



LIPUTAN UTAMA

KUNJUNGAN KERJA DAN RAPAT STRATEGIS DEWAN KOMISARIS BIOFARMA GROUP

Komisaris Utama dan Independen PT Bio Farma (Persero), Tugas Ratmono, beserta Anggota Komite Tata Kelola Terintegrasi (KTKT) dan Komisaris PT Kimia Farma Tbk, Suprianto, melakukan kunjungan kerja pada Kamis, 8 Mei 2025 ke PT Phapros Tbk. Kunjungan ini disambut hangat oleh Komisaris Utama PT Phapros Tbk, Maxi Rein Rondonuwu, jajaran BOD Phapros yaitu Plt. Direktur Utama PT Phapros Tbk, Ida Rahmi Kurniasih, Direktur Pemasaran Maraja Jeson Siregar serta Direktur Keuangan, Manajemen Risiko, dan SDM Yudhi Rangkuti. Kunjungan kerja ini merupakan salah satu pelaksanaan tugas pengawasan Dewan Komisaris Biofarma Group dalam memastikan Proses Tata Kelola Terintegrasi Perusahaan berjalan secara efektif di seluruh anak perusahaan dan *subsidiary*-nya.

GALERI PERISTIWA



Penghargaan Indonesia PR Top Leader (IPRTL) 2025

Hal.05

REDAKSI

Penasihat dan Penanggung jawab:

Direksi PT Phapros Tbk

Pimpinan Redaksi:

Zahmilia Akbar

Editor:

Asyera Dewi Barita

Andry Pramono

Kontributor:

Asyera Dewi Barita

Stefania Orance Kun

Andharu Wahyu Jati Waskita

Yulia Malikhah

Arie Wicaksono

Titan Rahmadien C.

Helmy Hadi Hidayat

Randika Dwi Putra

Publikasi:

Andharu Wahyu Jati Waskita

Layouter dan Administrasi:

Muhammad Safii Dzuhri

Alamat Redaksi:

Kantor Pusat PT Phapros Tbk

Menara Rajawali Lt.17

Jl. Dr. Ide Anak Agung Gde

Agung

Kuningan, Jakarta Selatan

Phone: (021) 576 2709

Sampaikan kritik dan saran

Anda melalui email:

redaksiswara@phapros.co.id

DAFTAR ISI

03



Liputan Utama

KUNJUNGAN KERJA DAN RAPAT STRATEGIS DEWAN KOMISARIS BIOFARMA GROUP

06



Galeri Peristiwa

Internal Audit Tahun 2025 Resmi Dibuka: Komitmen Bersama Menuju Perbaikan Berkelanjutan

Galeri Peristiwa

Peringatan Hari Bumi 2025 dan HUT Semarang ke-478: Phapros Dukung Aksi Lingkungan di Kelurahan Tlogomulyo 05

Penghargaan Indonesia PR Top Leader (IPRTL) 2025 05

Sustainability

Menelisis Proses Validasi DRAM: Langkah Nyata PT Phapros Tbk Kurangi Emisi dan Hemat Energi 06

Cakrawala

Kombinasi Bahan Aktif Skincare yang Aman Digunakan Bersamaan 08

Peringatan Hari Buruh di Indonesia: Sejarah dan Isu Terkini 09

Sehat Mental di Era Digital: Pentingnya Digital Detox 10

Asah Otak 12





KUNJUNGAN KERJA DAN RAPAT STRATEGIS DEWAN KOMISARIS BIOFARMA GROUP

Komisaris Utama dan Independen PT Bio Farma (Persero), Tugas Ratmono, beserta Anggota Komite Tata Kelola Terintegrasi (KTKT) dan Komisaris PT Kimia Farma Tbk, Suprianto, melakukan kunjungan kerja pada Kamis, 8 Mei 2025 ke PT Phapros Tbk. Kunjungan ini disambut hangat oleh Komisaris Utama PT Phapros Tbk, Maxi Rein Rondonuwu, jajaran BOD Phapros yaitu Plt. Direktur Utama PT Phapros Tbk, Ida Rahmi Kurniasih, Direktur Pemasaran Maraja Jeson

Siregar serta Direktur Keuangan, Manajemen Risiko, dan SDM Yudhi Rangkuti.

Kunjungan kerja ini merupakan salah satu pelaksanaan tugas pengawasan Dewan Komisaris Biofarma Group dalam memastikan Proses Tata Kelola Terintegrasi Perusahaan berjalan secara efektif di seluruh anak perusahaan dan *subsidiary*-nya. Kegiatan ini juga menjadi bagian dari pelaksanaan fungsi Komite Tata Kelola Terintegrasi (KTKT) untuk memperkuat koordinasi, transparansi, serta mendorong peningkatan kinerja dan keberlangsungan bisnis anak usaha.

Acara dimulai Perkenalan dan Pembukaan Rapat, kemudian Paparan Profil dan Kinerja Phapros, Profil Risiko, serta Strategi Pemulihan PEHA. Dalam sambutannya, Komisaris Utama

“Phapros harus tumbuh, harus dikelola dengan baik untuk anak cucu kita ke depan dan untuk memberikan nilai tambah, baik itu ekonomi dan kekuatan kesehatan nasional.”

***Tugas Ratmono
Komisaris Utama dan
Independen PT Bio Farma
(Persero)***



▲ (Tengah) Komisaris Utama dan Independen PT Bio Farma (Persero), Tugas Ratmono, sedang memberikan sambutan pada acara Kunjungan Kerja Dekom Biofarma Group. Dok. PEHA

dan Independen PT Bio Farma (Persero), Tugas Ratmono menyampaikan arahan dan harapan-harapannya terhadap PT Phapros Tbk.

“Bahwa 5 tahun ke depan, kita harus betul-betul meletakkan pondasi yang lebih kuat untuk mencapai Indonesia Emas 2045. Phapros harus tumbuh, harus dikelola dengan baik untuk anak cucu kita ke depan dan untuk memberikan nilai tambah, baik itu ekonomi dan kekuatan kesehatan nasional.” ujar Tugas.

Dalam paparannya, Plt. Direktur Utama Ida Rahmi Kurniasih menyampaikan 5 *grand* strategi utama dalam transformasi bisnis dan keuangan sebagai upaya penyehatan kembali Phapros, yaitu:

1. Inovasi Produk dan Diversifikasi Portofolio
2. Ekspansi Pasar dan Kemitraan Strategis
3. Memperkuat Kinerja Keuangan
4. Penguatan Sumber Daya Manusia (SDM)
5. Optimalisasi Kinerja Anak Perusahaan

Selanjutnya pada siang hari juga dilakukan *factory visit* ke fasilitas produksi dan laboratorium Phapros. Kunjungan ke lapangan ini sebagai bentuk Dewan Komisaris dan Komite Tata Kelola Terintegrasi untuk turun langsung melakukan pengawasan, berkolaborasi dan menyatukan kekuatan. Memastikan bahwa arah transformasi tetap berada di jalurnya untuk tereksekusi.

Di akhir acara, Tugas Ratmono menyampaikan bahwa kita semua harus membangun budaya kerja keras, kerja cepat, dan bagaimana mengelola perusahaan secara



Foto bersama setelah acara. Dok. PEHA

Kegiatan *factory visit* ke fasilitas produksi dan laboratorium Phapros. Dok. PEHA



efisien. Kita harus tumbuh dan waspada, jangan terlena, sehingga apa yang menjadi tujuan kita, tujuan perusahaan, dan tujuan Negara bisa kita capai dengan baik.

“Mari kita bersama-sama harus bangkit dengan niat yang baik. Harus kerja keras, kerja cerdas, kerja cepat untuk memenangkan pasar. Mari menjadi pemimpin yang berkarakter, berkompeten, dan berkomitmen”, ucap Tugas saat menutup acara Kunjungan Kerja dan Rapat Strategis Dewan Komisaris Biofarma Group.

Tata Kelola Korporasi bukan sekedar prosedur, tapi komitmen yang terlihat dalam setiap detail operasional. Semoga dengan kolaborasi dari holding hingga anak usaha, bisa terus menguatkan tata kelola terintegrasi. Menjaga keberlanjutan Phapros berarti menjaga akses publik terhadap obat-obatan terpercaya, dan menopang ketahanan farmasi nasional, hari ini, esok dan nanti.

Oleh: Asyera Dewi Barita

Peringatan Hari Bumi 2025 dan HUT Semarang ke-478: Phapros Dukong Aksi Lingkungan di Kelurahan Tlogomulyo

Dalam rangka memperingati Hari Bumi 2025 yang merupakan momentum penting untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian terhadap lingkungan serta memperingati HUT Kota Semarang yang ke 478, Kelurahan Tlogomulyo mengadakan kegiatan untuk mewujudkan lingkungan yang hijau. Tindakan nyata yang dilakukan adalah mengadakan kegiatan penghijauan dan pemilihan sampah sebagai bagian dari upaya mitigasi Program Kampung Iklim (Proklam). Kegiatan ini mengambil tema "Penghijauan, Urban Farming, dan Pemilahan Sampah: Bersama Menjaga Bumi Kita Tercinta".

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya

menjaga lingkungan, mendorong perspektif masyarakat dalam upaya penghijauan dan pemilihan sampah, menciptakan lingkungan yang lebih hijau, bersih, dan sehat serta mendukung program mitigasi perubahan iklim di tingkat kelurahan. Pada kesempatan ini PT Phapros Tbk turut mendukung acara ini dengan memberikan 100 pack pupuk kompos yang merupakan produk kelompok binaan TJSL Phapros yaitu PGOT Mardi Utomo.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 4 Mei 2025 yang dihadiri oleh perwakilan dari Dinas Lingkungan Hidup Kota Semarang, warga Kelurahan Tlogomulyo dan perusahaan yang mendukung acara tersebut. Warga Kelurahan Tlogomulyo sangat antusias dalam



▲ Penyerahan Pupuk Kompos produksi Kelompok Binaan TJSL Phapros, PGOT Mardi Utomo oleh Tim TJSL Phapros. Dok. PEHA

mengikuti rangkaian kegiatan ini mulai dari senam bersama, apel, penanaman pohon di lapangan Blado, kegiatan urban farming yang telah dimulai sejak tahun 2022 dan diikuti oleh 11 RW di Kelurahan Tlogomulyo. Semoga sinergi ini terus terjalin untuk bersama menjaga Bumi tercinta.

Oleh: Stefania O. Kun

Penghargaan Indonesia PR Top Leader (IPRTL) 2025



Dalam era digital 4.0, dengan lebih dari 79,5% masyarakat Indonesia terkoneksi internet, lanskap komunikasi berubah drastis. Fungsi Public Relations (PR) kini menuntut pendekatan yang lebih partisipatif, transparan, dan adaptif terhadap teknologi.

Sekretaris Perusahaan PT Phapros Tbk, Zahmilia Akbar, meraih penghargaan **Indonesia Public**

Relations Top Leader 2025 for Driving Strategic Communication Supporting Export and Growth Initiatives kategori

Pharmaceutical/Healthcare

Industry dari Warta Ekonomi.

Penghargaan ini diberikan dalam ajang Indonesia PR Top Leader (IPRTL) 2025 di Hotel Sultan Jakarta, Selasa (27/5/2025).

Mengusung tema "Empowering Strategic Communication, Driving Engagement, Innovation, and Ethical Leadership", penghargaan ini merupakan apresiasi kepada para pemimpin komunikasi strategis yang telah menunjukkan kepemimpinan luar biasa di tengah arus transformasi digital dan kompleksitas komunikasi publik.

Penilaian didasarkan pada tiga aspek utama:

1. Digital Engagement & Interaction

– kemampuan membangun interaksi dua arah melalui media sosial,

2. Ethical & Transparent

Communication – penerapan prinsip keterbukaan dan etika,

3. Media Coverage Quality –

kualitas eksposur media dari sisi sosial, ekonomi, pendidikan, dan lingkungan.

Hasil riset menunjukkan 92% perusahaan masuk kategori "Sangat Baik", 97% memanfaatkan media sosial secara optimal, dan 96% menunjukkan komitmen tinggi terhadap transparansi dan etika.

Oleh: Andharu Wahyu J.W.

Internal Audit Tahun 2025 Resmi Dibuka: Komitmen Bersama Menuju Perbaikan Berkelanjutan

Semarang, 26 Mei 2025 - PT Phapros Tbk resmi membuka kegiatan **Internal Audit Terintegrasi 2025** secara daring. Acara ini dihadiri oleh tim auditor internal dan perwakilan auditee dari berbagai departemen. Audit ini merupakan wujud komitmen perusahaan dalam menjaga kepatuhan dan sistem mutu yang dimiliki seperti Cara Pembuatan Obat yang Baik (CPOB), Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik (CPOTB), Cara Pembuatan Alat Kesehatan yang Baik (CPAKB), Sistem Jaminan Produk Halal (SJPH), SMK3 PP 50 tahun 2012, ISO 9001:2015, ISO 14001: 2015, ISO 45001:2018, ISO 17025:2017 dan Sistem Manajemen Peningkatan Produktivitas (SIMPPRO).

Dalam sesi *Opening Internal Audit Terintegrasi* disampaikan beberapa poin penting sebagai landasan pelaksanaan audit meliputi latar belakang **Internal Audit Terintegrasi** yaitu Penilaian mandiri *Quality Maturity* yang telah dilaksanakan pada April 2025, persiapan Sertifikasi Cara Distribusi Alat Kesehatan yang Baik (CDAKB) PT Phapros Tbk yang akan

dilaksanakan di bulan Juni 2025 serta persiapan Surveillance ISO 14001 & FV ISO 9001 di bulan Agustus 2025 oleh LRQA.

Internal Audit Terintegrasi bertujuan menjaga Sistem Manajemen Terintegrasi yang profesional guna mendukung tata kelola yang baik dan pembangunan berkelanjutan, serta mendukung implementasi budaya AKHLAK dan misi perusahaan. Audit ini juga bertujuan meningkatkan kinerja sistem QMS, EMS, SMK3, SJPH, serta proses bisnis untuk produktivitas, mengevaluasi kepatuhan terhadap CPOB, dan mengidentifikasi kelemahan untuk perbaikan. Adapun *timeplan* Audit:

- Opening Audit: 26 Mei 2025
- Pelaksanaan Audit dan Input E-Mandit: M1 – M4 Juni 2025
- Pengisian CAPA: Maksimal M4 Juli 2025
- Pleno Audit: Agustus 2025
- Monitoring & Evaluasi CAPA: Oktober 2025
- Penutupan Audit: November 2025

Dalam agenda *Opening Internal Audit* di sampaikan pembagian auditor dan auditeenya, audit yang



▲ *Opening Meeting Tim Auditor Internal secara daring. Dok. PEHA*

dilaksanakan meliputi Audit Sistem Manajemen meliputi ISO 9001:2015, ISO 14001: 2015, ISO 45001:2018, ISO 17025:2017, SMK3 PP 50 tahun 2012 dan Sistem Manajemen Peningkatan Produktivitas (SIMPPRO), dan Audit Sistem Regulasi meliputi CPOB, SJPH, CPAKB, CDAKB. Setelah pembukaan, Lead Auditor mengadakan *briefing* untuk menyampaikan poin penting dan menyepakati jadwal audit.

Kegiatan ini menunjukkan komitmen PT Phapros Tbk dalam menjaga mutu, meningkatkan efisiensi, dan memastikan kepatuhan terhadap sistem manajemen, sejalan dengan semangat perbaikan berkelanjutan.

Oleh: Yulia Malikha

SUSTAINABILITY

Menelisik Proses Validasi DRAM: Langkah Nyata PT Phapros Tbk Kurangi Emisi dan Hemat Energi

Dalam upaya nyata menekan emisi gas rumah kaca (GRK), PT Phapros Tbk telah menjalani proses validasi atas dokumen rencana pengurangan emisi, yang disebut DRAM (Dokumen Rencana Aksi Mitigasi). Melalui penggantian teknologi boiler lama fire tube ke tipe *Oncethrough* yang lebih efisien,

perusahaan ini berkomitmen menghemat energi dan mengurangi emisi. Tapi bagaimana proses ini berjalan, dan apa manfaatnya bagi lingkungan dan masyarakat?

Apa Itu DRAM dan SPEI?

DRAM adalah dokumen teknis yang merinci bagaimana suatu kegiatan

akan menurunkan emisi GRK. Dokumen ini harus dinilai melalui proses **validasi**, agar aksinya dapat diterima dalam sistem **SPEI (Sistem Pengendalian Emisi Indonesia)** — sebuah sistem nasional untuk mencatat dan mengakui aksi mitigasi yang sah.

Apa yang Dilakukan PT Phapros Tbk?

PT Phapros Tbk melakukan penggantian teknologi boiler dari tipe Firetube ke Oncethrough, yang terbukti lebih hemat energi. Klaimnya: pengurangan konsumsi CNG dan penurunan emisi karbon secara signifikan. Namun, agar diakui secara resmi dan dapat dikonversi menjadi manfaat ekonomi (misalnya sertifikat karbon), langkah ini harus melalui validasi DRAM dan dilanjutkan dengan tahapan pelaporan berikutnya.

Bagaimana Proses Validasi Berlangsung?

Validasi dilakukan oleh lembaga independen BBKPP (Balai Besar Standardisasi dan Pelayanan Jasa Industri Kulit, Karet, dan Plastik) selaku Lembaga Validasi dan Verifikasi yang ditunjuk oleh kementerian Lingkungan hidup pada 14–15 Mei 2025, selain dari tim BBKPP validasi dilakukan oleh tenaga ahli dari PT Freeport Indonesia (sebagai tenaga ahli teknis) serta perwakilan Kementerian ESDM (Energi Sumber Daya Mineral) Direktorat Jendral Ketenagalistrikan serta dari Komite Akreditasi Nasional (KAN). Proses ini meliputi pengecekan dokumen, evaluasi data energi dan emisi, pemeriksaan alat ukur, hingga penilaian terhadap keterlibatan dan pemahaman tim pelaksana di lapangan.



▲ Proses validasi DRAM oleh Lembaga independen BBKPP dan Tenaga Agli dari PT Freeport Indonesia Dok. PEHA



Langkah Selanjutnya: Menyusun LCAM

Setelah DRAM dinyatakan valid, langkah selanjutnya adalah menyusun LCAM (Laporan Capaian Aksi Mitigasi). LCAM mencatat hasil aktual dari pelaksanaan aksi mitigasi: berapa banyak emisi yang benar-benar berhasil dikurangi berdasarkan data lapangan. LCAM adalah dokumen wajib sebelum SPEI dapat menerbitkan sertifikat pengurangan emisi (sertifikat karbon). Tanpa LCAM, aksi yang sudah tervalidasi tidak bisa diakui secara resmi atau diperdagangkan di pasar karbon.

Manfaat Validasi dan Jual Beli Karbon

Setelah validasi DRAM dan penerbitan LCAM yang sah, PT Phapros Tbk berpotensi menerima sertifikat pengurangan emisi. Sertifikat ini dapat:

- Dijual ke perusahaan lain dalam skema jual beli karbon, sebagai insentif ekonomi
- Menjadi penghasilan tambahan

bagi perusahaan yang berhasil menurunkan emisi

- Meningkatkan reputasi dan daya saing perusahaan di tingkat nasional dan internasional
- Berkontribusi pada target iklim Indonesia dan global

Sistem ini mendorong industri untuk berlomba-lomba melakukan inovasi ramah lingkungan yang tidak hanya berkelanjutan, tapi juga menguntungkan.

Kesimpulan

PT Phapros Tbk telah menyelesaikan validasi DRAM sebagai langkah penting dalam pengakuan aksi hijau mereka. Kini, tantangan selanjutnya adalah menyusun LCAM yang akurat dan terpercaya. Jika sukses, bukan hanya lingkungan yang diuntungkan—perusahaan juga bisa memperoleh manfaat ekonomi nyata melalui pasar karbon.

Oleh: Arie Wicaksono

Kombinasi Bahan Aktif Skincare yang Aman Digunakan Bersamaan

Dalam dunia skincare, pemilihan bahan aktif yang tepat bisa membuat perbedaan besar. Namun, tidak hanya soal memilih bahan yang bagus, tapi juga bagaimana menggabungkannya dengan benar. Beberapa kombinasi bisa saling melengkapi dan memperkuat efek satu sama lain, sementara kombinasi yang salah bisa menyebabkan iritasi atau bahkan merusak skin barrier.

1. Niacinamide dan Hyaluronic Acid: Duet Penyelamat Kulit Sensitif

Niacinamide dikenal sebagai bahan multifungsi yang mampu mengurangi kemerahan, mengontrol minyak, dan memperkuat skin barrier. Saat digabungkan dengan hyaluronic acid bahan humektan yang mampu menarik air ke dalam lapisan kulit hasilnya adalah kulit yang lebih tenang, lembap, dan sehat. Kombinasi ini sangat ideal untuk semua jenis kulit, terutama yang sensitif atau baru mulai mencoba aktif skincare.

2. Vitamin C, Vitamin E, dan Ferulic Acid: Trio Antioksidan Andalan

Vitamin C efektif untuk mencerahkan kulit dan merangsang produksi kolagen. Tapi ascorbic acid (bentuk paling aktif dari vitamin C) tidak stabil dan mudah teroksidasi. Di sinilah peran Vitamin E dan Ferulic Acid: keduanya membantu menstabilkan Vitamin C dan meningkatkan perlindungan kulit

terhadap kerusakan akibat sinar matahari dan polusi. Kombinasi ini ideal digunakan di pagi hari sebelum sunscreen.

3. Retinol dan Niacinamide: Anti-Aging Tanpa Drama

Retinol dikenal ampuh melawan tanda-tanda penuaan dan jerawat, tetapi sering menimbulkan iritasi. Niacinamide bisa mengurangi efek samping ini. Ketika digunakan bersama, retinol tetap bekerja optimal tanpa membuat kulit terlalu kering atau mengelupas. Gunakan kombinasi ini di malam hari dan akhiri dengan pelembap untuk hasil terbaik.

4. Salicylic Acid (BHA) dan Niacinamide: Kombinasi Cerdas untuk Kulit Berminyak

Salicylic acid bekerja menembus pori dan mengangkat kotoran serta minyak berlebih. Namun, eksfoliasi ini bisa sedikit keras untuk beberapa jenis kulit. Niacinamide hadir sebagai penyeimbang, membantu menenangkan kulit dan menjaga kelembapan setelah eksfoliasi. Kombinasi ini cocok digunakan untuk kulit berjerawat dan komedoan.

5. Retinol dan Hyaluronic Acid: Kuat tapi Tetap Lembut

Retinol bersifat mengeringkan, sehingga penting untuk memastikan kulit tetap terhidrasi. Hyaluronic acid bekerja menarik air dan mengunci kelembapan di kulit. Gunakan retinol terlebih dahulu,

tunggu beberapa menit, lalu lanjutkan dengan serum atau pelembap yang mengandung hyaluronic acid.

6. AHA dan Hyaluronic Acid: Eksfoliasi yang Tidak Bikin Kering

AHA seperti glycolic acid atau lactic acid bekerja mengangkat sel kulit mati di permukaan. Namun, setelah eksfoliasi, kulit cenderung kehilangan kelembapan. Inilah mengapa hyaluronic acid menjadi pasangan yang ideal. Ia menghidrasi kulit setelah proses eksfoliasi, membuat kulit tetap kenyal dan tidak iritasi.

7. Azelaic Acid dan Niacinamide: Kombinasi yang Tenang tapi Efektif

Keduanya memiliki efek anti-inflamasi dan pencerah kulit. Azelaic acid bagus untuk jerawat, rosacea, dan hiperpigmentasi, sementara niacinamide membantu menyeimbangkan produksi minyak dan memperbaiki tekstur kulit. Keduanya bersifat lembut, sehingga bisa digunakan pagi atau malam hari.

Menggabungkan bahan aktif skincare memang bisa mempercepat hasil, tapi hanya jika dilakukan dengan cermat. Pahami cara kerja masing-masing bahan, dan berikan waktu jeda jika perlu. Ingat juga bahwa lebih banyak tidak selalu lebih baik kulit butuh keseimbangan, bukan agresivitas.

Oleh: Titan Rahmadien C.



Peringatan Hari Buruh di Indonesia: Sejarah dan Isu Terkini

Setiap tanggal 1 Mei, Indonesia merayakan Hari Buruh Nasional, sebuah momen penting yang menghormati perjuangan buruh dalam mencapai hak-hak mereka. Hari ini tidak hanya mencerminkan sejarah panjang pergerakan buruh di Indonesia, tetapi juga memperlihatkan tantangan dan pencapaian terkini dalam ranah hukum perburuhan.

SEJARAH HARI BURUH

Hari Buruh Nasional bermula dari peristiwa dramatis di Chicago, Amerika Serikat, pada tahun 1886. Pada tanggal tersebut, ribuan buruh turun ke jalan untuk memperjuangkan hak mereka, termasuk menuntut jam kerja yang lebih manusiawi, yaitu delapan jam sehari. Peristiwa ini dikenal dengan Gerakan Haymarket, yang meskipun berakhir dengan kekerasan, memberikan momentum penting bagi gerakan buruh internasional.

Di Indonesia, peringatan Hari Buruh diresmikan oleh pemerintah pada tahun 1920-an. Sejak saat itu, tanggal 1 Mei menjadi simbol perjuangan buruh Indonesia dalam memperjuangkan kondisi kerja yang adil dan layak.

Gerakan buruh di Indonesia dimulai sejak awal abad ke-20, dipengaruhi oleh gerakan buruh di Eropa. Saat itu, kondisi kerja para buruh di pabrik dan perkebunan kolonial sangat buruk: jam kerja panjang, upah rendah, dan minim perlindungan.

1905: Berdirinya serikat buruh pertama di Indonesia, yaitu **Personeel Fabriek Bond (PFB)** yang merupakan organisasi buruh pabrik gula.

1910–1920-an: Muncul serikat-serikat buruh lain seperti:

- **Indische Sociaal-Democratische Vereeniging (ISDV)** yang kemudian menjadi cikal bakal Partai Komunis Indonesia (PKI).
- **Sarekat Islam** yang juga memiliki seksi buruh.

Pada tahun-tahun ini, semangat perlawanan terhadap ketidakadilan ekonomi mulai terbangun, walau sering kali dihadapkan pada represi dari pemerintah kolonial.

1 Mei ditetapkan Sebagai Hari Libur Nasional

- **Tanggal 1 Mei 2013**, Presiden Susilo Bambang Yudhoyono menetapkan **Hari Buruh Internasional sebagai hari libur nasional di Indonesia**, melalui Keputusan Presiden.
- Sejak saat itu, setiap tahun 1 Mei dirayakan secara besar-besaran oleh serikat pekerja di berbagai kota dengan aksi damai, orasi, dan diskusi publik.

UNDANG-UNDANG PERBURUHAN TERKINI

Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan merupakan landasan hukum utama yang mengatur hubungan industrial di Indonesia. Undang-undang ini telah mengalami beberapa revisi untuk menyesuaikan dengan perkembangan zaman dan kebutuhan buruh serta pengusaha. Beberapa poin penting yang diatur antara lain adalah hak buruh untuk mendapatkan upah yang layak, jam kerja yang tidak melebihi batas maksimal, dan

perlindungan terhadap pekerja migran.

Perkembangan terbaru dalam undang-undang perburuhan mencakup inisiatif untuk meningkatkan keadilan sosial dan perlindungan bagi pekerja informal. Pemerintah dan organisasi buruh terus berkolaborasi untuk memastikan implementasi undang-undang ini berjalan efektif di lapangan.

Undang-Undang terkini terkait ketenagakerjaan adalah UU Cipta Kerja (Omnibus Law) – UU No. 11 Tahun 2020. UU ini mengubah beberapa ketentuan dalam UU No. 13/2003 dengan tujuan meningkatkan kemudahan investasi, menciptakan lapangan kerja baru, serta menyederhanakan regulasi ketenagakerjaan. Namun, **UU Cipta Kerja menuai banyak protes dari serikat buruh** karena beberapa pasalnya dianggap merugikan pekerja. Sehingga Mahkamah Konstitusi (MK) pada tahun 2021 menyatakan bahwa UU Cipta Kerja *inkonstitusional bersyarat* dan harus diperbaiki. Kemudian pemerintah dan DPR mengesahkan **UU Nomor 6 Tahun 2023 tentang Penetapan**



Perppu Cipta Kerja menjadi UU, yang merupakan revisi dari UU No.11/2020.

TANTANGAN DAN HARAPAN BURUH DAN KARYAWAN DI INDONESIA

Meskipun terdapat peraturan yang jelas, tantangan dalam implementasi undang-undang perburuhan tetap ada. Isu seperti kesenjangan upah, kondisi kerja yang tidak aman, dan kebutuhan akan perlindungan sosial yang lebih baik untuk pekerja informal menjadi fokus utama. Organisasi buruh dan pemerintah terus bekerja sama untuk menemukan solusi yang memadai.

Dalam konteks global, globalisasi dan perubahan teknologi juga mempengaruhi dinamika ketenagakerjaan di Indonesia. Perlu adanya adaptasi kebijakan yang cerdas untuk menjawab tantangan ini tanpa mengorbankan hak-hak dasar buruh. Hari Buruh bukan

hanya sekadar aksi turun ke jalan, tetapi momen refleksi perjuangan buruh dalam mendapatkan keadilan, perlindungan hukum, dan kesejahteraan. Gerakan buruh Indonesia hari ini menghadapi tantangan baru seperti outsourcing, upah minimum, dan otomatisasi pekerjaan.

MAKNA HARI BURUH DENGAN PERUSAHAAN KITA, PHAPROS

Hari Buruh Internasional (1 Mei) adalah hari yang dimaknai sebagai **momen perjuangan dan solidaritas buruh** di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Bagi Phaproser, peringatan ini bukan sekadar hari libur, tetapi simbol penting dari:

- Hak atas **pekerjaan yang layak**,
- **Upah minimum yang adil**,
- **Jam kerja manusiawi (maks. 40 jam/minggu)**,
- Hak untuk berserikat dan berunding,

- Perlindungan terhadap **PHK sepihak**,
- Jaminan sosial ketenagakerjaan (BPJS Ketenagakerjaan dan BPJS Kesehatan).

Hari Buruh juga menjadi momentum evaluasi dan penyampaian aspirasi atas kondisi kerja yang masih belum ideal, seperti praktik kerja kontrak berkepanjangan, upah tidak layak, atau pelanggaran hak normatif lainnya. Hal itu semua sudah ada di dalam Perjanjian Kerja Bersama yang telah disepakati antara Pengusahaan dengan Serikat Pekerja. Dengan begitu hak-hak kita sebagai Buruh atau Karyawan telah terjamin.

Semangat Para Karyawan,
Semangat Phaproser, Semangat
Bangkit kembali, Kita Bisa.

Oleh: Helmy Hadi Hidayat

Sehat Mental di Era Digital: Pentingnya Digital Detox

Di era digital yang terus berkembang pesat ini, *smartphone* dan *gadget* telah menjelma menjadi kebutuhan pokok bagi sebagian besar orang. Dari mulai bangun tidur hingga menjelang tidur kembali, perangkat digital selalu hadir menemani aktivitas sehari-hari. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan ternyata membawa dampak negatif yang signifikan, terutama terhadap kesehatan mental. Fenomena ini telah mendorong munculnya tren yang disebut "**digital detox**."

Digital detox merupakan suatu periode di mana seseorang secara sadar mengurangi atau bahkan sepenuhnya menghentikan sementara penggunaan perangkat digital, seperti *smartphone*, laptop, komputer, tablet, dan media sosial. Tujuannya tidak lain adalah untuk memberikan jeda kepada otak dan pikiran dari aktivitas digital yang tiada henti. Kegiatan ini mulai populer seiring meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai

dampak buruk ketergantungan pada *gadget*.

Psikolog terkemuka, Dr. Anna Lembke, profesor di Stanford University, menjelaskan bahwa otak manusia memang tidak didesain untuk terus menerus menerima informasi secara berlebihan seperti yang terjadi saat ini. Paparan informasi digital yang konstan mengaktifkan respons stres di otak yang jika terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, insomnia, hingga depresi. Menurut Dr. Lembke, digital detox secara berkala dapat membantu



seseorang mengembalikan keseimbangan kimiawi otak, meredakan stres, serta meningkatkan produktivitas dan kualitas tidur (Lembke, 2021).

Di tengah kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi, banyak dari kita tanpa sadar telah terjebak dalam siklus penggunaan *gadget* yang berlebihan yang hal ini akan berdampak negative terhadap kualitas hidup kita. Ada beberapa alasan utama mengapa jeda dari *gadget* sangat krusial bagi kesehatan mental dan kualitas hidup kita.

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Penggunaan *gadget* berlebihan memicu stres; jeda membantu menenangkan pikiran. Sebuah studi yang dilakukan oleh *American Psychological Association* menunjukkan bahwa tingkat kecemasan seseorang meningkat tajam seiring dengan peningkatan waktu penggunaan *gadget* (APA, 2017).

2. Memperbaiki Kualitas Tidur

Cahaya biru dari layar mengganggu hormon tidur; menjauh dari *gadget* sebelum tidur meningkatkan istirahat. Dengan menerapkan digital detox, terutama beberapa jam sebelum tidur, kualitas istirahat akan meningkat secara signifikan (*Harvard Health Publishing*, 2020).

3. Meningkatkan Produktivitas

Menghindari distraksi digital membuat kita lebih fokus dan efisien dalam bekerja.

4. Mempererat Hubungan Sosial

Mengurangi waktu dengan *gadget* mendorong interaksi langsung yang lebih bermakna dengan orang sekitar.

Digital detox tidak harus ekstrem; cukup mulai dari langkah kecil yang konsisten dalam rutinitas harian. Tujuannya bukan menjauhi teknologi, tetapi membangun batasan sehat agar tetap menikmati manfaatnya tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kualitas hidup. Ada beberapa cara sederhana untuk melakukan jeda dari *gadget* agar kesehatan mental dan kualitas hidup kita terjaga.

1. Tetapkan Waktu Khusus Bebas Gadget

Pilih momen tertentu, seperti makan atau sebelum tidur, untuk tidak menggunakan *gadget*.

2. Gunakan Fitur Pembatas Waktu

Manfaatkan fitur “screen time” untuk membatasi penggunaan aplikasi harian.

3. Nonaktifkan Notifikasi

Kurangi distraksi dengan mematikan notifikasi yang tidak penting.

4. Isi Waktu dengan Aktivitas Positif

Gantikan waktu dari *gadget* dengan kegiatan seperti membaca, olahraga, atau hobi baru yang menyehatkan.

Penelitian University of Pennsylvania menunjukkan bahwa mengurangi media sosial 30 menit sehari selama tiga minggu dapat menurunkan kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kebahagiaan, percaya diri, dan produktivitas. Studi ini menegaskan manfaat nyata dari digital detox, bahkan dalam jangka waktu pendek (Hunt, Marx, Lipson, & Young, 2018).

Menurut Dr. Alexandra Samuel, seorang psikolog dan penulis buku mengenai digital life balance, digital detox merupakan cara efektif untuk memutus siklus ketergantungan teknologi yang merusak kesehatan mental. Samuel menyarankan untuk memulai digital detox dengan durasi singkat terlebih dahulu, kemudian secara bertahap memperpanjang durasi bebas *gadget* agar tubuh dan pikiran dapat beradaptasi dengan baik (Samuel, 2015).

Melakukan digital detox bukan berarti menghindari teknologi sama sekali, melainkan menemukan keseimbangan antara kehidupan digital dan dunia nyata. Dengan langkah-langkah sederhana, siapa pun bisa memulai perubahan positif ini untuk menjaga kesehatan mental, meningkatkan produktivitas, dan mempererat hubungan sosial. Mari mulai prioritaskan waktu tanpa *gadget* dalam keseharian kita. Jadikan digital detox sebagai bagian dari gaya hidup sehat, dan rasakan sendiri manfaatnya. Mulailah dari sekarang, dan ajak orang-orang di sekitar Anda untuk ikut mengambil jeda dari hiruk-pikuk dunia digital demi kualitas hidup yang lebih baik.

Referensi:

- Lembke, A. (2021). *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence*. Penguin Random House.
- American Psychological Association (APA). (2017). *Stress in America: Coping with Change*. APA Publishing.
- Harvard Health Publishing. (2020). *Blue Light Has a Dark Side*. Harvard Medical School.
- Samuel, A. (2015). *Work Smarter with Social Media*. Harvard Business Review Press.

Oleh: Randika Dwi Putra

FILOSOFI LOGO HUT KE-71 PHAPROS

Penggunaan gradasi warna yang diimplementasikan pada logo merupakan cerminan kedinamisan perusahaan guna menjawab tantangan yang berubah-ubah

Figur orang yang mengagkat kedua tagannya merupakan gambaran dari semangat dan optimisme insan Phapros dalam memberi layanan terbaik kepada mitra maupun seluruh pelanggan



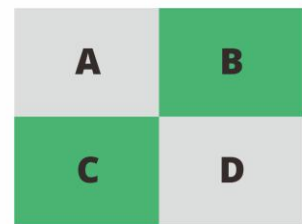
BANGKIT SATUKAN TUJUAN

Elemen yang melingkar melambangkan kesinambungan dan tiada akhir dalam menghasilkan produk kesehatan terbaik untuk masyarakat, dengan berlandaskan pada inovasi kerja yang berkelanjutan

Penambahan logo perusahaan yang diatasnya terdapat tahun berdirinya menegaskan identitas Phapros itu sendiri

ASAHI OTAK

TEBAK KALIMAT



1



2



3



4

Jawaban Asah Otak April 2025:

1-B; 2-A; 3-D; 4-C

Pemenang Asah Otak Maret 2025:

1. Anugraha Putri Pramadhani
2. Riskafiya Ni'matul Faizah

Selamat Mengikuti!

Kirimkan jawaban Anda ke Redaksi Buletin SWARA melalui email:

redaksiswara@phapros.co.id



Ikuti kami:



PT Phapros Tbk

www.phapros.co.id