

Liputan Utama

Jaga Imunitas Tenaga Medis, Phapros Salurkan Bantuan Multivitamin dan Hand Sanitizer



Liputan Utama

Jaga Imunitas Tenaga Medis, Phapros Salurkan Bantuan Multivitamin dan Hand Sanitizer

PT Phapros Tbk yang juga anak perusahaan PT Kimia Farma Tbk melakukan berbagai upaya pencegahan untuk mengantisipasi penularan virus corona (COVID-19). Upaya yang dilakukan oleh Manajemen emiten berkode saham PEHA ini salah satunya adalah dengan penyerahan bantuan berupa multivitamin dan *hand sanitizer* untuk menjaga daya tahan tubuh tenaga kesehatan. Bantuan yang diserahkan melalui Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) pada Kamis (8/7) ini juga menambah bantuan sejenis yang telah

diberikan Phapros kepada Pemerintah sejak awal pandemi pada Maret 2020 lalu.

Direktur Utama PT Phapros, Tbk, Hadi Kardoko mengatakan, bantuan berupa 100 dus multivitamin produksi Phapros yakni Becefert, lebih dari 900 tube vitamin C *effervescent* produksi anak usaha Phapros, PT Lucas Djaja Grup, dan lebih dari 800 botol *hand sanitizer*.

"Kita tahu bahwa angka pertambahan kasus Covid-19 beberapa minggu ke belakang naik signifikan. Pada tanggal 6 Juli lalu bahkan menca-

(Halaman 4)

Meet The Leaders

Hadi Kardoko: Semua Level Punya Perannya Masing-Masing



Phaprosers pasti sudah tahu Bapak Hadi Kardoko, Direktur Utama kita sejak satu tahun ke belakang. Resmi ditunjuk sebagai Direktur Utama pada Rapat Umum Pemegang Saham Tahunan (RUPST) Phapros pada 25 Juni 2020 lalu, nyatanya Pak Hadi, begitu ia

akrab disapa membawa angin segar untuk kita semua.

Masih muda, cerdas dan visioner begitu kesan pertama saya saat bertemu pria lulusan Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada ini usai RUPS tahun lalu. Kehadirannya dinanti untuk membawa perubahan positif bagi perusahaan. Namun, usahanya untuk memimpin seluruh Phaprosers dari ujung barat hingga timur Indonesia tak lepas dari berbagai tantangan, khususnya di era pandemi Covid-19 seperti saat ini.

Melalui obrolan singkatnya, ia membahas prinsip-prinsip kepemimpinan

(Hal. 02)

Liputan Utama

Jaga Imunitas Tenaga Medis, Phapros Salurkan Bantuan Multivitamin dan Hand Sanitizer

Hal. 03

Galeri Peristiwa

Phapros Memberikan Bantuan Paket Sembako dan Tenda

Hal. 05

Hukum Kita

Pemberlakuan Biaya Penarikan Uang Dari Bank. Setuju kah Phaproser?

Hal. 06



MEET THE LEADERS

Hadi Kardoko: Semua level Punya Perannya Masing-Masing **2**



LIPUTAN UTAMA

Jaga Imunitas Tenaga Medis, Phapros Salurkan Bantuan Multivitamin dan Hand Sanitizer **3**



INFO PRODUK

Tetap Bugar dan Fit di Kala Pandemi Bersama **Pehavit-D3® 1.000 IU** **4**



GALERI PERISTIWA

Phapros Memberikan Bantuan Paket Sembako dan Tenda **5**



HUKUM KITA

Pemberlakuan Biaya Penarikan Uang dari Bank. Setuju kah Phaprosers? **6**



KESEHATAN

Ayo, Ketahui Panduan Isolasi Mandiri yang Benar! **7**



SUSTAINABILITY

Yuk, Beralih ke Bahan Bakar Nabati! **8**



ASAH OTAK

Ada berapa benda yang ada dalam gambar berikut? **8**

MEET THE LEADERS



Hadi Kardoko: Semua Level Punya Perannya Masing-Masing

(Oleh: Annisa Dewi Yustita)

Phaprosers pasti sudah tahu Bapak Hadi Kardoko, Direktur Utama kita sejak satu tahun ke belakang. Resmi ditunjuk sebagai Direktur Utama pada Rapat Umum Pemegang Saham Tahunan (RUPST) Phapros pada 25 Juni 2020 lalu, nyatanya Pak Hadi, begitu ia akrab disapa membawa angin segar untuk kita semua.

Masih muda, cerdas dan visioner begitu kesan pertama saya saat bertemu pria lulusan Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada ini usai RUPS tahun lalu. Kehadirannya dinanti untuk membawa perubahan positif bagi perusahaan. Namun, usahanya untuk memimpin seluruh Phaprosers dari ujung barat hingga timur Indonesia tak lepas dari berbagai tantangan, khususnya di era pandemi Covid-19 seperti saat ini.

Melalui obrolan singkatnya, ia membahas prinsip-prinsip kepemimpinan yang ia pegang hingga ia berhasil menduduki kursi direksi.

T: Boleh diceritakan dulu nggak, Pak, perjalanan karir seorang Pak Hadi hingga berhasil menjadi Direksi di Phapros?

J: Sebelum di Kimia Farma saya pernah bekerja di sebuah konsultan, baru kemudian pada tahun 2000an saya memulai karir dari nol di Kimia Farma Apotek Semarang. Setelah dari sana kemudian saya dipindah ke *plant* Jakarta sebagai asisten manajer teknologi formulasi. Setelah itu saya menjadi penanggung jawab QC, QA masih di *plant* Jakarta. Setelah dari *plant* Jakarta, saya dipindah ke Watu Dakon sebagai General Manager. Watu Dakon itu sangat berbeda dengan *plant* Jakarta, karena ada pertambangan iodium nya. Setelah dari Watu Dakon, saya ditarik ke KF holding Jakarta untuk menjadi GM Manufaktur yang saat itu membawahi 7 *plants* yang ada di KF. Kemudian, saya dirotasi ke GM Transformation Management Office dan dari situ saya ditugaskan untuk menjadi Direktur Utama di Phapros.

T: Sebagai seorang pemimpin / leader, kira-kira seperti apa, sih, Pak, tantangan yang kita hadapi saat ini dan yang akan datang?

J: Tantangan utama saat ini adalah kebanyakan tenaga kerja kita kan milenial, ya. Pola pendekatan ke milenial ini pasti berbeda dengan pendekatan kepada generasi lain yg lebih senior. Tapi, dengan adanya milenial ini banyak ide baru yang bermunculan, nah, itu harus kita optimalkan lagi. Tantangan kita selanjutnya adalah bagaimana kita melakukan inovasi yang cepat tapi tetap bijak. Karena kalau kita merujuk pada pepatah orang Jawa "alon-alon asal kelakon", tentu saat ini hal itu sudah nggak berlaku lagi. Karena di era digital seperti sekarang ini, pasti siapa yang cepat pasti dialah yang bisa meraih peluang untuk tumbuh.

T: Pemimpin yang baik menurut Pak Hadi itu yang seperti apa?

J: Pemimpin yang baik itu adalah pemimpin yang bisa membawa timnya mencapai tujuan yang ditargetkan. Lalu, dalam rangka membawa tim tersebut mencapai tujuan, seorang pemimpin harus bisa menerapkan manajemen yang baik agar tidak saling menyalahkan jika ada hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Sebagai seorang pemimpin, kita harus mampu mencari solusi agar masalah bisa kita selesaikan bersama. Selain itu yang terpenting adalah pemimpin harus amanah dan bisa menjaga integritasnya.

T: Lalu, ada nggak, sih, Pak, peluang yang bisa kita ambil saat ini?

J: Kalau kita bicara untuk kemajuan korporasi, itu bukan hanya karena satu atau dua orang. Jadi, mulai dari level terbawah hingga teratas sebenarnya punya kontribusinya masing-masing, sesuai dengan kapasitasnya. Jadi, ini saatnya buat kita untuk selalu memberikan kontribusi yang terbaik agar kita bisa bersama-sama membawa perusahaan ini untuk tumbuh dan berkembang.

T: Ada kiat khusus untuk Phaprosers agar bisa tetap sukses di masa yang akan datang?

J: Jangan pernah bertanya apa yang bisa perusahaan berikan kepada kita, tapi lakukan apa yang bisa kamu lakukan untuk perusahaan. Tolong kita lakukan semaksimal mungkin apa yang bisa kita kontribusikan untuk perusahaan. Nanti, jika perusahaan sudah semakin besar pasti itu akan kembali ke kita, dan kita bisa menikmati juga hasilnya.

REDAKSI: • **Penasihat dan Penanggung jawab:** Direksi PT Phapros Tbk. • **Pemimpin Redaksi:** Zahmilia Akbar

• **Kontributor:** Andry Pramono, Andharu Wahyu, Helmy Hadi Hidayat, Ajeng Vania, Hapzon Effendi, Annisa Dewi Yustita, Jalu Satwiko SK, Yulia Damayanti, Arie Wicaksono • **Alamat Redaksi:** Kantor Pusat PT Phapros, Tbk, Menara Rajawali Lantai 17 Jl. Dr. Ide Anak Agung Gde Agung, Kuningan, Jakarta Selatan, Phone: (021) 576 2709, Fax: (021) 576 3910

Jaga Imunitas Tenaga Medis, Phapros Salurkan Bantuan Multivitamin dan Hand Sanitizer

(Oleh : Annisa Dewi Yustita)



PT Phapros Tbk yang juga anak perusahaan PT Kimia Farma Tbk melakukan berbagai upaya pencegahan untuk mengantisipasi penularan virus corona (COVID-19). Upaya yang dilakukan oleh Manajemen emiten berkode saham PEHA ini salah satunya adalah dengan penyerahan bantuan berupa multivitamin dan *hand sanitizer* untuk menjaga daya tahan tubuh tenaga kesehatan. Bantuan yang diserahkan melalui Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) pada Kamis (8/7) ini juga menambah bantuan sejenis yang telah diberikan Phapros kepada Pemerintah sejak awal pandemi pada Maret 2020 lalu.

Direktur Utama PT Phapros, Tbk, Hadi Kardoko mengatakan, bantuan berupa 100 dus multivitamin produksi Phapros yakni Becefort, lebih dari 900 tube vitamin C *effervescent* produksi anak usaha Phapros, PT Lucas Djaja Grup, dan lebih dari 800 botol *hand sanitizer*.

"Kita tahu bahwa angka pertambahan kasus Covid-19 beberapa minggu ke belakang naik signifikan. Pada tanggal 6 Juli lalu bahkan mencapai lebih dari 31 ribu kasus harian baru. Sehingga, dibutuhkan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat yang lebih ekstra, hal ini pastinya tidak lepas dari kebutuhan yang

besar akan dukungan rekan-rekan tenaga kesehatan yang menjadi pahlawan garda depan. Oleh karena itu, bantuan ini kami salurkan langsung ke Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) agar kemudian diserahkan kepada tenaga medis di Rumah Sakit Darurat Covid-19 dalam rangka menekan penyebaran Covid-19, dan sebagai bentuk dukungan moral yang disertai harapan dan doa agar para tenaga kesehatan di manapun mereka berada tetap dapat diberikan kesehatan dan kekuatan untuk memberikan pelayanan yang terbaik bagi masyarakat" ujarnya.

Hadi menambahkan bahwa bantuan ini juga merupakan bentuk tanggung jawab sosial Phapros di bidang kesehatan masyarakat. Ia juga menuturkan bahwa kandungan vitamin dalam produk-produk buatan Phapros dan anak usahanya tersebut sudah sangat baik dalam membantu menjaga daya tahan tubuh.

"Kandungan vitaminnya cukup lengkap, ada vitamin C 500 miligram, vitamin E, dan vitamin B Kompleks yang bisa membantu menjaga imunitas masyarakat, khususnya tenaga medis yang saat ini berjibaku melawan pandemi Covid-19," tambahnya.

Meski saat ini pemerintah telah menerapkan PPKM darurat akibat lonjakan kasus Covid-19 yang signifikan, Hadi memastikan bahwa kegiatan operasional di pabrik Phapros yang terletak di kawasan Simongan, Semarang, Jawa Tengah berlangsung normal.

"Kami telah memiliki protokol khusus pencegahan Covid-19 di lingkungan perusahaan. Kami juga menjaga agar proses bisnis kami di pabrik tetap berjalan normal termasuk memproduksi kebutuhan obat-obatan dan multivitamin yang dibutuhkan masyarakat Indonesia. Agar bisa tetap memenuhi kebutuhan masyarakat akan multivitamin dan obat-obatan, kami juga memfasilitasi karyawan dengan pemberian vaksinasi Covid-19, vitamin, *hand sanitizer*, dan masker guna meminimalkan risiko penularan, serta memberlakukan aturan seratus persen *work from home* (WFH) bagi karyawan *supporting*. Sedangkan, untuk karyawan produksi kami terapkan pengaturan sistem *shift* dan jam kerja dengan protokol kesehatan yang sangat ketat, melalui *self-screening*, test antigen secara acak setiap hari, pemberian multivitamin, *hand sanitizer*, masker serta kelengkapan pendukung lain." terangnya.

Tetap Bugar dan Fit di Kala Pandemi Bersama Pehavit-D3® 1.000 IU

(Oleh: Jalu Satwiko)

Sudah lebih dari satu bulan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) Darurat diberlakukan di wilayah Jawa, Bali, dan beberapa wilayah lain di Indonesia.

Meski menuai pro dan kontra, namun upaya pembatasan kegiatan masyarakat ini dinilai perlu untuk dilakukan guna menurunkan angka penularan COVID-19 di Indonesia yang terbilang masih sangat tinggi.

Upaya dari pemerintah ini tentunya harus dioptimalkan dengan upaya masyarakat untuk lebih disiplin dalam menjaga protokol kesehatan 5M, yakni mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, serta mengurangi mobilitas.

Selain dengan taat menjaga protokol kesehatan, salah satu usaha yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang kuat dapat melawan kuman dan virus penyebab penyakit dengan lebih baik, termasuk virus SARS-CoV-2 penyebab COVID-19. Salah satu cara memperkuat sistem imun adalah mencukupi kebutuhan vitamin D setiap hari.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa asupan vitamin D yang cukup mampu mengurangi risiko seseorang untuk terinfeksi virus Corona. Menurut penelitian terbaru, pasien COVID-19 yang asupan vitamin D-nya tercukupi pun cenderung memiliki gejala yang lebih ringan daripada pasien COVID-19 yang kekurangan vitamin D.

Selain untuk daya tahan tubuh, vitamin D juga berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang. Dengan terpenuhinya kebutuhan tubuh akan vitamin D, risiko terjadinya pengeroposan tulang atau osteoporosis akan lebih rendah.

Di samping itu, manfaat vitamin D bagi tubuh juga sangat banyak, seperti mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes,

membantu mencegah kanker, membantu mencegah obesitas, serta mengurangi risiko depresi.

Ada beberapa cara untuk memenuhi kebutuhan vitamin D, salah satunya adalah dengan berjemur di bawah sinar matahari. Cara ini merupakan cara yang paling mudah dan gratis.

Agar dapat memperoleh vitamin D secara optimal, dianjurkan untuk berjemur pada pagi hari selama sekitar 15–20 menit, setidaknya 3 kali dalam seminggu. Waktu berjemur yang ideal untuk pembentukan vitamin D adalah sekitar pukul 08.30 hingga 10.00.

Sayangnya, cukup banyak orang Indonesia yang malas atau tidak sempat berjemur di bawah sinar matahari karena alasan kesibukan pekerjaan hingga alasan 'tidak mau kepanasan'. Hal ini menyebabkan banyak masyarakat Indonesia yang mengalami defisiensi vitamin D.

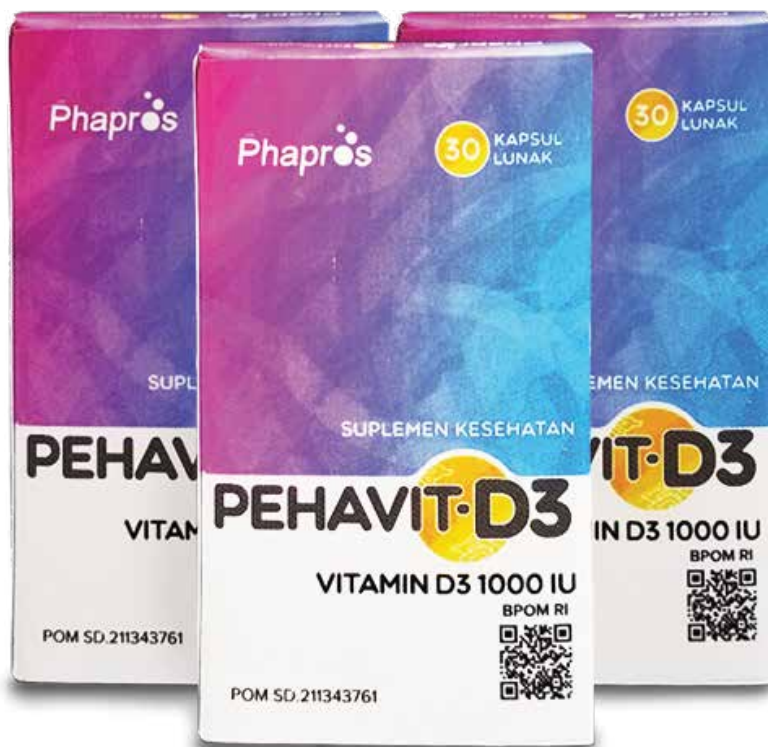
Selain dengan berjemur, Anda juga dapat memenuhi kebutuhan vitamin D dengan cara mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin D, seperti ikan salmon, sarden, daging tanpa lemak, hati, kuning telur, jamur, tuna, udang, dan susu serta produk olahannya.

Mengingat pentingnya vitamin D bagi tubuh, Anda juga dapat mengonsumsi **Pehavit-D3® 1.000 IU** untuk memastikan kebutuhan vitamin D harian Anda tercukupi.

Satu kapsul lunak **Pehavit-D3® 1.000 IU** mengandung vitamin D3, yang merupakan bentuk vitamin D yang siap digunakan oleh tubuh serta kekuatannya 3 kali lebih kuat dari vitamin D2. Selain itu, vitamin D3 atau cholecalciferol juga memiliki rentang keamanan yang sangat lebar, yang artinya suplemen ini aman untuk dikonsumsi setiap hari.

Adapun dosis 1.000 IU adalah dosis *maintenance* dari vitamin D yang sebaiknya dikonsumsi setiap hari untuk menjaga kadar vitamin D dalam darah tetap optimal.

Untuk itu, sediakan selalu **Pehavit-D3® 1.000 IU** di rumah Anda untuk memastikan kesehatan seisi rumah terjaga dengan baik. Dan jangan lupa, tetap patuhi protokol kesehatan 5M dan lakukan vaksin agar pandemi COVID-19 di Indonesia dapat segera teratasi. *Stay healthy*, Phaprosters!



Phapros Memberikan Bantuan Paket Sembako dan Tenda

(Oleh: Andharu Wahyu)



Phapros melalui CSR-nya memberikan bantuan kepada tenaga kesehatan berupa Tenda dan Paket Sembako di beberapa Puskesmas wilayah Semarang Barat.

Bantuan berupa 216 paket sembako tersebut dibagikan kepada tenaga medis yang bertugas di lima puskesmas di Semarang Barat. Kelima Puskesmas tersebut adalah, Puskesmas Ngemplak Simongan, Puskesmas Manyaran, Puskesmas Lebdosari, Puskesmas

Karangayu dan Puskesmas Krobokan. Adapun paket sembako yang diberikan antara lain berisi 5 kg beras, 1 kg gula pasir, teh celup, 1 liter minyak goreng, dan 4 bungkus mie instan.

Bantuan sembako untuk tenaga medis di Semarang Barat ini melengkapi bantuan untuk tenaga medis yang sebelumnya telah dilakukan yakni pemberian dukungan 1 unit

tenda ukuran 6 x 10 meter kepada Puskesmas Ngemplak, Simongan yang bisa digunakan sebagai sarana ruang tunggu pasien di tengah melonjaknya kasus Covid-19.

Semoga seluruh tenaga kesehatan yang menjadi garda terdepan selalu diberikan kesehatan dan keselamatan dan semoga pandemi dapat segera berlalu.

Bantuan CSR Phapros Untuk Warga Terdampak PPKM

(Oleh: Andharu Wahyu)

Phapros melalui CSR-nya menyalurkan bantuan sembako dan multivitamin di berbagai tempat di wilayah Semarang, Jawa Tengah.

Pada 11-12 Juli 2021, secara simbolis Phapros menyerahkan bantuan sebanyak 60 karung beras di kelurahan Bongsari Semarang, yang kemudian disimpan di lumbung pangan RW setempat, dan digunakan untuk memberi bantuan sembako pada warga yang isoman di rumah.

Phapros juga menyerahkan bantuan Multivitamin Becafort masing-masing sebanyak 375 strip untuk Desa Ngajaran dan Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Semarang.

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk komitmen Manajemen Phapros untuk upaya pencegahan penyebaran Virus Covid-19 serta dukungan terhadap masyarakat agar selalu diberikan kesehatan dalam masa pandemi ini.



Pemberlakuan Biaya Penarikan Uang dari Bank. Setuju kah Phaproser?

(Oleh: Ajeng Vania)

Beberapa saat yang lalu sempat ramai pemberitaan mengenai adanya pengenaan biaya penarikan uang dari bank. Sebenarnya, hal tersebut diperbolehkan, gak, sih?

Mengenai penetapan biaya penarikan dana nasabah, Phaproser dapat merujuk pada Peraturan Bank Indonesia Nomor 22/20/PBI/2020 Tahun 2020 tentang

1/POJK.07/2013 Tahun 2013 tentang Perlindungan Konsumen Sektor Jasa Keuangan. Penetapan biaya yang dikenakan atas produk dan/atau jasa tersebut di atas juga harus sesuai dengan kelaziman.

Berkenaan dengan hal-hal yang telah dijabarkan di atas, pengenaan biaya dari bank atas penarikan uang yang dilakukan

diinformasikan sebelumnya perihal biaya yang dimaksud secara terang dan jelas, nasabah dapat, kok, melakukan pengaduan.

Layanan pengaduan konsumen tidak dipungut biaya sama sekali. Pihak bank wajib mempunyai serta melaksanakan prosedur secara tertulis mengenai layanan pengaduan dan mencantumkan-



Perlindungan Konsumen Bank Indonesia. Pedoman penetapan biaya produk dan/atau jasa yang dikenakan kepada konsumen wajib dibuat oleh bank. Jika hal ini tak dilakukan, bank akan dikenai sanksi administratif berupa teguran tertulis, penghentian sementara sebagian atau seluruh kegiatan usaha hingga pencabutan izin.

Selain hal tersebut, pihak bank juga wajib memberikan informasi kepada konsumen mengenai fitur produk dan/atau jasa yang paling sedikit berupa biaya, manfaat, risiko syarat dan ketentuan serta konsekuensi.

Perihal yang serupa juga tertuang pada Pasal 8, Pasal 10 dan Pasal 13 Peraturan Otoritas Jasa Keuangan Nomor

oleh nasabah/konsumen diperbolehkan, namun dengan catatan tetap memperhatikan rambu-rambunya termasuk penyusunan pedoman penetapan biaya.

Tapi, jika biaya tersebut timbul dari fasilitas yang diberikan secara otomatis oleh pihak bank, maka hal ini dilarang apabila dilakukan tanpa persetujuan tertulis nasabah. Sebagai contoh, fasilitas *short message system (SMS) banking* yang mengenakan tambahan biaya tanpa persetujuan tertulis sebelumnya kepada nasabah.

Apabila nasabah merasa dirugikan akibat penetapan biaya yang tak sesuai dengan aturan yang berlaku dan/atau tidak

nya ke dalam perjanjian dan/atau dokumen lainnya terakrit transaksi keuangan.

Jika pihak bank tidak mempunyai prosedur secara tertulis, maka bank tersebut dapat dikenai sanksi administratif berupa peringatan atau teguran tertulis dan/atau penurunan dalam penilaian tingkat kesehatan.

Jadi, apabila Phaproser merasa dirugikan dapat melakukan pengaduan melalui layanan yang disediakan dari pihak bank yang dimaksud, ya.

Ayo, Ketahui Panduan Isolasi Mandiri yang Benar!

(Oleh: Yulia Damayanti)

Sejak akhir Juni 2021, angka penambahan kasus Covid-19 di Indonesia meningkat drastis. Pertambahan kasus positifnya bisa mencapai lebih dari 20.000 per hari dan penularannya pun semakin massif akibat adanya varian delta yang berasal dari India. Para penyintas (*survivor*) dan masyarakat yang sudah divaksinasi diimbau untuk tidak lengah karena sewaktu-waktu virus tersebut masih bisa menginfeksi.

Banyak orang yang dinyatakan positif Covid-19 dianjurkan untuk menjalankan isolasi mandiri di rumah masing-masing dengan catatan kondisi tubuh secara umum terlihat sehat, tanpa sesak napas ataupun mengidap penyakit bawaan. Lalu, bagaimana panduan isolasi mandiri (isoman) yang benar agar kondisi tubuh bisa semakin membaik?

Dalam Buku Panduan Isolasi Mandiri yang telah disusun oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia (PAPDI), syarat isolasi mandiri bagi orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 antara lain: **tidak bergejala (asimptomatik), memiliki gejala ringan serta lingkungan rumah/kamar memiliki ventilasi yang baik**. Kriteria **tidak bergejala** antara lain: frekuensi nafas 12 – 20 kali per menit dan memiliki saturasi oksigen di atas atau sama dengan 95%. Contoh **gejala ringan** antara lain: sakit kepala, sakit tenggorokan, pilek, demam, batuk kering ringan, kelelahan, kehilangan indera penciuman (anosmia), mual, muntah, nyeri perut, diare dan sebagainya berdasarkan hasil pemeriksaan tenaga kesehatan yang merekomendasikan untuk melakukan isolasi mandiri.

Peralatan yang perlu disediakan di rumah selama melakukan isolasi mandiri adalah **termometer badan** untuk mengukur suhu tubuh

dan **oximeter** untuk mengukur saturasi oksigen. Sementara itu, protokol isolasi mandiri antara lain:

1. Tetap berada di rumah, kecuali ada kebutuhan mendesak seperti membeli bahan makanan atau obat-obatan atau melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan.
2. Selalu gunakan masker, terutama bila berinteraksi dengan anggota keluarga lain yang tidak terkonfirmasi positif.
3. Selalu menjaga jarak, terutama bila berinteraksi dengan anggota keluarga lain yang tidak terkonfirmasi positif.
4. Sering mencuci tangan untuk tetap menjaga kebersihan.
5. Menerapkan etika batuk yang benar.
6. Melakukan pemeriksaan suhu tubuh pagi dan sore.
7. Melakukan pemeriksaan saturasi oksigen dan frekuensi nadi serta memantau laju nafas.
8. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang 3 kali sehari secara terpisah dengan anggota keluarga lainnya.
9. Olah raga rutin 3 – 5 kali seminggu.
10. Berjemur di bawah sinar matahari selama 10 – 15 menit antara jam 10:00 – 13:00.

11. Membuka jendela kamar untuk sirkulasi udara dan membiarkan cahaya matahari masuk.
12. Memisahkan cucian kotor dengan milik anggota keluarga lainnya.
13. Membersihkan kamar setiap hari dengan menggunakan alat pelindung diri (APD) minimal masker.
14. Mencuci peralatan makan sendiri setelah selesai digunakan.
15. Tidur di kamar yang terpisah dengan anggota keluarga lainnya.

Sementara itu apabila mendapat resep atau anjuran dokter untuk obat-obatan atau multivitamin, hendaknya dapat dikonsumsi rutin sesuai aturan minumnya agar kondisi tubuh berangsur-angsur membaik dan sembuh. Lama perawatan isoman bagi yang tanpa gejala adalah **10 hari sejak terkonfirmasi positif**, sementara yang bergejala ringan adalah **10 hari isolasi sejak timbul gejala**.

Semoga Phaproser dan keluarga selalu dalam lindungan Tuhan, jaga kesehatan jiwa dan raga serta selalu menerapkan protokol kesehatan dengan baik dan benar.



Yuk, Beralih ke Bahan Bakar Nabati!

(Oleh: Arie Wicaksono)

Indonesia saat ini bukanlah negara kaya akan sumber daya minyak lagi, saat ini Indonesia memiliki cadangan minyak bumi sekitar 3,3 miliar barel. Dengan asumsi produksi konstan 800.000 per hari tanpa adanya temuan cadangan baru, maka dalam 11 hingga 12 tahun ke depan Indonesia tidak mampu memproduksi minyak bumi lagi.

Cadangan terbukti minyak Indonesia yang mencapai 3,3 miliar barel tersebut bukanlah cadangan yang melimpah. Oleh karena itu, Pemerintah melalui Peraturan Pemerintah No.79 Tahun 2014 tentang Kebijakan Energi Nasional menetapkan target pemanfaatan energi baru dan terbarukan sebesar 23% dan pemanfaatan bioenergi sebesar 5% pada tahun 2025.

Sebagai salah satu bentuk energi terbarukan, Bahan Bakar Nabati (BBN) memiliki prospek besar untuk dikembangkan, selain mampu mengurangi ketergantungan terhadap bahan bakar fosil, pengembangan BBN saat juga dapat meningkatkan ketersediaan pasokan energi nasional. Menurut Direktorat Bioenergi Kementerian ESDM, ketersediaan bahan bakar fosil yang terus menipis memacu peningkatan harga bahan bakar fosil, selain itu kesadaran masyarakat akan untuk menggunakan bahan bakar ramah lingkungan menjadikan pengembangan bioenergi menjadi lebih strategis.

BBN dan Macamnya

Bahan Bakar Nabati (BBN) adalah Bahan Bakar yang didapat dari organisme biologis atau bahan organik. Secara umum, BBN menghasilkan tiga jenis sumber energi, yaitu: biofuel (biodiesel, bioetanol), biogas, dan biomassa padat (serpihan kayu, biobriket serta residu pertanian).

1. Biodiesel

Minyak diesel (solar) merupakan salah satu BBM yang memegang peranan penting dalam perekonomian Indonesia, sedangkan biodiesel



adalah bahan bakar diesel alternatif yang terbuat dari sumber daya hayati terbarukan seperti minyak nabati atau lemak hewani. Biodiesel diproduksi dari minyak tumbuhan atau lemak hewan dan memenuhi kualitas untuk digunakan sebagai bahan bakar dalam mesin diesel. Biodiesel memiliki berbagai kelebihan dibandingkan petrodiesel, baik sebagai campuran dengan petrodiesel maupun sebagai bahan bakar murni. Keunggulan biodiesel sebagai bahan bakar antara lain diproduksi dari bahan baku yang dapat diperbaharui, dapat digunakan pada kebanyakan mesin diesel tanpa modifikasi. Biodiesel bersifat lebih ramah lingkungan karena dapat terurai di alam, non toksik, efisiensi tinggi, emisi buang kecil, serta kandungan sulfur dan aromatik rendah.

2. Bioetanol

Bioetanol diproduksi dari biomassa yang mengandung gula, pati dan selulosa. Pemakaian bioethanol sebagai bahan bakar dapat dicampur dengan bensin dengan berbagai komposisi. Pemakaiannya memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan pemakaian bioethanol adalah, bioetanol aman digunakan sebagai bahan bakar, titik nyala etanol tiga kali lebih tinggi dibandingkan bensin dan emisi hidrokarbon lebih sedikit. Sedangkan kekurangan bioetanol dibandingkan bensin adalah, pada mesin dingin lebih sulit melakukan starter bila menggunakan bioetanol dan bioetanol bereaksi dengan logam seperti magnesium dan aluminium.

3. Biogas

Biogas adalah gas yang diperoleh dari aktivitas anaerobik atau fermentasi dari bahan-

bahan organik, seperti kotoran hewan dan limbah rumah tangga. Biogas bisa dimanfaatkan menjadi bahan bakar kendaraan, bahan bakar gas, pengganti gas Elpiji, dan menjadi pembangkit listrik. Nilai kalori dari 1 meter kubik biogas sekitar 6000 watt jam setara dengan setengah liter minyak diesel. Oleh karena itu, biogas sangat cocok digunakan sebagai bahan bakar alternatif yang ramah lingkungan sebagai pengganti minyak tanah, LPG, butana, batubara, maupun bahan-bahan lain yang berasal dari fosil.

Dengan menggunakan Bahan Bakar Nabati, ada beberapa manfaat yang bisa kita peroleh secara umum, antara lain:

- Menghemat devisa dan ketergantungan dari bahan bakar minyak (BBM) atau bahan bakar fosil, mengingat sebagian besar Minyak mentah harus di olah lagi diluar negeri dan kita harus mengimport BBM
- Meningkatkan nilai tambah industri hilir CPO (Crude Palm Oil) yang akan jadi biodiesel. Kemudian, akan memberikan pengaruh dalam meningkatkan harga CPO yang akan meningkatkan pendapatan petani lokal
- Membuat industri bahan nabati berkembang. Lalu penyerapan tenaga kerja dalam negeri akan lebih besar
- Pengurangan emisi gas rumah kaca dan memperbaiki kualitas lingkungan.

Dilingkungan PT.Phapros sendiri sudah menggunakan BBN berupa biodiesel sebagai campuran solar (B.20) sebagai bahan bakar untuk genset

Bahan bakar nabati dan energi terbarukan merupakan sumber energi yang penting untuk memenuhi kebutuhan mobilitas dengan emisi karbon dioksida (CO2) yang rendah. Hal ini juga sangat berperan untuk kehidupan yang berkelanjutan dan perlindungan terhadap lingkungan. Mari kita jaga bersama-sama lingkungan yang sudah disediakan oleh Tuhan Yang Maha Esa ini demi generasi yang akan datang.

Ada berapa benda yang ada dalam gambar berikut?

Kirim jawaban Anda melalui email : redaksiswara@phapros.co.id



Jawaban Asah Otak

Juni 2021

Kotak hadiah mana yang paling berat diantara semuanya?

JAWABAN : Kotak Hadiah Merah



PEMENANG: 1. **Nurdiah Nilawati** (Divisi SDM)
2. **Niko Kusdiarto** (Divisi Teknologi Informasi)