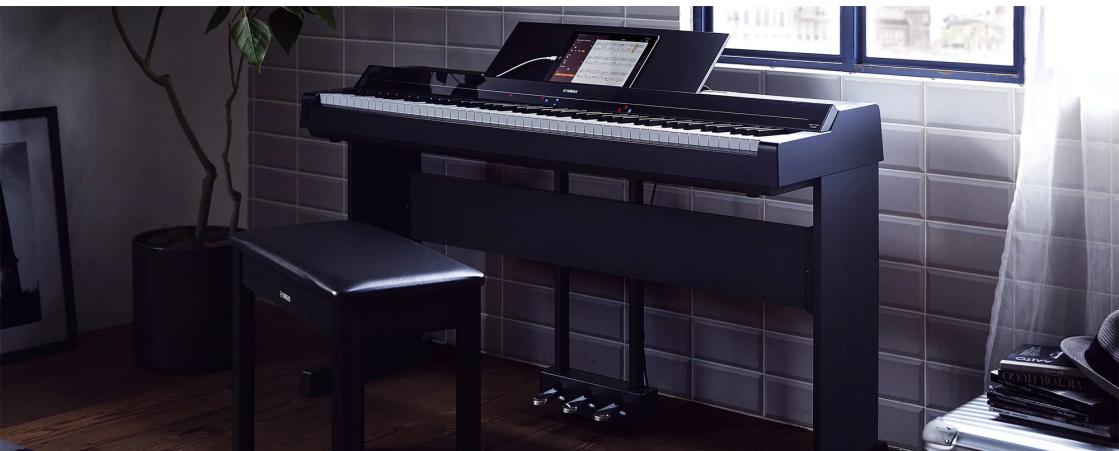


Buletin *Ymma*



P-S500

MULAILAH PERJALANAN MUSIK ANDA



**Tim Redaksi Buletin
Edisi 116
Desember 2022**

Pelindung
Tatsuya Nagata

Penasehat
General Manager dan
Deputy General Manager

Penanggung Jawab
Lili Gunawan

Tim Inti Buletin
Aprilia Widya Sari

Tim Support Buletin
Teguh K, Sabar, Anna R, Nani M,
Abiyoso A, Muhammad Illham, Lita P,
Ariska N, Wina M

Editor
Andi Kristianto, 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, LU/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 :

aprilia.widya.sari@music.yamaha.com

Redaktur berhak menyunting tulisan yang
akan dimuat tanpa mengubah isi

"Harapan dan perubahan adalah hal-hal yang diperjuangkan dengan keras"

Michelle Obama

Pergantian tahun seringkali disambut cukup meriah. Sejumlah orang bahkan merayakan pergantian tahun dengan sukacita berkumpul bersama orang-orang tersayang. Namun, jangan lupa bahwa apapun yang dilewati tidak lepas dari peran serta Tuhan sebagai pemilik alam semesta.

Begitu juga ketika akhir tahun telah kita sambut. Adakalanya rasa syukur, doa, dan harapan perlu kita panjatkan sebagai pengingat diri, renungan serta introspeksi untuk memulai kembali hidup yang baru. Ya, tahun baru bisa dijadikan motivasi buat kita semua menjadi pribadi baru dan lebih baik.

Waktu terus berjalan, lembaran demi lembaran sudah terisi, coretan demi coretan sudah menghiasi tahun ini. Terkadang tak bermakna dan terkadang juga banyak makna. Semoga di tahun baru ini setiap lembarannya punya makna dan manfaat. Selamat tahun baru baru.

Salam redaksi

**Kuis Buletin YMMA edisi 116:
Desember 2022**

Delapan tahun yang lalu, usia Candra "c" adalah seperlima usianya sekarang. Jika usia Dani "d" sekarang dua kali usianya tahun lalu, maka berapa usia Candra dan Dani?

*Jawaban kuis dapat dikirim melalui email aprilia.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 115:

Tentukan nilai setiap gambar!

$$\begin{aligned} \text{Bola basket} &= \text{Bola basket} + \text{Bola basket} & 50 \\ \text{Bola basket} &= 25 \\ \text{Bola basket} &= 5 \\ \text{Raket} &+ 3 = 8 \\ \text{Bola basket} &= 5 \end{aligned}$$

Ingat raket dan anak panah mewakili nilai yang sama, perbedaan hanya terletak pada Bowling yang memiliki 50 poin, sementara bola basket bernilai 25 poin. Untuk gambar panah dan raket bernilai 5 poin.

Pemenang Kuis :

Edisi 115 : Inggit Widya Ningrum (FA)

*Hadiah dapat diambil di Training Center

Daftar Isi

Info Produk.....3

- P-S500

Rekan Kita.....5

- Prayitno

Galeri Aktivitas.....6

- Cara Mengatasi Stress Pada Saat Bekerja
- Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)
- Save The Cow
- Bulan Mutu November 2022 PT YMMA
- Yuk Mengenal Tentang Hipertensi

- Proses Assessment Center Di Yamaha Music Manufacturing Asia

Fakta Menarik.....21

- Fifa World Cup 2022

Instruktur Kita.....22

- Pengendalian Dokumen

Info Kreatif.....24

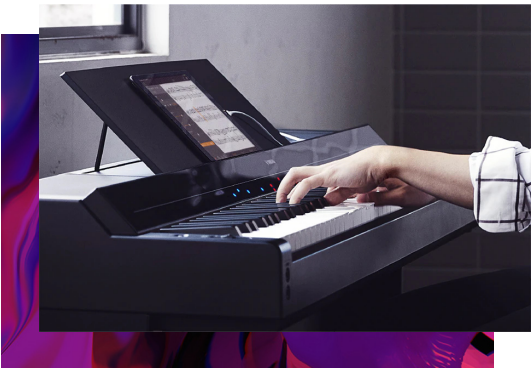
- Resep Bekal Anak Sekolah Mudah Enak, Si Kecil Pasti Suka



P-S500

Belajarlah untuk bermain. Cintai perjalanannya. Terangi jalanmu.

KONTROL INTUITIF DENGAN PERANGKAT PINTAR ANDA



Cukup hubungkan alat musik ke perangkat pintar dan gunakan aplikasi Smart Pianist khusus untuk mengakses semua kontrol instrumen dan alat konfigurasi. Anda juga dapat menikmati fitur canggih seperti notasi piano yang dihasilkan aplikasi dari lagu favorit yang membantu Anda belajar dan bermain bersama.

STREAM LIGHTS MENUNJUKKAN JALANNYA BAGI ANDA

Lampu merah dan biru di atas setiap tuts menunjukkan not mana yang harus dimainkan, dan kapan harus memainkannya. Fitur luar biasa ini membantu Anda belajar cara bermain, dan berlatih, walaupun tanpa pernah belajar cara membaca musik, yang menjadikan proses belajar lebih menyenangkan dari sebelumnya!



INFO PRODUK

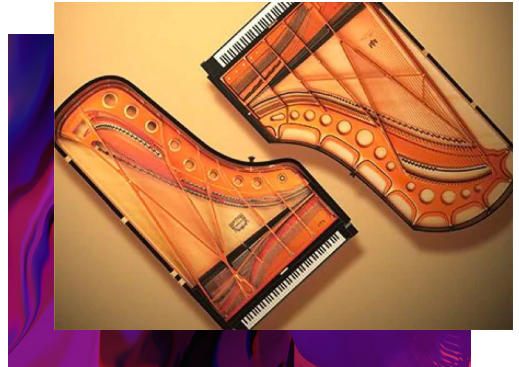
MAINKAN KOLEKSI FAVORIT ATAU LAGU PRIBADI ANDA DARI PERPUSTAKAAN INTERNAL



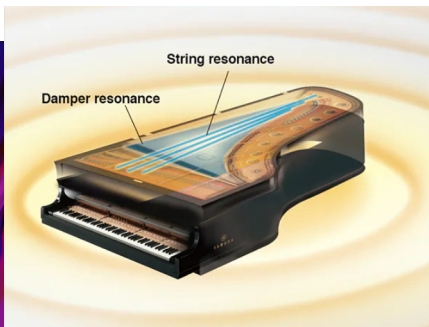
Alat musik ini memiliki 403 lagu bawaan yang mencakup berbagai aliran musik, mulai dari lagu pop sampai klasik. Anda dapat memainkan melodi bersama dengan latar aransemen band lengkap. Fitur Audio to Score secara otomatis membuat notasi pengiring piano dari lagu audio favorit Anda sehingga Anda dapat bermain bersama aslinya.

DUA GRAND PIANO TERBAIK DI DUNIA

P-S500 dilengkapi suara piano, diambil dari grand konser Yamaha CFX unggulan dan grand Viennese Bösendorfer Imperial yang terkenal. Sampel piano ini menempatkan dua piano grand konser yang terbaik dan yang paling terkenal di dunia di ujung jari Anda.



VIRTUAL RESONANCE MODELING (VRM)



Dalam grand piano, senar dan suara akan beresonansi ke seluruh bodi alat musik yang menghasilkan gaung yang kaya, yang menyelimuti pendengar dengan suara. Yang bergetar bukan hanya senar yang Anda mainkan, tetapi senar lainnya juga ikut berbunyi sebagai reaksi terhadap nada Anda mainkan. Ini merupakan salah satu alasan mengapa suara piano tersebut sangat kompleks dan kaya.

Fenomena ini direproduksi dengan sempurna di P-S500 melalui *Virtual Resonance Modeling* (VRM)

yang menghitung berbagai status senar untuk masing-masing 88 not pada keyboard dari satu instan ke instan berikutnya. Sebagai hasilnya, P-S500 merefleksikan jumlah faktor tak terbatas yang melekat dalam memainkan piano akustik seperti ketika tuts ditekan serta kekuatan bersama tuts yang dimainkan dan pengaturan waktu pedal.

BELAJAR DARI KESULITAN UNTUK MERAHAI KESUKSESAN

Prayitno



Pada Buletin YMMA edisi kali ini kita akan berkenalan dengan salah satu supervisor bagian Service Parts Center (SPC) yaitu Bapak Prayitno. Pak Prayitno yang akrab disapa Om Pray ini, lahir di Cilacap tahun 1971 dan merupakan anak ke-2 dari 3 bersaudara. Pak Prayitno yang tinggal di Perumahan Telaga Murni ini, memiliki hobi memasak dan berkebun, loh teman-teman!. Bapak pecinta mie ayam ini juga sangat mengidolakan Nabi Muhammad SAW dan sangat suka dengan musik campur sari.

Pak Prayitno bergabung dengan YMMA pada bulan Agustus 1998 sebagai seorang operator. Beliau pernah belajar Bahasa Jepang dan training mengenai perakitan keyboard assy di YCJ. Menurut Beliau YMMA merupakan perusahaan elektronik yang berkembang pesat dan memiliki sistem management yang sangat bagus sehingga produksi terus meningkat serta YMMA juga sangat perhatian terhadap karyawan dalam segi keselamatan dan kesehatan. Saat ini, Pak Prayitno membawahi bagian SPC (genba) yang terdiri dari 14 member. Sebagai supervisor, tugas beliau adalah mengatur alur produksi service part agar berjalan lancar.

Dalam setiap pekerjaan yang kita kerjakan pasti ada kendala yang kita hadapi, begitu juga dengan Beliau, karena SPC menyimpan part atau material dalam jangka waktu 10 tahun, material tersebut beresiko NG seperti terkena jamur, mengelupas bahkan terkontaminasi. Walaupun begitu, ternyata ada hal yang menyenangkan dalam pekerjaan yang Beliau kerjakan, yaitu ketika customer merasa puas dengan hasil kerja kita serta adanya kerjasama yang kompak dan hubungan yang harmonis antar karyawan sehingga dapat menyelesaikan target yang diberikan dengan mutu terbaik.

Pak Prayitno juga selalu merealisasikan filosofi YMMA butir ke-6 dengan menjunjung tinggi nilai kejujuran dalam setiap pekerjaan serta selalu berusaha memberikan yang terbaik dan mentaati setiap kebijakan yang ditetapkan. Luar biasa sekali ya, Pak Prayitno! Beliau memiliki motto hidup "Belajar dari kesulitan untuk meraih kesuksesan".

Bapak yang bercita-cita untuk umroh dan naik haji ini berharap YMMA terus maju dan berkembang. Sebelum kita mengakhiri sesi interview, Pak Prayitno berpesan kepada para pembaca "saya bukan orang pintar, tetapi untuk saudaraku di YMMA marilah kita selalu belajar dari kesulitan, flashback dari kesalahan untuk diperbaiki agar kita dapat sukses. Jadikan diri kita sebagai orang yang pandai bersyukur!". Terima kasih Pak Prayitno, untuk cerita inspiratifnya. Semoga Bapak sekeluarga selalu sehat dan semangat dalam bekerja!



CARA MENGATASI STRESS PADA SAAT BEKERJA

Setiap orang bisa mengalami stress pada saat bekerja, yang jika tidak diperhatikan bisa menyebabkan dampak besar pada kesehatan fisik dan emosional. Terkadang tekanan dalam pekerjaan bisa menimbulkan stress kerja. Hal tersebut cukup mengganggu karena bisa memengaruhi kondisi fisik dan mental.

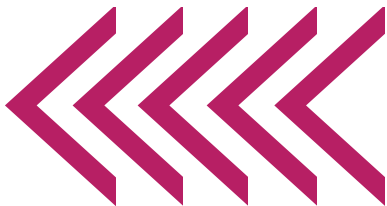
Munculnya stress kerja biasanya disebabkan oleh atasan yang kurang bisa memberikan dukungan, beban atau waktu kerja yang berlebihan, rekan kerja yang tidak suportif atau suka merundung (bully).

Stress kerja tidak jarang justru bisa membawa seseorang ke dalam hidup yang tidak sehat. Mulai dari banyak makan atau ngemil, melewatkan waktu makan, kurang tidur, atau bahkan menjadi lebih sering merokok. Bahkan yang lebih parah,

stress tidak terkontrol dapat mengakibatkan sakit kepala, sakit perut, gangguan tidur, mudah marah, susah fokus, kecemasan, tekanan darah tinggi, imunitas menurun, depresi, obesitas, insomnia, penyakit jantung.

Agar stress tidak hadir terus-menerus, berikut tips untuk mengatasi stress saat bekerja :

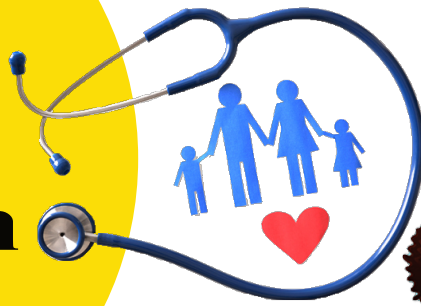
1. Lacak Stressor, buat catatan mingguan, ketika merasa stress dan bagaimana respon terhadap situasi tersebut untuk mengetahui penyebab stress.
2. Kenali Batas Kemampuan, mengenali sampai mana batas kemampuan dalam menanggung beban pekerjaan adalah hal yang penting untuk mengurangi stress dalam pekerjaan. Dengan begitu, dapat



- diperhitungkan berapa lama waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan beban kerja, dan terhindar dari rasa lelah berlebihan.
3. Bicarakan dengan Atasan, cobalah bicarakan mengenai stress yang Anda alami kepada atasan. Anda juga berhak untuk menolak atau mengatakan tidak pada atasan, jika merasa beban yang diberikan sudah melewati batas kemampuan, atau beban pekerjaan yang diberikan di luar tanggung jawab pekerjaan. Tujuannya bukan untuk mengeluh, melainkan untuk membuat rencana efektif dalam mengelola stress kerja.
 4. Bentuk Respon yang Sehat, daripada diatasi dengan merokok, marah-marah, mengeluh, stress eating, sebaiknya diatasi dengan cara positif seperti olahraga, membaca buku, travelling, dan sebagainya.
 5. Buat Batasan Pribadi, buat batasan kapan waktu untuk bekerja, kapan waktu untuk beristirahat. Tolak pekerjaan tambahan yang sekiranya tidak bisa tertangani.
 6. Lupakan Pekerjaan Sejenak dan Istirahat yang Cukup, beban pekerjaan tidak jarang membuat seseorang menjadi stress. Bahkan, tidak jarang hal ini berdampak dan

- menimbulkan masalah lain di kehidupan pribadi. Jika sudah merasa berada di tahap ini, cobalah untuk mengistirahatkan diri. Lupakan pekerjaan sejenak dan carilah hiburan yang dapat memberikan dampak positif bagi tubuh dan jiwa. Pastikan tidur dan istirahat yang cukup untuk menghindari burnout.
7. Meminta Bantuan, tidak perlu menghadapi semua sendirian, mintalah bantuan dari rekan kerja, sahabat, dan keluarga.
- Beban kerja, lingkungan kerja yang tidak menyenangkan, masalah dengan atasan, merupakan komposisi yang paling sering membuat seseorang mengalami stress kerja. Atasi stress kerja sebelum hal ini merusak kehidupan Anda.

Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)



Kesehatan merupakan hak dasar setiap orang yang dijamin dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (UUD 1945). UUD 1945 mengamanatkan kepada pemerintah pusat dan daerah untuk menanggung jaminan kesehatan masyarakat, khususnya bagi masyarakat yang miskin dan tidak mampu. Selain itu ditegaskan kembali dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan juga ditegaskan bahwa setiap orang mempunyai hak yang sama dalam memperoleh akses atas sumber daya di bidang kesehatan dan memperoleh pelayanan kesehatan yang aman, bermutu, dan terjangkau.

Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional dan Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2011 tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial mengamanatkan bahwa setiap Warga Negara Indonesia (WNI) wajib mengikuti program BPJS Kesehatan.

Sesuai dengan UU No 40 Tahun 2004, SJSN diselenggarakan dengan mekanisme Asuransi Sosial dimana setiap peserta wajib membayar iuran guna memberikan perlindungan atas risiko sosial ekonomi yang menimpa peserta dan/atau anggota keluarganya. Dalam SJSN, terdapat Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) yang merupakan bentuk komitmen pemerintah terhadap pelaksanaan jaminan kesehatan masyarakat Indonesia seluruhnya. Program JKN dipercaya dapat memberikan kepastian jaminan kesehatan yang menyeluruh bagi seluruh rakyat Indonesia untuk dapat hidup sehat, produktif dan sejahtera.

Pada program JKN, kepesertaan bersifat wajib. Peserta adalah setiap orang, termasuk orang asing yang bekerja paling singkat 6 (enam) bulan di Indonesia, yang telah membayar iuran. Peserta JKN terdiri dari Peserta Penerima Bantuan Iuran (PBI) dan Peserta Non Penerima Bantuan Iuran (Non PBI). Peserta PBI ialah golongan orang yang tidak mampu dan berdasarkan data terpadu termasuk ke dalam golongan fakir miskin. Sedangkan peserta Non PBI ialah setiap orang yang tidak tergolong fakir miskin dan



orang tidak mampu, yang membayar iurannya secara sendiri ataupun kolektif ke BPJS Kesehatan.

Pelayanan yang dijamin bagi peserta adalah komprehensif sesuai kebutuhan medis yang meliputi pelayanan kesehatan tingkat I/dasar dan

pelayanan kesehatan tingkat II/ lanjutan. Untuk mendapatkan pelayanan JKN, peserta harus berobat ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) baik itu Puskesmas, Klinik Swasta, Dokter Praktek, Klinik TNI/POLRI yang bekerjasama dengan BPJS Kesehatan dan sesuai dengan tempat peserta terdaftar. Apabila penyakit yang diderita tidak dapat diselesaikan di FKTP, maka pasien diberikan rujukan untuk melakukan pemeriksaan di Fasilitas Kesehatan Tingkat Lanjutan yakni Rumah Sakit yang bekerjasama dengan BPJS Kesehatan. Peserta harus memperoleh pelayanan kesehatan pada FKTP tempat peserta terdaftar, kecuali berada di luar wilayah FKTP tempat peserta terdaftar atau dalam keadaan kegawatdaruratan medis. Hanya pasien dalam kondisi Gawat Darurat yang dapat langsung dilayani di Fasilitas Kesehatan Tingkat Lanjutan.

Pada prinsipnya tidak ada biaya yang harus dikeluarkan oleh peserta PBI JKN sepanjang mengikuti prosedur dan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter masuk ke dalam daftar Formularium Nasional namun untuk peserta Non PBI wajib membayar iuran setiap bulannya berdasarkan kategori kelas yang sudah dipilih sebelumnya. Kategori kelas dalam kepesertaan BPJS Kesehatan adalah istilah yang merujuk pada tingkatan yang bisa dipilih oleh setiap peserta sesuai kemampuan finansialnya. Namun kendati iuran masing-masing kategori kelas berbeda, hal ini tidak memengaruhi tindakan pelayanan medis yang didapat peserta dan dipastikan sama rata, terkecuali untuk beberapa fasilitas tertentu.

Kelas ditentukan oleh BPJS Kesehatan berdasarkan gaji karyawan di mana: Karyawan dengan gaji sampai dengan Rp4.000.000 mendapatkan pelayanan kesehatan rawat inap kelas II. Karyawan dengan gaji di atas Rp4.000.000 mendapatkan pelayanan kesehatan rawat inap kelas I.

Adapun besaran iuran untuk tiap kelasnya ialah sebagai berikut:

- Kelas 1: Peserta BPJS Kesehatan wajib membayar iuran sebesar Rp150 ribu per orang per bulan.
- Kelas 2: Peserta BPJS Kesehatan wajib membayar iuran sebesar Rp100 ribu per orang per bulan.
- Kelas 3: Peserta BPJS Kesehatan wajib membayar iuran sebesar Rp42 ribu per orang per bulan (plus mendapat bantuan iuran dari pemerintah pusat sebesar Rp7 ribu per orang per bulan).

Peserta Non PBI penerima upah dikenakan iuran sebesar 5% dari Upah perbulan dengan ketentuan 4% dibayar oleh Pemberi Kerja dan 1% dibayar oleh Peserta.

Pada dasarnya program JKN memiliki prinsip dan nilai-nilai gotong royong dengan mewajibkan semua peserta kecuali fakir miskin untuk membayar iuran. Dengan kewajiban semua peserta membayar iuran tersebut maka akan terjadi prinsip gotong royong dimana yang sehat membantu yang sakit dan yang kaya membantu yang miskin. Sehingga pemenuhan hak atas hidup sehat untuk semua orang dapat di capai dengan kebersamaan.

Dalam rangka optimalisasi pelaksanaan program JKN, per tanggal 1 Maret 2022, pemerintah melalui Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2022 mewajibkan untuk sejumlah layanan publik mensyaratkan kepesertaan BPJS Kesehatan. Adapun jenis layanan publik yang dipersyaratkan memiliki kartu peserta BPJS Kesehatan adalah: layanan jual beli tanah, haji dan umrah, permohonan SIM, STNK dan SKCK, Kredit Usaha Rakyat, Izin Usaha, dan daftar sekolah. Oleh karenanya, dalam hal pekerja memiliki keluarga yang masih belum terdaftar sebagai peserta BPJS Kesehatan, sebaiknya segera mendaftarkan diri, karena selain bermanfaat untuk jaminan kesehatannya tetapi juga mempermudah urusan administrative lainnya.

Daftar Layanan Publik yang Wajibkan Syarat BPJS Kesehatan

Pada tanggal 1 Maret 2022, terbit Instruksi Presiden Nomor 1/2022 yang menjadikan kartu BPJS Kesehatan sebagai syarat dalam mendapatkan layanan publik



Landasan Hukum

Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional dan Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2011 tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial mengamanatkan bahwa setiap Warga Negara Indonesia (WNI) wajib mengikuti program BPJS Kesehatan.



Macam-Macam Layanan Publik Wajib BPJS Kesehatan



Jual Beli Tanah



Kredit Usaha Rakyat



Izin Usaha



Haji dan Umrah



Permohonan SIM, STNK dan SKCK



Daftar Sekolah



Akses Layanan Publik Daerah, DJKI dan Pertanian



Save The Cow

Permasalahan merupakan suatu hal yang sering terjadi, baik didalam kehidupan bermasyarakat maupun dalam sebuah pekerjaan. Biasanya ketika kita menjumpai suatu permasalahan, hal yang pertama kali dilakukan adalah mencari-cari siapa orang atau hal dibalik masalah tersebut sehingga masalah tersebut muncul, namun tidak segera diselesaikan. Seperti sebuah prinsip yang berasal dari Bangsa Native American atau yang biasa kita kenal dengan Suku Indian yaitu sebuah prinsip yang bernama **“Save The Cow”** atau **“Selamatkan Sapinya”**

Prinsip **Save The Cow** ini diumpamakan seperti saat kita sedang berjalan dan melihat ada seekor sapi yang terjebak didalam sebuah lumpur hisap. Terkadang yang dilakukan banyak orang yaitu mencari dan bertanya-tanya, “sapi siapa ini?”, “kenapa sapi bisa kejebak disini nih?”, “angkat dong sapinya”. Kita malah banyak bertanya dan ketika kembali lagi untuk melihat kondisi si sapi, sapi tersebut sudah mati tenggelam tertelan lumpur hisap.

Bahwasanya hal pertama yang harus kita lakukan yaitu menyelamatkan sapi itu terlebih dahulu keluar dari lumpur hisap. Setelah sapi tersebut selamat, kita bisa mulai berpikir “kenapa sapi ini bisa masuk dan terjebak

didalam lumpur hisap?” kemudian, “bagaimana caranya agar sapi itu tidak bisa masuk dan terjebak didalam lumpur hisap lagi?” Prinsip ini pada intinya yaitu **“Selamatkan dulu sapinya!”**

Dalam kenyataannya dikehidupan sehari-hari, kita sering menemukan kejadian yang mirip seperti si sapi yang terjebak dalam lumpur hisap (hal ini bisa kita analogikan sebagai suatu masalah). Namun saat menemukan masalah didepan mata, apa yang sering kita lakukan? kita malah terlalu fokus mencari-cari “ini siapa yang buat?”, “kenapa bisa begini?”, “coba dibenerin dong?”.

Tindakan tersebut tidak langsung dapat menyelesaikan masalah apa yang terjadi di depan mata. Kita sibuk saling menyalahkan atau sibuk panik dan berpikir apa yang terjadi, padahal yang seharusnya dilakukan adalah saat kita bertemu dengan masalah, kita harus coba menanganinya terlebih dahulu, baru kemudian berpikir mengapa masalah itu bisa terjadi dan bagaimana caranya agar masalah tersebut tidak terjadi lagi.

Seringkali orang habis energinya memikirkan hal-hal yang tidak mendesak, paling tidak, tidak lebih mendesak daripada menyelesaikan masalah tersebut.

Bulan Mutu November 2022

PT YMMA

Salam Mutu...

Pada kesempatan kali ini, kami informasikan bahwa pada Bulan November 2022 PT YMMA telah menyelenggarakan bulan Mutu dengan beberapa kegiatan lomba, seperti :

1. Lomba Kuis Mutu
2. Lomba Poster Mutu
3. Lomba Cerdas Cermat Mutu
4. Lomba One Point Lesson (OPL)
5. Lomba Problem Solving Mutu

Penyelenggaraan lomba-lomba tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan menambah wawasan terhadap mutu, dan kami lampirkan para pemenang-pemenang lomba dari Pemenang 1, 2, dan 3 serta pemenang harapan dan partisipan terpilih sebagai berikut:

JENIS LOMBA	NO ID	NAMA	SECTION	GROUP	NAMA TEAM LOMBA	JUARA KE-	NOMINAL(Rp)
1. CERDAS CERMAT	3022057	ADINDA SHEILA A	ELECTRICAL PARTS	SMT	SMT	JUARA 1	Rp 1.000.000,00
	3007038	SYAEPULLOH	MECHANICAL PARTS	STAFF& INDIRECT MP1	SILVER TEAM	JUARA 2	Rp 750.000,00
	3031939	NANDANA ARVIN PANDEGA	WOOD WORKING	MOULDER LINE	MOULDER SOLID	JUARA 3	Rp 300.000,00
						TOTAL	Rp 2.050.000,00
2. KUIS MUTU	3011846	YUDA TRIHAPSARI	INDUSTRIAL RELATION	LEGAL & PERMIT	INDIVIDU	JUARA 1	Rp 200.000,00
	3001461	ENDANG SRI WAHYUNI	ELECTRICAL PARTS	TESTING DMI	INDIVIDU	JUARA 2	Rp 150.000,00
	3020785	YULIASARI	INCOMING QUALITY CONTROL	INCOMING QUALITY CONTROL G	INDIVIDU	JUARA 3	Rp 100.000,00
	3001055	HENDRO SURYONO	PROCESS QUALITY CONTROL	IN PROCESS QUALITY CONTROL G	INDIVIDU	HARAPAN	Rp 75.000,00
	3001273	IMAWATI WAHYUNINGRUM	ELECTRICAL PARTS	STAFF & INDIRECT ELECTRICAL PARTS	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3008944	NUR ISMUL ASYAROH	ELECTRICAL PARTS	STAFF & INDIRECT ELECTRICAL PARTS	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3007789	MEGAWATI	ELECTRICAL PARTS	STAFF & INDIRECT ELECTRICAL PARTS	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3020767	WINDA SRI UTAMI	ELECTRICAL PARTS	STAFF & INDIRECT ELECTRICAL PARTS	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3000689	LESTARI	QUALITY ASSURANCE	CALIBRATION	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3016949	DEVY SARAH DEBORA	PROCESS QUALITY CONTROL	OUTGOING QUALITY CONTROL G	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3015618	WINDA MELINDA	FINISHED GOODS CONTROL	FINISHED GOODS CONTROL	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3023723	MIN HADIYATI ROMADHONI	PROCESS QUALITY CONTROL	IN PROCESS QUALITY CONTROL G	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3004596	DEDEH HIDAYAH	QUALITY ASSURANCE	CALIBRATION	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3018502	APRILIA WIDYA SARI	HUMAN CAPITAL DEVELOPMENT	EDUCATION	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3031450	RIZKI SALSILA BILLA	MECHANICAL PARTS	NWK	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3018416	NURHADI	WOOD WORKING	KEY COVER LINE	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
	3032254	SURYANTI	MECHANICAL PARTS	NWK	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 25.000,00
						TOTAL	Rp 850.000,00
3. OPL (ONE POINT LESSON)	3020487	YANDI MAULANA YUSUF	PRODUCTION ENGINEERING 2	WOODEN PART	INDIVIDU	JUARA 1	Rp 250.000,00
	3001055	HENDRO SURYONO	PROCESS QUALITY CONTROL	IN PROCESS QUALITY CONTROL G	INDIVIDU	JUARA 2	Rp 200.000,00
	3029493	CANDRA HIDAYAT	MATERIAL CONTROL	SMALL PARTS	INDIVIDU	JUARA 3	Rp 150.000,00
	3021269	AHMAD SOBRIN	MATERIAL CONTROL	ELECTRICAL PARTS - MC	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 50.000,00
	3004958	WIJI LESTARI	FINAL ASSEMBLING	FA2-L06	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 50.000,00
	3028552	BHORDEZ RESKY M A.	PROCESS QUALITY CONTROL	OUTGOING QUALITY CONTROL G	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 50.000,00
	3032212	TANIA EKA UMAMI VAVARIANTI	MECHANICAL PARTS	INJECTION MOLDING MEDIUM	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 50.000,00
	3021751	SITI MUHAYAROH	FINAL ASSEMBLING	STAFF & INDIRECT FINAL ASSEMBLING 1	INDIVIDU	PARTISIPAN TERPILIH	Rp 50.000,00
						TOTAL	Rp 850.000,00
4. POSTER MUTU	3032098	AHMAD MANZHORUN	WOOD WORKING	LAMINATING AND SIZING	INDIVIDU	JUARA 1	Rp 300.000,00
	3029159	DEVANI RAHMA NOVIANTI	MATERIAL CONTROL	DATA CONTROL	INDIVIDU	JUARA 2	Rp 200.000,00
	3032887	FIKRI FADHILAH	BLACK POLY	BLACKPOLY MATSU	INDIVIDU	JUARA 3	Rp 150.000,00
	3027125	RIZAL KURNIAWAN	WOOD WORKING	LAMINATING AND SIZING	INDIVIDU	HARAPAN	Rp 100.000,00
	3019109	IDA AISYAH	PROCESS QUALITY CONTROL	OUTGOING QUALITY CONTROL G	INDIVIDU	HARAPAN	Rp 100.000,00
						TOTAL	Rp 850.000,00
5. PROBLEM SOLVING MUTU	3007406	NATALIA CHRISTIANY	PROCESS QUALITY CONTROL	OUTGOING QUALITY CONTROL G	MIXED QA	JUARA 1	Rp 750.000,00
	3011468	BIBIT PAMUNGKAS	PRODUCTION CONTROL	PART ORDER PLANNER	BIMA	JUARA 2	Rp 500.000,00
	3005533	ENDANG YUNARTININGSIH	ELECTRICAL PARTS	TESTING PA	BANTING SQUAD	JUARA 3	Rp 300.000,00
						TOTAL	Rp 1.550.000,00

Acara Bulan Mutu PT YMMA ditutup dengan pembagian hadiah secara langsung oleh Presdir Bapak Tatsuya Nagata pada tanggal 14 Desember 2022.



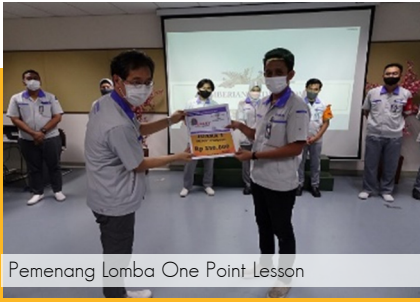
Sambutan dari Bapak Tatsuya Nagata



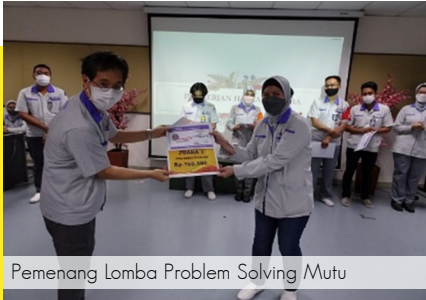
Pemenang Lomba Kuis Mutu



Pemenang Lomba Cerdas Cermat Mutu



Pemenang Lomba One Point Lesson



Pemenang Lomba Problem Solving Mutu



Pemenang Lomba Poster Mutu



Foto bersama dengan Presdir Bapak Tatsuya Nagata, panitia dan para pemenang

Selamat untuk para Pemenang dan Terima kasih banyak atas dukungan semua karyawan dan Panitia Penyelenggara bulan Mutu November 2022 PT YMMA.

**“SAMPAI BERJUMPA LAGI
DIBULAN MUTU
NOVEMBER 2023
TETAP SEMANGAT DAN
WUJUDKAN ZERO CLAIM”**



Yuk Mengenal Tentang Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di angka 130/80 mmHg atau lebih. Jika tidak segera ditangani, hipertensi atau tekanan darah tinggi bisa menyebabkan munculnya penyakit-penyakit serius yang mengancam nyawa, seperti gagal jantung, penyakit ginjal, dan stroke.

Tekanan darah dibagi menjadi tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan saat jantung berelaksasi sebelum kembali memompa darah.

Faktor Risiko Hipertensi

Ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko seseorang terserang hipertensi, yaitu:

- Berusia di atas 65 tahun
- Sedang hamil
- Jarang berolahraga dan jarang melakukan aktivitas fisik
- Kurang mengonsumsi makanan yang mengandung kalium
- Memiliki keluarga dengan riwayat tekanan darah tinggi
- Menderita obesitas, sleep apnea, diabetes, atau penyakit ginjal
- Mengonsumsi terlalu banyak makanan tinggi garam
- Mengonsumsi terlalu banyak kafein
- Memiliki kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol

Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya, karena bisa terjadi tanpa gejala. Bahkan, pada beberapa kasus, gejalanya baru muncul setelah hipertensi makin parah dan sampai mengancam nyawa. Gejala yang dapat muncul pada kondisi tersebut adalah:

- Mual dan muntah
- Sakit kepala
- Mimisan
- Sesak napas
- Nyeri dada
- Gangguan penglihatan
- Telinga berdenging
- Gangguan irama jantung
- Darah dalam urine



Sumber gambar: cuidadores.unir.net

Kapan Harus ke Dokter

Pada beberapa kasus, hipertensi dapat menjadi kondisi gawat darurat yang membutuhkan penanganan dengan segera. Hal ini terjadi ketika tekanan darah naik dengan cepat dan terlalu tinggi. Segera ke dokter jika tekanan darah Anda telah mencapai angka 180/120 atau lebih. Anda juga perlu segera ke dokter jika mengalami gejala yang dapat menjadi pertanda kerusakan organ, yaitu:

- Sesak napas
- Nyeri dada
- Sulit berbicara
- Sakit kepala yang parah
- Mati rasa
- Lemas
- Gangguan penglihatan

Cara mencegah hipertensi adalah dengan menghindari faktor yang dapat meningkatkan risiko terserang penyakit ini. Beberapa cara efektif yang dapat dilakukan adalah:

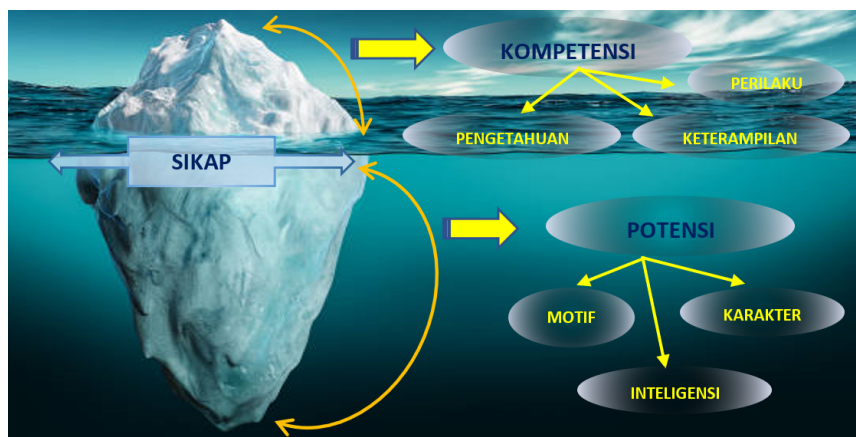
- Pertahankan berat badan ideal.
- Lakukan olahraga secara rutin minimal 30 menit setiap hari.
- Cukupi waktu tidur dan istirahat.
- Kelola stres dengan baik.
- Konsumsi makanan rendah lemak dan kaya serat, seperti buah dan sayuran.
- Batasi jumlah garam dalam makanan, tidak lebih dari satu sendok teh per hari.
- Hindari konsumsi minuman beralkohol.
- Batasi konsumsi minuman berkafein.
- Hentikan kebiasaan merokok.
- Lakukan pemeriksaan kesehatan dan skrining hipertensi secara rutin.

PROSES ASSESSMENT CENTER DI YAMAHA MUSIC MANUFACTURING ASIA



Yamaha Music Manufacturing Asia (YMMA) mempunyai target menjadi pabrik alat musik elektronika dan proaudio yang memiliki daya saing nomor 1 di dunia. Untuk mencapai target tersebut YMMA membutuhkan karyawan yang berkualitas. Assessment center merupakan salah satu proses pengukuran untuk mendapatkan karyawan yang berkualifikasi sesuai dengan core kompetensi YMMA.

Definisi assessment center adalah suatu proses sistematis untuk menilai/mengukur kompetensi dan potensi individu yang dipersyaratkan bagi keberhasilan dalam pekerjaan, dengan menggunakan beragam metode dan teknik evaluasi, serta dilaksanakan oleh beberapa asesor, serta diterapkan kepada sejumlah asesi. Asesor adalah orang yang melakukan pengukuran ketika proses assessment center berlangsung sedangkan asesi adalah orang yang diukur/diamati untuk mengetahui level kompetensi yang dimilikinya. Kompetensi adalah basis dalam pengelolaan dan pengembangan SDM berdasarkan kompetensi bisnis yang ditetapkan sesuai perencanaan strategik organisasi.



Pada dasarnya kompetensi dapat mudah terlihat dari luar, sedangkan potensi belum tentu dapat diamati dan terlihat. Ibarat gunung es di tengah laut terlihat kecil tetapi sebenarnya didasar



lautan bagian dari gunung es tersebut memiliki bongkahan yang sangat besar. Seperti halnya seseorang memiliki potensi yang besar hanya karena kurang mengoptimalkan potensi yang dimiliki menjadikannya mempunyai level kompetensi yang rendah.

Perbedaan psikotes dengan assessment center. Proses psikotes merupakan proses mengukur potensi sedangkan assessment center proses untuk mengukur kompetensi. Contoh yang jelas pada potensi diibaratkan dengan sebuah gelas dan kompetensi adalah air yang memenuhi gelas. Potensi seseorang yang tidak bisa diubah, namun bisa dioptimalkan isinya (Kompetensi) dengan daya tampung wadahnya (Potensi). Tujuan assessment center dilakukan di ymma diharapkan seluruh karyawan YMMA dapat mengoptimalkan kompetensinya sebaik mungkin untuk memenuhi potensi yang dimilikinya.

Kamus kompetensi YMMA adalah suatu dokumen yang berisi seluruh kompetensi baik teknis maupun perilaku yang terdapat didalam lingkungan organisasi. Setiap karyawan YMMA harus mempunyai kompetensi sesuai dengan level jabatan yang dimilikinya. Level kompetensi jabatan di YMMA sesuai

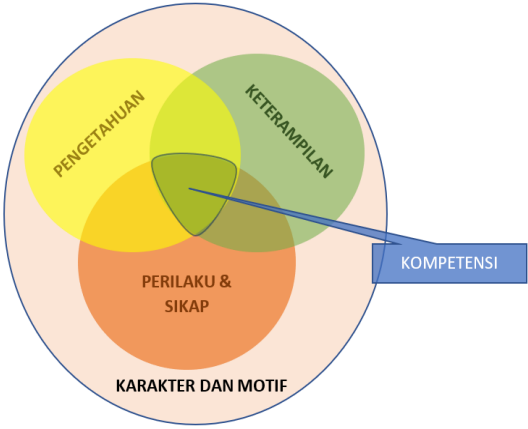
kamusnya ada 5 yaitu Operator (1), Leader (2), Supervisor (3), Manager (4), dan DGM (5). Manfaat dari assessment center tersebut adalah karyawan, atasan terkait dan sekertariat dapat mengetahui pengukuran kompetensi sudah sesuai jabatan yang dimilikinya atau belum.

Proses assessment center dilakukan pada saat proses training YIIP grup YAMAHA seperti LET (Leader training), COI (Coordinator institute), SPI (Specialist Institute). Proses assessment center juga dilakukan untuk beberapa level jabatan. Hasil assessment center tersebut diberikan kepada peserta atau asesesi sebagai bahan untuk mengembangkan kompetensinya yang kurang dan saran untuk kedepannya.

Bagaimana cara mengoptimal kompetensi dengan potensi yang kita miliki ?. Ada 3 pilar yang mempengaruhi level kompetensi seseorang yaitu yang pertama pengetahuan, yang kedua keterampilan, yang ketiga perilaku dan sikap. Beberapa program yang dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, perilaku dan sikap :

1. Pelatihan skill secara professional

Program pelatihan karyawan dapat dimasukkan kedalam agenda tahunan



untuk mengembangkan dan meningkatkan produktivitas serta kinerja perusahaan. Di YMMA telah dilakukan agenda training external dan internal dengan melibatkan karyawan. Perusahaan mengharapkan karyawan yang sudah dimasukan ke dalam agenda training mampu mengikuti sampai training selesai dengan tujuan meningkatkan kompetensi karyawan.

2. Job Enrichment

Job enrichment adalah menambah tugas karyawan lebih tinggi dari posisi

saat ini. Penambahan job desc dan tanggung jawab bisa berupa peningkatan kuantitas dan kompleksitas system atau job desc itu sendiri. Setiap bagian departemen di YMMA memiliki target yang harus tercapai disetiap periodenya dan diharapkan untuk seluruh karyawan dapat ikut serta mengambil peranan penting dalam pekerjaanya untuk meningkatkan target tiap bagian.

3. Studi banding

Studi banding adalah aktivitas yang dilakukan dengan berkunjung ke perusahaan sejenis atau kompetitor. Di Indonesia perusahaan Yamaha ada 6 pabrik, 2 pabrik di Surabaya, 2 pabrik di Jakarta, 2 pabrik di Bekasi. Sering kali karyawan Yamaha grup melakukan studi banding untuk perkembangan perusahaan masing-masing. Aktivitas ini dilakukan untuk menambah knowledge yang bisa diterapkan ke perusahaan hingga meningkatkan kompetensi karyawan. Studi banding mendorong karyawan untuk lebih kreatif dan inovatif dalam mencari ide. Dorongan tersebut bermanfaat untuk meningkatkan motivasi karyawan agar lebih berkembang.

4. Promosi Jabatan

Promosi jabatan adalah pemindahan tugas karyawan dari suatu posisi atau jabatan, ke posisi atau jabatan lain yang lebih tinggi. Promosi memungkinkan karyawan untuk menerima job desc, tanggung jawab, pendapatan, tunjangan, dan kesempatan lebih besar untuk mengembangkan karir. Perusahaan mengharapkan melalui promosi karyawan akan terdorong untuk bekerja lebih rajin karena adanya tugas baru.

5. Rotasi kerja

Rotasi kerja adalah penempatan karyawan ke cabang atau tempat lain dengan job desc dan divisi yang masih serupa dengan sebelumnya. Rutinitas kerja yang monoton akan membuat karyawan bosan. Rutinitas baru yang karyawan temui di tempat baru akan merangsang mereka bekerja efektif dan efisien. Selain itu karyawan juga mendapatkan nilai tambah kemampuan multiskillnya.



6. Ciptakan lingkungan kerja yang menyenangkan

Lingkungan kerja yang nyaman dapat dilakukan melalui penataan fasilitas yang cukup dan dibutuhkan karyawan. Penerapan 5S mengajarkan karyawan untuk menciptakan suasana kerja yang harmonis dalam lingkungan kerja. Salah satu hal yang dilakukan YMMA adalah memberikan rasa aman dengan mengutamakan K3 di perusahaan. Penyediaan APD, Alat kerja yang lengkap, sarana teknologi yang memadai. Hal ini dapat mempermudah karyawan untuk bekerja, merasa betah dan memiliki *sense of belonging* dalam suatu perusahaan.

7. Lakukan kegiatan diluar rutinitas.

YMMA telah memfasilitasi kegiatan Family day tiap tahunnya. Hal ini bertujuan agar karyawan merasa senang dan lebih betah bekerja di perusahaan. Perusahaan sangat mengharapkan keikutsertaan setiap karyawan pada acara Family day yang diselenggarakan tiap tahunnya. Untuk karyawan yang senang bermain alat musik, YMMA juga menyediakan fasilitas untuk bermain musik tapi dengan catatan penggunaannya di luar jam kerja. YMMA juga menyediakan fasilitas ruang laktasi, kegiatan ibadah (pengajian) atau acara ceramah dengan mendatangkan ulama ternama, serta lapangan olahraga. Diharapkan rasa bahagia karyawan dan keluarganya akan memberikan dampak positif. Karyawan akan termotivasi untuk meningkatkan kompetensinya.

8. Personal development

Kepribadian personal merupakan hal yang tak dapat dipisahkan dari seorang individu. Personal development adalah suatu proses pengembangan diri yang dimiliki oleh seseorang dengan tujuan untuk mencapai kesuksesan di dunia kerja. Dengan adanya pengembangan diri ini, maka seseorang mampu untuk mengendalikan diri sendiri dengan baik ketika bekerja di perusahaan.



FIFA WORLD CUP Qatar 2022

Bulan November-Desember 2022 merupakan bulan yang ditunggu-tunggu oleh pecinta sepak bola di seluruh penjuru dunia, ada yang tahu kenapa? Ya, karena di bulan inilah (21 November-18 Desember 2022) kompetisi sepak bola terbesar di dunia diadakan, yaitu Piala Dunia!

Piala Dunia kali ini diselenggarakan di Qatar, dan untuk pertama kalinya negara tuan rumah Piala Dunia berasal dari Timur Tengah, dan secara otomatis Qatar lolos otomatis ke Piala Dunia karena berstatus sebagai tuan rumah, dan ini pertama kalinya dalam sejarah Qatar, negara mereka ikut serta dalam Piala Dunia.

Jadwal penyelenggaraan Piala Dunia kali ini sedikit unik, karena diselenggarakan pada akhir tahun, padahal biasanya piala dunia diselenggarakan di pertengahan tahun. Hal ini disebabkan karena faktor cuaca yang tidak mendukung, karena suhu udara di Qatar Ketika pertengahan tahun bisa mencapai 46-50 derajat Celsius, sangat tidak ideal untuk berolahraga.

Kuda Hitam pada kompetisi Piala Dunia kali ini adalah tim nasional Maroko, tidak ada yang menduga tim nasional Maroko ini bisa terus melaju ke babak semifinal. Luar biasa ya? Sayangnya, tim nasional Maroko harus mengakui kekalahan dari tim nasional Perancis di semifinal, dan kembali harus mengakui kekalahan dari tim nasional Kroasia dalam perebutan gelar juara ketiga. Walaupun begitu, hal ini merupakan prestasi luar biasa bagi tim nasional sepak bola Maroko.

Kali ini, gelar juara diraih oleh tim nasional Argentina yang dikomandani oleh Lionel Messi. Di Posisi kedua ada tim nasional Prancis yang harus mengakui kekalahan dari tim nasional Argentina. Lalu tim nasional Kroasia berhasil mengalahkan tim nasional Maroko dalam perebutan gelar juara ketiga. Selamat kepada tim nasional Argentina yang telah memenangkan Piala Dunia tahun 2022 ini. Semoga negara kita suatu saat bisa bermain di piala dunia juga ya!

Daftar Juara Piala Dunia

Piala Dunia 2022
Juara 1 : Argentina
Runner Up : Perancis

Piala Dunia 2014
Juara 1 : Jerman
Runner Up : Argentina

Piala Dunia 2018
Juara 1 : Perancis
Runner Up : Kroasia

Piala Dunia 2010
Juara 1 : Spanyol
Runner Up : Belanda

Salam Mutu...

1. Versi Original Document

Page 1 of 5

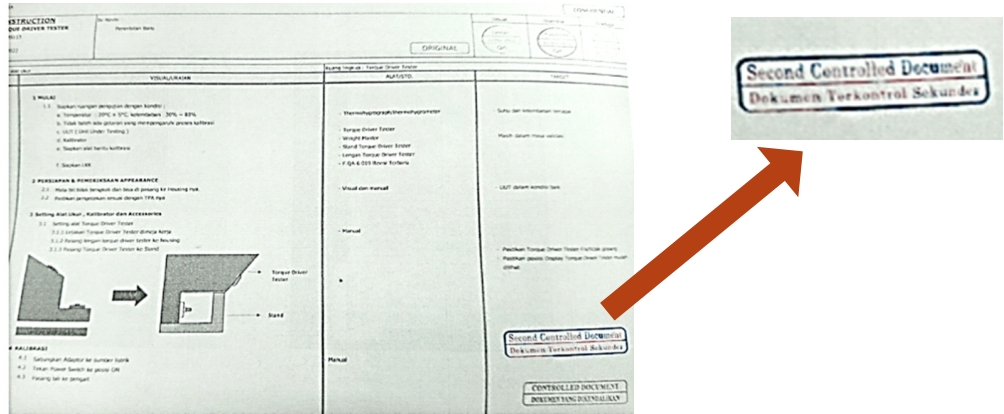
ORIGINAL

Dokumen versi control document merupakan dokumen asli atau original fisik yang digandakan atau di Copy yang diterbitkan oleh bagian berdasarkan kebutuhan distribusi yang sah dapat digunakan sesuai dengan edisi yang terbaru. Dokumen versi ini harus dengan pemberian Stamp Control Dokumen pada dokumen tersebut, contoh :

CONTROLLED DOCUMENT
DOKUMEN YANG DIKENDALIKAN

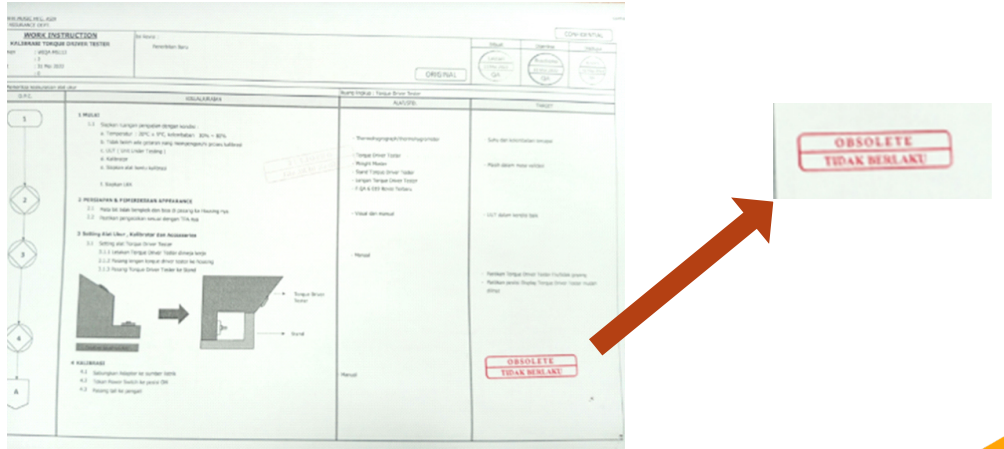
3. Versi Secondary Control Document

Dokumen versi Secondary control document merupakan dokumen fisik Control Document yang digandakan atau di Copy yang diterbitkan oleh bagian berdasarkan kebutuhan distribusi. Contoh pada dokumen sebagai berikut :



4. Versi Obsolete

Dokumen versi Obsolete merupakan dokumen fisik maupun Elektronik yang dinyatakan sudah tidak berlaku lagi oleh bagian penerbit. Contoh pada dokumen sebagai berikut :



Dengan pengetahuan dokumen ini diharapkan seluruh karyawan didalam proses pembuatan produk dan bekerja menggunakan dokumen yang tepat. 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 materi training lainnya...



RESEP BEKAL ANAK SEKOLAH MUDAH ENAK, SI KECIL PASTI SUKA

Waktunya kembali ke sekolah! Saat rutinitas sehari-hari untuk anak kembali menyapa, biasanya disambut dengan keluh kesah dan rasa enggan kembali ke sekolah. Sebagai orang tua, kita bisa bantu cerahkan hari-hari sekolah anak dengan siapkan bekal. Selain membuat mereka senang, bawa bekal juga bantu anak lebih hemat, lho. Nah, kali ini HappyFresh akan berbagi beberapa resep bekal anak sekolah untuk kamu. Pokoknya, dijamin bikin si kecil kegirangan. Ada apa aja, sih? Simak di bawah ini, yuk!

Omelet Keju

Bahan-bahan:

- Telur 3 butir
- Keju cheddar parut 30 gram
- Jamur kancing 5 buah
- Susu cair tawar 75 mili liter
- Bawang bombay 1/4 siung, cincang halus
- Garam secukupnya
- Merica
- Margarine serbaguna 1 sdm

Cara Membuat:

1. Campur telur, garam, dan merica bubuk di dalam wadah dan kocok.
2. Tambahkan susu cair sedikit-sedikit sambil terus dikocok.
3. Panaskan margarin dan tumis bawang bombay hingga harum. Campurkan jamur kancing hingga matang.
4. Tuang adonan telur ke campuran bawang bombay dan jamur, masak dengan api sedang hingga matang.



5. Jika sudah matang, angkat dari wajan dan taburkan keju parut di atas omelet dan gulung.
6. Keju akan meleleh seiring suhu omelet mendingin.
7. Omelet keju siap masuk kotak bekal!

Nugget Sayur

Bahan-bahan:

- 150 gr daging ayam
- 4 butir telur ayam
- 100 gr sayur brokoli
- 50 gr bawang bombay
- 150 gr tepung terigu
- 100 gr tepung roti
- 2 sdt garam
- 1 sdt merica
- 1 sdt gula pasir
- 200 ml air
- 2 sdt kaldu ayam bubuk
- 4 siung bawang putih
- Minyak goreng dan mentega secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan daging ayam, brokoli, bawang putih, dan bawang bombay.
2. Campur dengan tepung terigu, air, garam, merica, dan kaldu ayam.
3. Tambah telur dalam adonan dan aduk rata.
4. Siapkan loyang dan oles mentega. Masukkan adonan dan kukus selama 30 menit.
5. Setelah matang, keluarkan adonan dan potong bentuk nugget.
6. Campur sisa tepung terigu dan 100 ml air.
7. Sebelum digoreng, masukkan ayam ke campuran tepung terigu dan air.
8. Campurkan tepung roti.
9. Goreng hingga warna kuning kecoklatan.
10. Nugget sayur siap jadi bekal anak hari ini!



Sumber: www.happyfresh.id

ANN (HCD)

Be Our Team

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 YMMA. Artikel tidak boleh mengandung unsur SARA. Hasil karya kamu akan di muat di buletin YMMA 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