

## Liputan Utama

# Enam Puluh Tujuh Tahun Phapros, Bangkit Bersama Menuju Indonesia Sehat



### Liputan Utama

## Enam Puluh Tujuh Tahun Phapros, Bangkit Bersama Menuju Indonesia Sehat

Tak terasa dua tahun sudah kita memaknai hari ulang tahun Phapros di tengah pandemi Covid-19. Perayaan yang biasa kita lakukan bersama secara tatap muka dan diisi oleh hiburan musik harus dialihkan menjadi perayaan sederhana yang diadakan secara online. Tahun 2021, Phapros genap berusia 67 tahun. Jika dianalogikan sebagai manusia, usia tersebut sudah masuk kepada kategori usia lanjut. Tentu sudah banyak pengalaman yang dialami Phapros selama 67 tahun menyetatkan bangsa.

Mengusung tema "Bangkit bersama menuju Indonesia sehat", sebagai Phaprosers tentunya kita memiliki harapan dan semangat bahwa keadaan akan membaik suatu hari nanti. Phapros juga tak henti-hentinya memberikan kontribusi kepada masyarakat di tengah tantangan pandemi Covid-19 dengan menyediakan produk-produk berkualitas yang terkait dengan pencegahan dan pengobatan penyakit tersebut.

Perayaan HUT ke-67 Phapros dilangsungkan tepat pada tanggal 21 Juni 2021 lalu dan dilakukan

### Liputan Utama

Enam Puluh Tujuh Tahun Phapros,  
Bangkit Bersama Menuju Indonesia  
Sehat

Hal. 03

### Galeri Peristiwa

Pisah Sambut Komisaris dan  
Direksi Phapros

Hal. 05

### Hukum Kita

Agar Tak Terjadi Drama  
Berebut Warisan









Hal. 06



## Suplemen Vitamin C Ramah Lambung untuk Melawan Pandemi COVID-19

Sebagaimana yang telah kita ketahui, virus SARS-COV2 penyebab COVID-19 telah mengalami mutasi menjadi beberapa macam varian. Salah satu yang sedang menjadi sorotan adalah varian delta yang pertama kali diidentifikasi berasal dari India. Menurut beberapa ahli, varian delta ini jauh lebih mudah menular dengan gejala yang ditimbulkan lebih parah daripada varian pertama virus ini yang muncul di Wuhan pada awal pandemi. Dengan adanya varian tersebut, tentu kita wajib untuk lebih taat dalam menjaga protokol kesehatan dan membatasi aktivitas di luar rumah. Hal ini perlu dilakukan oleh semua orang agar pandemi COVID-19 di Indonesia dapat segera tertangani dengan baik. Selain dengan taat menjaga protokol kesehatan, salah satu ikhtiar yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit adalah dengan mengonsumsi

(Hal. 02)

	<b>INFO PRODUK</b> Suplemen Vitamin C Ramah Lambung	2		<b>HUKUM KITA</b> Agar Tak Terjadi Drama Berebut Warisan	6
	<b>LIPUTAN UTAMA</b> Enam Puluh Tujuh Tahun Phapros	3		<b>KESEHATAN</b> Kelola Stress di Tengah Pandemi	7
	<b>LIPUTAN KHUSUS</b> Pandemi Covid-19, Phapros Luncurkan Dua Produk Baru	4		<b>SUSTAINABILITY</b> Menengok Plus Minus Mobil Listrik	8
	<b>GALERI PERISTIWA</b> Pisah Sambut Komisaris dan Direksi Phapros	5		<b>ASAH OTAK</b> Kotak Hadiah Mana Yang Paling Berat?	8

## Suplemen Vitamin C Ramah Lambung, Bekal untuk Melawan Pandemi COVID-19

(Oleh: Jalu Satwiko)

Sebagaimana yang telah kita ketahui, virus SARS-COV2 penyebab COVID-19 telah mengalami mutasi menjadi beberapa macam varian. Salah satu yang sedang menjadi sorotan adalah varian delta yang pertama kali diidentifikasi berasal dari India.

Menurut beberapa ahli, varian delta ini jauh lebih mudah menular dengan gejala yang ditimbulkan lebih parah daripada varian pertama virus ini yang muncul di Wuhan pada awal pandemi.

Dengan adanya varian tersebut, tentu kita wajib untuk lebih taat dalam menjaga protokol kesehatan dan membatasi aktivitas di luar rumah. Hal ini perlu dilakukan oleh semua orang agar pandemi COVID-19 di Indonesia dapat segera tertangani dengan baik.

Selain dengan taat menjaga protokol kesehatan, salah satu ikhtiar yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit adalah dengan mengonsumsi vitamin. Salah satu suplemen yang biasa digunakan untuk menjaga kesehatan adalah vitamin C.

Di dalam tubuh, vitamin C berperan penting untuk merangsang terbentuknya lebih banyak sel-T yang berfungsi untuk melawan bakteri dan virus patogen yang masuk ke dalam tubuh.

Kita dapat memperoleh asupan vitamin C dari berbagai buah atau sayuran, dan kadar vitamin C yang paling tinggi biasanya ditemukan di buah-buahan sitrus, seperti lemon dan jeruk.

Akan tetapi, masih banyak dari kita yang jarang mengonsumsi buah dan sayur karena satu dan lain hal.



Untuk itu, kita perlu mencukupi asupan vitamin C harian kita dengan mengonsumsi suplemen yang mengandung vitamin C. Sayangnya, pada sebagian orang yang memiliki riwayat gangguan lambung, mengonsumsi suplemen vitamin C seringkali membuat organ

pencernaan mereka bermasalah.

Hal ini terjadi karena vitamin C yang banyak beredar adalah dalam bentuk asam (asam askorbat). Asam askorbat merupakan asam organik larut air yang memiliki pH yang rendah. Oleh karena itu, asam askorbat dapat menyebabkan *hyperacidity* dalam lambung, yang akibatnya dapat membuat lambung terasa perih.

Tapi tak perlu khawatir. Bagi Anda penderita gangguan lambung, kini ada solusinya. Phapros baru saja meluncurkan varian vitamin C yang lebih ramah terhadap lambung, yakni vitamin C 500 mg non-acidic.

Vitamin C jenis ini kadar keasamannya lebih rendah, karena diformulasi dalam bentuk garamnya, yaitu sodium askorbat.

Suplemen vitamin C non-acidic yang baru saja diluncurkan oleh Phapros ini aman dikonsumsi sebelum makan, dengan aturan pakai diminum satu kali sehari atau sesuai dengan anjuran dokter.

Jadi, selalu sediakan vitamin C 500 mg non-acidic untuk menjaga kesehatan Anda dan keluarga di masa pandemi seperti saat ini.

## Enam Puluh Tujuh Tahun Phapros, Bangkit Bersama Menuju Indonesia Sehat

(Oleh : Annisa Dewi Yustita)



Tak terasa dua tahun sudah kita memaknai hari ulang tahun Phapros di tengah pandemi Covid-19. Perayaan yang biasa kita lakukan bersama secara tatap muka dan diisi oleh hiburan musik harus dialihkan menjadi perayaan sederhana yang diadakan secara online. Tahun 2021, Phapros genap berusia 67 tahun. Jika dianalogikan sebagai manusia, usia tersebut sudah masuk kepada kategori usia lanjut. Tentu sudah banyak pengalaman yang dialami Phapros selama 67 tahun menyehatkan bangsa.

Mengusung tema “Bangkit bersama menuju Indonesia sehat”, sebagai Phaprosers tentunya kita memiliki harapan dan semangat bahwa keadaan akan membaik suatu hari nanti. Phapros juga tak henti-hentinya memberikan kontribusi kepada masyarakat di tengah tantangan pandemi Covid-19 dengan menyediakan produk-produk berkualitas yang terkait dengan pencegahan dan pengobatan penyakit tersebut.

Perayaan HUT ke-67 Phapros dilangsungkan tepat pada tanggal 21 Juni 2021 lalu dan dilakukan secara hybrid. Acara tersebut dihadiri oleh Dewan Komisaris, Direksi, General Manager, hingga karyawan dan tamu undangan. Direktur Utama PT Bio Farma yang turut hadir di acara syukuran HUT ke-67 Phapros, Honesti Basyir dalam sambutannya mengatakan bahwa semoga di hari ulang tahunnya yang ke-67, Phapros bisa terus menunjukkan performa yang lebih baik lagi. “Sebagai perusahaan publik dan adanya manajemen baru saya yakin bahwa Phapros sudah memiliki strategi yang matang untuk bisa membuktikan bahwa Phapros bisa menjadi lebih baik lagi daripada tahun-tahun sebelumnya,” ujarnya.

“Saya sangat berharap kepada jajaran manajemen untuk terus bersinergi dengan Phaprosers agar Phapros juga bisa meningkatkan inovasi yang dibutuhkan demi kemajuan perusahaan.

Mari kita tingkatkan produktivitas dan sinergi kita sebagai bagian dari keluarga besar BUMN Farmasi agar kita bisa keluar dari pandemi Covid-19 ini”, tambah pria yang akrab disama Bapak Hones tersebut.

Di sisi lain, Komisaris Utama Phapros yang juga merupakan Plt. Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI, Maxi Rein Rondonuwu mengatakan di usia 67 tahun ini Phapros pasti sudah melalui banyak tantangan dan dinamika yang terjadi sehingga ini merupakan wujud refleksi kita terhadap apa yang sudah kita capai selama lebih dari 60 tahun berdiri. “Penting untuk kita merefleksikan dan mengavulsi apa yang terjadi satu tahun ke belakang supaya kita tahu bagaimana caranya kita bisa melangkah untuk menjadi yang lebih baik lagi di tahun – tahun yang akan datang, utamanya di masa pandemi Covid-19 seperti saat ini,” ujarnya dalam sambutan.



Syukuran HUT ke-67 tahun Phapros kemudian dilanjutkan dengan paparan inspirasional yang disampaikan oleh tim dari Jamil Azzaini. Jamil Azzaini merupakan motivator, penulis, dosen, dan CEO dari Kubik Leadership. Setelah paparan inspirasional, acara kemudian dilanjutkan dengan pemotongan tumpeng yang dilakukan oleh salah satu Srikandi Phapros yakni Direktur Pemasaran Tri Andayani. Dalam kesempatan tersebut beliau menyerahkan potongan tumpeng secara simbolis kepada perwakilan srikandi milenial Phapros.

Syukuran HUT ke-67 Phapros ditutup dengan pembacaan doa yang disampaikan oleh General Manxajer Umum dan Pengendalian Aset, Imam Ariff Juliadi serta pembagian doorprize sebesar masing-masing Rp 200.000 untuk 67 orang Phaprosers yang beruntung dan pengumuman lomba video ucapan ulang tahun terbaik.





## Pandemi Covid-19, Phapros Luncurkan Dua Produk Baru

(Oleh: Annisa)



Kasus Covid-19 kembali mengalami peningkatan usai libur Idul Fitri. Secara nasional, hingga tanggal 21 Juni 2021 lonjakan kasusnya sudah memecahkan rekor baru yakni sebanyak 2 juta kasus sejak kasus pertama ditemukan pada Maret tahun 2020 lalu. Beberapa daerah yang berkontribusi menyumbangkan angka kenaikan kasus Covid-19 secara nasional tersebut adalah DKI Jakarta, Jawa Tengah, dan Jawa Barat.

Pemerintah lantas melakukan pengetatan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) di skala mikro untuk menekan laju pertumbuhan kasus Covid-19 dan mencegah kolapsnya fasilitas kesehatan yang saat ini tingkat keterisian tempat tidurnya mencapai 80-90%.

Memasuki usia ke-67 tahun yang jatuh pada tanggal 21 Juni lalu, PT Phapros Tbk (PEHA) yang merupakan anak usaha PT Kimia Farma Tbk, meluncurkan dua produk baru yang terkait dengan pencegahan Covid-19, yakni vitamin D3 1000 IU (Pehavit) dan vitamin C *non-acid* setara 500 mg yang aman untuk lambung, sehingga nyaman dikonsumsi bagi penderita penyakit asam lambung tinggi.

Direktur Utama Phapros, Hadi Kardoko mengatakan bahwa pihaknya meluncurkan dua produk tersebut sebagai bentuk

pengecambahan penularan Covid-19 yang kini kasusnya mengalami peningkatan. "Bertepatan dengan pertambahan usia ke-67 Phapros ini, kami meluncurkan dua produk vitamin untuk membantu meningkatkan imunitas masyarakat di tengah meningkatnya kembali kasus Covid-19, sehingga diharapkan bisa menekan laju penularan Covid-19" ujar pria yang akrab disapa Hadi ini.

la menambahkan bahwa peluncuran produk baru tersebut juga merupakan implementasi strategi pergeseran portofolio produk akibat adanya pandemi Covid-19. "Mobilitas masyarakat sangat terbatas, sehingga untuk tetap bertahan kami tidak boleh hanya mengandalkan sektor perjalanan dengan produk Antimo, tapi juga beradaptasi dengan berinovasi mengembangkan produk-produk yang terkait dengan pencegahan maupun pengobatan Covid-19," tambahnya.

Strategi persgeseran produk Phapros telah membuahkan hasil. Setidaknya pada triwulan I/2021 lalu, emiten berkode saham PEHA ini mencatatkan kinerja positif 2021 dengan posisi laba bersih naik 254% dan Ebitda naik 465% (y-o-y). Laporan keuangan PT Phapros Tbk memperlihatkan angka yang meyakinkan per triwulan I/2021. Perolehan laba bersih periode tersebut mencapai Rp7,18 miliar, atau

naik 254% serta EBITDA mencapai Rp 46,82 miliar atau naik 465% dibandingkan dengan tahun lalu (y-o-y).

Untuk terus meningkatkan performanya di tengah kondisi menantang saat ini, Perseroan telah menyusun berbagai rencana strategis, diantaranya adalah dengan pengembangan bisnis organik dan anorganik, serta meluncurkan minimal 10 produk baru pada kurun waktu dua tahun ke depan. Produk-produk yang akan diluncurkan yang berasal dari beberapa kelas terapi, seperti antibiotik, antidiabetes dan antikolesterol yang merupakan produk-produk *first line therapy* sehingga menambah kelengkapan produk Phapros.

Kerjasama yang baik antara pemerintah, pemangku kepentingan, dan masyarakat tentunya sangat dibutuhkan dalam menuntaskan pandemic Covid-19 yang sudah berlangsung selama lebih dari satu tahun. Sebagai masyarakat yang baik, kita harus selalu disiplin dalam menerapkan protocol kesehatan seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga jarak, menghindari kerumunan, dan memakai masker.

## Pisah Sambut Komisaris dan Direksi Phapros

(Oleh: Anissa Dewi Yustita)



Phaprosers, pasti sudah tahu kan bahwa pada saat RUPS Tahun Buku 2020 lalu menghasilkan beberapa keputusan yang salah satunya adalah pergantian pengurus Perseroan? Nah, menindaklanjuti keputusan tersebut, pada tanggal 4 Juni lalu Manajemen menggelar acara pisah sambut Komisaris dan Direksi PT Phapros Tbk yang diselenggarakan secara hybrid, melalui aplikasi Zoom dan tatap muka langsung.

Acara tersebut dihadiri oleh pengurus Perseroan sebelumnya yakni Bapak Verdi Budidarmo (Komisaris Utama, 2019 - 2021), dr. Jajang Edi Priyatno (Komisaris Independen, 2020-2021), Bapak Heru Marsono (Direktur Keuangan, 2016-2021) dan Ibu Chairani Harahap (Direktur Pemasaran, 2016-2021) serta pengurus Perseroan yang baru yakni dari Dewan Komisaris, dr. Maxi Rein Rondonuwu (Komisaris Utama), Ibu Chrisma Albandjar (Komisaris Independen), Bapak Masrizal Achmad Syarif (Komisaris) dan Bapak Zainal Abidin (Komisaris Independen) serta dari Direksi, Bapak Hadi Kardoko (Direktur Utama), Bapak David Sidjabat (Direktur Keuangan), Bapak Syamsul Huda (Direktur Produksi) dan Ibu Tri Andayani (Direktur Pemasaran). Selain dihadiri oleh top manajemen, acara ini juga dihadiri dan disaksikan langsung oleh General Manager Phapros serta Phaprosers.

Dalam pisah sambut yang digelar dengan protokol kesehatan yang ketat tersebut, pengurus perseroan periode sebelumnya menyampaikan kesan-kesan mereka selama menjadi top manajemen di Phapros. Mereka juga berpesan agar pengurus perseoan periode saat ini bisa membangun sinergi yang baik dengan karyawan dan pemangku kepentingan lain agar Phapros bisa semakin lebih baik lagi sebelumnya.

## Donor Darah Tahap I Dalam Rangka HUT PT Phapros Tbk ke-67

(Oleh: Andharu Wahyu)

Phapros Bersama Palang Merah Indonesia (PMI) Jawa Tengah, menggelar kegiatan donor darah tahap I di kantor Phapros Imam Bonjol Semarang dan Pabrik Phapros Simongan pada 15-16 Juni 2021.

Kegiatan donor darah tersebut dilakukan rutin sebagai wujud kepedulian Phapros terhadap kesehatan para karyawan selaku pendonor dan turut serta dalam menyediakan persediaan darah di PMI Provinsi Jawa Tengah. Total 106 kantong darah berhasil dikumpulkan pada kegiatan ini. Walau dilaksanakan di tengah pandemi Covid-19, kegiatan donor darah tetap mengedepankan protokol kesehatan dalam pelaksanaannya.

Kegiatan donor darah ini rutin dilakukan sebanyak 3 kali dalam setahun dan rencananya donor darah akan digelar kembali pada September 2021. Kegiatan ini juga menjadi rangkaian kegiatan perayaan Hari Ulang Tahun PT Phapros Tbk Ke-67 pada 21 Juni 2021 yang mengusung tema Bangkit Bersama, Menuju Indonesia Sehat.



## Agar Tak Terjadi Drama Berebut Warisan

(Oleh: Ajeng Vania)

Banyak sekali kita lihat di media massa tentang "perang saudara" yang memperebutkan warisan. Masing-masing pihak merasa berhak mendapat harta peninggalan salah satu anggota keluarga yang sudah meninggal dunia. Lalu, gimana ya biar nggak terjadi drama rebutan warisan di keluarga?

Harta waris itu apa, sih? Menurut Pasal 171 huruf e Kompilasi Hukum Islam, harta waris adalah harta bawaan ditambah bagian dari harta bersama setelah digunakan untuk keperluan pewaris selama sakit sampai meninggalnya, biaya pengurusan jenazah (tajhiz), pembayaran utang dan pemberian untuk kerabat. Berdasarkan hal tersebut, rumus perhitungan harta waris adalah (harta bawaan + bagian harta bersama) – (keperluan pewaris selama sakit hingga meninggal + biaya pengurusan jenazah + pembayaran utang + pemberian untuk kerabat).

Orang yang berhak menjadi ahli waris yaitu orang yang memiliki hubungan darah dan hubungan perkawinan dengan pewaris, beragama Islam dan tidak terhalang karena hukum, antara lain adalah:

- Menurut hubungan darah:
  - Ayah, anak laki-laki, saudara laki-laki, paman dan kakek;
  - Ibu, anak perempuan, saudara perempuan dan nenek;
- Menurut hubungan perkawinan, terdiri dari duda atau janda.

Sedangkan orang yang terhalang menjadi ahli waris yaitu merupakan seseorang yang berdasarkan putusan pengadilan berkekuatan hukum tetap dihukum karena:

- Dipersalahkan telah membunuh, mencoba membunuh atau menganiaya berat pewaris;
- Dipersalahkan secara memfitnah telah mengajukan pengaduan bahwa pewaris telah melakukan kejahatan yang diancam hukuman 5 (lima) tahun penjara atau lebih berat.

Hal di atas tersebut semua tercantum



masing-masing dalam Pasal 171 huruf c, Pasal 173 dan Pasal 174 ayat (1) Kompilasi Hukum Islam.

Mengenai besaran bagian yang diterima oleh masing-masing ahli waris, dapat ditentukan sebagai berikut:

- Anak perempuan: bila hanya seorang, mendapat  $\frac{1}{2}$  bagian. Apabila ada 2 (dua) orang atau lebih, bersama-sama mendapat  $\frac{2}{3}$  bagian. Bila anak perempuan bersama-sama dengan anak laki-laki, maka perbandingannya adalah anak laki-laki 2:1 anak perempuan.
- Ayah: bila pewaris tidak meninggalkan anak, mendapat  $\frac{1}{3}$  bagian. Namun apabila mempunyai anak menjadi  $\frac{1}{6}$  bagian.
- Ibu: bila ada anak atau 2 (dua) saudara atau lebih, mendapat  $\frac{1}{6}$  bagian. Apabila tidak ada mendapatkan  $\frac{1}{3}$  bagian.

- Ibu:  $\frac{1}{3}$  bagian dari sisa sesudah diambil oleh janda atau duda bila bersama-sama dengan ayah.

Lalu, bagaimana dengan seorang lelaki yang berpoligami? Pembagian warisan pada pasangan yang berpoligami sudah diatur dalam Pasal 94 Kompilasi Hukum Islam, yakni:

- Harta bersama dari perkawinan seorang suami yang mempunyai istri lebih dari seorang, masing-masing terpisah dan berdiri sendiri.
- Pemilikan harta bersama dari perkawinan seorang suami yang mempunyai istri lebih dari seorang dihitung pada saat berlangsungnya akad perkawinan yang kedua, ketiga atau keempat.

Selain itu, Pedoman Pelaksanaan Tugas

dan Administrasi Peradilan Agama Buku II juga telah memberi penjelasan mengenai pembagian harta bersama bagi para istri dalam poligami. Harta yang diperoleh suami selama dalam ikatan perkawinan dengan istri pertama merupakan harta bersama milik suami dan istri pertama. Sedangkan, harta yang diperoleh suami selama dalam ikatan perkawinan dengan istri kedua dan selama itu pula suami masih terikat perkawinan dengan istri pertama, maka harta tersebut merupakan harta bersama milik suami istri, baik istri pertama dan istri kedua.

Namun, sebelum melakukan pembagian harta bersama ada baiknya kita melihat sah atau tidaknya perkawinan poligami yang sudah diatur dalam Ketentuan Pasal 4 ayat (1) Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan ya, Phaprosters!



## Kelola Stress di Tengah Pandemi

(Oleh: Hapzon Effendi)

Lonjakan kasus pandemi Covid-19 gelombang kedua saat ini tengah melanda negeri kita tercinta, bahkan menurut keterangan resmi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), varian baru yang disebut dengan Varian Delta yang berasal dari India sudah menyebar lebih dari 80 negara di dunia, termasuk Indonesia. Indonesia saat ini sudah masuk sebagai katagori negara A1 *High Risk*, setara dengan India, Pakistan, Brazil, Filipina dan sejumlah negara Afrika. Artinya, negara lain berhak menolak dan melarang siapapun yang berasal dari Indonesia (dan negara-negara lain yang terdaftar di A1) memasuki wilayahnya. Ratusan bahkan ribuan kasus positif terus bertambah dari hari ke hari, bahkan semakin banyak memakan korban meninggal, sementara kamar perawatan di berbagai RS di kota-kota besar di Indonesia seperti DKI Jakarta, Bandung, Surabaya dan beberapa kota besar lainnya terus kebanjiran pasien Covid-19.

Tentu saja kondisi tersebut bisa berdampak negatif terhadap kondisi psikologis kita. Perasaan cemas, galau, khawatir, perasaan takut yang terkadang berlebihan, pembatasan pergerakan, kesulitan ekonomi, sosial, budaya dan seribu satu persoalan seakan bercampur baur menjadi satu sebagai suatu tekanan jiwa yang berlebihan atau biasa disebut dengan "stress".

Dampak yang diakibatkan kondisi stress ini yang dialami oleh setiap orang tentu saja berbeda, termasuk daya tahan seseorang bertahan terhadap kondisi stress juga tidaklah sama. Bagi sebagian orang, kondisi stress bagaikan angin lalu saja, tetapi bagi sebagian orang, kondisi stress bisa menjadi hal yang serius dan akan sangat mempengaruhi kehidupan pribadi dan sosialnya. Jika tidak segera diatasi, kondisi tersebut bisa melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan juga akan menurunkan kadar limfosit atau sel darah putih yang berfungsi sebagai bala tentara di dalam tubuh untuk melumpuhkan musuh, sehingga akan sangat berdampak buruk bagi kesehatan fisik. Terlebih bagi seorang karyawan tentu saja akan bisa menurunkan produktivitas dan penurunan hasil kerjanya.

Sebenarnya banyak hal positif yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress di tengah pandemi. Jika kondisi stress ini dikelola dengan bijak, justru bisa menjadi hal yang positif dalam perilaku kita sehari-hari. Di dunia pemasaran misalnya, kondisi stress atau tekanan justru dibutuhkan oleh setiap insan pemasaran agar selalu berkreasi dan berinovasi untuk mencapai target penjualan maupun profit. Di tengah pandemi Covid-19 yang sudah memasuki tahun kedua ini, setidaknya kita sudah bisa lebih bijak menghadapi kondisi ini dibanding tahun lalu disaat pandemi baru mulai melanda negeri ini. Di sini penulis ingin berbagi beberapa tips bagaimana mengelola stress sehingga bisa tetap produktif dalam bekerja tetapi juga tetap

sehat, antara lain sebagai berikut:

### ■ Selalu Berpikir Positif dalam Setiap Situasi

Salah satu ciri dari berjalannya roda kehidupan itu adalah banyak permasalahan yang harus dihadapi oleh setiap manusia. Tidak ada manusia yang hidup dimuka bumi tidak punya masalah, yang terpenting adalah bagaimana kita bisa "berpikir positif" dalam menyikapi setiap permasalahan itu sendiri, sepahit dan serumit apapun permasalahannya. Sebagai hamba ciptaan Tuhan Yang Maha



Kuasa, sejak dilahirkan ke dunia, manusia itu sudah diberikan masalah, lalu dengan masalah itu manusia itu menjadi kuat dan tangguh menjalani roda kehidupan ini.

Contoh mengubah situasi negatif menjadi positif dengan menerapkan pola pikir positif seperti ilustrasi kondisi berikut: Seorang team pemasaran tengah semangat bekerja mengejar target, tiba-tiba kondisi kesehatannya menurun drastis. Lalu setelah dilakukan test swab antigen ternyata hasilnya "positif" Covid-19, dan diwajibkan isolasi selama dua minggu. Nah, jika selama isolasi si karyawan tersebut berpikir negatif, banyak mengeluh, menyesali diri, dan sebagainya, tentu saja ia akan semakin stress dan penyakit akan semakin bertambah parah. Tetapi jika ia bisa "berpikir positif" bahwa semua yang terjadi terhadap dirinya adalah semua atas kehendak Yang Kuasa, dan pasti hikmah dibalik semua kejadian, maka perlahan penyakit akan terasa ringan dan proses penyembuhan akan berlangsung lebih cepat. Ditambah lagi waktu isolasinya diisi dengan kegiatan yang positif, dan lebih banyak mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, maka tidaklah mengherankan jika setelah isolasi justru yang bersangkutan akan lebih semangat dan lebih produktif lagi dalam bekerja. Masih banyak contoh kasus lain, dengan berpikir positif, semua permasalahan selalu ada solusinya.

### ■ Selalu Bersyukur & Bersabar Dalam Menyikapi Realitas Kehidupan

Syukur dan sabar adalah modal utama untuk mendapatkan kedamaian dalam mengarungi kehidupan ini. Sikap syukur dan sabar ini tidak akan didapat jika tidak bisa menerima realitata kehidupan. Kedamaian dalam hati seseorang hanya akan muncul jika ia sudah bisa mengelola jiwanya dengan rasa syukur dan sabar. Seseorang tidak pernah akan bersyukur jika hanya melihat kelebihan orang lain, atau selalu melihat ke atas, tetapi jika ia akan selalu bersyukur jika ia mencoba menghitung nikmat yang Tuhan berikan kepadanya yang ternyata tidak akan terhitung. Selain itu, sesekali lihat ke bawah, ternyata masih banyak yang kondisinya jauh lebih banyak kekurangannya dibandingkan diri kita. Oleh karena itu, untuk selalu menjadi lebih baik, selain harus banyak bersyukur dan terus berusaha. Setelah berusaha semaksimal mungkin, hasilnya belum juga maksimal, maka bersabarlah.

### ■ Olahraga Teratur & Menjaga Pola Makanan yang Bergizi

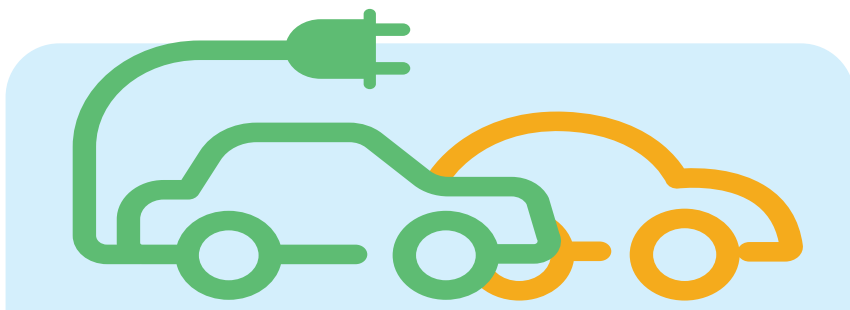
Masih ingat pepatah Yunani Kuno, "*mensana in corpore sano*" yang artinya "didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat". Pepatah tersebut masih *relevan* dengan kondisi di tengah Pandemi seperti ini. Imunitas tubuh sangat tergantung dengan kebiasaan olahraga yang teratur serta menjaga pola makan yang teratur dan bergizi. Jika kedua kebiasaan baik tersebut terus kita terapkan dalam kesehatan kita, maka akan terjadi keseimbangan kesehatan fisik dan non fisik, sehingga kondisi "stress" dapat diminimalisir. Harus selalu diingat, bahwa kesehatan adalah anugerah yang tak ternilai, tanpa kesehatan semua kesenangan dan kemewahan menjadi tak bermakna.

### ■ Istirahat dan Tidur yang Cukup

Kondisi stress biasanya diikuti dengan kelelahan fisik karena tidak bisa beristirahat dengan sempurna. Perasaan galau dan gelisah biasanya juga diikuti dengan susah tidur. Oleh karena itu, diperlukan ketenangan emosi untuk menetralkan perasaan galau dan gelisah, sehingga bisa beristirahat yang cukup. Jangan lupa, istirahat yang sempurna itu adalah disaat kita tidur dengan kualitas yang baik. Saat bangun di pagi hari jangan lupa bersyukur kepada Sang Pencipta, seraya memanjatkan doa semoga hari ini adalah hari yang terbaik, hari penuh kebahagiaan dan keberkahan. Jangan lupa, kebahagiaan itu berawal dari pikiran, jika kita mengawali hari dengan pikiran yang positif, lingkungan disekitar juga turut memberikan aura positif untuk kesehatan dan kebahagiaan dalam kehidupan kita.

Demikianlah beberapa tips bagaimana kita mengelola stress di saat pandemi, yang terpenting adalah mengelola pola pikir yang positif adalah kunci utama untuk mengendalikan stress dalam situasi apapun, kapanpun dan dimana pun, salam sehat dan bahagia selalu, dan jangan lupa menerapkan prokes 3M (memakai masker, menjaga jarak, dan selalu mencuci tangan dengan sabun) dalam setiap kesempatan, terlebih saat kembali ke rumah atau ke kantor setelah melakukan aktifitas di luar. Dirgahayu PT Phapros, Tbk ke-67, Bangkit Bersama Menuju Indonesia Sehat!

# Menengok Plus Minus Mobil Listrik (Oleh: Arie Wicaksono)



Kendaraan listrik terus berkembang di Indonesia, baik dalam wujud sepeda motor, mobil, hingga bus. Kendaraan ramah lingkungan ini disebut-sebut lebih hemat pengeluaran operasionalnya, dibandingkan yang bermesin konvensional yang masih konsumsi bahan bakar. Pada sepeda motor listrik, komponen penggerak relatif lebih sedikit, yang terdiri dari tiga unit, yaitu motor penggerak, baterai, dan sistem kelistrikan. Dengan minimnya komponen tersebut, biaya perawatan motor listrik diklaim jauh lebih irit ketimbang motor konvensional. Bahkan, biaya pengisian atau isi ulang baterai yang memerlukan listrik disebut juga lebih murah daripada isi bensin.

Di samping sepeda motor, beberapa pabrik kendaraan Eropa juga sudah merilis mobil listriknya dan ada yang sudah resmi dipasarkan di Indonesia. Diantaranya adalah Mercedes-Benz E300 eAMG Line PhEV, Tesla Model X dan Renault Twizy BEV. Namun, sebelum membeli ada baiknya kita mengetahui apa saja kelebihan dan kekurangan yang ada di mobil listrik. Berikut kelebihan dan kekurangan mobil listrik yang perlu Phaproser tahu:

## ➕ Kelebihan

### 1. Lebih Hemat

Tentunya kelebihan yang pertama adalah

lebih hemat, dikarenakan mobil listrik tidak menggunakan bahan bakar minyak/bbm sebagai sumber dayanya. Berdasarkan penelitian terhadap mobil listrik, untuk mencapai jarak hingga 120 kilometer diperlukan biaya sebesar 75 ribu rupiah saja. Sedangkan untuk mobil konvensional yang menggunakan BBM maka memerlukan biaya dua kali lipat lebih banyak.

### 2. Ramah Lingkungan

Kelebihan berikutnya adalah mobil ini bebas emisi. Mobil listrik adalah mobil non emisi/zero emission karena tidak mengeluarkan emisi karbon dioksida ke udara. Hal itulah yang menyebabkan mobil listrik adalah kendaraan yang jauh lebih ramah lingkungan ketimbang mobil konvensional.

### 3. Suara Mesin Tidak Berisik

Kelebihan selanjutnya dari mobil listrik adalah, suara mesin mobil ini lebih senyap dan halus serta tidak sebisng kendaraan konvensional, hal ini disebabkan adanya komponen utama penyusun mobil listrik memang sengaja di desain dengan suara halus.

### 4. Perawatan Mudah

Perawatan pada mobil listrik lebih mudah

dibanding mobil konvensional, Phaproser tidak perlu mengganti oli mobil atau melakukan perawatan khusus. Cukup melakukan pengecekan secara rutin terkait komponen mobil khususnya baterai yang merupakan salah satu komponen utama dalam mobil listrik.

## ➖ Kekurangan

### 1. Jarak Tempuh Terbatas

Kekurangan dari mobil listrik adalah jarak tempuhnya yang terbatas, Pada umumnya mobil listrik hanya bisa menempuh jarak 160 km. Hal ini disebabkan kapasitas baterai pada mobil listrik terbatas dan harus dilakukan pengisian ulang daya.

### 2. Stasiun Pengisian Baterai Mobil masih Terbatas

Masih sedikitnya Stasiun Pengisian Kendaraan Listrik Umum (SPKLU), khususnya di Indonesia menjadi salah satu kekurangan utama dari mobil listrik. Ditambah lagi dibutuhkan waktu 4-6 jam agar daya baterai mobil listrik kembali penuh.

Itulah beberapa kelebihan dan kekurangan mobil listrik. Di Indonesia sendiri, industry mobil listrik tengah dilirik sejumlah investor, Pemerintah pun mendorong pelaku bisnis otomotif untuk bisa memproduksi mobil listrik di Tanah Air. Dilansir dari Detik.com, Hyundai dan Toyota sudah mengumumkan rencana mereka untuk membangun mobil listrik di Indonesia. Dengan nilai investasi US\$ 1,5 miliar, pabrik mobil listrik Hyundai mulai dibangun tahun ini di Bekasi dan akan mulai produksi pada 2022 untuk pasar lokal maupun ekspor. Sementara itu, Toyota akan membangun fasilitas produksi untuk mobil listrik dengan total nilai US\$ 2 miliar pada 2024. Dengan dilakukannya proses produksi di dalam negeri, biaya produksi dapat ditekan. Tertarik kah Phaproser untuk memiliki mobil listrik?

## Kotak hadiah mana yang paling berat diantara semuanya?

Kirim jawaban Anda melalui email : [redaksiswara@phaproser.co.id](mailto:redaksiswara@phaproser.co.id)

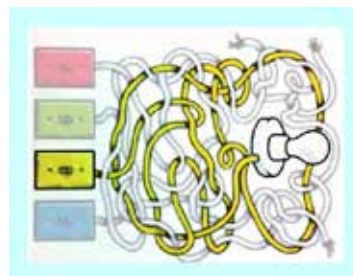


## Jawaban Asah Otak

Mei 2021

Kabel mana yang tersambung ke lampu?

**JAWABAN : Kabel Kuning**



PEMENANG : **Ade Syarif Hidayat** – Marketing Alkes