

Edisi 105
Januari 2022



Buletin

YMMA



**Tim Redaksi Buletin
Edisi 105
Januari 2022**

Pelindung
Toshiaki Goto

Penasehat
General Manager dan
Deputy General Manager

Penanggung Jawab
Lili Gunawan

Tim Inti Buletin
Aprilia Widya Sari

Tim Support Buletin
Sri Kusmiati, Edeltrudis V, Lita P, Ariska N,
Silva D, Teguh K, Sabar, Abiyoso A,
Naba M

Editor
Lili Gunawan, Sri Kusmiati, Sari Saraswati,
Aprilia W

Buletin YMMA
diterbitkan oleh
PT Yamaha Music
Manufacturing Asia
Kawasan MM2100 Blok EE-3
Cikarang Barat Bekasi 17520
Telp. 021-8981380 (Hunting)
Fax. 021-8981387/88

Terima kasih kepada
Manager, Assistant Manager, Supervisor,
Staff, W/ALL, dan Operator atas
dukungan, informasi dan kontribusinya.

Tim redaksi menerima karya tulis asli
seperti fiksi, puisi, karikatur dan cerpen.
Karya anda dapat dikirimkan ke :
Training Center atau melalui email :

aprilid.widya.sari@music.yamaha.com

Redaktur berhak menyunting tulisan yang
akan dimuat tanpa mengubah isi

"New year—a new chapter, new verse, or just the same old story? Ultimately we write it. The choice is ours."

Alex Morritt

Tahun baru adalah momen yang penting untuk melakukan introspeksi dan evaluasi diri yang terjadi di tahun lalu. Kita luangkan waktu untuk sejenak menyepi, merenung dan memperbaiki apa yang menjadi kekurangan dan kegagalan kita. Tidak lupa juga apresiasi terhadap prestasi yang telah kita capai hingga saat ini. Dari evaluasi itu kita dapat menyusun visi, misi dan target baru untuk kita kedepannya. Selamat Tahun Baru 2022! Semoga di tahun ini kita bisa mewujudkan semua cita-cita yang belum terwujud di tahun sebelumnya. Yakinkan segala hal baik akan terjadi di tahun ini.

Salam redaksi!

Kuis Buletin YMMA Edisi 105 Januari 2022 :

Hari ini temanku Takeshi datang untuk bermain game di rumah. Kami bermain game hingga larut malam. Akhirnya kami lelah dan memutuskan menonton televisi. Malam itu sangat membosankan karena semua acara prime time sudah habis dan yang tertinggal hanyalah acara berita. Namun ada satu berita yang menarik perhatiannya. "Pagi ini di Hakone terjadi sebuah kasus pembunuhan misterius. Korban adalah seorang guru karate dan tubuhnya ditemukan terpotong-potong. Senjata pembunuhan belum ditemukan jadi sangat sulit bagi polisi untuk melacak pelaku sebenarnya..."

"Wah seram sekali. Bukankah tempat tinggalmu di Hakone? Berhati-hatilah!" kataku pada Takeshi.

Takeshi hanya tertawa, "Hahaha, menakutkan sekali, ada pembunuh berantai berkeliaran ..."

"Aku serius. Mungkin ia mengincar jago bela diri. Bukankah kau juga ahli judo?"

"Justru karena aku ahli judo, aku bisa membela diri kalau bertemu. Eh, hari sudah malam, aku pulang saja."

"Hei, mengingat saja di sini! Bahaya kalau kau pulang malam-malam!"

"Hahaha...aku sama sekali tak takut dengan pembunuh yang berkeliaran membawa pisau dapur. Bye!"

Aku mengantar Takeshi ke pintu dan begitu ia pulang, aku gemetar ketakutan. Apa yang sebenarnya terjadi?

Jawaban kuis dapat dikirim melalui email aprilid.widya.sari@music.yamaha.com atau diserahkan langsung ke staff Education di Training Center. Tulis nama, section dan no.id pada jawaban yang dikirimkan.

Jawaban Buletin YMMA edisi 104:

Jika kita perhatikan tarif taksi A dan taksi B pada tabel, untuk setiap pertambahan kilometer ongkos yang bertambah tetap.

Untuk taksi A, setiap kilometer bertambah Rp2.500 setiap kilometer yang diawali dari Rp7.000. Aturan yang digunakan sama dengan aturan pada barisan aritmatika dengan suku pertama $a=7.000$ dan $b=2.500$.

$U15 = a + 14b = 7.000 + 14(2.500)$

$U15 = 7.000 + 35.000$

$U15 = 42.000$

Untuk taksi B, setiap kilometer bertambah Rp2.000 setiap kilometer yang diawali dari Rp10.000. Aturan yang digunakan sama dengan aturan pada barisan aritmatika dengan suku pertama $a=10.000$ dan $b=2.000$.

$U15 = a + 14b = 10.000 + 14(2.000)$

$U15 = 10.000 + 28.000$

$U15 = 38.000$

Hasil akhir, Baim akan memilih taksi B, karena lebih murah Rp4.000.

Pemenang Kuis : Edisi 104 : Nur Tri Yuliatun (EP)

***Hadiah dapat diambil di Training Center**

Daftar Isi

Profil.....3
- Iis Sabariyah

Galeri Aktivitas.....6
- Mengenal proses rekrutmen di PT YMMA
- Apa itu Disemore?
- Penerimaan Reward Kaizen Teian & Anzen Teian
- Mengenal ISO 14001 Sistem Manajemen Lingkungan

Resensi Buku.....15
- Perikardia

In Focus.....16
- Hadapi Masalah Di Tempat Kerja Dengan Berfokus Pada Solusi

Fakta Menarik.....19
- 10 Fakta Kucing yang Bisa Membuat Kamu Terkagum dan Makin Sayang

Instruktur Kita.....22
- Pengenalan 7 Inspeksi Dasar

Info Kreatif.....24
- Resep Masakan Kreatif

Rekan Kita.....26
- Ulyvia Budi Kusnawangsih

Budaya.....27
- Komik Tahun Baru

Memulai Hari Dengan Berfikir Positif Dan Bersyukur



Halo! Salam sehat untuk kalian semua! Dalam artikel kali ini, kita akan membahas salah satu sosok inspiratif di PT YMMA. Penasaran kan siapa profil yang akan kita ulas kali ini? Yuk langsung kita simak!

Siapa yang tidak kenal dengan Ibu Iis Sabariyah, Assistant Manager di Bagian General Affairs (GA). Wanita cantik berdarah Sunda yang biasa dipanggil Bunda ini merupakan anak ke 3 dari 6 bersaudara. Beliau yang mengidolakan Dave Ulrich ini memiliki motto hidup “Memulai hari dengan berfikir positif dan bersyukur yang membuat kita bahagia”.

Bunda Iis mengenyam pendidikan terakhirnya di IKIP Malang dengan Program Studi Pendidikan Akuntansi, memiliki hobby menyanyi, traveling dan mengoleksi *all about fashion* lho, tidak heran jika Ibu yang lahir di bulan November ini punya style yang sangat *fashionable*. Semenjak pandemi, banyak melakukan hal baru di rumah, seperti membuat kolam ikan koi indoor dan mengoleksi ikan koi. Beliau juga melakukan olahraga indoor seperti *treadmill* dan *pilates* untuk menjaga kebugaran tubuh, di sisi lain karena selama pandemi dilarang bepergian, menjadi senang belanja online. Harapannya di tahun ini pandemi segera selesai agar bisa traveling lagi dan bisa menikmati keindahan alam Indonesia.

Bergabung di PT YMMA pada tahun 1999 sebagai staff yang menangani pendidikan karyawan. Yang menarik di pekerjaan ini, beliau bisa bekerjasama dengan Manager, Supervisor dan Operator senior bagian Produksi yang memiliki keahlian khusus di skill dasar untuk mendesign Program Pendidikan Skill Dasar yang harus dimiliki oleh karyawan baru. Saat itu beliau mendapatkan bimbingan langsung terkait dengan konsep pengembangan SDM dari Bapak Presiden Direktur pertama PT YMMA yaitu Bapak Ichikawa. Menurut Bunda Iis, PT YMMA merupakan perusahaan besar yang terus berkembang, baik produk, mesin, fasilitas, *kaizen*, peningkatan kualitas dan pengelolaan SDM-nya. PT YMMA juga sangat berkomitmen terhadap upaya peningkatan keselamatan dan kesehatan karyawan. Beliau memilih berkarir di PT YMMA, karena menurut Beliau PT YMMA memiliki program jenjang karir yang cukup baik dan memberikan kesempatan karyawannya untuk meningkatkan kompetensi melalui program training serta lingkungan kerja yang sehat, menyenangkan seperti keluarga.



Sudah banyak kontribusi yang Bunda Iis berikan untuk PT YMMA. Saat masih bekerja di Education, Beliau mengorganisir Program Pendidikan Jangka panjang di Jepang (PPJP). Pada tahun 2014, Beliau juga berkesempatan untuk Studi banding ke YCJ, Jepang, bersama Manager HCD saat itu untuk melihat langsung ke Yamaha Business Support (YBS)-Training center, program orientasi karyawan, *people development* dan lain-lain. Hasil dari studi ini, Beliau implementasikan untuk Program Pendidikan Yamaha International Institute of Production (YIIP), tidak heran Beliau menjadi salah satu pioneer Program Pendidikan YIIP yang diawali dengan berjalannya program pendidikan COI dan LET untuk seluruh Pabrik Yamaha di Indonesia. Untuk di General Affairs, Bunda Iis juga berkontribusi dalam membuat sistem kontrol penyajian makanan yang mengutamakan *food safety*, selain itu beliau diberi kesempatan sebagai *leader project* GP2SP (Gerakan Pekerja Perempuan Sehat Produktif) di PT YMMA. Melalui Gerakan Perempuan Pekerja Sehat Produktif (GP2SP) di Perusahaan diharapkan pekerja perempuan dapat memperoleh perlindungan kesehatan dari bahaya tempat kerja dan memberikan kemudahan dalam mendapatkan akses pelayanan kesehatan berupa kesehatan reproduksi, gizi pekerja, program ASI di tempat kerja, pengendalian penyakit di tempat kerja, dan pengendalian lingkungan kerja.

Berkat Kerjasama tim di General Affairs Section dan dukungan dari Manajemen, melahirkan beberapa program baru, diantaranya adalah menu khusus untuk ibu hamil dan menyusui, *priority seat* untuk ibu hamil di kantin, tablet tambah darah untuk karyawan yang mengalami gangguan saat haid dan program kesehatan lainnya yang bekerjasama dengan klinik dan Puskesmas Danau Indah. Program ini bahkan mampu menghantarkan PT YMMA mendapatkan penghargaan Mitra Bhakti





Husada Tingkat Nasional dari Menteri Kesehatan RI dan Tingkat Provinsi dari Gubernur Jawa Barat di tahun 2021, sebagai perusahaan yang berkomitmen untuk melakukan Gerakan Pekerja Perempuan Sehat Produktif (GP2SP) di lingkungan perusahaan.

Beliau sangat senang bila dapat menghasilkan sesuatu yang baru di output pekerjaannya yang dapat memberikan manfaat serta kebahagiaan untuk seluruh karyawan, tentunya dengan target *zero claim*. Selain hal yang menyenangkan, tentunya juga ada kendala dalam pekerjaan. Menurut Beliau, permasalahan pasti selalu ada, prinsipnya adalah kita banyak belajar dari masalah agar bisa merubah metode kerja, meningkatkan komunikasi dengan rekan kerja, atasan, dan pihak eksternal serta melakukan *kaizen*.

Dalam pekerjaannya Bunda lis berharap agar dapat meningkatkan kepatuhan terhadap Undang Undang dan persyaratan lain tentang lingkungan, dan beliau juga berharap kedepannya PT YMMA memiliki kepersonaliaian yang sangat baik, mulai dari HC (Human Capital) *acquisition*, *HC development*, *HC engagement*, dan *HC retention*. Ini bukan menjadi tanggung jawab di HCD saja, tetapi juga seluruh Section, dan seluruh karyawan.

Di akhir wawancara, Bunda lis berpesan kepada para pembaca setia buletin, **“Tidak perlu menjadi luar biasa untuk memulai, tapi kamu harus memulai untuk jadi luar biasa”**. Terima kasih atas *sharing* pengalaman dan ilmunya yang berharga, semoga Bunda lis sukses dan sehat selalu serta cita-cita menunaikan ibadah haji bersama keluarga segera terwujud! Aamiin YRA.

Mengenal Proses Rekrutmen Di PT YMMA

Pada masa pandemi seperti saat ini, banyak perusahaan yang tidak membuka lowongan pekerjaan. Sementara jumlah tenaga kerja semakin banyak karena yang lulus dari sekolah juga tetap ada. Sebagai salah satu program CSR dan membantu program pemerintah dalam memberikan kesempatan kepada para pencari kerja. PT YMMA bekerja sama dengan pihak Disnaker Kab. Bekasi dan BKK Sekolah baik Negeri maupun Swasta Unggulan di wilayah Jakarta dan Bekasi. Proses rekrutmen merupakan salah satu proses penting dalam mencari karyawan kompeten di lingkungan PT YMMA. Apa saja proses seleksi yang harus dilalui oleh seorang calon karyawan? Simak yuk...

Proses ini dimulai dengan pemasangan iklan via media sosial, informasi ini biasanya juga diposting di WhatsApp Broadcast PT YMMA. Iklan berisi kualifikasi yang dipersyaratkan serta tata cara mengajukan lamaran. Proses melamar ke PT YMMA sangat mudah, dalam iklan dicantumkan link yang harus diisi oleh calon pelamar dan saat ini PT YMMA tidak menerima dokumen *hardcopy* untuk mendukung program *go green*.

Bagaimana proses setelah data pelamar masuk? Tentunya akan disortir oleh *system recruitment* di HCD Section. Mau tahu jumlah pelamar yang masuk ke *system recruitment*.





Dalam sebulan lebih dari 100.000 pelamar, luar biasa bukan? Sayangnya setelah disortir yang memenuhi kualifikasi hanya tersisa 30% saja. Apa saja yang menyebabkan gagal proses sortir? Urutan pertama adalah nilai yang kurang dari yang dipersyaratkan, kemudian usia yang melewati batas kualifikasi serta format pengisian data di link tidak sesuai petunjuk.

Cek proses selanjutnya yuk... Tim Recruitment akan mengirim panggilan Psikotes melalui email. Informasi ini berisi jadwal pelaksanaan, syarat-syarat yang harus dibawa saat pelaksanaan serta yang paling penting adalah **KODE PESERTA**. Hati-hati terhadap penipuan ya teman-teman... Bagaimana mengetahui panggilan itu benar dari PT YMMA ? Perhatikan hal-hal berikut :

1. Proses rekrutmen GRATIS !!! Pastikan tidak ada pungutan biaya apa pun dari awal sampai akhir.
2. Lokasi tes di PT YMMA dan BKK Sekolah yang telah ditunjuk.
3. Jika masih ragu, hubungi no telp yang ada di email yang dikirimkan.

Setelah tes Psikotes lulus, proses seleksi selanjutnya adalah INTERVIEW dengan pihak HCD dan USER. Panggilan interview biasanya dilakukan melalui telepon atau SMS Masking. Ada beberapa informasi penting yang disampaikan kepada calon peserta dan harus dipatuhi. Jika tidak memenuhi persyaratan, dipastikan tidak dapat mengikuti proses interview.

Bagaimana jika sudah lulus interview? proses selanjutnya adalah *Medical Check Up* di instansi yang telah ditunjuk. Tahapan terakhir dari proses rekrutmen adalah pengaturan jadwal orientasi untuk karyawan baru (OKB). Semua proses rekrutmen tersebut **GRATIS** ya teman-teman! Jadi cukup jelas ya proses rekrutmen di PT YMMA ini. Tetap hati-hati, jangan sampai kena penipuan dan Tetap Semangat !!!



Dismenore adalah nyeri atau kram di perut bagian bawah, yang muncul sebelum atau sewaktu menstruasi. Pada sebagian wanita, dismenore dapat bersifat ringan, namun pada sebagian lain, dismenore bisa berlebihan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dismenore ditandai oleh kram di bagian bawah perut. Kondisi tersebut normal terjadi setiap bulan dan tidak perlu dikhawatirkan, karena merupakan proses yang terjadi secara alami di rahim wanita. Seiring bertambahnya usia, *dismenore* juga akan menghilang secara bertahap.

Gejala *Dismenore*

1. Nyeri terjadi berlebihan selama 3 siklus menstruasi secara berurutan
2. Sakit kepala
3. Mual-mual
4. Cepat merasa lelah

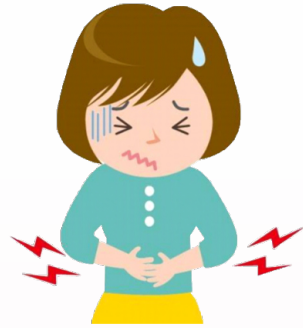
Penyebab *Dismenore*

Terdapat dua jenis *dismenore*, meliputi *dismenore* primer tidak disebabkan oleh masalah pada organ reproduksi. Keadaan ini umumnya disebabkan peningkatan dari *prostaglandin*, yang diproduksi pada lapisan dari rahim. Peningkatan *prostaglandin* memicu kontraksi dari *uterus* atau rahim. Secara alami, rahim cenderung memiliki kontraksi lebih kuat semasa haid. Kontraksi rahim ini dapat menimbulkan keluhan nyeri.

Selain itu, kontraksi rahim yang terlalu kuat dapat menekan pembuluh darah sekitar dan menyebabkan kurangnya aliran darah ke jaringan otot dari rahim. Jika jaringan otot ini mengalami kekurangan oksigen akibat kekurangan suplai darah, keluhan nyeri dapat timbul. Jenis yang kedua, yaitu *dismenore* sekunder, disebabkan pada patologi pada organ reproduksi. Berbagai keadaan yang dapat menimbulkan keluhan *dismenore* sekunder, yaitu:

1. *Endometriosis*
2. *Pelvic Inflammatory Disease (PID)*/ penyakit radang panggul
3. Kista atau tumor pada *ovarium*

4. Pemakaian alat kontrasepsi dalam rahim (AKDR)
5. *Transverse vaginal septum*
6. *Pelvic congestion syndrome*
7. *Allen-Masters syndrome*
8. *Stenosis* atau sumbatan pada serviks
9. *Adenomyosis*
10. *Fibroid*
11. Polip rahim
12. Perlengketan pada bagian dalam rahim
13. *Malformasi kongenital (bicornuate uterus, subseptate uterus, dan sebagainya)*



Faktor Risiko *Dismenore*

Ada banyak hal yang bisa meningkatkan risiko mengalami nyeri haid. Antara lain:

1. Berusia di bawah 30 tahun
2. Belum pernah melahirkan
3. Memiliki riwayat nyeri haid dalam keluarga
4. Seorang perokok
5. Masa puber Anda mulai sejak usia 11 atau ke bawah (pubertas dini)
6. Mengalami perdarahan berat atau yang tidak normal selama menstruasi
7. Mengalami perdarahan menstruasi yang tidak teratur

Diagnosis *Dismenore*

Untuk menentukan diagnosis *dismenore*, diperlukan wawancara medis mendetail. Umumnya, dokter akan menanyakan pertanyaan yang berkaitan dengan usia haid pertama kali, riwayat haid, keluhan lainnya, riwayat nyeri haid, faktor pemicu nyeri haid, progresi dari keluhan nyeri haid, riwayat seksual dan persalinan, efek dari keluhan nyeri haid terhadap kehidupan sehari-hari, dan lain-lain.

Selain itu, biasanya juga akan dilakukan pemeriksaan fisik terutama pemeriksaan *pelvik*. Dapat pula dipertimbangkan pemeriksaan penunjang, misalnya pemeriksaan USG, *laparoscopi*, dan sebagainya.

Cara Mengatasi *Dismenore*

Dismenore bisa diatasi secara mandiri dengan :

1. Mengompres perut menggunakan kompres hangat
2. Mandi air hangat
3. Olahraga ringan,
4. Menjaga pola makan
5. Kurangi hal-hal yang membuat stress.
6. Atau mengonsumsi obat pereda nyeri haid. Pada *dismenore* yang berlebihan, pengobatan akan diberikan oleh dokter sesuai penyebabnya.



PENERIMAAN REWARD KAIZEN TEIAN & ANZEN TEIAN

Kaizen Teian dan *Anzen Teian* adalah usulan/ide perbaikan yang diajukan oleh karyawan level Operator sampai dengan Supervisor dengan tujuan menciptakan pekerjaan dan lingkungan kerja yang lebih baik lagi.

Kaizen Teian dan *Anzen Teian* yang telah diusulkan akan mendapatkan *reward* setiap bulannya yang diberikan bersamaan dengan gaji karyawan. Kita juga memberikan *reward* tambahan bulanan untuk setiap Pengusul yang memiliki total point tertinggi baik dalam hal *Kaizen Teian* maupun *Anzen Teian* yang nantinya *reward* tambahan tersebut diberikan oleh Presiden Direktur PT YMMA, Bapak Toshiaki Goto setelah para pemenang melakukan presentasi usulan andalan mereka.

Selain itu setiap 6 bulan sekali yaitu periode April-September dan Oktober-Maret akan ada penyerahan *reward* semester berdasarkan hasil pengumpulan (kalkulasi) usulan maupun implementasi *Kaizen Teian* dan *Anzen Teian*.

Kategori untuk *reward* semester dibagi menjadi 2, yaitu Kategori Individu dan Kategori Group. Untuk Kategori Individu dibagi menjadi 2, yaitu Pengusul Terbanyak dan Poin Terbesar, sedangkan untuk Kategori Group dibagi menjadi 2, yaitu Bagian dengan *Costdown* Terbesar dan Bagian dengan Poin Implementasi Terbesar.

Pada hari Jumat, 17 Desember 2021 telah dilakukan pemberian *Reward* Semester 1 Periode 26 (April-September 2021). *Reward* diberikan kepada pemenang dengan dibagi 7 kloter pada saat pemberian *reward*. Pemberian *reward* sendiri dilakukan di area Display Room, Training Center.

Mari kita jadikan *Kaizen* sebagai budaya sehari-hari agar mempermudah kita dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari. Yosh!

1. KATEGORI INDIVIDU

3 PENGUSUL KAIZEN TEIAN TERBANYAK			
PERINGKAT	NAMA	SECTION	REWARD
1	M. KHAERUL HUDA	BLACKPOLY	Rp 300.000
2	DEDEN SULTHAANIKA	WOOD WORKING	Rp 200.000
3	DEDE ANDIKA	BLACKPOLY	Rp 100.000
3 PENGUSUL ANZEN TEIAN TERBANYAK			
PERINGKAT	NAMA	SECTION	REWARD
1	HARIYANTO	MAINTENANCE	Rp 500.000
2	AHMAD VAUZAN	MAINTENANCE	Rp 400.000
3	KHOLID IRFAI	WOOD WORKING	Rp 300.000

3 PENGUSUL KAIZEN TEIAN DENGAN POINT TERBESAR			
PERINGKAT	NAMA	SECTION	REWARD
1	MULYONO	MECHANICAL PARTS 1	Rp 300.000
2	SEPTIO ADINUGROHO	ELECTRICAL PARTS	Rp 200.000
3	ARUM MEGA PERTIWI	PRODUCTION CONTROL	Rp 100.000

3 PENGUSUL ANZEN TEIAN DENGAN POINT TERBESAR			
PERINGKAT	NAMA	SECTION	REWARD
1	TONI SARBINI	GENERAL AFFAIRS	Rp 500.000
2	RUDY FAJAR DWIJAYANTO	ELECTRICAL PARTS	Rp 400.000
3	OMRY SADIKIN	MAINTENANCE	Rp 300.000

2. KATEGORI GROUP

3 GROUP DENGAN POINT IMPLEMENTASI KAIZEN TEIAN TERBESAR

PERINGKAT	GROUP	SECTION	REWARD
1	JIG ENGINEERING	PROD. ENGINEERING 5	Rp 500.000
2	OUTGOING QUALITY CONT.G	PROCESS QUALITY CONT.	Rp 400.000
3	WAREHOUSE & DELIVERY	SERVICE PARTS CENTER	Rp 300.000

3 GROUP DENGAN POINT IMPLEMENTASI ANZEN TEIAN TERBESAR

PERINGKAT	GROUP	SECTION	REWARD
1	EQP MAINTENANCE	MAINTENANCE	Rp 750.000
2	EMPLOYEE SERVICES	GENERAL AFFAIRS	Rp 650.000
3	JIG ENGINEERING	PROD. ENGINEERING 5	Rp 550.000

3 GROUP DENGAN COSTDOWN KAIZEN TERBESAR

PERINGKAT	NAMA	SECTION	REWARD
1	WAREHOUSE & DELIVERY	SERVICE PARTS CENTER	Rp 500.000
2	FACILITY MAINTENANCE	GENERAL AFFAIRS	Rp 400.000
3	IN PROCESS QUALITY CONT.	PROCESS QUALITY CONT.	Rp 300.000

Foto-foto Pemenang Reward



Mengenal ISO 14001 Sistem Manajemen Lingkungan

Sejarah Penyusunan Standar ISO 14000

Standar ISO 14001 merupakan salah satu seri ISO yang menginduk pada ISO 14000, berikut ini sejarah penyusunannya. Sebelum adanya ISO 14000, berbagai organisasi yang ada di dunia menyusun Sistem Manajemen Lingkungan mereka masing-masing secara sukarela. Namun hal ini menyebabkan perbandingan dampak-dampak lingkungan antar perusahaan menjadi sulit. Oleh karena itu, dirasa perlu untuk menyusun Sistem Manajemen Lingkungan yang universal dan dapat digunakan bersama oleh banyak perusahaan.

KTT Rio yang membahas mengenai Lingkungan Hidup diadakan di tahun 1992, salah satu hasilnya adalah pembentukan "*International Organization for Standardization (ISO)*". Pada tahun 1993, ISO membentuk TC 207 untuk merumuskan sistem standardisasi di bidang lingkungan. Hasil kerja panitia TC 207 kemudian dikenal sebagai standar ISO seri 14000 (Kodrat K. F, 2002).

Standarisasi ISO 14000 berisi standar, pedoman dan kebijakan yang mengatur mengenai pengelolaan lingkungan yang tepat pada organisasi yang sudah disertifikasi. Pada bulan September 1996 diterbitkan standar internasional ISO 14001 dan ISO 14004 untuk Sistem Manajemen Lingkungan. Kemudian, standar tersebut diadopsi oleh pemerintah Indonesia kedalam Standar Nasional Indonesia (SNI), yaitu :

- SNI-19-14001-1997
- SNI-19-14001-1997

ISO 14001 adalah berisi mengenai spesifikasi persyaratan dan panduan untuk penggunaannya, sedangkan ISO 14004 berisi panduan umum mengenai prinsip, sistem dan teknik pendukung. Ada banyak serial ISO 14000, ISO 14001 adalah versi yang paling banyak dikenal atau populer di dunia industri.

ISO merupakan singkatan dari International Organization for Standardization (ISO).

Sistem keanggotaan ISO bersifat internasional, saat ini telah diikuti oleh lebih dari 160 negara dan perusahaan-perusahaan besar dunia. Negara yang menjadi anggota ISO berarti sudah memiliki badan standardisasi nasional masing-masing. Khusus untuk Indonesia, lembaga yang dimaksud Badan Standardisasi Nasional berada di bawah koordinasi Kemenristekdikti (kini Kemenristek/BRIN). Sistem Manajemen Lingkungan (SML) disebut juga dengan istilah yang populer di dunia internasional yaitu EMS (*Environment Management System*). Tujuan Sistem Manajemen Lingkungan (SML) :

- ♣ Meningkatkan kinerja lingkungan.
- ♣ Memenuhi kewajiban penataan.
- ♣ Mencapai tujuan lingkungan.

Standar ISO menekankan adanya komitmen terhadap perbaikan berkelanjutan.

Prinsip dan Elemen EMS ISO 14001

ISO 14001 *Environmental Management System* (EMS) dikembangkan dari konsep **Total Quality Management (TQM)** yang berprinsip pada aktivitas PDCA (**Plan - Do - Check - Action**).

6 Prinsip Dasar EMS ISO 14001

1. Kebijakan (dan komitmen) lingkungan

Kebijakan lingkungan harus terdokumentasi dan dikomunikasikan kepada seluruh karyawan dan tersedia bagi masyarakat, mencakup komitmen terhadap perbaikan berkelanjutan, pencegahan pencemaran, dan patuh pada peraturan serta menjadi kerangka kerja bagi penetapan tujuan dan sasaran.

2. Perencanaan

Mencakup indentifikasi aspek lingkungan dari kegiatan organisasi, identifikasi dan akses terhadap persyaratan peraturan, adanya tujuan dan sasaran yang terdokumentasi dan konsisten dengan kebijakan, dan adanya program untuk mencapai tujuan dan sasaran yang direncanakan (termasuk siapa yang bertanggung jawab dan kerangka waktu).

3. Penerapan (Implementasi) dan Operasi

Mencakup definisi, dokumentasi, dan komunikasi peran dan tanggung jawab, pelatihan yang memadai, terjaminnya komunikasi internal dan eksternal, dokumentasi tertulis Sistem Manajemen Lingkungan dan prosedur pengendalian dokumen yang baik, prosedur pengendalian operasi yang terdokumentasi, dan prosedur tindakan darurat yang terdokumentasi.

4. Pemeriksaan dan tindakan Perbaikan (Koreksi)

Mencakup prosedur yang secara teratur memantau dan mengukur karakteristik kunci dari kegiatan dan operasi, prosedur untuk menangani situasi ketidaksesuaian, prosedur pemeliharaan catatan spesifik dan prosedur audit kinerja sistem manajemen lingkungan.

5. Tinjauan Ulang Manajemen

Mengkaji secara periodik sistem manajemen lingkungan keseluruhan untuk memastikan kesesuaian, kecukupan, efektifitas sistem manajemen lingkungan terhadap perubahan yang terjadi.

6. Penyempurnaan terus menerus

Hampir di semua konsep manajemen sistem menerapkan tindakan penyempurnaan terus menerus atau istilah standar nya yaitu continuous improvement.

Pencegahan Pencemaran

Penggunaan PROSES, PRAKTIK, TEKNIK, MATERIAL, PRODUK, JASA atau ENERGI untuk menghindari, mengurangi atau mengendalikan (secara terpisah atau kombinasi) penciptaan, emisi

atau pengeluaran segala bentuk pencemar atau limbah, dalam rangka untuk mengurangi dampak lingkungan yang buruk. Pencegahan pencemaran mencakup :

- ♣ Reduksi atau eliminasi sumberdaya
- ♣ Perubahan proses, produk atau jasa
- ♣ Penggunaan sumberdaya secara efisien
- ♣ Substitusi material dan energi
- ♣ *Reuse*
- ♣ *Recovery*
- ♣ *Recycle*
- ♣ Reklamasi dan
- ♣ *Treatment*

Sejarah Perubahan ISO 14001 :



Tujuan dari ISO 14001:2015

Meningkatkan hubungan antara lingkungan dan prioritas bisnis.

- Peningkatan transparansi dan akuntabilitas dalam pengelolaan lingkungan.
- Menggarisbawahi kontribusi positif dari standar sistem manajemen lingkungan.
- Klarifikasi persyaratan untuk peningkatan kinerja lingkungan
- Penguatan hubungan antara pengelolaan lingkungan dan bisnis inti pada tingkat strategis.
- Memudahkan implementasi ISO 14001, terutama di perusahaan-perusahaan kecil dan menengah.
- Menyoroti konsep *Life Cycle Assessment* (LCA) dan mempertimbangkan rantai nilai (*Value Chain*) pada saat identifikasi dan penilaian Aspek dampak lingkungan dari produk.
- Menampung persyaratan berkaitan dengan komunikasi eksternal.

ISO 14001 Sistem Manajemen Lingkungan bukan sekadar label atau sertifikasi terstandar. EMS yang diterapkan pasti akan berdampak secara positif, baik bagi lingkungan internal perusahaan maupun secara eksternal.

Perikardia

“Perjalanan Indah Untuk Dikenang, Ribet Untuk Diulang”

Penulis : dr. Gia Pratama
Penerbit : Mizania
Halaman : 336



Pada sampul bukunya, Perikardia disertai tulisan perjalanan indah untuk dikenang, ribet untuk diulang. Jika orang awam membacanya, mungkin saja akan mengira judul ini hanya singkatan dari tulisan tersebut. Faktanya, perikardia diambil dari kata *perikardium* yang artinya jaringan berupa kantong atau saku yang membungkus atau mengelilingi jantung.

Cerita dalam buku ini diambil dari pengalaman pribadi dr. Gia ketika menjadi mahasiswa kedokteran. Salah satunya ketika ia menjalani masa koasnya sebelum menjadi dokter. Berbagai pengalamannya inilah yang kemudian ia sampaikan menjadi pesan untuk para pembaca.

Meskipun lebih menitikberatkan pada pengalaman dr. Gia dalam menjalani proses koas, buku ini juga mengangkat kisah percintaan. Saat masa koas, dr. Gia sempat jatuh hati kepada seorang gadis yang ternyata ditugaskan bersama dirinya. dr. Gia merasa senang karena masa koasnya ditemani oleh gadis pujaan hatinya. Namun, ternyata gadis ini menyimpan rahasia yang membuat dr. Gia kecewa.

Mahasiswa kedokteran mungkin sudah tak asing untuk mengotopsi mayat. Namun, pengalaman ini bisa saja mengerikan bagi yang mahasiswa yang baru pertama kali dan belum terbiasa. Pada masa koasnya, dr. Gia diharuskan menemani dokter forensik seniornya untuk mengotopsi mayat yang meninggal karena perampokan. Sebagai dokter, dr. Gia tidak percaya dengan adanya hantu. Akan tetapi, ia sempat mengalami pengalaman mistis ketika bertugas sebagai mahasiswa koas. Di Perikardia, ia menjelaskan secara lebih lengkap semua pengalamannya tak terkecuali kisah mistis di dalamnya.

Hadapi Masalah Di Tempat Kerja Dengan Berfokus Pada Solusi



Kita pasti pernah berusaha mengatasi masalah tertentu untuk jangka waktu yang cukup lama tanpa bisa menemukan jalan keluarnya. Pertanyaan yang sering berkecamuk di pikiran kita adalah: mengapa?. Tidak jarang, kita terus berkutat mencari sumber kesalahan atau masalah, mungkin sibuk menyalahkan orang lain atau juga diri kita sendiri. Jarang kita langsung berpikir apa yang dapat dilakukan untuk menanggulangi atau meminimalisir akibat dari kesalahan itu ataupun mencari kesempatan yang dapat dimanfaatkan dalam situasi yang tidak baik ini.

Kebiasaan berpikir seperti ini tanpa disadari dapat menular pada suatu organisasi. Bila melihat data-data penjualan yang buruk, perhatian kita mungkin saja tersedot untuk menemukan penyebab dari buruknya angka penjualan tersebut sampai lupa memutuskan langkah solusinya. Bahkan, ada atasan yang senang sekali menunjukkan kesalahan anak buahnya, membiarkan mereka berkutat menerka keinginannya, tanpa ada diskusi yang menjurus pada penyelesaian, dan pada akhirnya membuahkan frustrasi. Kondisi yang dihadapi ini seakan-akan bernada: *"something is broken, fix it"*.

Suasana seperti ini bisa berjalan terus sampai bertahun-tahun, tanpa kita sadar, ada jalan yang lebih baik untuk membuat organisasi menjadi lebih efektif. Bila seluruh individu dalam perusahaan berusaha untuk berfokus pada solusi, pembelajaran dan pengembangan pun akan terarah pada keterampilan-keterampilan yang mengarah pada pencarian solusi.

Kenali masalah yang bisa diperbaiki dan yang tidak

Banyak dari kita sudah mengikuti pelatihan *problem solving* dengan beragam model diagram cara menganalisa akar permasalahannya sebelum masuk pada solusi. Namun, bila begitu berfokus mencari akar permasalahan apalagi bila itu adalah hal-hal yang tidak bisa

kita ubah, ada kalanya kita sudah kelelahan ketika sampai pada tahap mencari solusi. Mental menjadi lelah karena terjebak pada kompleksitas situasi. Mencari kesalahan dapat menggiring kita menemukan kesalahan yang lain dan membuat kita lupa “move forward”.

Misalnya, seseorang yang tidak percaya diri, bisa saja melihat kepribadiannya terbentuk seperti itu akibat orang tua yang galak dan keras. Namun, apakah hal ini berguna bagi pengembangan dirinya? Tidakkah lebih baik kita mencari tahu situasi apa yang dapat membuatnya merasa nyaman dan apa yang perlu ia lakukan agar ia dapat mengembangkan rasa nyaman itu dalam berbagai situasi lainnya sehingga rasa percaya dirinya pun makin lama makin berkembang.

Di dalam organisasi bisa saja ada individu-individu yang merasa tidak sejalan lagi dengan organisasi. Daripada kita menghabiskan waktu untuk mencari tahu bagaimana dapat mengubah organisasi demi memenuhi keinginannya, lebih baik kita berfokus pada mereka yang sejalan dengan organisasi. Zappos bahkan memberikan 1.000 dollar pada karyawan baru yang setelah mengikuti masa orientasi menganggap bahwa budaya dan nilai perusahaan tidak cocok dengan nilai-nilai pribadinya dan memutuskan untuk mundur dari perusahaan.

Otak kita pun berperan dalam mengatur cara kita berpikir. Bila kita berfokus pada masalah yang tidak terlihat jalan keluarnya, hormon-hormon seperti *cortisol* dan *adrenalin* akan mengaktifasi sistem limbik otak kita. Moda defensif ini membuat rasa ingin tahu, imajinasi, dan inspirasi menghilang.

Mitos mengenai unlearning

Orang sering berpikir, proses *unlearning* adalah semacam menghapus kejadian-kejadian lama yang telah kita alami dari benak kita. Namun, kerja otak tidak sesederhana itu. Otak kita pandai sekali menelusuri sejarah pengalaman pada masa lalu dan ingin melakukan repetisi dari pengalaman itu sehingga mudah menolak kebiasaan-kebiasan baru. Ini sebabnya orang sering kembali ke pola kebiasaan lama dan sulit menghentikannya.

Dalam organisasi, tak jarang, kita melihat solusi yang dilakukan adalah hal yang sudah sering dilakukan pada masa lalu meskipun kita bisa melihat bahwa solusi tersebut ternyata tidak juga mengubah keadaan. Pertanyaan-pertanyaan analitis yang awalnya bertujuan untuk menganalisis akar permasalahan sering membawa kita pada vicious cycle dan kembali pada jawaban yang itu-itu lagi.

Di sisi lain, ada kekuatan otak yang kita kenal



dengan *neuroplasticity*, yang memungkinkan kita membuat jalur baru dengan algoritma baru di otak kita. Memang dibutuhkan keberanian untuk menerapkan sistem baru yang belum ada jejaknya dalam otak kita sampai ia terbiasa untuk selalu berpikir keluar dari kerangka yang selama ini sudah ada. *It is creating, versus fixing*. Dengan sikap mental seperti ini, kita akan berpegang pada pertanyaan *what might work*, bukan sekedar *what caused the problem*.

Dengan melihat apa yang ada sekarang dan bagaimana maju ke depan, perkembangan bisa kita dapatkan tanpa melihat masalah yang sudah lewat. Di sinilah kita akan banyak menemukan kejutan semacam “*aha moments*” atau pencerahan karena dapat melihat dengan jelas hal-hal yang selama ini ada di depan mata tapi terabaikan. Dengan membiasakan berpikir ke depan, otak kita akan menjadikan sistem berpikir ini sebagai *default* dan merangsang terus rasa ingin tahu dan imajinasi kita. *It's thinking about possibilities versus problem. Hope versus fear. Feeling like an optimist versus a pessimist*.

Temukan perpektif baru dan ubah fokus kesadaran kita

Kita tahu bahwa manusia memang lebih mudah terpaku pada kebiasaan-kebiasaan lamanya. Karenanya menghentikan kebiasaan lama membutuhkan energi yang sangat besar mengingat secara tidak sadar kita akan terus menerus ditarik kembali kepadanya. Untuk itu, membentuk kebiasaan baru merupakan jalan pintas yang cerdas karena akan menyedot energi dan perhatian kita sehingga kebiasaan lama pun terabaikan.

Misalnya saja, bila kita ingin menghentikan kebiasaan merokok. Daripada sibuk menganalisa penyebab kecanduan dan berusaha menghilangkannya, lebih baik bila kita mulai saja berolahraga secara rutin, berkumpul dengan komunitas baru yang terobsesi pada gaya hidup sehat. Bila kita mendapatkan *reward* positif yang kita cari di sini, kemungkinan besar dengan sendirinya kebiasaan merokok itu pun hilang dengan sendirinya. *We change the focus of our awareness to something new*.



Sumber: www.idntimes.com/science

10 Fakta Kucing yang Bisa Membuat Kamu Terkagum dan Makin Sayang



Apakah kamu salah satu dari pecinta kucing? Kucing merupakan salah satu hewan yang paling banyak dipelihara oleh manusia. Hal ini tidak mengherankan karena hewan yang satu ini sangat lucu dan menggemaskan. Bahkan, beberapa orang menganggap kucing sebagai hewan yang dapat meredakan stres, lho! Jika kamu perhatikan, kucing cenderung lebih suka tidur dan bermalas-malasan seperti halnya para kaum rebahan. Namun anehnya, hal tersebut malah membuat kucing semakin terlihat menarik untuk dipelihara, bukan? Meskipun kucing suka bermalas-malasan, tak jarang si *meow* membantu kita dengan mengusir hewan pengerat seperti tikus. Nah, untuk kamu yang mengaku pecinta kucing, wajib baca 10 fakta super keren terkait kucing berikut ini, ya!

1. Telinga kucing mampu berputar 180°

Pernahkah kamu melihat kucing memutar-mutar telinganya? Dilansir dari *Catster*, kemampuan kucing untuk memutar telinganya hingga 180° disebabkan oleh adanya 32 jaringan otot yang mengendalikan telinganya tersebut.

Oleh sebab itu, dalam kondisi tertentu kucing hanya menggerakkan telinganya tanpa menoleh sumber dari suara yang ia dengar.

2. Kucing telah berteman dengan manusia sejak 6000 tahun sebelum Masehi

Tahukah kamu bahwa kucing telah berbaur dan berteman dengan kita lebih dari 6000 tahun SM? Mengutip dari *nbcnews*, hal ini telah diteleti dan dibuktikan dari kerangka kucing yang di temukan di Pulau Siprus pada masa Mesir kuno. Tak heran kita saat ini bisa merasa akrab dengan kucing karena nenek moyang kita pun ternyata sudah menyukai kucing sejak dulu.

3. Kucing Dapat Bermimpi Saat Tidur

Melansir dari *cvillecatcare*, ternyata kucing juga bisa bermimpi saat ia sedang tidur. Tak jarang kucing juga mengigau akibat dari mimpinya tersebut. kira-kira apa yang sedang dimimpikan oleh si *meow* ya?



4. Kucing dapat merasakan emosi manusia

Pernahkah kamu dihipnotis kucing saat merasa sedih? Entah kamu percaya atau tidak, dilansir ncbi.nlm.nih.gov, kucing yang sudah cukup dewasa dapat merasakan emosi yang sedang kamu alami, lho! Saat kamu sedih misalnya, kucing akan berusaha menghampiri dan menghibur kamu. Bahkan, beberapa kucing akan berperilaku seperti sedang melindungi kamu.

5. Kucing memiliki kemampuan *nightvision*

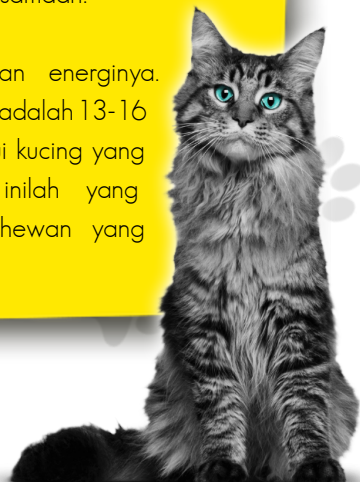
Kucing memang tidak bisa melihat di dalam gelap gulita tanpa kehadiran cahaya sama sekali. Akan tetapi, kucing tetap mampu melihat secara baik di dalam kondisi yang sangat kurang cahaya. Sebagai perbandingan, dilansir situs cats.org.uk kucing hanya memerlukan sekitar seperenam jumlah cahaya dari pada yang dibutuhkan oleh manusia untuk dapat melihat secara baik.

6. Satu-satunya hewan yang bisa mendengkur alias ngorok saat tidur

Menurut situs worldsbestcatlitter, beberapa kucing memang secara alami bisa mendengkur saat tidur. Suara dengkur kucing adalah suara yang banyak disukai oleh para *cat lovers*. Menariknya, kucing adalah satu-satunya hewan yang dapat mengeluarkan suara dengkur ini. Karena suara dengkur tersebut bukan suara vokal, kucing akhirnya bisa mengeong dan mendengkur di saat yang bersamaan.

7. Kucing memakai 70% waktunya untuk tidur

Tidur adalah cara kucing untuk menyimpan energinya. Melansir veterinaryhub, rata-rata jam tidur kucing adalah 13-16 jam dalam sehari. Namun, gak jarang juga ditemui kucing yang tidur selama 20 jam dalam sehari. Hal inilah yang menyebabkan kucing sering disebut sebagai hewan yang pemalas.



8. Kumis kucing adalah alat navigasi

Saat di area gelap atau kurang cahaya, selain mengandalkan *nightvision*, mengutip *vcahospitals*, kucing juga memakai kumisnya sebagai alat bantu navigasi. Hal ini membuat kucing dapat berburu dan menangkap mangsanya dengan cekatan meskipun dalam keadaan yang cukup gelap dan sempit.

9. Kucing bisa berkeringat

Ternyata kucing dapat berkeringat, lho! Mengutip *bestlifeonline*, kucing hanya mengeluarkan keringat melalui cakarannya saja. Saat suhu sedang panas, kamu dapat memperhatikan cakar dan telapak kaki kucing yang basah akan keringatnya.

10. Lompatan maksimal kucing adalah 5 kali panjang badannya

Menurut situs *catsinternational.org*, dalam kondisi idealnya, kucing dapat melompat cukup jauh, yaitu sekitar 5 kali dari panjang badannya. Namun, hal ini juga dipengaruhi oleh berat si *meow*. Kalau terlalu gemuk kucing akan lebih sulit untuk melompat jauh.

Nah, itulah 10 fakta terkait kucing yang mungkin akan membuat kamu kagum. Bisa jadi masih banyak hal unik lainnya dari kucing yang belum kita ketahui, seperti perilaku atau kebiasaannya yang kadang *nyeleneh* itu. Memang, setiap hewan memiliki keunikannya masing-masing yang telah diberikan oleh Sang Pencipta. Sering kali keunikan-keunikan tersebut membuat kita kagum dan semakin menyayangi hewan-hewan tersebut.

Sumber: www.idntimes.com/science

PENGENALAN 7 INSPEKSI DASAR

“Salam Mutu”

Pada kesempatan kali ini, kami perkenalkan kembali 7 INSPEKSI DASAR yang ke-6 yaitu “Fungsi Appearance”. Hal ini merupakan lanjutan dari edisi buletin sebelumnya. Untuk dapat mengenal kembali, kami uraikan kembali 7 inspeksi dasar yang tersebut terdiri dari :

1. Inspeksi Bentuk
2. Inspeksi Dimensi
3. Inspeksi Warna
4. Inspeksi Kelengkapan part
5. Inspeksi Bending atau Melintir
6. Inspeksi Fungsi Appearance
7. Inspeksi Appearance

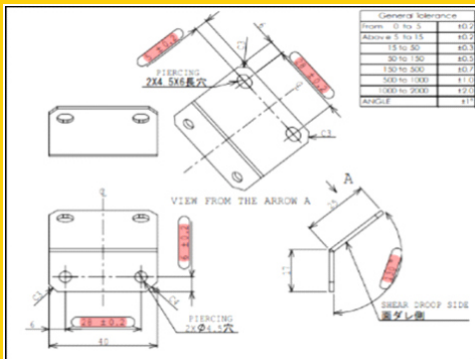
Fungsi Appearance

Fungsi Appearance yaitu untuk memastikan ada tidaknya NG tampilan yang merusak fungsi, NG tampilan yang mengakibatkan bahaya PL (*Product Liability*) pada produk. PL (*Product Liability*) adalah produk yang mempunyai keharusan untuk memuaskan konsumen dengan tidak menimbulkan hal-hal yang membahayakan keselamatan pemakai dan kenyamanan konsumen. Terdapat hal-hal yang terpenting dalam melakukan Inspeksi Fungsi Appearance pada part, yaitu:

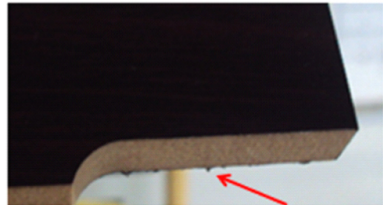
- **Mempersiapkan peralatan Inspeksi** seperti: *Drawing*, *Spec Part*, atau Standar lainnya.

- **Cara inspeksi:**

- ✱ Meraba area tampilan dengan tangan terbuka untuk memastikan tidak ada burry (sisi tajam), sudut tajam, terdapat screw tembus, retak pada *leg bench /Stand Unit*, dll.
- ✱ Memastikan arah potong (*piercing direction/shear drop side*) sesuai instruksi *drawing*. Contoh: L Angle TB Material: Logam
- ✱ Memastikan tidak ada NG tampilan yang merusak fungsi produk.



BURRY



Part PVC

- **Performa yang disyaratkan:** Tidak ada burry, sudut tajam, dll pada area tampilan yang mengacu pada lokasi yang diinstruksikan dalam *drawing*.

Dengan pemahaman ini mari kita sama-sama mewujudkan dan mengutamakan "Kepuasan Pelanggan" dengan mewujudkan Zero Defect. Mutu ada ditangan kita dan ingat selalu 3T (Tidak menerima barang NG, Tidak membuat barang NG, dan Tidak mengalirkan barang NG). Terima kasih. Sampai jumpa lagi dengan 7 INPEKSI DASAR yang terakhir dari 7 Inspeksi Dasar yaitu "**Appearance**"

Bersambung

Resep minuman hangat tradisional, cocok saat musim hujan

Di musim penghujan seperti saat ini, turun hujan tak mengenal waktu. Bahkan hujan deras akhir-akhir ini terus mengguyur seluruh wilayah Indonesia. Suasana ini memang kerap membuat orang enggan untuk keluar dan lebih betah menghabiskan waktu di rumah. Sembari menikmati aroma hujan yang khas, biasanya kebanyakan orang menyajikan minuman panas.

Menyeruput minuman tradisional ini mampu membuat suhu tubuh menjadi lebih hangat. Sebab tak jarang dingin dapat membuat badan menjadi drop, karena terserang pilek, flu, demam, dan lain sebagainya. Nah, kamu bisa nih menghindari serangan penyakit musim hujan ini dengan mengonsumsi minuman tradisional.

Minuman tradisional ini identik dengan berbagai macam bahan seperti rempah-rempah. Misalnya jahe, kayumanis, serai, cengkih, kapulaga, dan banyak lainnya. Untuk kamu yang lagi mencari resep minuman hangat tradisional, yuk langsung simak rangkuman berikut.

Wedang jahe

Bahan:

- 2 rimpang jahe geprek
- 1 batang serai memarkan
- Gula aren atau gula jawa secukupnya
- 1/2 sdt bubuk kayu manis atau 1 batang kayu manis (7-10 cm)
- 1 liter air
- Madu secukupnya

Cara membuat:

- Siapkan wadah untuk merebus bahan minuman.
- Masukkan air ke wadah lalu panaskan dengan api sedang.
- Masukkan jahe, serai, gula aren dan kayu manis ke dalam air.
- Masak hingga mendidih dan jahe pun beraroma wangi.
- Jika sudah mendidih, masukkan madu sesuai selera agar rasanya makin nikmat
- Aduk sebentar lalu angkat. Saring air wedang dan masukkan ke gelas saji. Nikmati selagi hangat.



Wedang uwuh

Bahan:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| - 1000 ml air | - 5 buah kapulaga |
| - 1 ruas jahe, geprek | - 5 cm kayu manis |
| - 2 batang serai, geprek | - 1 genggam kayu secang |
| - 2 lembar daun jeruk | - Gula batu secukupnya |
| - 10 buah cengkih | |



Cara membuat:

- Rebus air dalam panci, masukkan semua bahan kecuali gula batu.
- Masak hingga mendidih dan angkat.
- Masukkan gula batu ke dalam gelas, tuang wedang uwuh, aduk hingga gula batu larut.
- Wedang uwuh siap dinikmati.



Bajigur

Bahan:

- 5 sdt bubuk kopi
- 100 gr gula aren
- 30 gr santan bubuk
- 500 ml air mineral
- 1/4 sdt garam
- 1 lembar daun pandan
- 1 ruas jari kayu manis
- kolang kaling iris tipis secukupnya

Cara membuat:

- Campur semua bahan kecuali kolang kaling.
- Rebus sampai mendidih, lalu masukkan kolang kaling.
- Aduk hingga rata, masak hingga mendidih, sajikan selaggi hangat.

Wedang ronde

Bahan ronde:

- 200 gram tepung beras ketan
- 25 gram tepung sagu
- 1/2 sdt garam
- 1 tetes pewarna makanan warna hijau
- 1 tetes pewarna makanan warna merah
- 170 ml air hangat
- 75 gram kacang tanah, disangrai, kupas kulitnya
- 40 gram gula pasir
- air untuk merebus

Cara membuat:

- Sangrai kacang tanah dengan api kecil sampai matang, sisihkan, kupas kulitnya.
- Buat isian ronde dengan memblender kacang, gula pasir sampai setengah halus, sisihkan.
- Selanjutnya untuk kulit ronde campurkan tepung ketan, tepung sagu, garam dan air hangat sedikit demi sedikit sambil diuleni sampai kalis.
- Bagi adonan menjadi 3 bagian. Beri 2 bagian, masing-masing 1 tetes pewarna uleni kembali sampai warna merata, sisihkan.
- Ambil sekitar 8 gram adonan, beri isian kacang, tutup adonan, bulatkan. Lakukan sampai adonan habis.
- Rebus ronde di air mendidih sampai mengambang, langsung angkat dan tiriskan.
- Siapkan kuah jahe panas dalam wadah, tuang ronde, kolang kaling, roti, dan kacang. Siram kuah jahe dan beri susu kental manis.



Bahan kuah:

- 5 sachet jahe instan
- 900 ml air, masak sampai matang

Pelengkap:

- 25 gram kacang tanah, sangrai, kupas kulitnya
- 50 gram kolang kaling siap pakai, iris belah 2
- 1 lembar roti tawar, potong dadu
- susu kental manis

BERPIKIR POSITIF DAN BERSYUKUR

Semangat tahun baru semuanyaaaa!! Di awal tahun 2022 ini, kita akan mengenal lebih dekat salah satu Supervisor di bagian HCD (Human Capital Development), Ulyvia Budi Kusnawangsih, atau yang akrab dipanggil Mbak Olive. Perempuan yang pernah menjadi peserta COI (*Coordinator of Institute*) Batch 4 ini lahir di Semarang, 3 Juni dan merupakan anak keempat dari enam bersaudara.

Lulusan Universitas Kristen Satya Wacana jurusan Psikologi ini bergabung dengan YMMA di tanggal 15 Agustus 2011 sebagai Staff di grup Recruitment. Saat itu, ia bertugas sebagai salah satu PIC yang melaksanakan Psikotes, baik untuk calon karyawan baru, pengangkatan karyawan tetap, maupun promosi jabatan. Di tahun 2019, penyuka nasi goreng dan seafood ini lulus promosi jabatan dan menjadi Supervisor di grup tersebut. Pekerjaannya saat ini adalah memastikan permintaan SDM dapat terpenuhi dengan melakukan kontrol proses rekrutmen, mulai dari sortir lamaran, pemanggilan psikotes, interview, dan MCU.

Ketika ditanya, hal apa yang menyenangkan dari pekerjaannya, ia menceritakan pengalamannya saat melaksanakan Jobfair, baik di dalam maupun di luar kota. Melalui Jobfair, ia dan timnya dapat sesaat melepas penat setelah beraktivitas di ruangan. Hal yang menyenangkan lainnya adalah saat mengetahui peserta yang berhasil lulus hingga akhir seleksi, jumlahnya banyak sehingga permintaan SDM dapat segera terpenuhi.

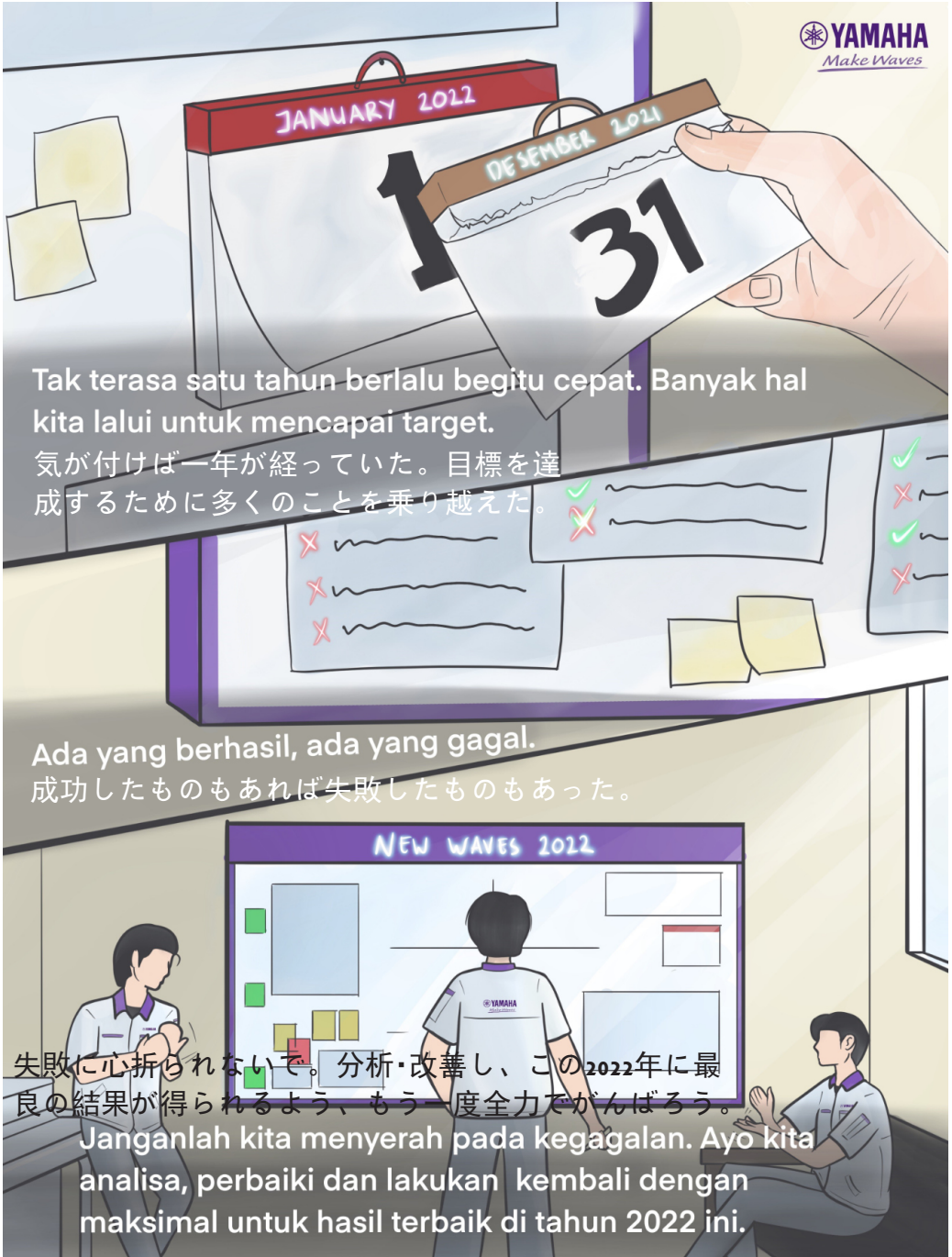
Meskipun begitu, Mbak Olive juga mengalami kendala dalam pekerjaannya, terutama selama pandemi Covid-19 ini. Jaga jarak mematuhi Protokol Kesehatan menyebabkan tim Rekrutmen mengalami kesulitan menyediakan ruangan untuk melakukan Psikotes. Karena itu, tim Rekrutmen harus selalu berkoordinasi dengan BKK (Bursa Kerja Khusus) SMK di Bekasi dan sekitarnya untuk perekrutan karyawan agar permintaan karyawan dapat tetap terpenuhi sesuai target.

Perempuan yang mengidolakan Gubernur Jawa Tengah, Bapak Ganjar Pranowo ini, menikah dengan Gerald Gamaliel Ranggatau pada bulan Maret 2020. Saat ini mereka tinggal di daerah Lippo Cikarang dan sudah dikaruniai seorang putri bernama Felicia Theodora Gamaliel. Kegiatan sehari-hari mereka diisi dengan mengurus rumah dan bermain bersama putri tercintanya. Selama hidup, pengalamannya yang paling berkesan adalah saat ia berkunjung ke Rumah Sakit Jiwa dan Sekolah Luar Biasa untuk tugas kuliahnya. Penyuka musik pop ini terkesan dengan para pasien dan siswa di sana. Dengan segala keterbatasannya, mereka tetap memiliki semangat yang kuat untuk terus maju dan menjadi lebih baik. Kita pun sepatutnya dapat lebih bersyukur lagi, karena walaupun diterpa masalah yang berat dan bertubi-tubi, kita masih dikaruniai kesehatan dan tidak kekurangan apa pun.

Menurut wanita yang hobinya memasak dan menyanyi ini, YMMA adalah perusahaan yang memberikan kesempatan pada karyawannya untuk selalu belajar dan mengembangkan diri, baik dari pengetahuan maupun skillnya. Ini terlihat dari banyaknya training internal dan eksternal yang diselenggarakan untuk karyawan.

Di akhir Interview, tak lupa Mbak Olive mengajak para pembaca untuk selalu berpikir positif, bersyukur untuk semua yang sudah dimiliki, dan bekerja sebaik-baiknya untuk Tuhan. Sukses selalu yaa Mbak Olive... Semoga Mbak Olive sehat selalu dan segala keinginan yang belum terwujud, khususnya memiliki usaha sebagai bekal pensiun nanti dapat terlaksana di tahun-tahun mendatang. Aamiin..





Tak terasa satu tahun berlalu begitu cepat. Banyak hal kita lalui untuk mencapai target.

気が付けば一年が経っていた。目標を達成するために多くのことを乗り越えた。

Ada yang berhasil, ada yang gagal.
成功したものもあれば失敗したものもあった。

失敗に心折られないで。分析・改善し、この2022年に最良の結果が得られるよう、もう一度全力でがんばろう。

Janganlah kita menyerah pada kegagalan. Ayo kita analisa, perbaiki dan lakukan kembali dengan maksimal untuk hasil terbaik di tahun 2022 ini.

Jago Nulis? ***Jago Gambar?***

Hai buat kamu semua yang punya hobi bikin puisi, cerpen, komik/karikatur, artikel traveling, review makanan dll bisa menyalurkan bakat kamu dengan mengirimkan hasil karyamu ke tim kontributor buletin. Hasil karya kamu akan di muat di buletin dan bisa dinikmati oleh banyak orang. So tunggu apalagi, segera kirimkan karya-karyamu!



Kirimkan hasil karyamu berupa
softfile/hardfile ke email
aprilia.widya.sari@music.yamaha.com
atau bisa menyerahkan langsung ke
Office Training Center