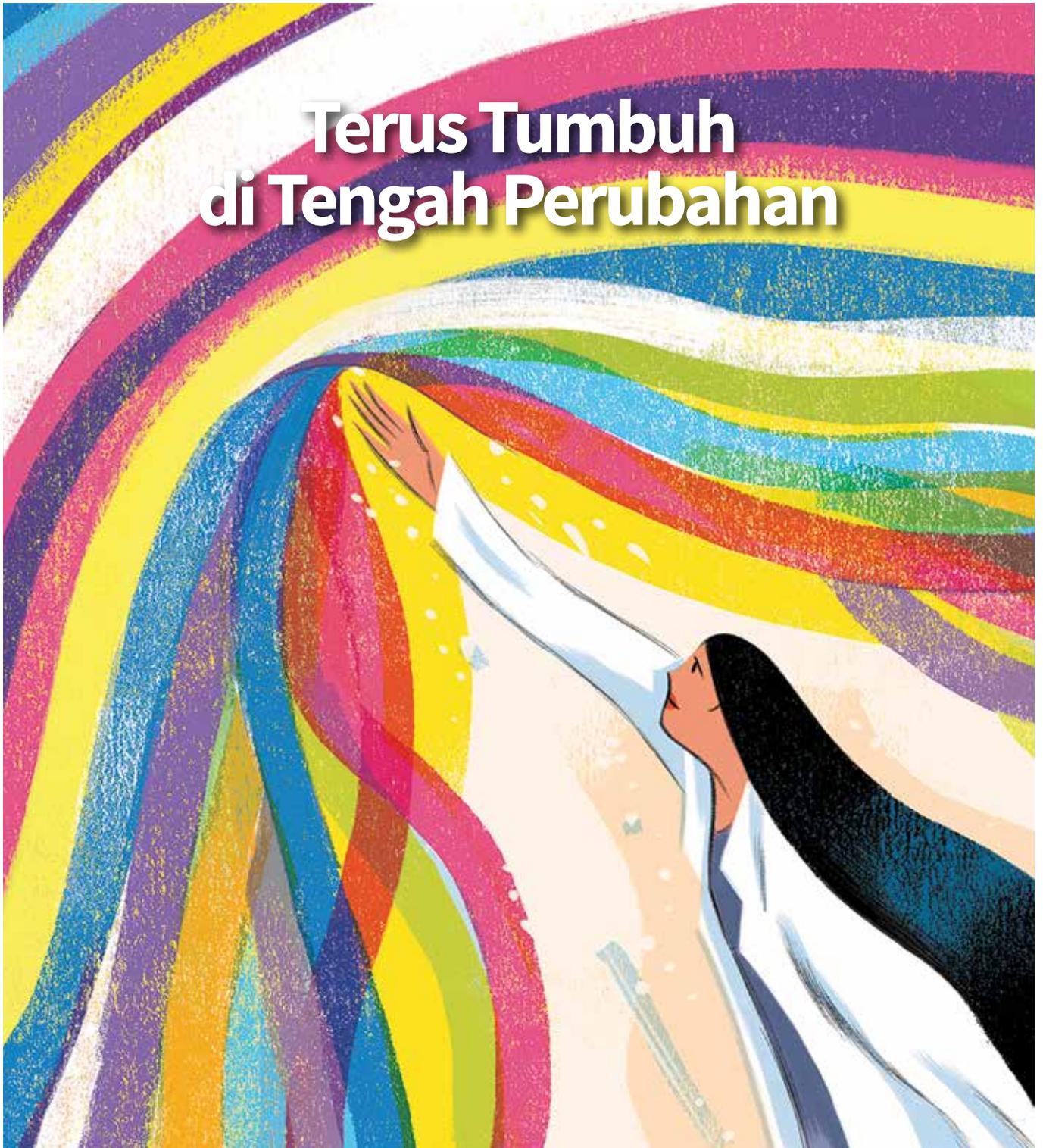


Edisi
Okt–Des 2016

Media komunikasi internal PT Phapros Tbk.

Budaya Kaizen:
*Peningkatan
produktivitas
di Phapros*

Terus Tumbuh di Tengah Perubahan



Redaksi

Penasihat dan Penanggung Jawab

Direksi
PT Phapros Tbk.

Pemimpin Redaksi

Imam Ariff Juliadi

Sidang Redaksi

Dwi Susanti
Zahmilia Akbar
Annisa Dewi Yustita
Arie Wicaksono
Jalu Satwiko S.K.

Alamat Redaksi

Kantor Pusat PT Phapros Tbk.
Gedung RNI,
Jl. Denpasar Raya Kav DIII
Kuningan, Jakarta Selatan
Tel. 021-5276263
Fax. 021-5209831

Email

redaksiswara@phapros.co.id

TAHUN 2016 bukanlah tahun yang mudah. Tetapi, *alhamdulillah*, kita dapat melaluinya dengan baik, kalau tak dapat dikatakan gemilang.

Di tengah perluasan cepat obat-obat yang masuk ke dalam *e-Catalogue*—sehingga margin industri farmasi semakin tipis—PHAPROS berhasil meningkatkan Penjualan Bersih yang meningkat tak sampai 17%. Dan yang membuat kita lebih bersyukur, peningkatan Penjualan Bersih yang jauh lebih tinggi dibanding rerata pertumbuhan industri farmasi nasional yang hanya 4,6% itu memberikan pertumbuhan Laba Bersih yang terlibat: 28%.

Pertumbuhan tinggi yang terus dipertahankan di tengah penerapan JKN yang kian menuju cakupan semesta ini menunjukkan bahwa PHAPROS mampu beradaptasi dengan perubahan lanskap bisnis yang terjadi. Keberhasilan beradaptasi ini mengindikasikan bahwa insan PHAPROS tidak terjebak oleh perangkat

sukses yang menyebabkan rasa puas diri dan, buntutnya, membuat lalai.

Budaya tidak cepat berpuas diri ini penting. Sebab, di tengah persaingan bisnis yang kian ketat, keberhasilan meraih pertumbuhan tinggi belum merupakan jaminan untuk jadi pemenang. Maklum, kalau para pesaing mampu “berlari lebih cepat”, kita tetap saja akan mengalami kemunduran walau sudah melangkah maju.

Apalagi, perubahan yang terjadi di dunia bisnis juga kerap tak terduga. Buktinya, banyak kampiun industri yang sebelumnya “tak mungkin terkalahkan” bertumbangan dalam waktu singkat oleh para pesaing baru. Tak sedikit nama besar di industri industri [Nokia/BlackBerry dan Sony] yang hancur oleh pendatang baru [Apple dan Samsung].

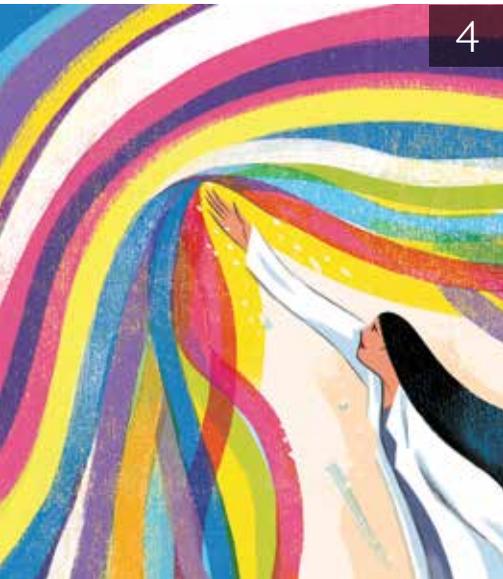
Dengan tak gampang merasa puas, mudah-mudahan PHAPROS akan dapat terus berjaya. ▲

Redaksi



“There are only two ways to live your life. One is as though nothing is a miracle. The other is as though everything is a miracle.”

Albert Einstein



4



6



12



8



14

Daftar Isi

- 2 Beranda
- 2 Daftar Isi
- 3 Swara Anda

WARTA

- 3 Penandatanganan Kerjasama Phapros dengan Mitra Rajawali Banjaran

LIPUTAN UTAMA

- 4 Prestasi 2016: Terus Bertumbuh di Tengah Perubahan
- 6 Membuka Peluang Pertumbuhan Jangka Panjang

LIPUTAN KHUSUS

- 8 *Kaizen* di Phapros: Upaya Peningkatan Berkelanjutan
- 10 Hari Kesehatan Nasional 2016: Apresiasi Pemicu Inovasi
- 10 *Family Gathering* 2016: Antara Haru dan Semangat Baru
- 11 Galeri Peristiwa: Meningkatkan Diri, Membantu Lingkungan

KESEHATAN

- 12 Bijak Konsumsi Minuman Isotonik
- 13 Penyakit Akibat Kerja: Waspada! *Computer Vision Syndrome*
- 14 Info Produk: Multivitamin dan Kesehatan

CAKRAWALA

- 14 Ubah Kebiasaan, Tekan Tagihan
- INSPIRASI
- 16 *Of Donkey, Elephant, and Camel*
- 16 Asah Otak, Humor Sufi



Swara Anda

Redaksi menerima sumbangan artikel, foto, dan karya lain yang sesuai dengan misi penerbitan Swara. Karya yang dimuat akan mendapat imbalan sepentasnya.

Redaksi juga menerima masukan berupa opini, kritik, dan saran untuk kemajuan buletin yang kita cintai ini. Masukan terbaik akan dimuat dalam rubrik Swara Anda.

Karya, kritik, saran dan/atau masukan lain harap dikirimkan melalui e-mail ke:

redaksiswara@ptphapros.co.id

Terima kasih untuk kontributor Swara edisi ini. Kami menantikan kontribusi Anda untuk edisi selanjutnya.

Redaksi

Dear Redaksi Swara,

Tak terasa kita sudah memasuki akhir 2016. Semoga PHAPROS makin sukses. Harapan ini juga saya sampaikan untuk Buletin Swara yang selama ini menjadi salah satu sumber informasi bagi *Phaproser*.

Untuk tahun yang baru, 2017, mungkin tampilannya bisa lebih *fresh*, ya, dan bisa diperbanyak foto-fotonya.

Terima kasih.

Ika — PKBL & CSR

Halo, Ika.

Terima kasih atas harapan dan masukannya.

Memang untuk lay-out dan foto masih menjadi PR kami. Semoga, pada 2017, Swara bisa lebih baik lagi, ya...

Kami tunggu juga partisipasi CSR dalam mengirimkan berita-berita terbaru yang pastinya menarik untuk dibaca.

Salam Swara.

Redaksi

Dear Redaksi Swara,

Saya sangat suka ikut ASAH OTAK Swara, dan sudah pernah menang juga. Dengan disediakannya hadiah, saya yakin rubrik ASAH OTAK menjadi media interaktif yang pas. Apalagi kalau hadiahnya ditambah. Hehehe..

Terima kasih.

Fenty — Registration Officer KP Jakarta

Hi, Fenty.

Wah, kami senang sekali jika hadiah ASAH OTAK-nya bermanfaat. Untuk penambahan hadiah, tentu saja hal tersebut akan menjadi masukan bagi Redaksi.

Buat Phaproser lainnya yang belum pernah menang, jangan putus asa, ya...

Salam Swara. ▲

Redaksi



Penandatanganan Kerjasama: Phapros dengan Mitra Rajawali Banjaran

ALAT kesehatan [alkes] akan semakin menjadi tumpuan masa depan PHAPROS. Hal ini bukan sekadar wacana. Pada beberapa tahun terakhir ini saja, guna mengembangkan bisnis alkes, PHAPROS telah menggandeng berbagai mitra strategis — termasuk para pemilik merek dan teknologi mancanegara.

Setelah menandatangani nota kesepahaman [MoU] terkait kerjasama pengadaan dan distribusi *Implant Cast*, alkes yang digunakan dalam bedah tulang, pada 2016 PHAPROS menggandeng Universitas Gadjah Mada [UGM] untuk pemasaran *INA Shunt*.

Baru-baru ini, menjelang tutup tahun, PHAPROS juga menjalin kerjasama dengan PT Mitra Rajawali Banjaran [MRB], anak perusahaan lain dari PT RNI [Persero]. Pada 23 Desember 2016 itu, Perseroan menandatangani MoU dengan PT Mitra Rajawali Banjaran [MRB] yang diwakili Dirut Ahmad Sufi.

Dengan perjanjian tersebut, PHAPROS secara resmi terikat dalam kerjasama produksi *hydroxyapatite scaffold*. Senyawa kalsium berpori ini adalah alkes yang digunakan sebagai *bone filler* yang digunakan dalam rekonstruksi pada kasus patah tulang atau rusaknya tulang akibat trauma yang disebabkan oleh kecelakaan atau cedera.

“Ini merupakan salah satu bentuk sinergi kami sebagai anak-anak perusahaan RNI,” ujar Dirut Barokah Sri Utami yang mewakili PHAPROS.

“Kerjasama ini kami harap sudah bisa dimulai pada 2018.”

Selama ini, PHAPROS telah diakui sebagai pemain yang disegani di bidang terkait pengobatan pasca-operasi ortopedi. Dengan penyediaan *hydroxyapatite scaffold* — dan sebelumnya *Implant Cast* — kehadiran PHAPROS di bidang ortopedi tentu akan semakin kuat. ▲



Oleh:

Annisa Dewi Yustita



Prestasi 2016 Terus Bertumbuh di Tengah Perubahan

Target mencapai *universal coverage* pada 2019 membuat lanskap bisnis farmasi di Indonesia terus berubah secara dinamis. Di tengah perubahan tersebut, PHAPROS optimistis meraih pertumbuhan Laba Bersih 28% dari peningkatan Penjualan Bersih yang mencapai 17%—jauh lebih tinggi dibanding rerata industri farmasi nasional.

4

SETIAP TAHUN yang dilalui menuju jaminan kesehatan semesta membuat semakin banyak *item* obat generik [OGB] yang masuk ke dalam sistem *e-Catalogue*. Artinya, makin banyak pula *item* obat yang marginnya mengalami tekanan besar. Maklum, pada penetapan obat yang masuk dalam *e-Catalogue*, kriteria yang digunakan cuma harga. Perusahaan yang memberikan penawaran harga terendah untuk suatu *item* obat di suatu provinsi akan terpilih sebagai pemenang—pemasok tunggal obat Jaminan Kesehatan Nasional [JKN] untuk *item* obat itu, di provinsi tersebut.



Oleh:
Annisa Dewi Yustita

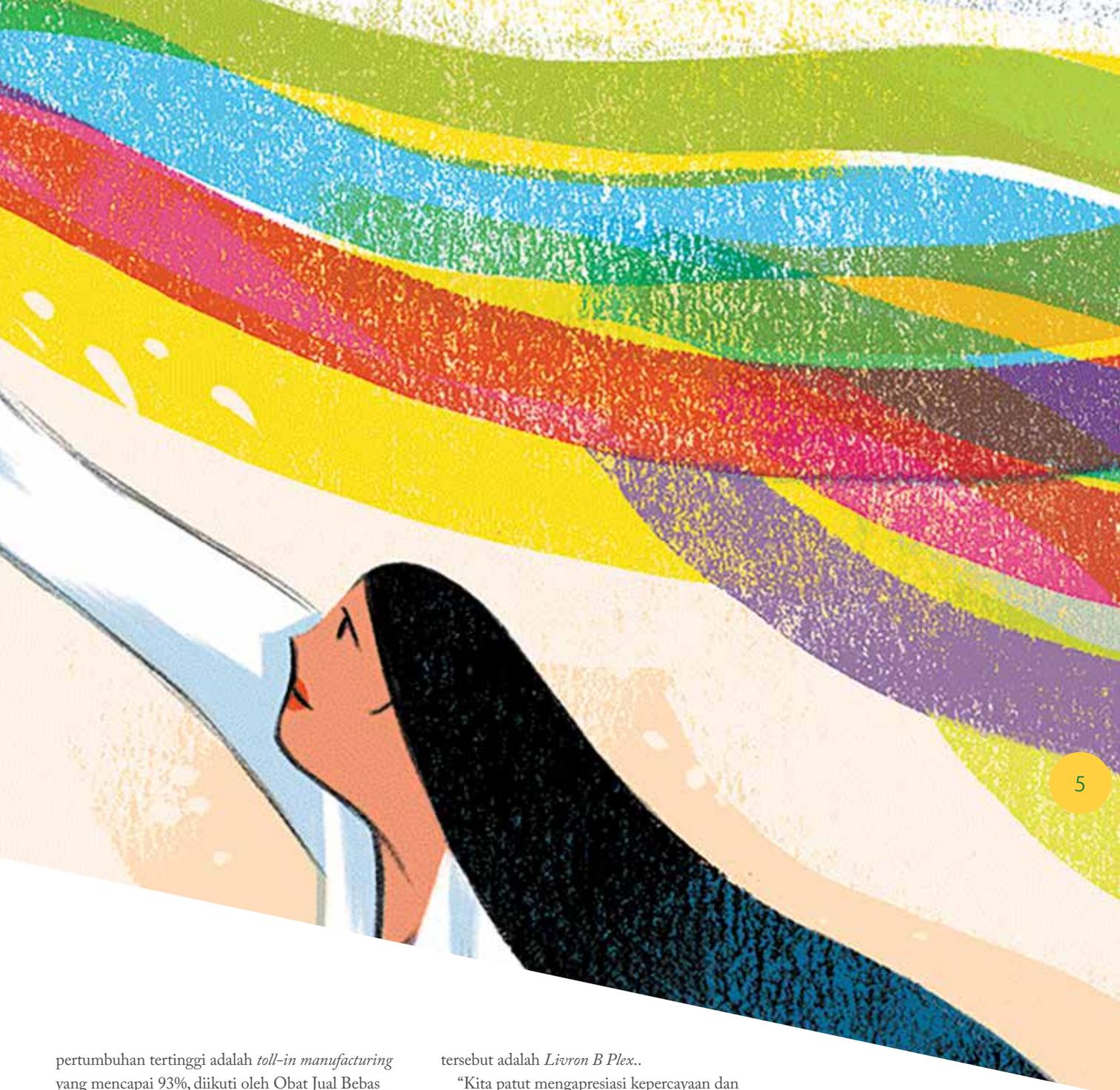
Karena tak ada batasan harga minimal, sistem “*the winner takes all*” dengan kriteria tunggal tersebut membuat kian banyak *item* obat menyentuh harga yang tidak lagi *reasonable*. Muasalnya, ada perusahaan farmasi [umumnya yang kecil, belum banyak dikenal] yang banting harga agar produknya dapat menembus ke pasar nasional [atau setidaknya regional atau provinsi] melalui *e-Catalogue*.

Namun demikian, di tengah tekanan yang kian besar tersebut, pada 2016 PHAPROS optimistis akan memecahkan rekor Laba Bersih maupun Penjualan Bersih yang pernah dicapai. “Pada kuartal III/2016 lalu, pertumbuhan Laba Bersih PHAPROS mencapai 26%,” ujar Direktur Utama Barokah Sri Utami. “Sampai dengan akhir tahun, prognosis Laba Bersih Perseroan akan menembus Rp80 miliar, atau tumbuh

28% dibanding periode yang sama pada tahun sebelumnya. Untuk Penjualan Bersih diperkirakan akan menembus Rp800 miliar—meningkat 17%.”

Patut dicatat, pertumbuhan Penjualan Bersih PHAPROS itu jauh di atas rerata pertumbuhan industri farmasi nasional yang diperkirakan hanya akan mencapai 4,6%. Hal lain yang membanggakan, pertumbuhan Laba Bersih yang jauh lebih tinggi dibanding pertumbuhan Penjualan Bersih tersebut menunjukkan bahwa Perseroan mampu beradaptasi dengan perubahan struktural yang membuat pasar industri farmasi semakin tidak kondusif.

Yang lebih membanggakan, adaptasi yang berhasil dilakukan PHAPROS tampaknya bersifat sistemik. Analisis yang lebih mendalam menunjukkan bahwa portofolio bisnis Perseroan yang meraih



pertumbuhan tertinggi adalah *toll-in manufacturing* yang mencapai 93%, diikuti oleh Obat Jual Bebas [OTC] yang menembus 24%.

Pada kuartal III/2016, pertumbuhan Penjualan Bersih produk yang dapat dijual tanpa resep dokter itu bahkan sempat menyentuh 40%. Pertumbuhan Penjualan Bersih OTC yang menggembirakan tersebut menunjukkan kemampuan PHAPROS dalam meningkatkan *brand equity* produk lama dan mengembangkan *brand awareness* produk baru.

Hal ini terbukti juga dengan kenyataan bahwa saat ini Perseroan telah memiliki beberapa produk OTC andalan selain *Antimo* [yang sukses diekstensifikasi menjadi *Antimo Anak*, *Antimo Herbal*, dan *Antimo Minyak Kayu Putih*]. Salah satu produk andalan

tersebut adalah *Livron B Plex*..

“Kita patut mengapresiasi kepercayaan dan kerjasama dari semua pihak yang memungkinkan PHAPROS bisa kembali menunjukkan kinerja positif,” ujar Dirut pada sebuah kesempatan, September 2016 lalu.

Kepercayaan berbagai pihak—bukan hanya dari kalangan profesional kesehatan dan masyarakat luas—memang menjadi kunci pertumbuhan berkelanjutan PHAPROS. Tanpa kepercayaan dari perusahaan farmasi nasional lain [yang dalam

...Pertumbuhan Laba Bersih yang lebih tinggi dibanding Penjualan Bersih menunjukkan bahwa PHAPROS mampu beradaptasi dengan perubahan pasar yang struktural...

peningkatan Penjualan Bersih dari obat-obat tanpa merek tersebut yang mencapai 50%—tertinggi di antara portofolio penjualan PHAPROS—pada kuartal III/2016.

Agar margin secara keseluruhan tidak tergerus, Perseroan akan terus memberi prioritas pada produk obat generik yang menjanjikan margin baik seraya menjaga stok tetap pada tingkat optimal. Strategi lain terkait OGB, produk yang mengutamakan persaingan harga itu, adalah peningkatan berkelanjutan efisiensi produksi, sesuai prinsip *production excellence* guna meningkatkan atau setidaknya menjaga keunggulan harga.

Dengan strategi terpadu tersebut, PHAPROS dapat diharapkan akan mampu meningkatkan daya saing seluruh kategori produk. Apalagi, untuk mempertajam penetrasi pasar, Perseroan juga melakukan upaya yang distematif ke semua segmen pasar.

Untuk jangka panjang? PHAPROS mengupayakan pengembangan bisnis ke lahan bisnis yang lebih hijau dan terbuka: Alat kesehatan. Dengan demikian, Perseroan akan dapat menciptakan peluang pertumbuhan yang sangat berkelanjutan. ▲

Dengan strategi terpadu, PHAPROS diharapkan akan dapat meningkatkan daya saing seluruh seluruh kategori produknya, di semua pasar. Dengan pengembangan ke lahan bisnis lebih hijau dan terbuka —alat kesehatan— Perseroan akan dapat menciptakan peluang pertumbuhan yang berkelanjutan.

di bidang kesehatan tersebut, Pemerintah telah mencanangkan upaya kemandirian. Guna membantu perusahaan nasional meningkatkan penguasaan teknologi, melalui Kementerian Kesehatan, Pemerintah bahkan mendorong peningkatan penggunaan alkes buatan dalam negeri.

Memang, untuk membangun keunggulan di industri alkes diperlukan kerja keras. Tetapi, yakin akan mampu memanfaatkan peluang yang terbuka lebar, pada 26 Agustus 2015 itu PHAPROS menggandeng Universitas Gadjah Mada [UGM]. Lembaga riset milik universitas tertua di Indonesia itu telah mengembangkan prototipe produk alkes yang menjanjikan, *INA-Shunt*, yaitu *lumbar-peritoneal shunt* yang efektif untuk memindahkan cairan yang berlebihan yang dapat menekan otak [pada penderita hidrosefalus, misalnya] ke rongga perut.

Setelah itu, pada 18 November 2015, PHAPROS juga menandatangani MoU untuk kerjasama di dalam pengembangan alkes lain dengan SOIBS. Kelompok Peneliti Implan Ortopedik ini juga di bawah UGM.

Kerjasama dengan lembaga penelitian bukanlah hal baru bagi PHAPROS. Sebelumnya, Perseroan telah menjalin kerjasama yang membuahkan *Tensigard* dan *X-gra*—dua dari sedikit fitofarmaka asli negeri ini—dengan universitas di Yogyakarta tersebut. Itulah sebabnya UGM mendapat kesempatan pertama untuk kerjasama hilirisasi hasil penelitian di bidang alkes.

Pada kesempatan selanjutnya, PHAPROS meneken MoU serupa dengan Institut Teknologi

Bandung [ITB], Universitas Airlangga [Unair], dan Badan Pengkajian dan Penerapan Teknologi [BPPT]. Bidang kerjasama yang akan dilakukan tentu bukan hanya alkes.

Dengan Lembaga Pengembangan Inovasi dan Kewirausahaan [LPIK] yang berada di bawah ITB, MoU yang ditandatangani pada 3 Desember 2015, misalnya, dimaksudkan untuk kerjasama di bidang pengembangan obat dan alkes. Sementara itu, MoU yang diteken dengan Unair pada 21 April 2016 adalah kerjasama di bidang sel punca, *stem cell*, untuk produk krim transdermal kelas premium.

Kerjasama PHAPROS juga bukan hanya dilakukan dengan lembaga penelitian. Sebab, pada April 2016 itu Perseroan juga teken perjanjian kerjasama dengan ImpantCast, sebuah perusahaan Korea Selatan. Bahkan, menjelang akhir 2016, Perseroan menandatangani MoU dengan PT Mitra Rajawali Banjaran [MRB] untuk pengembangan *hydroxyapatite scaffold*. ▲



Penyerahan Naskah MoU:

Dirut Phapros Barokah Sri Utami [kiri] dan Dirut MRB Ahmad Sufi [tengah], disaksikan Dir. Keuangan RNI M. Yana Aditya [kanan].

LAPORAN KHUSUS

Kaizen di Phapros, Upaya Peningkatan Berkelanjutan

Di tengah persaingan bisnis ketat, hanya satu upaya yang dapat dilakukan agar tetap relevan: Peningkatan berkelanjutan. Untuk itu, PHAPROS mengembangkan budaya *kaizen*—peningkatan berkelanjutan ala [perusahaan] Jepang.

KAIZEN. Kosakata Jepang ini bukan sekadar berarti peningkatan walau dua kanji pembentuknya, *kai* [改 yang berarti “perubahan”] dan *zen* [善, kebaikan], secara harafiah hanya berarti “perubahan [yang mengarah pada] kebaikan.” Sebab, itu tadi, pada praktiknya *kaizen* adalah peningkatan berkelanjutan, *continuous improvement*, yang melibatkan seluruh insan perusahaan, dari yang paling atas, yaitu CEO atau direktur utama, sampai karyawan pada tingkat terbawah, bahkan melibatkan [penghematan] biaya.

Konsep *kaizen* menjelaskan perbedaan antara pandangan manajemen Jepang dan Barat. Perbedaan terpenting antara konsep manajemen Jepang dan Barat tersebut adalah: Cara berpikir dan orientasi *kaizen* Jepang lebih pada proses, seperti *purchasing* dan logistik yang, ketika melibatkan seluruh organisasi, menjadi rantai-pasok. Di sisi lain, sistem peningkatan ala Barat lebih terkait dengan pembaharuan yang berorientasi hasil.

Falsafah *kaizen* mengarahkan agar cara hidup yang kita jalani—baik kehidupan kerja, sosial maupun rumah tangga—hendaknya terfokus pada upaya peningkatan terus-menerus. Peningkatan dalam *kaizen* tidak harus besar, boleh kecil dan bertahap, tetapi mesti terus berjalan dan tak putus. Sementara itu, esensi manajemen Barat yang mengedepankan inovasi adalah perubahan besar melalui terobosan teknologi, konsep manajemen, atau teknik produksi mutakhir.

Kaizen tidak bersifat dramatis, dan proses peningkatan berkelanjutan ini diterapkan berdasarkan akal-sehat dan prinsip [penghematan] biaya melalui pencegahan kesalahan atau penekanan cacat produksi. Tujuannya menjamin kemajuan bertahap yang memberikan imbal-hasil dalam jangka panjang. Alhasil, *kaizen* merupakan pendekatan yang berisiko rendah.

Pendekatan *kaizen* dapat dilakukan dari dua arah, yaitu *flow* [yang berorientasi pada aliran bahan

dan informasi] dan proses [yang berorientasi pada pelaksana agar proses produksi, misalnya, lebih baik]. Sementara itu, berdasarkan sasarannya, *kaizen* dapat dibagi menjadi tiga segmen:

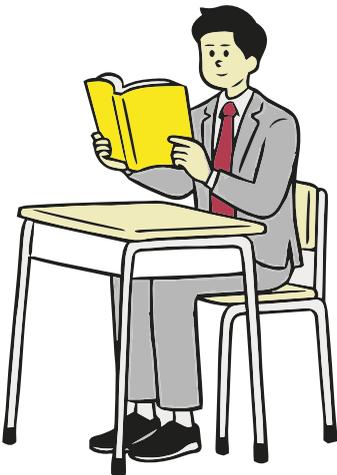
- ***Kaizen* yang berorientasi pada manajemen.** Diharapkan memberi dampak pada perusahaan secara menyeluruh, *kaizen* berorientasi manajemen memusatkan perhatian pada masalah strategis, seperti logistik, yang memberi momentum untuk peningkatan kemajuan seluruh perusahaan dan semangat seluruh insan perusahaan.
- ***Kaizen* yang berorientasi pada kelompok.** Dilaksanakan oleh gugus kendali mutu, kelompok *Jinshu Kanshi* [人種監視, manajemen sukarela] menggunakan statistik sebagai alat untuk memecahkan masalah—menganalisis, melaksanakan, dan menetapkan standar atau prosedur baru.
- ***Kaizen* yang berorientasi pada individu.** Peningkatan terus-menerus pada unit terkecil pelaksana ini dimanifestasikan dalam bentuk saran agar individu insan perusahaan bekerja lebih pintar bila tak mau bekerja keras.

Sistem *kaizen* memiliki dua konsep berikut secara simultan:

- Konsep “5S” yang terdiri dari lima gerakan yang semuanya dimulai dengan huruf S.

8

Oleh:
Zahmilia Akbar



- *Seiri* [整理], memisahkan benda yang diperlukan dari yang tidak dan menyingkirkan benda yang tak diperlukan tersebut agar tidak mengganggu dan hemat tempat.
- *Seiton* [整顿], mengenali dan menyusun rapi benda [yang diperlukan] sehingga mempermudah penggunaannya.
- *Seiso* [清掃], mengutamakan kebersihan dengan menjaga kerapihan dan kebersihan.
- *Seiketsu* [清潔], upaya terus-menerus mempertahankan 3S—*Seiri, Seiton, Seiso*—tersebut di atas.
- *Shitsuke* [仕付], memotivasi karyawan agar terus-menerus melakukan dan ikut-serta dalam kegiatan perawatan dan perbaikan serta membuat pekerja terbiasa mentaati aturan.

► **Konsep PDCA yang terdiri dari empat siklus.**

Langkah utama *kaizen* adalah menerapkan Siklus *Plan, Do, Check, Action* ini sebagai sarana yang menjamin terlaksananya peningkatan berkelanjutan. Hal ini berguna dalam mewujudkan kebijakan untuk memelihara dan memperbaiki atau meningkatkan standar.

Plan [rencana] terkait dengan penetapan target untuk perbaikan. Karena *kaizen* adalah cara hidup, maka harus selalu ada perbaikan di semua bidang dan perumusan rencana guna mencapai target tersebut. *Check* [periksa] merujuk pada penetapan apakah penerapan tersebut berada pada jalur yang sesuai rencana dan memantau kemajuan perbaikan yang direncanakan.

Action [tindak] terkait standardisasi prosedur baru guna menghindari terjadinya kembali masalah yang sama, atau menetapkan sasaran baru bagi perbaikan berikutnya. Dengan peningkatan terus-menerus mengikuti siklus PDCA ini dapat diharapkan produktivitas kerja akan meningkat secara berkelanjutan.

Berasal dari kata “produktif”, produktivitas mengandung potensi untuk penggalian sehingga dapat dikatakan sebagai suatu proses kegiatan terstruktur guna menggali potensi yang ada dalam sebuah objek. Falsafah dari produktivitas mengandung arti keinginan dan upaya manusia

untuk selalu meningkatkan mutu kehidupan dan penghidupannya.

Dalam praktik, secara umum produktivitas dapat diartikan sebagai perbandingan antara *output* dan *input*. Tetapi, ada yang menganggap bahwa produktivitas “menyangkut hasil akhir, yakni seberapa besar hasil akhir yang diperoleh dari suatu proses produksi, dengan kata lain seberapa besar efisiensi dan efektivitas suatu proses produksi.” Peningkatan produktivitas hanya dimungkinkan oleh peningkatan efisiensi [waktu, bahan, tenaga], sistem kerja, teknik produksi, dan keterampilan tenaga kerja.

Dengan demikian, produktivitas memiliki dua dimensi. *Pertama*, efektivitas yang mengarah pada pencapaian hasil kerja maksimal, yaitu pencapaian target terkait kualitas, kuantitas, dan waktu. *Kedua*, efisiensi yang berkaitan dengan upaya membandingkan *input* dengan realisasi penggunaan sumberdaya atau bagaimana pekerjaan tersebut dilaksanakan.

Konsep *kaizen* yang meliputi Gerakan 5S dan siklus PDCA merupakan langkah-langkah menuju efisiensi dan efektivitas proses produksi yang juga merupakan prinsip dari produktivitas. Jika semua itu diterapkan dengan baik, produktivitas kerja yang baik akan tercapai.

Penghargaan Gunung Emas yang dimenangkan PHAPROS dalam Festival Kaizen di Hotel JW Luwansa, Kuningan, Jakarta Selatan, pada pertengahan November lalu, menunjukkan bahwa Perseroan telah mampu melakukan peningkatan berkelanjutan. Dalam Festival yang diselenggarakan RS Pelni tersebut, tim PHAPROS yang terdiri atas Eko Irwan dan Suwarlan [welder], Syamsu Rizal [electrician], Joko S. [drafter], Dani [polisher], serta Mujazin



9

[fasilitator], menampilkan mesin pencuci *alucap*.

Sebelumnya, tutup botol dari bahan aluminum yang ukurannya beragam itu harus dicuci secara manual, sehingga membutuhkan waktu lama [sampai 6 jam], boros air, dan tingkat kebersihannya tidak konsisten. Dalam tempo kurang dari 3 bulan, tim PHAPROS berhasil menciptakan peralatan dan proses pencucian *alucap* terstandar, dengan kualitas hasil terjamin [efektif], dan lebih efisien baik dalam penggunaan air maupun waktu.

Maju terus Phapros, salam SPIRIT. ▲



Tim Phapros di Festival Kaizen:

Merebut penghargaan Gunung Emas dengan memberikan solusi pencucian *alucap*.



HARI KESEHATAN NASIONAL 2016:

Apresiasi Pemicu Inovasi

Hari Kesehatan Nasional 2016 dirayakan secara unik di Jakarta International Expo Convention Center, Kemayoran. PHAPROS cukup menonjol di antara 125 stand dengan produk alkes andalannya: *Ina Shunt*.



Oleh:
Zahmilia Akbar

Ibu Menteri di Stand PHAPROS:

Dengan apresiasi tinggi dari Menteri Kesehatan dan jajarannya, Perseroan terus terpacu meningkatkan inovasi.



KALI pertama diselenggarakan pada 1964, Hari Kesehatan Nasional [HKN] 2016 telah memasuki tahun ke-52. Jadi, agaknya, memang sudah waktunya Pameran Pembangunan Kesehatan 2016 yang diselenggarakan Kementerian Kesehatan [Kemenkes] itu diisi dengan pameran produksi.

Sudah selayaknya pula kalau pameran yang mengambil bentuk miniatur rumah sakit dan puskesmas itu dibuka resmi dengan penguntingan rangkaian melati secara bersama-sama oleh Menko Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Puan Maharani, Menkes Nila Farid Moeloek, Menko Bidang Perekonomian Darmin Nasution, dan Ketua

Komisi IX DPR RI Dede Yusuf.

Pesertanya? Seluruh unit eselon I dan UPT Kemenkes, Kemenristek/BPPT, LIPI, unit-unit kesehatan di bawah TNI dan Polri, ARVI dan PERSI, dan BUMN Kesehatan. Tak ketinggalan kalangan industri [farmasi, alat kesehatan, makanan/minuman, obat tradisional, kosmetika]; laboratorium kesehatan; dan lembaga donor kesehatan.

Langkah konkret pun diayun. Pada HKN 2016 itu dilakukan penandatanganan nota kesepahaman [MoU] antara Kemenkes [yang diwakili Sekretaris Jenderal Untung Suseno Sutarjo] dan Ketua PERSI Kuntjoro Adi Purjanto. Dengan MoU tersebut didorong optimalisasi penggunaan produk alkes dalam

negeri guna mendorong percepatan pengembangan industri nasional.

Apresiasi terhadap karya anak bangsa ditunjukkan dengan pemberian penghargaan kepada sembilan pelaku industri farmasi dan alkes yang telah meluncurkan produk unggulan dan terobosan.

PHAPROS yang menampilkan *Tablet Tambah Darah* dan *Ina-Shunt* belum berhasil memenangkan penghargaan nasional tersebut. Namun, dalam kunjungannya ke stand PHAPROS, Menkes mengapresiasi semangat Perusahaan yang telah menunjukkan hasil positif dalam pengembangan alkes.

Semoga hal ini menambah semangat kita untuk terus meningkatkan inovasi. ▲



FAMILY GATHERING 2016

Antara Haru dan Semangat Baru



Oleh:
Annisa Dewi Yustita

Family Gathering di Anyer:

Keceriaan anak-anak dan pelepasan dua *Phaproser* menimbulkan kegembiraan yang mengharukan.



DIADAKAN dua tahun sekali, *Family Gathering* Kantor Pusat 2016 terasa agak berbeda dari sebelumnya. Memang, 70% acara pada 19 dan 20 November itu masih ditujukan untuk anak-anak., dengan permainan ceria dan banyak hadiah menarik.

Yang beda? Acara buat kaum dewasa. Maklum, acara di Hotel

Sol Elite Marbella, Anyer, tersebut diisi pula dengan pelepasan *Phaproser* yang akan memasuki masa persiapan pensiun [MPP]: Pak Maryono dan Pak Sarjimin. Suasana haru menyelimuti Krakatau Ballroom ketika kedua *Phaproser* dari Departemen SDM & Umum itu menyampaikan kesan-kesannya selama bekerja di PHAPROS.

Namun demikian, seperti yang disampaikan Ketua Panitia Zahmilia Akbar, "Kami puas melihat semua peserta, terutama anak-anak sangat menikmati *family gathering* yang diselenggarakan. Terima kasih atas kerjasama yang baik dari seluruh peserta dan dukungan penuh dari Direksi."

Salam SPIRIT. [Annisa]. ▲





GALERI PERISTIWA:

Meningkatkan Diri, Membantu Lingkungan



TRADE EXPO INDONESIA 2016

TRADE Expo 2016 merupakan *event* yang istimewa bagi PHAPROS. Dalam Pameran Dagang yang diselenggarakan pada 12–16 Oktober 2016 itu, Perseroan berhasil menggandeng mitra baru: Jeisjosh Pharma & Food Ltd.

“Ini adalah kerjasama kedua dengan perusahaan asal Nigeria,” ujar Dirut Emmy Barokah dalam acara penandatanganan Nota Kesepahaman untuk ekspor produk PHAPROS senilai US\$500 ribu dengan Jeisjosh. [Annisa].



DONOR DARAH

SETETES darah kita, berarti untuk mereka. Mengamalkan semboyan ini, PHAPROS menggelar acara donor darah rutin—tiga kali setahun.

Pada 14 November 2016, acara donor darah yang diikuti karyawan tetap, pegawai magang, dan tenaga *outsourcing* berhasil dikumpulkan 64 kantong semua golongan darah. “Kami harap kegiatan donor darah rutin ini dapat membantu PMI dan masyarakat,” ujar Corpsec Imam Ariff Juliadi [Annisa].



MoU IMPLEMENTASI GREEN CHILLER

KONSERVASI dan efisiensi energi bukanlah hal baru bagi PHAPROS. Itu sebabnya, November lalu Dirut Emmy Barokah meresmikan proyek pengembangan *Green Chiller*, sistem pendingin hidrokarbon yang ramah lingkungan dan 20% lebih hemat.

“Kita menggandeng Kementerian ESDM dan GIZ, akan mengadakan pelatihan guna memastikan program ini bisa berjalan dengan baik...” ujar Dirut dalam sambutannya. [Annisa].



PELATIHAN MITRA BINAAN

PENINGKATAN motivasi. Itulah kegiatan pelatihan yang dilakukan PHAPROS, 7 Desember 2016. Di *Rumah Kupu-Kupu Borobudur*, Magelang, 30 Mitra Binaan yang mayoritas di bidang usaha makanan didorong untuk beradu keunggulan melayani pelanggan.

Pelatihan sebelumnya pada 2016 adalah *team building training* bagi Petani METAL, Yayasan IKAMaT, KESeMaT, dan anggota Lanumad A Yani, Semarang. [Diah Istantri].



PENCAIRAN DANA KEMITRAAN

MENDORONG pertumbuhan ekonomi, pemerataan pembangunan, dan perluasan lapangan kerja di daerah. Komitmen inilah yang dijaga PHAPROS ketika 2 Desember lalu menyalurkan Dana Kemitraan Tahap III/2016.

Dengan dana Rp780 juta yang disalurkan ke 16 Mitra Binaan dari berbagai industri tersebut, sejak 1997 PHAPROS telah menyalurkan Rp23 miliar lebih ke 167 UMKM di tiga provinsi Pulau Jawa. [Annisa].



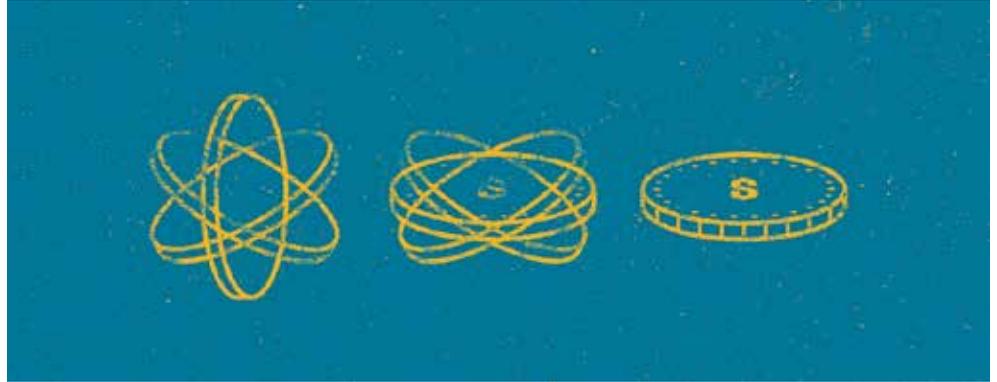
PRESTASI DI TKMPN – IQPC 2016

PHAPROS terus menunjukkan prestasinya. Dalam Temu Karya Mutu & Produktivitas Nasional XX, International Quality & Productivity 2016 yang di Sanur, 6-19 November lalu, Perseroan berhasil merebut satu predikat *Gold* dan satu *Silver*.

Prestasi yang diraih dua dari tiga tim yang dikirim tersebut membuktikan bahwa PHAPROS adalah sebuah perusahaan yang mampu melakukan inovasi berkelanjutan. [Annisa].



Bijak Konsumsi Minuman Isotonik



Minuman isotonik dipersepsikan sebagai minuman yang baik bagi kesehatan, terutama untuk mereka yang akan atau telah berolahraga berat. Sampai seberapa jauh klaim yang diajukan para produsen tersebut didukung bukti ilmiah?

Oleh:
Arie Wicaksono



SEGAR rasanya menikmati minuman isotonik dalam kemasan—apalagi di tengah terik matahari, setelah lelah beraktivitas. Setidaknya, itulah yang ingin dikesankan dalam iklan minuman yang mengandung garam dan gula mirip cairan tubuh itu.

Lebih dari itu, oleh para produsen, minuman isotonik juga ingin diposisikan lebih unggul ketimbang air putih. Alasannya, larutan mineral tersebut dapat lebih cepat menggantikan air sekaligus elektrolit yang hilang bersama keluarnya keringat. Selain itu, gula yang ada juga dapat mengisi energi yang terkuras oleh aktivitas fisik yang dilakukan.

Di iklan-iklan di televisi kita bahkan persepsi minuman isotonik dibangun sebagai minuman super yang mampu meningkatkan konsentrasi bagi mereka yang bangun tidur atau lama duduk di depan komputer. Pendek kata, minuman isotonik adalah minuman terbaik untuk segala situasi dan kondisi.

Tetapi, benarkah begitu? Mari kita cermati.

Di negara maju, minuman isotonik termasuk dalam kategori *sport drinks* alias minuman bagi mereka yang akan dan telah berolahraga berat. Sebab itu, di negara yang undang-undangnya sangat melindungi konsumen tersebut, minuman isotonik tidak boleh diiklankan sebagai produk untuk orang dengan gaya hidup *sedentary*—banyak memasung diri di kursi atau tempat tidur, sedikit melakukan aktivitas fisik.

Dokter Maya Setyawati juga menegaskan bahwa minuman isotonik hanya cocok dikonsumsi oleh orang yang sedang mengalami dehidrasi. Spesialis kedokteran okupasi ini menjelaskan, “Pada dehidrasi, cairan yang keluar disertai garam mineral

atau elektrolit, dan ini dapat dilihat dari [wujud] keringat yang lebih pekat.”

Kondisi tersebut terjadi ketika kita melakukan aktivitas yang lebih berat dari biasanya. “Pada keadaan biasa, konsentrasi keringat lebih rendah dibandingkan cairan tubuh, sehingga tak membutuhkan [cairan] isotonik,” ujarnya menerangkan.

Jadi, sangat masuk akal kalau mereka yang akan atau telah beraktivitas fisik [cukup] berat membutuhkan minuman isotonik. Tetapi, menurut hasil penelitian Robert Robergs, ahli fisiologi olahraga pada University of New Mexico, kecuali melakukan pertandingan olahraga selama lebih dari 90 menit, tak ada alasan untuk mengonsumsi minuman yang mengandung gula dan elektrolit berlebih.

Hasil penelitian lain oleh the Australian Institute of Sport menunjukkan bahwa konsumsi garam berlebih selama olahraga justru dapat menyebabkan “masalah gastrointestinal atau menyebabkan gangguan lebih lanjut terhadap keseimbangan cairan tubuh” dan mengakibatkan kejang otot.

Natrium dalam minuman isotonik mungkin dapat menghindarkan terjadinya *hyponatraemia*, tetapi hanya setelah aktivitas atletik selama lebih dari empat jam. Alhasil, *sport drinks* yang mengandung natrium mungkin hanya cocok buat memulihkan diri dari olahraga atau pertandingan yang intens dan berkepanjangan.

Menurut para peneliti dari the Oxford Centre for Evidence-Based Medicin, tidak ada bukti bahwa minuman isotonik meningkatkan performa dalam olahraga. Sebaliknya, buat sebagian besar masyarakat, mengonsumsi minuman isotonik “dapat memberi efek berlawanan dengan lebih



banyak berolah raga, lebih banyak main bola, lebih banyak ke *gym*...”

Efek negatif lain dari mengonsumsi minuman isotonik yang mengandung gula tanpa olahraga yang cukup lama adalah bertambahnya kegemukan. Hasil penelitian yang disampaikan pada pertemuan ilmiah Obesity 2012 menunjukkan bahwa para remaja belasan tahun mengalami peningkatan berat badan 1,6 kg dalam dua tahun untuk setiap botol per hari minuman isotonik yang mereka konsumsi.

Aneh tapi nyata, ujar Alison Field dari Harvard Medical School, bahwa “*Sport drinks* memiliki hubungan yang lebih kuat ketimbang minuman bersoda dengan peningkatan berat

badan.”

Kalau khalayak yang berolahraga [tetapi kurang intens dan lama] saja dapat terkena dampak negatif kadar gula dan mineral yang tinggi dari minuman isotonik, apalagi mereka



yang gaya hidupnya tidak dekat dengan olah-tubuh. Bagi orang-orang yang tak kelewat aktif bergerak ini mengonsumsi minuman isotonik bisa dipastikan akan sia-sia bahkan, yang lebih dikhawatirkan, memberikan efek buruk bagi kesehatan.

Lebih dari itu, banyaknya ragam maupun kuantitas zat yang harus dibuang dapat membuat organ tubuh, terutama ginjal, “mengalami kelelahan.” Dalam jangka panjang, asupan garam mineral dan zat-zat lain yang tak diperlukan dan harus dibuang yang tinggi juga dapat membuat ginjal bekerja ekstra-keras.

Akibatnya? Lambat atau cepat, ginjal dapat mengalami kerusakan permanen. ▲

PENYAKIT AKIBAT KERJA

Waspada! *Computer Vision Syndrome*

TIADA hari tanpa komputer. Itulah keniscayaan di tempat kerja, bagi kebanyakan dari kita.

Tanpa komputer, *desktop* maupun *laptop*, produktivitas kerja yang diinginkan bakal sulit tercapai. Tetapi, bukan berarti *productivity tool* itu tak menyebabkan masalah tersendiri.

Duduk di depan layar komputer 6–7 jam sehari, misalnya, bukan hanya menyebabkan kelelahan di bagian tubuh yang bertumpu lama di bantalan kursi, melainkan juga lelah mata. Dan kelelahan mata tak bisa dianggap sepele, karena berpotensi menyebabkan gejala yang parah: *Computer vision syndrome* [CVS].

Didefinisikan sebagai sekumpulan masalah pada mata atau terkait penglihatan akibat penggunaan komputer, tablet, *e-reader* dan telepon selular secara berlama-lama, CVS dikenal pula sebagai *digital eye strain*. Apa pun namanya, CVS ini sebenarnya mudah dikenali.

Beberapa gejala di antaranya adalah pandangan kabur, sakit kepala, gangguan fokus, serta nyeri pundak dan leher. Gangguan yang luas itu, mudah ditebak, disebabkan oleh kondisi otot mata yang tegang—*eye strain*.

Bagaimana cara mencegah CVS bagi mereka yang setiap hari wajib memandang layar komputer selama berjam-jam? Simak *tips* berikut:

- **Atur pencahayaan layar komputer**
Pencahayaan pada layar komputer menentukan tingkat keterpaparan mata terhadap sinar. Jadi, wajar kalau pencahayaan berpengaruh terhadap kesehatan mata. Sebab itu, atur pencahayaan komputer yang digunakan agar tidak kelewat terang atau gelap. Pada pengaturan *brightness* ini tak ada aturan yang benar/salah, cukup atur kenyamanan mungkin saja bagi mata kita.
- **Sesuaikan warna dan ukuran huruf pada dokumen**

Ukuran huruf yang kelewat kecil dapat membuat mata sakit saat membaca dokumen di layar komputer. Huruf tersebut tersusun atas titik-titik [*pixels*], karena itu untuk melihatnya mata harus terus berakomodasi sehingga terjadi ketegangan otot. Di sisi lain, warna terlalu terang—merah atau kuning—juga dapat membuat mata tegang. Maka, agar mata tetap nyaman saat bekerja dengan komputer, kedua hal tadi harus disesuaikan.

- **Gunakan penerangan yang cukup**
Ruangan kantor kerap menggunakan pencahayaan yang terang, bahkan menyilaukan. Padahal belum tentu semakin terang suatu ruangan makin baik buat mata bahkan, sebaliknya, dapat membuat mata jadi tegang. Jadi, jika memungkinkan, matikan sebagian lampu yang tak perlu. Hal ini, selain bantu menyehatkan mata, juga menghemat energi.

- **Istirahat**
National Institute of Occupational Safety and Health merekomendasikan pekerja yang menghabiskan waktunya di depan komputer untuk mengambil jeda lima menit untuk setiap satu jam memandang layar komputer. Sementara itu, American Optometric Association merekomendasikan jeda 15 menit setiap dua jam agar mata jadi rileks.

- **Konsumsi makanan bergizi, kaya vitamin A**
Vitamin A, kita tahu, sangat baik untuk kesehatan mata. Maka, guna meminimalisasi risiko CVS, dianjurkan mengonsumsi makanan bergizi tinggi dan kaya vitamin A. Contohnya: wortel, apel, kiwi, tomat, bayam.

Oleh:

Annisa Dewi Yustita





Multivitamin dan Kesehatan

Defisiensi vitamin, terutama pada anak, dapat menyebabkan berbagai penyakit atau kelainan. Inilah cara mudah untuk mengatasinya.

Oleh:
Jalu Satwiko S.K.



BERAGAM cara dapat dilakukan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Salah satunya adalah dengan mengonsumsi cukup sayuran dan bebuahan yang kaya vitamin secara rutin.

Namun, seringkali ada saja hambatan dalam memenuhi kebutuhan vitamin melalui makanan tersebut. Mulai dari malas makan sayur dan buah, kesibukan yang menyita waktu, hingga sakit berkepanjangan yang merupakan faktor penyebab kurangnya asupan vitamin. Akibat kurangnya asupan vitamin, berbagai masalah kesehatan dapat timbul, terutama pada anak-anak.

Untuk menyiasatinya, kita perlu mengubah *mindset*. “*You are what you eat*” patut dijadikan mantra agar kita tak lagi sembarangan dalam memilih makanan.

Pada prinsipnya, dengan mengonsumsi makanan yang bergizi secara seimbang, kita menanam investasi untuk tubuh

sendiri. Dengan investasi tersebut, kita dapat berharap anak-anak mendapat kesehatan prima, bahkan umur panjang.

Selain dengan menjaga pola makan—yang kita tahu tak mudah—mengonsumsi suplemen multivitamin dapat jadi pilihan yang bijak. Salah satu multivitamin yang cocok untuk dikonsumsi *Phaprosers* dan keluarga adalah **BETAFORT ANAK**.

Mengandung vitamin B-kompleks, vitamin C, vitamin D, dan β -karoten dengan takaran yang baik, **BETAFORT ANAK** dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin harian anak-anak kita. Fakta terkait kandungan lengkap **BETAFORT ANAK** berikut ini menunjukkan bahwa multivitamin andalan PHAPROS ini bukanlah suplemen multivitamin biasa:

Vitamin B1

Disebut juga tiamin, vitamin B1 merupakan faktor penting dalam

proses metabolisme tubuh. Banyak fungsi tubuh yang memerlukan vitamin B1, termasuk pencernaan, metabolisme karbohidrat, fungsi otot, dan sistem saraf.

Kekurangan vitamin B1 dapat menyebabkan penyakit beri-beri. Selain itu, kekurangan vitamin yang banyak terkandung dalam kulit ari beras ini juga menyebabkan gangguan pada jantung, pencernaan, saraf, otot, dan otak.

Vitamin B2

Secara umum, tubuh memerlukan vitamin B2 untuk:

- Membantu tubuh dalam metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak.
- Menjaga kesehatan kulit, mata, dan sistem saraf.
- Membantu pertumbuhan dan memproduksi sel darah merah.

Gejala kekurangan vitamin B2 adalah pemucatan dan lecet pada ujung bibir bagian atas. Defisiensi vitamin yang disebut riboflavin ini juga berpotensi menyebabkan mata gatal dan terasa panas, mata sensitif terhadap cahaya, sariawan, lidah perih, serta pengelupasan dan gatal pada kulit hidung serta skrotum.



Ubah Kebiasaan, Tekan Tagihan

Membangun kebiasaan hemat listrik tidak mudah. Selain dibutuhkan niat, harus paham pula caranya. Inilah beberapa tips untuk menambal berbagai celah yang, tak disadari, dapat membuat tagihan listrik bikin kecek jebol.

Oleh:
Arie Wicaksono



DI ERA modern ini, aktivitas kita nyaris tak bisa lepas dari barang-barang elektronik. Berbagai kegiatan—mulai dari hiburan dan aktivitas di rumah hingga urusan pekerjaan—membutuhkan bantuan peralatan yang perlu daya listrik tersebut.

Karena kepraktisan, atau ketidaktahuan, dalam penggunaannya tak jarang peralatan elektronik dibiarkan “on” di luar kebutuhan. Pendingin udara [AC], misalnya, kerap dinyalakan *non-stop*. Pesawat TV, mesin air, lampu-lampu juga

sering lupa dimatikan.

Akibatnya, tagihan membengkak atau, bagi para pengguna listrik pra-bayar, harus sering mengisi token listrik. Padahal, ada beberapa cara praktis untuk menghemat tagihan listrik. Berikut beberapa tips untuk itu:

Tentukan kebutuhan daya listrik

Sebelum Sebelum menentukan daya listrik, pikir masak-masak berapa daya listrik yang Anda butuhkan. PLN menetapkan 17 golongan tarif dasar listrik, dan

Vitamin B6

Vitamin B6 atau piridoksin merupakan komponen penting bagi fungsi darah, kulit, dan sistem saraf pusat. Mengonsumsi vitamin B6 yang disertai vitamin B9 [asam folat] dan B12 [sianokobalamin] telah terbukti efektif menurunkan kadar homosistein, suatu senyawa yang meningkatkan risiko penyakit jantung.

Vitamin B12

Vitamin B12 memiliki berbagai fungsi, terutama:

- Menghasilkan sel darah merah.
- Menjaga kesehatan sistem saraf.
- Melepaskan energi dari makanan yang dikonsumsi.
- Memproses asam folat.
- Membantu proses sintesis DNA.

Selain itu, asupan vitamin B12 dari **BETAFORT ANAK** juga dapat mengobati anemia pernisiosa, yaitu anemia akibat defisiensi vitamin B12.

D-Panthenol [Pro-Vitamin B5]

D-Panthenol merupakan analog alkohol dari asam pantotenat [vitamin B5]. Di dalam tubuh, d-panthenol teroksidasi menjadi asam pantotenat yang berfungsi membantu tubuh dalam proses

pemecahan karbohidrat, protein, dan lemak.

Selain itu, vitamin B5 juga membantu produksi sel darah merah, meningkatkan gairah seksual, dan mengurangi stres.

Vitamin B3

Vitamin B3 atau biotin diperlukan tubuh untuk kesehatan kulit, sistem saraf, dan membantu melepaskan energi dari makanan yang kita konsumsi. Sebagai suplemen vitamin B3 yang berkualitas, **BETAFORT ANAK** terbukti mampu menurunkan tingkat kolesterol yang tinggi.

Vitamin C

Vitamin C merupakan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menghasilkan zat yang disebut kolagen. Merupakan protein jaringan ikat, kolagen berguna untuk menjaga kesehatan serta perbaikan tulang rawan, gigi, tulang, serta kulit. Selain itu, vitamin C juga merupakan antioksidan.

Dengan demikian, vitamin C berperan dalam membantu penyembuhan luka, memelihara kesehatan jaringan ikat, dan membantu melindungi sel-sel tubuh dari penuaan dini akibat radikal

bebas.

Beta-Karoten

Beta-karoten merupakan senyawa prekursor vitamin A. Di dalam mukosa usus kecil, pigmen alami yang banyak terkandung dalam bebuahan dan sayuran berwarna cerah ini dipecah oleh enzim β -karoten dioksigenase menjadi retinol, suatu bentuk aktif dari vitamin A. Selain baik untuk kesehatan mata, β -karoten memiliki kemampuan sebagai antioksidan yang berperan penting dalam menstabilkan radikal berinti karbon, sehingga dapat bermanfaat untuk mengurangi risiko terjadinya kanker.

Vitamin D

Vitamin D adalah salah satu nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kadar kalsium dan fosfat. Vitamin yang larut dalam lemak ini diperlukan untuk membantu tubuh untuk menyerap kalsium, mineral penting untuk membentuk dan melindungi struktur tulang dan gigi.

Kekurangan atau defisiensi vitamin D dapat menyebabkan rakitis [pelunakan dan melemahnya tulang] pada anak-anak dan osteomalasia [melemahnya tulang]



pada orang dewasa. Ibu hamil dan menyusui, bayi dan balita, serta lansia di atas 65 tahun merupakan kelompok yang berisiko mengalami defisiensi vitamin D.

Berapa banyak **BETAFORT ANAK** diperlukan untuk menjaga tubuh dari penyakit dan kelainan akibat defisiensi beragam vitamin yang diperlukan tubuh itu? Tidak banyak: Cukup satu sendok teh, atau 5 mL, sirup **BETAFORT ANAK** setiap hari.

Jadi, ingat multivitamin [buat anak], ingat **BETAFORT ANAK**... ▲

khusus untuk rumah tangga tarifnya dibagi tiga: R1, R2, dan R3.

Golongan tarif tersebut menentukan biaya pemakaian dan biaya beban, yaitu biaya yang harus dibayar setiap bulan untuk setiap 1.000 watt listrik yang tersambung.

Hindari kebiasaan boros listrik

Coba ingat-ingat kebiasaan yang sering Anda lakukan saat pemakaian listrik. Setelah itu, cobalah ubah kebiasaan yang boros. Misalnya, jangan biarkan lagi lampu terus menyala. Selain itu, matikan juga perangkat hiburan, seperti pemutar DVD, CD, dan *tape recorder*; pesawat TV dan radio; serta PC dan *laptop* saat tidak digunakan—jangan lupa cabut kabelnya dari stop kontak.

Rancanglah rumah yang hemat energi

Rumah hemat energi adalah rumah dengan rancangan yang mendukung upaya hemat energi. Salah satu fitur yang penting adalah banyaknya bukaan atau jendela.

Bukaan yang banyak—serta langit-langit yang tinggi—memungkinkan Anda tidak menggunakan AC udara dan lampu yang kelewat banyak atau terang.

Cermat memilih peralatan elektronik

Pilihlah peralatan elektronik yang berdaya lebih kecil agar konsumsi listrik lebih hemat. Ketika memilih *rice cooker*, mesin cuci, AC, dan peralatan lainnya, sesuaikan dengan daya listrik yang ada di rumah.

Kalau mau lebih berhemat lagi, Anda bisa menyiasatinya dengan cara menggunakan peralatan tersebut seperlunya saja. Kalau masih bisa mencuci dengan tangan, misalnya, tidak perlu menggunakan mesin cuci.

Pasang alat penghemat listrik

Anda pernah pernah mengalami *switch* meteran listrik [MCB] *njeglek*? Hal ini bisa terjadi walau Anda telah memastikan bahwa jumlah seluruh daya peralatan listrik yang sedang digunakan tidak melebihi kapasitas

daya listrik rumah. Penyebabnya: Peralatan listrik pada umumnya—jika tanpa kapasitor—menggunakan daya semu yang lebih besar dari daya sesungguhnya.

Dengan menggunakan alat penghemat listrik, yaitu alat yang prinsip kerjanya menyesuaikan daya yang digunakan peralatan listrik menjadi jumlah watt sesungguhnya, pemakaian listrik jadi lebih terjaga. Alat ini sekarang bisa didapatkan di mal *online*, termasuk Tokopedia. Ada banyak pilihan alat penghemat listrik dari berbagai seller, dengan pilihan harga dan tipe sesuai dengan daya yang digunakan.

Tak sulit, kan, menurunkan penggunaan listrik? Dan kebiasaan hemat listrik bukan cuma membuat tekanan terhadap kocek lebih ringan. Lebih dari itu, dengan menghemat penggunaan listrik berarti Anda juga telah membantu upaya menjaga agar Bumi tetap hijau, tidak meranggas atau tenggelam karena pemanasan global.

Salam SPIRIT.▲

Of Donkey, Elephant, and Camel

A MAN'S favorite donkey falls into a deep precipice. He can't pull it out no matter how hard he tries. He therefore decides to bury it alive.

Soil is poured onto the donkey from above. The donkey feels the load, shakes it off, and steps on it. More soil is poured.

It shakes it off and steps up. The more the load was poured, the higher it rose. By noon, the donkey was grazing in green pastures.

THE LESSON: After much shaking off (of problems) And stepping up (learning from them), One will graze in green pastures.

AS A MAN was passing the elephants, he suddenly stopped, confused by the fact that these huge creatures were being held by only a small rope tied to their front leg. No chains, no cages. It was obvious that the elephants could, at anytime, break away from their bonds but for some reason, they did not.

He saw a trainer nearby and asked why these animals just stood there and made no attempt to get away. "Well," trainer said, "when they are very

young and much smaller we use the same size rope to tie them and, at that age, it's enough to hold them. As they grow up, they are conditioned to believe they cannot break away. They believe the rope can still hold them, so they never try to break free."

The man was amazed. These animals could at any time break free from their bonds but because they believed they couldn't, they were stuck right where they were.

Like the elephants, how many of us go through life hanging onto a belief that we cannot do something, simply because we failed at it once before?

THE LESSON: Failure is part of learning; we should never give up the struggle in life.

AS MOTHER and a baby camel were lying around under a tree. Then the baby camel asked, "Why do camels have humps?"

The mother camel considered this and said, "We are

desert animals so we have the humps to store water so we can survive with very little water."

The baby camel thought for a moment then said, "Ok... why are our legs long and our feet rounded?"

The mama replied, "They are meant for walking in the desert."

The baby paused. After a beat, the camel asked, "Why are our eyelashes long? Sometimes they get in my way."

The mama responded, "Those long thick eyelashes protect your eyes from the desert sand when it blows in the wind."

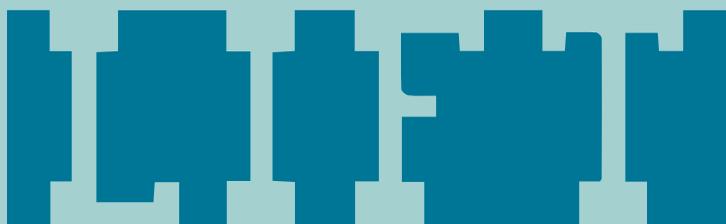
The baby thought and thought. Then he said, "I see. So the hump is to store water when we are in the desert, the legs are for walking through the desert and these eye lashes protect my eyes from the desert then why in the Zoo?"

THE LESSON: Skills and abilities are only useful if you are in the right place at the right time. Otherwise they go to waste.▲



ASAH OTAK

Kata apa yang terdapat dalam gambar di bawah?



Jawaban dikirim ke Redaksi melalui kartu pos ke:

Kantor Pusat PT Phapros Tbk.
Gedung RNI, Jalan Denpasar Raya Kav DIII
Kuningan, Jakarta 12950

Atau mengirim e-mail ke:
redaksiswa@phapros.co.id

Asah Otak Edisi Juli–September 2016.

Jawaban:
Ada enam hewan dalam gambar, yaitu:

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. Gajah | 4. Anjing |
| 2. Gorila | 5. Kucing |
| 3. Kuda | 6. Tikus |

Redaksi mengucapkan selamat kepada pemenang Asah Otak Edisi Juli–September 2016:

Afi Nur Hadiyanto [Dept.Akutansi/Kuangan]
Ulfatun Khasanah [Sekretariat]



HARI itu Nasruddin Hoya sembuh dari sakit berkepanjangan. Dia berpikir keras, karena ketika sakit dia berjanji kepada Tuhan akan menjual keledainya seharga 200 dinar kalau bisa sembuh. Dan ternyata, kesehatannya langsung pulih.

Malangnya, hari itu harga keledai sedang tinggi, 1.000 dinar. Tetapi, Nasruddin yang taat tak bisa ingkar janji begitu saja — apalagi janji kepada Illahi. Maka dia cepat pergi ke pasar sambil berteriak:

"Siapa yang mau beli.... Aku jual keledaiku 200 dinar saja..."

Para belantik pun berdatangan. Beberapa dari mereka bahkan langsung mengacungkan uang 200 dinar.

"Tunggu dulu," sergah Nasruddin. "Jika ingin mendapat keledai ini, kalian juga harus beli karung berisi kucing di atasnya seharga 800 dinar..."

Suatu hari Abu Nawas pergi ke pasar untuk menjual angsa. Seorang imam yang cerdas mendekati dan bertanya menggoda: "Berapa harga keledaimu?"

"Tuan, ini angsa, bukan keledai," protes Abu Nawas.

Sang Imam menjawab, "Aku tidak tanya kamu, aku bertanya pada si Angsa..."

