

Liputan Utama

Transformasi Phapros di Era Pandemi Covid-19



Liputan Utama

Transformasi Phapros di Era Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung selama setahun di Tanah Air berdampak tak hanya pada UMKM, tapi juga industri manufaktur. Masyarakat mungkin berpikir bahwa dalam situasi seperti ini, industri farmasi bisa meraup cuan ekstra karena banyaknya permintaan akan produk – produk kesehatan. Namun, anggapan sebetulnya tak sepenuhnya benar. Sebagai Phaprosers terutama para *field forces* yang berjuang langsung di lapangan tentu menyadari

bahwa industri farmasi juga tak luput dari dampak pandemi Covid-19.

Phapros, selama ini menggantungkan Antimo sebagai *backbone product*, karena kerap kali berperan sebagai penyumbang pendapatan terbesar perusahaan. Saat pandemi berlangsung, kita tahu bahwa pendapatan perusahaan dari produk Antimo akhirnya harus terkoreksi, mengingat perjalanan warga juga dibatasi.

(bersambung ke halaman 3)

Liputan Utama

Transformasi Phapros di Era Pandemi Covid-19

Hal. 03

Liputan Khusus

Inovasi Teknologi Kesehatan di Era Covid-19

Hal. 04

Hukum Kita

Serba-Serbi Pinjaman Online

Hal. 06



Amaropo® Plus, Senjata Melawan Radikal Bebas

Sel di tubuh menghadapi ancaman setiap saat, mulai dari kekurangan nutrisi sampai infeksi virus dan bakteri.

Ancaman lain juga bisa datang dari radikal bebas. Dalam *level* yang sangat tinggi, radikal bebas bisa merusak sel, yang dapat mengakibatkan munculnya tanda-tanda penuaan pada kulit serta membuat kita menjadi rentan terkena penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner dan kanker.

Radikal bebas dapat terbentuk dari hasil metabolisme tubuh maupun faktor eksternal seperti paparan asap rokok, pajanan sinar ultraviolet, zat pemicu radikal yang ditemukan dalam beberapa jenis makanan, serta polutan lain.

Untuk mencegah efek merugikan dari radikal bebas, kita butuh asupan antioksidan. Antioksidan merupakan molekul yang dapat melawan radikal bebas di dalam tubuh.

Beberapa antioksidan yang sangat baik untuk menangkal radikal bebas di dalam tubuh antara lain vitamin C, vitamin E, likopen, dan beta-karoten, di mana kandungan antioksidan tersebut dapat ditemukan di dalam satu kaplet Amaropo® Plus.

Hal. 02



INFO PRODUK	2
Amaropo® Plus, Senjata Melawan Radikal Bebas	



LIPUTAN UTAMA	3
Transformasi Phapros di Era Pandemi Covid-19	

LIPUTAN KHUSUS	4
Inovasi Teknologi Kesehatan di Era Covid-19	



SUSTAINABILITY	5
Pelatihan Zie Batik & PGOT Mardi Utomo	

HUKUM KITA	6
Serba-Serbi Pinjaman Online	

KESEHATAN	7
Cara Sehat Minum Vitamin Alami - <i>Infused Water</i>	

OBITUARI	8
Berita Duka Keluarga Phapros	

ASAH OTAK	8
Wadah mana yang bisa terisi air terlebih dahulu?	

INFO PRODUK

Amaropo® Plus, Senjata Melawan Radikal Bebas

(Oleh: Jalu Satwiko)

Sel di tubuh menghadapi ancaman setiap saat, mulai dari kekurangan nutrisi sampai infeksi virus dan bakteri.

Ancaman lain juga bisa datang dari radikal bebas. Dalam level yang sangat tinggi, radikal bebas bisa merusak sel, yang dapat mengakibatkan munculnya tanda-tanda penuaan pada kulit serta membuat kita menjadi rentan terkena penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner dan kanker.

Radikal bebas dapat terbentuk dari hasil metabolisme tubuh maupun faktor eksternal seperti paparan asap rokok, pajanan sinar ultraviolet, zat pemicu radikal yang ditemukan dalam beberapa jenis makanan, serta polutan lain.

Untuk mencegah efek merugikan dari radikal bebas, kita butuh asupan antioksidan. Antioksidan merupakan molekul yang dapat melawan radikal bebas di dalam tubuh.

Beberapa antioksidan yang sangat baik untuk menangkal radikal bebas di dalam tubuh antara lain vitamin C, vitamin E, likopen, dan beta-karoten, di mana kandungan antioksidan tersebut dapat ditemukan di dalam satu kaplet Amaropo® Plus.

Sebagaimana kita ketahui, vitamin C berfungsi untuk mencegah dan memperbaiki kerusakan sel serta merangsang pembentu-



kan kolagen. Sementara itu, vitamin E berfungsi untuk mengurangi peradangan dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Adapun likopen memiliki manfaat yang sangat banyak, di antaranya menjaga kesehatan jantung, mencegah kanker, memperbaiki kesuburan pria, mencegah osteoporosis, mencegah gangguan neurologis (seperti Alzheimer, Parkinson, dan demensia), serta mencegah gangguan degenerasi makula pada mata.

Yang tak kalah penting adalah beta-karoten. Selain baik untuk kesehatan mata, beta-karoten memiliki kemampuan sebagai antioksidan yang dapat berperan penting dalam menstabilkan radikal berinti karbon, sehingga sangat bermanfaat untuk pencegahan berbagai penyakit, termasuk kanker.

Dengan semua kebaikan antioksidan yang terkandung dalam Amaropo® Plus, kesehatan tubuh dapat terjaga dan tentunya bikin awet muda. Untuk itu, yuk, konsumsi Amaropo® Plus setiap hari!

Transformasi Phapros di Era Pandemi Covid-19 (Oleh: Annisa Dewi Yustita)



yang signifikan di era pandemi Covid-19 membuat Phapros akhirnya melakukan strategi pergeseran portofolio dari Antimo ke produk-produk multivitamin seperti Becafort dari pilar OTC. Selain pergeseran portofolio produk, Phapros juga menerapkan strategi *cross selling* di mana kini setiap pilar marketing bisa saling tolong menolong dengan menjual produk yang bukan berasal dari satu pilar saja. Misal, pilar etikal bisa menjual produk yang berasal dari pilar OTC, dan sebagainya.

Strategi pergeseran portofolio produk tersebut membuahkan hasil yang manis, di mana pada akhir tahun 2020 lalu salah satu produk multivitamin Phapros, Becafort mencatatkan penjualan pertumbuhan mencapai 2700% di segmen apotek dan 970% di segmen institusi dan rumah sakit. Lonjakan permintaan ini terjadi mulai bulan Maret 2020 sejak pandemi Covid 19 di Indonesia.

Phapros juga mengoptimalkan semua *channel* yang bisa digunakan dalam rangka meningkatkan pertumbuhan kinerja di tengah pandemi seperti sekarang ini. Salah satunya adalah sinergi dengan induk perusahaan yaitu PT Kimia Farma Tbk. Apotek Kimia Farma yang luas dan tersebar di seluruh Indonesia, dapat dimanfaatkan untuk mendongkrak kinerja. Juga pengembangan produk-produk terkait Covid-19 baik produk promotif, preventif, dan kuratif untuk mengisi *pipeline* produk.

Strategi lain yang diterapkan guna tetap bertahan di era pandemi Covid-19 adalah dengan melakukan *cost efficiency* di segala bidang, termasuk dengan mengoptimalkan pelaksanaan webinar dan efisiensi perjalanan dinas. Dari efisiensi perjalanan dinas saja Phapros bisa melakukan efisiensi hingga lebih dari 50% daripada tahun sebelumnya. Efisiensi lain ada pada bidang teknologi informasi, di mana beberapa aplikasi baru bisa diluncurkan untuk memudahkan aksesibilitas pemangku kepentingan seperti yang dikatakan oleh Direktur Utama Phapros, Hadi Kardoko.

Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung selama setahun di Tanah Air berdampak tak hanya pada UMKM, tapi juga industri manufaktur. Masyarakat mungkin berpikir bahwa dalam situasi seperti ini, industri farmasi bisa meraup cuan ekstra karena banyaknya permintaan akan produk – produk kesehatan. Namun, anggapan sebetulnya tak sepenuhnya benar. Sebagai Phaprosers terutama para *field forces* yang berjuang langsung di lapangan tentu menyadari bahwa industri farmasi juga tak luput dari dampak pandemi Covid-19.

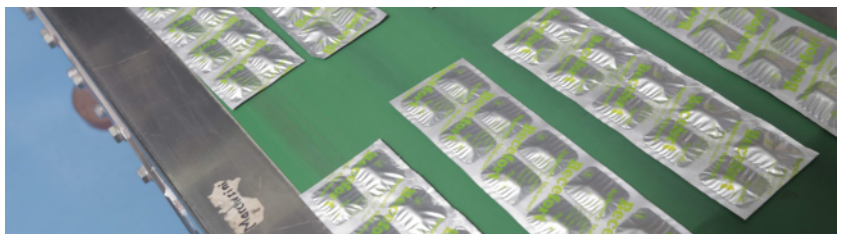
Phapros, selama ini menggantungkan Antimo sebagai *backbone product*, karena kerap kali berperan sebagai penyumbang pendapatan terbesar perusahaan. Saat pandemi berlangsung, kita tahu bahwa pendapatan perusahaan dari produk Antimo akhirnya harus terkoreksi, mengingat perjalanan warga juga dibatasi.

“Secara langsung beberapa produk Phapros juga mengalami dampak akibat wabah Covid-19. Sebut saja produk Antimo yang identik dengan *travelling*, cukup tertekan di sepanjang 2020. Begitu juga dengan produk etikal atau obat resep, khususnya diindikasikan bagi penyakit yang tidak berhubungan dengan Covid-19, karena jumlah dokter atau dokter gigi yang praktek dan jumlah kunjungan pasien non Covid ke rumah sakit menurun tajam. Di sisi lain,

produk multivitamin tumbuh signifikan. Namun, yang terpenting adalah bahwa dibutuhkan strategi baru untuk tetap tumbuh bagi setiap industri farmasi,” ujar Direktur Utama, Hadi Kardoko.

Pertumbuhan pasar multivitamin Indonesia saat ini sudah sebesar 5% dibandingkan tahun sebelumnya (*berdasarkan data IQVIA 2019 – Q3 2020*). Berdasarkan Studi yang dilakukan oleh Nielsen yang berjudul “*Race Against The Virus*”, perilaku konsumen di Indonesia terhadap Produk – Produk Kesehatan meningkat 44%, dan ada peningkatan sebesar 37% untuk Minuman Bervitamin. Dari perubahan perilaku ini pun banyak perusahaan yang memanfaatkan peluang untuk memasarkan produk – produk vitamin nya, hal ini tercermin dengan adanya peningkatan pada anggaran beriklan di televisi yang juga meningkat sebesar 14% .

Tumbuhnya sektor produk multivitamin



Inovasi Teknologi Layanan Kesehatan di Era Covid-19

(Oleh: Annisa Dewi Yustita)

Pandemi Covid-19 membawa berbagai dampak terhadap kehidupan masyarakat. Tak hanya dampak *negative*, pandemi ini bak *blessing in disguise* atau berkah tersembunyi bagi sebagian orang, khususnya pegiat teknologi rintisan atau perusahaan *start-up* di bidang kesehatan.

Di saat pandemi Covid-19 seperti ini, banyak orang enggan datang berobat ke rumah sakit. Mereka cenderung menunda pengobatan penyakit tidak menular hingga merasa situasi pandemi kian membaik. Berdasarkan studi IQVIA tahun 2020, Menurunnya angka kunjungan pasien ke rumah sakit yang cukup signifikan membuat industri layanan kesehatan harus membuat inovasi bagaimana agar masyarakat terutama dengan kondisi tertentu tetap bisa memeriksakan kesehatan mereka dengan nyaman tanpa harus berkunjung ke rumah sakit.

Hal tersebutlah yang mendorong pengusaha layanan kesehatan membuat inovasi berupa *telemedicine*, di mana pasien dan dokter bisa berkonsultasi secara personal menggunakan teknologi informasi, seperti melalui *video call* dan *conference call* yang disediakan rumah sakit. Inovasi *telemedicine* ini juga otomatis mencakup layanan pengantaran obat hingga ke rumah pasien jika diperlukan.

Beberapa Phaproviders juga mungkin sudah merasakan sendiri manfaat layanan konsultasi dokter dalam jaringan seperti ini. Sangat mudah, hanya dengan mengunduh aplikasinya, kita bisa memilih sendiri dokter yang ingin dituju, baik dokter umum

maupun spesialis. Aplikasi layanan kesehatan tersebut juga biasanya bekerjasama dengan aplikasi layanan transportasi dalam jaringan yang nanti akan membantu kita mendapatkan obat dengan resep yang telah diberikan dokter. Tren layanan kesehatan seperti ini diprediksi IQVIA akan tetap bertahan meski pandemi telah usai.

Namun, bukan berarti *telemedicine* memiliki tidak memiliki kelemahan. Beberapa kalangan masyarakat menilai bahwa meski sangat efisien digunakan, pasien dan dokter tidak memiliki keterikatan (*engagement*) yang kuat jika melakukan konsultasi dalam jaringan. Selain itu, berdasarkan hasil studi IQVIA, pasien dan dokter akan sama-sama merasakan efek *virtual fatigue*, yakni kondisi lelah setelah berinteraksi menggunakan media komunikasi seperti ponsel dan komputer.

Beberapa kalangan juga meyakini bahwa penggunaan *telemedicine* kurang efektif karena dokter tidak memeriksa langsung fisik pasien, padahal kondisi pasien satu dengan lainnya pasti berbeda.

Saat ini, jumlah pasien yang berkunjung ke rumah sakit perlahan mulai meningkat lagi, meski demikian pandemi ini membuat kita belajar untuk berubah dari pasien yang pasif menjadi pasien yang proaktif dengan memanfaatkan teknologi untuk mencari informasi kesehatan baik secara mandiri maupun dengan bantuan professional.



Pelatihan Zie Batik & PGOT Mardi Utomo (Oleh: Andharu Wahyu)



Batik merupakan salah satu warisan budaya Indonesia dan juga sebagai Warisan Kemanusiaan untuk Budaya Non Bendawi (Masterpieces of the Intangible Cultural Heritage of Humanity) bagi Indonesia pada tanggal 2 Oktober 2009 oleh UNESCO. Batik berasal dari kata amla nitik yang bermakna menorehkan titik-titik pada kain putih, sedangkan pewarna dibuat dari tumbuhan sekitar, seperti pohon mengkudu, kunyit, dll.

Sebagai bentuk kepedulian Phapros terhadap budaya batik, melalui program Bina Lingkungan, CSR Phapros bekerjasama dengan PGOT Mardi Utomo dan Zie Batik dilakukan Pelatihan Penanaman Tanaman Indigofera pada Rabu 17 Maret 2021 di Galeri Zie Batik Semarang. Tanaman Indigofera ini digunakan sebagai bahan pewarna alami dalam proses pembuatan batik.

Pada pelatihan kali ini diikuti oleh penerima manfaat dari PGOT Mardi Utomo dan di isi pemateri dari Zie Batik yang juga merupakan mitra UMKM Phapros yang telah sukses memasarkan produk batik dengan pewarna alami. Setelah pelatihan tersebut, akan dilakukan penanaman 1000 bibit Indigofera dengan memanfaatkan lahan kosong di PGOT Mardi Utomo pada Minggu IV bulan Maret 2021. Hasil tanaman Indigofera akan diolah menjadi pasta pewarna alami batik yang mempunyai nilai ekonomi untuk para penerima manfaat.



Semoga dengan adanya kegiatan ini dapat membuat kita lebih mencintai batik serta ilmu yang diperoleh dapat bermanfaat dan dapat diterapkan dengan baik untuk pemberdayaan masyarakat dalam hal ini penerima manfaat PGOT Mardi Utomo secara berkelanjutan.

Serba-Serbi Pinjaman Online *(Oleh: Ajeng Vania)*



Saat ini siapa yang tak mengenal istilah "Pinjol"? Pinjol merupakan singkatan dari pinjaman online (*fintech lending*). Menurut Peraturan Otoritas Jasa Keuangan Nomor 77/POJK.01/2016 tentang Layanan Pinjam Meminjam Uang Berbasis Teknologi Informasi, jasa pinjaman online dapat bermakna penyelenggaraan layanan jasa keuangan untuk mempertemukan pemberi pinjaman dengan penerima pinjaman dalam rangka melakukan perjanjian pinjam meminjam dalam mata uang rupiah secara langsung melalui sistem elektronik dengan menggunakan jaringan internet.

Tak sedikit berita yang beredar di media massa dan media daring terkait penipuan dan/atau penagihan pinjol yang meresahkan serta dinilai melanggar etika. Berikut tips agar tidak diresahkan oleh jasa pinjaman

online:

1. Jangan meminjam pada banyak aplikasi pinjaman online

Banyak kita ketahui apabila para pengguna jasa pinjol melakukan gali lubang tutup lubang dengan menutup satu pinjaman dan membuka pinjaman pada aplikasi pinjol lainnya. Proses pinjam-meminjam ini terasa makin berat dan tak menemui akhir seperti lingkaran setan.

2. Wajib membayar hutang yang jatuh tempo

Pada prinsipnya, pinjol merupakan hubungan utang piutang. Maka, si penerima pinjaman (debitur) wajib hukumnya untuk membayar utang sesuai dengan apa yang sudah diperjanjikan di awal. Jika debitur lalai membayar, pihak pemberi pinjaman (kreditur) mempunyai hak melakukan penagihan. Apabila di luar dugaan tak mampu atau belum mampu membayar utang, coba tunjukkan itikad baik agar dapat terhindar dari gugatan wanprestasi. Pihak pemberi pinjaman dapat melakukan negosiasi seperti mengupayakan penjadwalan kembali, persyaratan kembali dan/atau penataan kembali. Berdasarkan

Undang-Undang No. 39 Tahun 2009 tentang Hak Asasi Manusia, mengatur jika seseorang tidak dapat dipidana karena tidak mampu membayar utang. Namun yang perlu diingat, utang tetaplah utang. Wajib dibayar sebagai kewajiban perdata.

3. Tidak menggunakan jasa pinjol sama sekali

Namun, apabila sudah sangat terpaksa ingin memakai jasa pinjol, wajib cermati dan teliti untuk mengecek apakah penyedia jasa pinjaman online yang dituju telah terdaftar di Otoritas Jasa Keuangan atau belum. Rekam jejak dari penyedia jasa pinjol juga harus diperhatikan dan yang terpenting yaitu ukur kemampuan diri untuk membayar jumlah tagihan pinjol tersebut. Terakhir, cermati dan baca juga tiap terms & condition yang ada. Regulasi di Indonesia juga dirasa belum cukup memberikan perlindungan hukum dan hak asasi manusia yang layak bagi konsumen pengguna aplikasi pinjaman online. Namun, saat ini Otoritas Jasa Keuangan masih menerapkan kebijakan moratorium pendaftaran fintech lending baru. Jadi, apa masih tertarik melakukan pinjaman online?

TATA KELOLA PERUSAHAAN

Mengantisipasi Hal Tak Terduga dengan Manajemen Risiko

(Oleh: Andry Pramono)

Setiap perusahaan atau organisasi lainnya pasti pernah menghadapi risiko tak terduga yang dapat menguras biaya atau menyebabkan dikeluarkannya suatu keputusan tertentu dari manajemen. Salah satu contoh risiko tak terduga kali ini adalah pandemi Covid-19 yang membuat sejumlah bisnis harus gulung tikar karena tidak memiliki persiapan penanggulangan risiko yang matang. Salah satu risiko tersebut sebenarnya dapat ditanggulangi melalui penerapan manajemen risiko (atau biasa disebut *risk management*). Manajemen risiko dapat membantu suatu perusahaan atau organisasi mempersiapkan hal-hal tidak terduga dengan meminimalisir risiko dan biaya-biaya tambahan sebelum peristiwa tersebut berlangsung.

Menurut Permenkes RI No. 25 Tahun 2019, manajemen risiko adalah proses yang proaktif dan kontinu meliputi identifikasi, analisis, evaluasi, pengendalian, informasi komunikasi, pemantauan, dan pelaporan Risiko, termasuk berbagai strategi yang dijalankan untuk mengelola Risiko dan potensinya. Ancaman atau risiko dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk kondisi finansial yang tidak stabil, masalah hukum, kesalahan manajemen strategis, kecelakaan, dan bencana alam. Penerapan manajemen risiko dapat membantu perusahaan menghemat pengeluaran sekaligus melindungi masa depan. Hal ini dikarenakan rencana manajemen risiko yang tepat akan membantu perusahaan menetapkan prosedur guna menghindari ancaman, meminimalisir dampak negatif, serta mengatasi ancaman tersebut. Manfaat diterapkannya manajemen risiko bagi perusahaan diantaranya :

- Mengantisipasi risiko yang terukur sehingga potensi kerugian yang relatif lebih besar bisa dihindari.
- Menciptakan lingkungan kerja yang aman dan terjamin untuk semua staf dan pelanggan.
- Meningkatkan stabilitas operasional bisnis sekaligus mengatur tanggung jawab hukum.

- Memberikan informasi dan persektif kepada pihak manajemen perusahaan tentang profil risiko serta perubahan yang mendasar tentang produk, pasar, lingkungan bisnis, dan perubahan lainnya yang diperlukan dalam proses manajemen risiko
- Menghitung dan mengukur besarnya *risk exposure* dan menetapkan alokasi sumber-sumber dana sekaligus limit risiko yang lebih tepat.

Bila proses manajemen risiko telah diimplementasikan dan telah diidentifikasi risiko-risiko spesifik yang ada dalam perusahaan, beberapa upaya pengendalian risiko berdasarkan jenis risikonya yaitu :

• Menghindari Risiko

Peluang penghapusan risiko terbilang kecil, strategi penghindaran risiko dapat dirancang untuk mencegah ancaman semaksimal mungkin sehingga perusahaan dapat menghindari konsekuensi yang berat sekaligus mengganggu yang disebabkan oleh suatu risiko tertentu.

• Mengurangi Risiko

Perusahaan dapat mengurangi jumlah kerugian yang ditimbulkan oleh risiko tertentu pada proses bisnis perusahaan. Hal ini bisa diwujudkan dengan menyesuaikan aspek-aspek tertentu dari keseluruhan ruang lingkup yang ada dalam perusahaan.

• Memindahkan Risiko

Konsekuensi dari risiko bisa dibagi atau dipindahkan di antara beberapa peserta proyek atau departemen bisnis. Risiko juga bisa dibagi dengan pihak ketiga seperti mitra bisnis atau vendor.

• Menerima Risiko

Perusahaan juga dapat mengambil langkah untuk menerima risiko yang sepadan dari sudut pandang bisnis dan memutuskan untuk menjaga risiko tersebut serta menghadapi potensi kerugian yang diproyeksikan.

Bila perusahaan tidak menerapkan sistem manajemen risiko yang bagus dan memadai, akan timbul konsekuensi berupa menurunnya keberhasilan manajemen yang nantinya akan merugikan perusahaan jika kegagalan yang dialami cukup besar. Dampak kerugian terkait dengan buruknya pengendalian risiko diantaranya kerugian materiil atau harta beda, kerugian karena menanggung kewajiban yang berlebihan, serta kerugian personel atau sumber daya manusia akibat kecelakaan yang menyebabkan cedera atau sampai meninggal dunia. Setiap perusahaan harus dapat mengantisipasi segala macam ketidakpastian di masa mendatang yang penuh dengan risiko guna menghindari potensi berbagai kerugian tersebut.

PT Phapros Tbk sudah menerapkan manajemen risiko yang sangat memadai dan sesuai dengan prinsip-prinsip tata kelola perusahaan yang berlaku. Demi kemutakhiran proses pengendalian risiko di dalam organisasi, PT Phapros Tbk mengembangkan suatu sistem berbasis web aplikasi yang bernama "SIMANIS" atau Sistem Informasi Manajemen Risiko. Sistem ini berfungsi untuk membantu pengelolaan risiko yang ada pada setiap departemen atau divisi. sekaligus mengetahui risiko yang perlu dipantau oleh setiap user. Upaya ini diharapkan membantu setiap unit yang ada dalam PT Phapros Tbk untuk mengidentifikasi risiko secara terarah sehingga dapat memitigasi risiko yang berdampak kerugian sampai dengan memanfaatkan peluang dari ketidakpastian yang akan timbul kedepannya.

Cara Sehat Minum Vitamin Alami - *Infused Water* (Oleh: Cindy Christashari)

Vitamin merupakan zat senyawa yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Bahkan, tanpa vitamin manusia akan mengalami gangguan kesehatan, kekurangan vitamin dapat menyebabkan atau memperbesar peluang terkena berbagai jenis penyakit pada tubuh kita.

Tetapi ada fakta menarik bahwa orang pada umumnya tidak terlalu memperhatikan jumlah asupan vitamin yang masuk ke dalam tubuh. Pola makan orang modern membuat banyak orang rentan mengalami kekurangan vitamin. Baik itu karena asupan makanan yang tidak tepat atau penyerapannya kurang maksimal gara-gara gangguan pencernaan.

Di zaman sekarang, banyak perempuan modern yang memilih cara praktis dalam upaya menurunkan berat badan dengan minum *Infused water*. *Infused water* diyakini mengandung vitamin dan sekaligus bermanfaat untuk diet sehat. Nah, apakah *infused water* itu? *Infused water* atau sering juga disebut dengan air detoks, air dengan rasa buah merupakan kombinasi antara air putih yang dicampur dengan potongan buah, sayuran atau rempah yang direndam dalam air. Meskipun belum ada penelitian lebih lanjut, konon *infused water* yang tidak mengandung kalori ini bisa membantu meningkatkan kesehatan.

Berikut adalah beberapa manfaat *infused water*

Detox

Infused water dengan tujuan untuk detox, ada baiknya mencoba membuat campuran air hangat dengan lemon. Lemon diyakini memiliki efek diuretik. Dan, jika dicampur dengan air hangat, dapat membantu melancarkan pencernaan.

Melancarkan sembelit

Bagi sebagian orang, minuman hangat juga dapat membantu mengatasi konstipasi alias sembelit. Konsumsi air yang cukup akan membantu tubuh bekerja lebih optimal sehingga proses pembuangan zat sisa dari organ-organ tubuh menjadi lebih maksimal.

Hidrasi pengganti air putih biasa

Secara umum, kita membutuhkan air kurang lebih 8-12 gelas per hari. Ini untuk menggantikan air yang keluar dari tubuh kita. Banyaknya air yang dikeluarkan dari tubuh bisa bergantung pada cuaca, aktivitas, jenis diet, hingga seberapa banyak Phaprozers mengonsumsi kafein atau alkohol. Jika cairan yang keluar tidak segera diganti, maka bukan tidak mungkin Phaprozers mengalami dehidrasi. Nah, apabila jumlah asupan cukup, *infused water* pun dapat membantu Phaprozers tetap terhidrasi.

Alternatif sehat minum vitamin

Selain itu, buah, sayuran maupun rempah yang

digunakan dalam membuat *infused water* biasanya kaya akan vitamin B dan vitamin C. Vitamin-vitamin ini termasuk dalam jenis vitamin yang larut dalam air. Sehingga, ketika dipakai untuk membuat *infused water*, vitamin akan keluar dan larut di dalam air yang diminum. Ini salah satu cara lebih sehat memenuhi kebutuhan vitamin Phaprozers jika dibandingkan dengan mengonsumsi minuman ringan yang diklaim bervitamin tetapi juga mengandung gula tambahan. Perbedaan besar antara jus buah yang dibeli di toko dengan air buah yang diresapi adalah yang pertama Flash-dipasteurisasi, yang berarti bahwa sebagian besar nutrisi penting dari buah sebenarnya terbunuh saat proses pemanasan. Sedangkan *infused water*, mempertahankan nutrisi alami yang tersimpan dalam buah sebenarnya.

Bagaimana membuat *Infused Water*?

Jika Phaprozers ingin membuat *infused water*, caranya cukup mudah. Phaprozers bisa pilih jenis buah, sayuran atau rempah favorit, seperti jeruk, stroberi, apel, seledri dan jahe. Setelah dicuci hingga bersih, bahan – bahan tersebut bisa dipotong-potong dan dicampur ke dalam air minum. Agar kualitasnya terjaga, Phaprozers perlu menyimpan *infused water* di lemari pendingin dan jangan lupa untuk menghabiskan *infused water* tersebut kurang dari tiga hari atau lebih baik di hari yang sama saat *infused water* tersebut dibuat. Selamat mencoba!

Yuk, Jangan Ragu Lagi Lakukan Vaksinasi Covid-19! (Oleh: Yulia Damayanti)

Pandemi Covid-19 membuat dunia melakukan revolusi industri kesehatan secara besar-besaran untuk memulihkan kondisi seperti sedia kala. Berbagai penelitian dilakukan untuk mencari tahu obat apa yang tepat untuk terapi penyakit tersebut hingga vaksin yang bisa mengurangi risiko paparan atas penyakit yang ditemukan di daerah Wuhan, Tiongkok pada akhir tahun 2019 lalu itu.

Medscape dalam situsnya menjelaskan bahwa informasi genetik dari SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*) telah dipublikasi pada 11 Januari 2020 lalu, dan sejak saat itu penelitian dan pengembangan kolaborasi antara para peneliti dan industri biofarmasi di seluruh dunia telah dimulai untuk menemukan kandidat vaksin Covid-19. Jenis vaksin menurut Badan Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*), dikelompokkan dalam tiga tipe berdasarkan pendekatan desain vaksin yaitu: berasal dari seluruh bagian virus, beberapa bagian virus atau yang hanya berasal materi genetik virus.

Vaksin yang berasal dari seluruh bagian virus dapat berupa virus yang terinaktivasi seperti vaksin Covid-19 Sinovac, virus yang dilemahkan seperti vaksin MMR/measles, mumps, rubella (campak, gondongan dan rubella) dan vaksin dari vektor virus seperti vaksin Ebola dan vaksin Covid-19 yang dikembangkan oleh Oxford University dan AstraZeneca.

Tipe berikutnya yaitu vaksin yang berasal dari beberapa bagian virus (sub unit) hanya menggunakan bagian paling spesifik dari virus tersebut yang dapat dikenali oleh sistem imun tubuh, seperti protein vaksin. Contohnya vaksin tetanus, vaksin difteri, vaksin meningitis dan vaksin Covid-19 Novavax. Sementara itu untuk vaksin yang hanya berasal dari materi genetik virus (DNA atau RNA/mRNA) yang akan mensintesis protein spesifik yang juga dapat dikenali oleh sistem imun tubuh, contoh vaksin Covid-19 Inovio (DNA), Moderna (mRNA) serta vaksin yang dikembangkan oleh Pfizer dan BioNTech (mRNA).

Modifikasi lainnya adalah dengan menggunakan virus pembawa materi genetik virus target, contohnya vaksin Covid-19 Sputnik V dan vaksin Johnson & Johnson yang memanfaatkan virus pembawa/vektor yang membawa materi genetik

Covid-19 dan akan memunculkan reaksi imun tubuh pasiennya. Pada 11 Januari 2021 lalu, Pemerintah Indonesia melalui Badan Pengawas obat dan Makanan (BPOM) telah mengeluarkan *Emergency Use Authorization (EUA)* untuk vaksin Covid-19 Sinovac yang merupakan persetujuan penggunaan obat selama kondisi kedaruratan kesehatan masyarakat. Evaluasi studi klinik dari Sinovac telah memenuhi persyaratan keamanan dan khasiat yang meliputi imonogenitas (kemampuan vaksin membentuk antibodi dan kemampuan vaksin membunuh virus) dan efikasi vaksin (persentase penurunan angka kejadian penyakit yang pada kelompok orang yang diberi vaksin).

Vaksin yang diberikan ke dalam tubuh akan merangsang sistem imun dengan mengenali virus tersebut secara spesifik, dengan tujuan membentuk kekebalan sehingga apabila terjadi paparan atau infeksi dikemudian hari tubuh telah menjadi kebal. Program vaksinasi Covid-19 ini juga ditujukan untuk membentuk kekebalan kelompok (*herd immunity*) yang merupakan situasi dimana sebagian besar masyarakat terlindung/kebal terhadap penyakit tertentu sehingga menimbulkan dampak tidak langsung (*indirect effect*), yaitu turut terlindunginya kelompok masyarakat yang rentan dan bukan merupakan sasaran vaksinasi. Kondisi tersebut hanya dapat tercapai dengan cakupan vaksinasi yang tinggi dan merata.

Vaksinasi merupakan salah satu bentuk usaha untuk menekan penyebaran Covid-19 tak hanya untuk diri sendiri, namun juga dapat melindungi orang-orang di sekitar kita. Meski demikian, euphoria atas penemuan vaksin Covid-19 ini hendaknya tidak dirayakan secara berlebihan, mengingat butuh waktu untuk vaksin tersebut bekerja, sehingga penerapan protokol kesehatan masih tetap harus kita lakukan kapanpun dan di manapun.

Pemerintah juga sudah menggratiskan program vaksinasi Covid-19 lho, Phaprozers! Meski pelaksanaannya dilakukan bertahap mulai dari kalangan prioritas dulu, kita bisa cek juga secara periodik apakah nama kita terdaftar sebagai penerima vaksin tersebut di website <https://pedulilindungi.id/cek-nik>. Jadi, nggak perlu ragu lagi ya untuk lakukan vaksinasi Covid-19 yang sudah teruji aman dan berkhasiat!



Innalillahi Wa Innailaihi Roji'un

Dewan Komisaris, Direksi dan Karyawan
PT Pharos Tbk
Mengucapkan
Turut berduka cita atas wafatnya



M. Huda Choirudin Anwar

Karyawan Accounting Officer Cabang Palembang
Divisi Akuntansi PT Pharos Tbk

Semoga Almarhum mendapat tempat
terbaik di sisi ALLAH SWT,
dan keluarga yang ditinggalkan senantiasa di beri
ketabahan dan kekuatan.

- Aamiin -



Pharos pharos.id PTPharos
PT Pharos Tbk www.pharos.co.id



Innalillahi Wa Innailaihi Roji'un

Dewan Komisaris, Direksi dan Karyawan
PT Pharos Tbk
Mengucapkan
Turut berduka cita atas wafatnya



Bapak Rusdianto

Karyawan Teknisi Dept. Preventive Maintenance
Divisi Teknik PT Pharos Tbk

Semoga Almarhum mendapat tempat
terbaik di sisi ALLAH SWT,
dan keluarga yang ditinggalkan senantiasa di beri
ketabahan dan kekuatan.

- Aamiin -

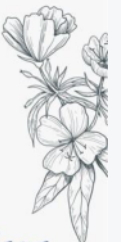


Pharos pharos.id PTPharos
PT Pharos Tbk www.pharos.co.id



Innalillahi Wa Innailaihi Roji'un

Dewan Komisaris, Direksi dan Karyawan
PT Pharos Tbk
Mengucapkan
Turut berduka cita atas wafatnya



Bapak Mahil Hudaya

Karyawan Teknisi HVAC Dept. Utility
Divisi Teknik PT Pharos Tbk

Semoga Almarhum mendapat tempat
terbaik di sisi ALLAH SWT,
dan keluarga yang ditinggalkan senantiasa di beri
ketabahan dan kekuatan.

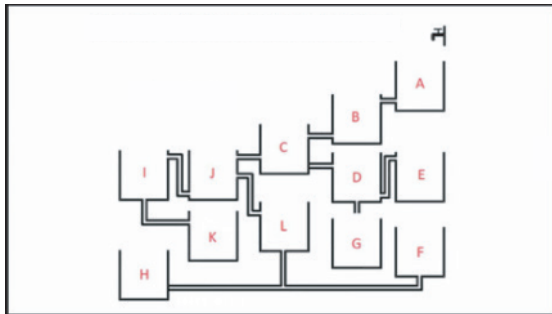
- Aamiin -



Pharos pharos.id PTPharos
PT Pharos Tbk www.pharos.co.id

Wadah mana yang bisa terisi air penuh terlebih dahulu?

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



**Jawaban Asah Otak
Januari 2021**

**Kabel mana yang bisa mengisi daya / batere
smartphone tersebut?**



JAWABAN : Kabel C

**PEMENANG : Ridwan - IT
Isna - Akutansi**