

Edisi 101
Agustus 2021

Buletin

Ymma

**Upacara HUT RI
YMMA**



Trisila H.

**Kunjungan dari
Kemenperin**



**INDONESIA
TANGGUH
INDONESIA
TUMBUH**

Tim Redaksi Buletin
Edisi 101
Agustus 2021

Pelindung
Toshiaki Goto

Penasehat
General Manager dan
Deputy General Manager

Penanggung Jawab
Lili Gunawan

Tim Inti Buletin
Aprilia Widya Sari

Tim Support Buletin
Ariska N, Edeltrudis V, Anisa R, Noni M,
Teguh K, Anggi P, Brian P, Nina A

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, 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 :

aprilias.widya.sari@music.yamaha.com

Redaktur berhak menyunting tulisan yang
akan dimuat tanpa mengubah isi

*"Di mana ada kemerdekaan, disitulah harus ada disiplin yang kuat. Self discipline,
yaitu kita sendiri mewajibkan dengan sekeras-kerasnya"*

Ki Hajar Dewantara

Pada tanggal 17 Agustus 2021, Indonesia merayakan hari kemerdekaan yang ke-76 atau HUT RI ke-76. Momen perayaan hari jadi ini sewajarnya jadi momen introspeksi, dan kembali menguatkan semangat persatuan. Indonesia Tangguh Indonesia Tumbuh, jadi tema peringatan HUT kemerdekaan RI ke 76. Makna dari tema tersebut, adalah Indonesia tangguh menghadapi krisis yang selama ini menempa, salah satunya Pandemi Covid-19. Kemerdekaan harus ditopang dengan perasaan senasib sepenanggungan dan persamaan hak. Suasana pandemi menjadi momentum untuk lebih mengeratkan persaudaraan, merawat kerukunan, dan saling berjabat erat mencari titik temu persamaan dalam membangun bangsa.

Negeri ini semakin dewasa, bergerak maju untuk menjadi bangsa yang terus tumbuh dan semakin tangguh. Pandemi yang saat ini mendera, mengajarkan kita tentang pentingnya perasaan senasib dan persamaan hak, serta penguatan solidaritas dan gotong royong dalam mengatasinya. Perjuangan melawan Covid-19 belum usai. Semoga dengan perayaan Hari Kemerdekaan RI ke-76 nanti masyarakat bisa semakin kuat dan Indonesia semakin jaya!

Salam redaksi

Kuis

Soal Buletin YMMA edisi 101
Agustus 2021 :

Vita, Duma, Dita, Tia dan Inka adalah satu kelompok dalam pertunjukan tari Gambyong. Mereka akan menampilkan pertunjukan dengan formasi sebagai berikut.

- Vita berada di sebelah kiri Duma
- Dita berada di ujung kiri
- Tia berada di antara Vita dan Dita

Jika pada formasi awal, pada bagian penutup pertunjukan tari Gambyong, orang yang berada ditengah keluar panggung terlebih dahulu, kemudian di ikuti sebelah kanannya, lalu sebelah kiri, lalu sebelah kanan lagi, dan yang terakhir keluar panggung adalah orang yang berada di ujung kiri, maka urutan mereka keluar adalah...

Daftar Isi

- | | |
|------------------------------|--|
| Profil.....3 | - Upacara HUT RI YMMA |
| - Trisila Heroe Laksono | - Hipotensi |
| | - Yamaha Awards 2021 |
| Resensi Buku.....5 | - Menjaga dan meningkatkan konsentrasi |
| - The 5 Levels of Leadership | - Kunjungan dari Kemenperin |

- | | |
|---|--------------------------|
| Galeri Aktivitas.....6 | Rekan Kita.....20 |
| - Kunjungan Bupati Bekasi dan Dinas Terkait Dalam Rangka Tinjauan Pelaksanaan Protokol Kesehatan dan Vaksinasi Di PT YMMA | - Sulastri |

Memberikan yang terbaik dalam bidang Pendidikan

Trisila H. L



Tepat pada tanggal 5 Agustus 2021 menjadi hari terakhir bekerja bagi Bapak kelahiran kota Magelang ini. Beliau mengakhiri masa jabatannya sebagai Direktur Departemen General Affairs setelah 19 tahun 10 bulan mengabdikan dan berkontribusi untuk mengembangkan PT YMMA. Ya, Beliau adalah Bapak Trisila Heroe Laksono yang sehari-hari akrab disapa dengan panggilan Pak Trisila. Pembawaannya yang tenang dan ramah merupakan salah satu ciri khas yang mewarnai hari-hari Beliau selama bekerja.

Memasuki acara perpisahan yang digelar dalam ruang lingkup internal perusahaan, Bapak yang mengenyam pendidikan terakhir di Takhusoku University dalam program S3-Electronic & Information Engineering ini, terlihat menikmati prosesi acara yang diselenggarakan. Acara dimulai dengan mendengarkan sambutan dari Presiden direktur, Bapak Toshiaki Goto dilanjutkan dengan sambutan dari Perwakilan Karyawan, Bapak Lili Gunawan dan terakhir sambutan dari Perwakilan FSPMI, Bapak Iwan Setiyarto. Dalam sambutannya Pak Goto mengucapkan terima kasih atas kontribusi dan semangat yang sudah diberikan. Kurang lebih 2,5 tahun bekerjasama dengan Pak Trisila, Pak Goto merasa heran bahwa Beliau sendiri pulang-pulang sudah malam tetapi Pak Trisila lebih malam dan besok paginya sudah datang lebih awal, lantas power dan vitalitasnya berasal darimana? Oleh sebab itu Pak Goto mengamati Pak Trisila, hingga akhirnya Beliau menemukan bahwa yang menjadi dasar mentalitas tinggi dalam bekerja adalah Pak Trisila tetap dalam style yang sama ketika bekerja dan tidak terganggu oleh hal apapun. Meskipun Pak Trisila sudah tidak ada disamping Pak Goto, Beliau akan tetap mengenang Pak Trisila, dan Beliau berpesan semoga dengan pengalaman yang didapat di PT YMMA dapat menjadi bekal untuk selanjutnya.

Pada sambutannya, Bapak Lili Gunawan sebagai perwakilan dari karyawan juga menyampaikan bahwa Beliau merasa bahagia sekaligus sedih, bahagia karena dapat menyaksikan Pak Trisila memasuki masa pensiun dalam keadaan sehat, dan sedih apabila harus kehilangan orang tua, bos, guru, dan panutan selama bekerja di YMMA. Beliau juga mengungkapkan bahwa Pak Trisila merupakan pimpinan yang hebat, bukan dalam

pekerjaan saja tetapi dalam mengembangkan bawahannya, dan sebagai anak didik Pak Gunawan sangat berterima kasih atas bimbingan yang telah diberikan. Selain itu menurutnya, Pak Trisila juga merupakan pimpinan yang tidak pernah kehabisan ide, Beliau selalu mengatakan "misalkan", "umpamanya", yang kadang tidak pernah terpikirkan oleh Pak Gunawan. Mungkin hal yang dirindukan dari Beliau adalah ketika bel jam pulang kerja, Pak Trisila masuk kedalam ruang HCD dan berkata "Lho Anda mau kemana?" dan dari situ diskusi lagi, itu yang dipahami oleh Pak Gunawan, Beliau merasa Pak Trisila sangat bersemangat dalam memikirkan YMMA. Pak Trisila juga orangnya lurus termasuk ekspresinya, sehingga Pak Gunawan bingung dan menebak-nebak kapan Beliau marah, sedih, dan senang, ekspresi tersebut yang sulit dicontohnya. Pesan untuk Pak





Trisila semoga tetap sehat, dan mudah-mudahan waktu yang dimiliki dengan keluarga menjadi lebih berkualitas.

Dilanjutkan dengan sambutan dari Bapak Lwan sebagai perwakilan dari FSPMI. Beliau mengungkapkan rasa terima kasih kepada Pak Trisila yang telah menjadi tim perunding ulung dan ulet dalam hal menyampaikan aspirasi kami, kepada top management sehingga keluar kebijakan-kebijakan yang dapat mensejahterakan karyawan, semoga hal tersebut dicatat sebagai amal baik. Tetap jaga kesehatan, jaga semangat, dan semoga dapat lebih mengabdikan kepada Yang Maha Kuasa, pesan yang dituturkan oleh Pak Lwan.

Dilanjutkan dengan penayangan video kenangan yang dipersembahkan oleh Dept. GA, pada sesi ini nampak seluruh tamu undangan terbawa suasana haru menyaksikan penayangan video yang sedang diputar tersebut dan diharapkan semoga meninggalkan kenangan mendalam yang mengingatkan Bapak Trisila akan lingkungan tempat kerjanya.

Tak terasa waktu berlalu begitu cepat, tiba saatnya memasuki inti dari keseluruhan acara yaitu sesi pengungkapan kesan dan pesan yang dirasakan oleh Bapak Trisila selama bekerja. Beliau bercerita bahwa pada saat itu awal mula kariernya di PT YMMA, Beliau direkrut oleh Pak Ichikawa sebagai manager pada tahun 2001. Kemudian Beliau bertekad untuk mengungkapkan rasa terima kasihnya tersebut dengan cara mencoba berusaha memberikan yang terbaik dalam bidang Pendidikan, agar dapat dirasakan oleh seluruh karyawan. Disamping itu dalam hal promosi jabatan, Beliau juga berusaha untuk mempromosikan karyawan sebanyak mungkin sehingga banyak karyawan yang mendapat kesempatan untuk mengikuti kegiatan promosi jabatan.

Suatu hari Bapak Trisila mendapatkan sebuah pertanyaan yang dilontarkan oleh Pak Shimaya mengenai pensiun, dalam perbincangan tersebut Beliau menjawab bahwa ingin pensiun normal karena setelah itu adalah satu kehidupan baru sehingga Beliau memiliki motivasi yang kuat untuk hidup dan bertahan sampai mungkin 55 tahun kedepan, ungkapnya.

Dipenghujung sesi kesan & pesan, Bapak Trisila juga memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila dalam bekerja tidak sempurna dan banyak hal yang tidak berkenan dihati Bapak/Ibu sekalian. Kemudian Beliau berpesan kepada seluruh karyawan YMMA agar berusaha semaksimal mungkin demi menunjang YMMA tetap eksis dan kedepannya semakin meningkat, untuk kesejahteraan bersama seluruh karyawan.

Selanjutnya acara diakhiri dengan pemberian kenang-kenangan dari perusahaan yang terdiri dari pemberian plakat, miniatur piano dan sertifikat yang diwakilkan oleh Pak Goto. Kemudian diiringi dengan pemberian kenang-kenangan lainnya oleh berbagai pihak dan ditutup dengan salam perpisahan serta foto bersama.

Waktu memang berjalan begitu cepat. Mulai besok mungkin Pak Trisila tidak ada diantara kami untuk bekerja, tapi semangat dan inspirasi dari Bapak tidak akan terlupakan. Semoga Bapak Trisila sehat selalu, diberkahi kebahagiaan, dan dapat terus berkarya serta menciptakan sesuatu yang bermanfaat untuk orang disekitar. Selamat menjalani masa purna tugas Pak Trisila, terima kasih atas bimbingannya!

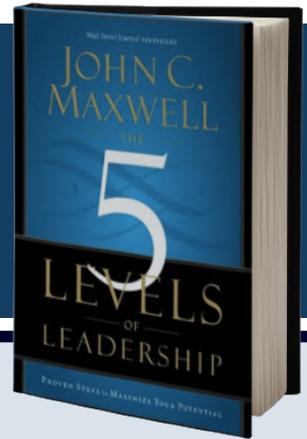


Judul : **The 5 Levels of Leadership**
Langkah-Langkah Teruji untuk
Memaksimalkan Potensi

Pengarang : **John C. Maxwell**

Penerbit : **MIC**

Jumlah Hlm : **289 Halaman**



The 5 Levels of Leadership (2011) mengungkap bagaimana karir dan kepemimpinan seseorang dapat dibangun. Dari buku ini, Anda dapat memahami level kepemimpinan yang harus dilewati oleh setiap orang, apa yang harus dilakukan di setiap level, dan bagaimana untuk naik ke level berikutnya. Kira-kira, di level berapa kah Anda saat ini?

Siapa penulis buku ini?

John C. Maxwell adalah seorang pembicara, penulis, dan ahli dalam hal kepemimpinan. Ia adalah pendiri dari EQUIP, sebuah organisasi non-profit yang telah memberikan pelatihan kepemimpinan di berbagai Negara. John C. Maxwell telah menulis beberapa buku mengenai kepemimpinan dan organisasi.

Untuk siapa buku ini?

- Calon pemimpin yang ingin terus mengembangkan karir dan kepemimpinannya
- Siapapun yang ingin memahami cara untuk menaikkan kepemimpinannya ke level yang lebih tinggi

Apa yang dibahas buku ini?

Kepemimpinan seringkali dikaitkan dengan manajemen, padahal kepemimpinan dan manajemen adalah sesuatu yang berbeda. Kepemimpinan bukanlah kemampuan untuk mengendalikan orang lain untuk mencapai tujuan tertentu, namun kepemimpinan adalah kemampuan untuk mempengaruhi orang lain secara efektif. Untuk dapat memimpin secara efektif, John C. Maxwell mengembangkan konsep 5 level kepemimpinan yang dimulai dari Position (Jabatan), Permission (Kerelaan), Production (Produktivitas), People Development (Pengembangan Orang Lain), dan Pinnacle (Puncak).

Dalam rangkuman ini, Anda akan dapat memahami cara memimpin di setiap level, serta bagaimana cara untuk mencapai level puncak dalam kepemimpinan. Hal menarik yang dapat Anda pelajari antara lain:

- Apa saja level kepemimpinan yang harus dilewati untuk mencapai level puncak
- Apa saja tantangan dan tindakan terbaik yang dapat dilakukan di setiap level
- Apa yang perlu dilakukan untuk dapat naik ke level selanjutnya.



Kunjungan Bupati Bekasi dan Dinas Terkait Dalam Rangka Tinjauan Pelaksanaan Protokol Kesehatan dan Vaksinasi Di PT YMMA

Dalam rangka memantau penerapan protokol kesehatan (prokes) dan pelaksanaan vaksinasi sektor Industri, Pejabat Bupati Bekasi Bapak Dr. H. Dani Ramdan, MT bersama dengan Anggota DPR RI Bapak Obon Tabroni dan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Bekasi Dr. Hj. Sri Enny Mainiarti beserta jajarannya melakukan peninjauan pelaksanaan vaksin di Kawasan Industri MM 2100 Cikarang Barat yang dilaksanakan pada hari Selasa 10 Agustus 2021. Pada kesempatan tersebut Pejabat Bupati Bekasi mengunjungi beberapa pabrik dan satu Sekolah Menengah Kejuruan Industri. Dalam tinjuannya di PT Yamaha Music Manufacturing Asia (PT YMMA), Pejabat Bupati Bekasi berpesan agar seluruh perusahaan di wilayah Kabupaten Bekasi tetap menerapkan protokol 3T yakni tracing, tracking dan treatment juga vaksinasi agar para pelaku Industri dapat terhindar dari paparan Covid-19 dalam beraktivitas. Hal ini disampaikannya agar semua upaya yang telah ditempuh oleh pemerintah dan seluruh masyarakat dalam rangka pemulihan kesehatan dan bangkitnya ekonomi di wilayah Kabupaten Bekasi dapat terlaksana dengan baik.

Pejabat Bupati Bekasi Dani Ramdan pada kunjungannya di PT YMMA menuturkan bahwa "Kami berharap ini menjadi momentum kita semua untuk saling membantu gotong rotong memulihkan kesehatan dan bangkitkan ekonomi kembali agar bisnis kita semua maju, karena bisnis tidak akan maju jika kesehatan tidak terjadi kesehatan nomor satu, keselamatan nomor dua, profit nomor tiga, karena profit tidak akan tercapai jika kesehatan tidak tercapai. Kalau memang sepakat seperti itu mari kita bersama-sama mulai diri sendiri, kesehatan karyawan, dan lingkungan dimana dia terus lakukan 3T menjadi tanggung jawab perusahaan baik dari tenaga kesehatan itu sendiri ataupun bekerja sama dengan pihak luar yang penting semua karyawan yang bergejala atau kontak erat itu dicek juga". Hal tersebut senada dengan penjelasan yang disampaikan oleh Bapak Nasrul selaku Pimpinan PT YMMA yang menyatakan bahwa perusahaannya berkomitmen untuk senantiasa mengutamakan kesehatan karyawan tanpa mengabaikan keselamatan karyawan. Sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan karyawan PT YMMA memberikan tambahan suplemen dan vitamin kepada seluruh karyawan di setiap hari kerja. Tidak hanya itu perusahaan juga turut serta dalam kegiatan Corporate

Sosial Responsibility (CSR) yang dikelola oleh Pemerintah Kabupaten Bekasi, Polres, dan Kodim terkait Fasilitas Isolasi Terpusat. Melalui kegiatan CSR tersebut bagi karyawan dan atau keluarga karyawan yang terkonfirmasi positif dapat memanfaatkan Fasilitas Isolasi Terpusat, sehingga dapat meminimalisir penularan Covid-19. Selama masa isolasi, perusahaan juga memberikan bantuan kepada karyawan berupa vitamin dan bahan makanan yang dapat membantu pemulihan selama masa isolasi.

Dalam kesempatan yang sama Kepala Dinas Perindustrian Kabupaten Bekasi menjelaskan pelaksanaan protokol kesehatan dan penerapan program 3T-1V (Tracing, Tracking and Treatment-Vaksinasi) di Kawasan Industri sudah lebih baik karena seluruh pelaksanaannya dilaksanakan secara mandiri oleh pihak perusahaan. "Intinya Pak Bupati itu ingin melihat pelaksanaan protokol kesehatan di masing-masing perusahaan, makanya Pak Bupati itu ingin melihat langsung penerapan protokol kesehatan di Industri, tapi kan seperti kita lihat langsung Industri itu penerapan protokol kesehatannya jauh lebih bagus daripada di tempat lain, protokol kesehatannya dimulai dari mobil jemputan, datang ke kantor masuk ke loker untuk ganti baju sampai ke produksi itu protokol kesehatannya ketat, karena khusus di lingkungan Industri itu 3T itu dilaksanakan secara mandiri oleh perusahaan, begitupun vaksinasi karena ada yang namanya vaksinasi gotong royong"

Perwakilan Pihak PT YMMA yang juga merupakan Satgas Prokes di perusahaan tersebut menyampaikan pihaknya telah menerapkan prokes secara maksimal di lingkungan kerjanya agar tercipta lingkungan kerja yang terbebas dari paparan Covid-19, pihaknya juga tidak segan-



GALERI AKTIVITAS



segaran untuk memberikan sanksi tegas kepada para karyawan yang melanggar protokol kesehatan. “Hal-hal itu kita tuangkan dalam suatu peraturan protokolnya Satgas Covid-19 YMMA. Dimana jika ada yang melanggar itu akan disankuputpulkan dengan peraturan yang ada di dalam Human Resource. Jadi misalnya mendapatkan surat peringatan dan sebagainya. Jika kita tidak membuat peraturan dengan lebih detail ataupun hukuman yang tidak jelas, kita akan sangat sulit mengontrol karyawan kita, apakah disiplin sejak keluar dari gerbang perusahaan ini sampai dengan rumahnya sehingga benar-benar kita monitoring secara ketat.”

Berdasarkan hasil tinjauan Bupati Bekasi dan Dinas terkait ke PT YMMA, diketahui bahwa PT YMMA telah melaksanakan protokol kesehatan di lingkungan perusahaan secara ketat seperti adanya Jemputan System (Jesy) yang digunakan untuk pendataan proses antar jemput karyawan, penggunaan teknologi scan barcode pada saat absensi, penyekatan dan pembatasan kapasitas ruang makan dan penyediaan sabun cuci tangan disetiap sisi keran air. Tidak hanya itu, PT YMMA juga menerapkan standar tinggi terkait pemastian kondisi kesehatan karyawan dan atau keluarga yang terkonfirmasi positif melalui tes RT-PCR dengan biaya ditanggung perusahaan. Berkat kepatuhan PT YMMA terhadap protokol kesehatan, PT YMMA berhasil meraih Juara 1 “Protokol Kesehatan





Jemputan System

System yang digunakan untuk pendataan proses antar jemput karyawan

1A	x	1C	x	1E
2A	x	2C	x	2E
3A	x	3C	x	3E
4A	x	4C	x	4E
5A	x	5C	x	5E
6A	x	6C	x	6E
7A	x	7C	x	7E
8A	x	8C	x	8E
9A	x	9C	x	9E
10A	x	10C	x	10E
		11C	x	11E
12A	x	12C	x	12E

© Subana

Terbaik” tingkat Kabupaten Bekasi yang dilaksanakan oleh Dinas Ketenagakerjaan Kabupaten Bekasi. Selain itu perusahaan juga mendukung pemenuhan pelaksanaan vaksinasi karyawan, bekerjasama dengan sektor terkait. Dengan sejumlah upaya yang dilakukan, PT YMMA berharap dapat menjaga kesehatan karyawan dan beroperasi tanpa terpapar Covid-19.



Upacara HUT RI YMMA



**INDONESIA
TANGGUH
INDONESIA
TUMBUH**



Selamat pagi...

Merdeka... Merdeka... Merdeka...

Pada Hari Ulang Tahun Republik Indonesia yang ke -76, untuk pertama kalinya, YMMA mengadakan Upacara pengibaran Bendera merah putih. Di tengah Pandemi Covid-19 peringatan HUT RI di YMMA tahun ini dilaksanakan dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat, jaga jarak barisan, penggunaan masker dan durasi yang dipersingkat.

Peserta dan Petugas Upacara kali ini adalah Team Security SECOM YMMA, di hadiri oleh Perwakilan Manajemen YMMA dan Manajemen SECOM.

Selaku inspektur upacara Bapak Brian P.S (GA) menyampaikan terkait tema HUT RI-76 yaitu Indonesia Tangguh Indonesia tumbuh. Memberikan arahan agar saat ini giliran kita untuk ikut ambil peran, untuk berjuang bersama mempertahankan kemerdekaan dengan cara bersatu teguh melawan pandemi saat ini. Security adalah pejuang di garis terdepan, oleh karena itu harus konsisten dan jangan kendor dalam menegakkan peraturan terkait protokol kesehatan.



Selain dari inspektur upacara, selaku pimpinan GA, Bapak Sutara juga memberikan amanat bahwa kita wajib menghormati jasa - jasa pahlawan yang telah berkorban demi kemerdekaan bangsa ini. Kemerdekaan ini harus diisi dengan berkarya, dan bekerja dengan sebaik-baiknya agar nikmat dan anugerah kemerdekaan ini, anak cucu kita kelak juga bisa menikmatinya.

Selain itu, Bapak Sutara juga berharap agar kegiatan Upacara Peringatan HUT RI ini bisa di laksanakan rutin setiap tahun dengan tujuan memupuk jiwa nasionalisme dan kecintaan pada Bangsa Indonesia.

Setelah Upacara selesai kegiatan dilanjutkan dengan event Security SECOM YMMA di antaranya Binjas (Pembinaan Bidang Jasmani), Ketangkasan bela diri, Drill Borgol dan Drill Tongkat.

Semoga pandemi ini cepat berlalu...

Indonesia tangguh...

Indonesia tumbuh...

Merdeka...

Merdeka...

Merdeka...

Salam sehat!!

BPS (GA)

Hipotensi



Darah rendah atau hipotensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah 90/60 mmHg. Hipotensi umumnya tidak berbahaya dan dapat dialami oleh siapa saja. Namun pada beberapa orang, hipotensi dapat menyebabkan pusing dan lemas. Tekanan darah normal berkisar antara 90/60 mmHg dan 120/80 mmHg.

Penyebab Hipotensi

Tekanan darah dapat berubah sepanjang waktu, tergantung kondisi dan aktivitas yang dilakukan tiap orang. Kondisi ini merupakan hal yang normal, karena tekanan darah dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk penambahan usia dan keturunan. Tidak hanya pada orang dewasa, tekanan darah rendah juga bisa terjadi pada anak-anak. Selain itu, hipotensi juga bisa disebabkan oleh kondisi atau penyakit tertentu, seperti:

- Kehamilan
- Konsumsi obat-obatan tertentu
- Ketidakseimbangan hormon
- Dehidrasi
- Infeksi
- Penyakit jantung
- Kekurangan nutrisi
- Perdarahan

Selain karena beberapa faktor penyebab di atas, hipotensi dapat terjadi ketika mengubah posisi dari duduk atau berbaring ke posisi berdiri. Jenis hipotensi ini dikenal dengan hipotensi ortostatik atau hipotensi postural. Hipotensi juga dapat terjadi saat seseorang berdiri terlalu lama hingga darah menumpuk di bagian tungkai. Kondisi ini disebut juga *neural mediated hypotension* (NMH). Sebagian besar penderita hipotensi jenis ini adalah anak-anak.

Gejala Hipotensi

Meskipun tidak selalu menimbulkan gejala, kondisi hipotensi atau darah rendah berisiko menimbulkan gejala sebagai berikut:

- Pusing
- Mual dan muntah
- Lemas
- Pandangan buram
- Konsentrasi berkurang
- Tubuh terasa tidak stabil
- Pingsan
- Sesak napas

Pengobatan Hipotensi

Penanganan hipotensi yang utama adalah perubahan pola makan dan gaya hidup, seperti:

- Memperbanyak konsumsi makanan dengan kadar garam tinggi, karena garam dapat meningkatkan tekanan darah.
- Memperbanyak konsumsi cairan, karena cairan dapat meningkatkan volume darah dan membantu mencegah dehidrasi.
- Berolahraga secara teratur untuk meningkatkan tekanan darah.
- Menggunakan stoking khusus pada tungkai (stoking kompresi) untuk memperlancar aliran darah.

Pencegahan Hipotensi

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengurangi gejala hipotensi, yaitu:

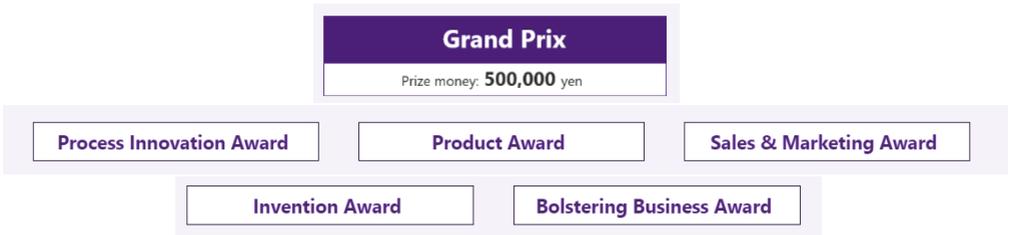
- Menghindari konsumsi minuman berkafein pada malam hari dan membatasi konsumsi alkohol.
- Makan dalam porsi kecil namun sering, dan tidak langsung berdiri setelah makan.
- Memposisikan kepala lebih tinggi ketika tidur (sekitar 15 cm).
- Berdiri secara perlahan dari posisi duduk atau berbaring.
- Menghindari terlalu lama berdiri atau duduk, dan menghindari duduk bersila.
- Tidak membungkuk atau mengubah posisi tubuh secara tiba-tiba.
- Menghindari mengangkat beban berat.

Komplikasi Hipotensi

Pusing dan lemas yang disebabkan hipotensi berisiko menimbulkan cedera pada penderita akibat terjatuh. Sedangkan hipotensi berat hingga menimbulkan syok, dapat membuat tubuh kekurangan oksigen. Kondisi ini berdampak pada terganggunya fungsi berbagai organ, seperti otak dan jantung.



Yamaha Awards adalah sistem penghargaan tertinggi dari Presiden Yamaha Corporation Japan (YCI) untuk mengapresiasi kegiatan yang menjunjung tinggi brand Yamaha agar dapat menumbuhkan budaya mengambil tantangan di seluruh Yamaha Grup, dengan tujuan untuk berbagi upaya yang mewujudkan Filosofi Yamaha pada tingkat global dan membawa kegiatan yang sama ke level berikutnya. Pada Yamaha Awards kali ini ada 5 kategori Awards, dan masing-masing juara Awards akan berjuang memperebutkan *Grand Prix Trophy*.



Pada Yamaha Awards tahun ini, YMMA berhasil menjadi Juara pada kategori Penghargaan *Bolstering Business*, setelah melewati proses seleksi sebanyak lima kali dan mengalahkan tim-tim lain. Pengertian *Bolstering Business* itu sendiri adalah kegiatan baru dan reformasi jangka panjang dari upaya yang ada dengan tujuan mendukung dan mendorong kelangsungan bisnis Yamaha. Tim YPM YMMA yang terdiri dari gabungan antara Kegiatan SATGAS COVID-19 dan Komite Kedisiplinan mengangkat tema "Cerita Pabrik YMMA Yang Beroperasi di bawah tekanan COVID-19 dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB)".

Tema ini dilatarbelakangi dengan meningkatnya permintaan piano elektronik dikarenakan banyak orang yang harus *Stay At Home/Work From Home* akibat pandemi Corona. Untuk memenuhi permintaan pelanggan secara maksimal, pabrik YMMA harus tetap beroperasi. Di sisi lain, pemerintah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar, dan dalam pembatasan operasional itu pabrik-pabrik sekitar diberlakukan penghentian operasionalnya karena memicu terjadinya kluster penularan. Member SATGAS COVID-19 yang dipilih dari semua departemen, berdiri di garis depan untuk melindungi 4100 karyawan terhadap penularan dan mempertahankan pabrik agar terus beroperasi serta memulai langkah-langkah dalam memecahkan masalah-masalah yang muncul. YMMA menerapkan langkah-langkah 2 pilar.





1. Tindakan Hardware : Mencegah penularan lewat droplet dengan Physical Distancing dan perbaikan ventilasi!

- A-1. Kapasitas bus antar-jemput dibatasi hingga 60% atau kurang.
- A-2. Menjaga jarak 1 meter atau lebih di semua tempat kerja seperti ruang makan, tempat ibadah, meja kerja, smoking area dan fasilitas umum lainnya.
- A-3. Menganalisis aliran udara pada bangunan dan menambahkan kipas sirkulasi udara.
- A-4. Pemeriksaan suhu dilakukan dua kali sehari, pagi dan siang hari, di antara karyawan di tempat kerja dan dilakukan monitoring secara ketat.
- A-5. Menggalakkan kegiatan vaksinasi karyawan dan keluarga semaksimal mungkin demi tercapainya herd immunity.

2. Tindakan Software : Inisiatif unik yang memanfaatkan kemampuan staf YMMA!

- B-1. Pembangunan sistem online untuk bus antar-jemput (memungkinkan pelacakan kontak erat).
- B-2. Protokol pencegahan penularan dan pengembangan alur tracing untuk orang yang mungkin tertular Ring 1 (termasuk anggota keluarga) diinstruksikan untuk menjalani tes PCR, dan Ring 2 diinstruksikan untuk bekerja dari rumah.

Perjuangan Tim YPM YMMA yang dimotori oleh Ketua SATGAS Bapak M. Nasrul Pradana (HRGA Dept) ternyata masih harus terus berlanjut pada Yamaha Awards untuk memperebutkan Grand Prix Thropy dengan melawan masing-masing para Tim Juara berdasarkan Kategori. Persiapan menuju Grand Prix Yamaha Awards 2021 ini terus dilakukan hingga akhir September mendatang, untuk bertanding pada pertengahan Oktober 2021 di YCJ (dikarenakan pandemi masih berlangsung, YCJ memutuskan via ZOOM). Semoga Tim YPM YMMA berhasil menjadi Juara dan meraih Grand Prix Thropy di Yamaha Awards 2021 kali ini. Untuk periode depan dan selanjutnya, diharapkan akan muncul ide-ide baru lainnya yang dikemas serapih dan sedemikian rupa, agar bisa juara kembali dan memberikan prestasi untuk YMMA kedepannya. Tetap semangat, Tetap keluarkan ide-ide kreatif dan kaizen. Yoshh!!!

MENJAGA DAN MENINGKATKAN KONSENTRASI



Hal yang sangat diperlukan dalam melakukan kegiatan apapun adalah konsentrasi. Apalagi kegiatan tersebut penting dan harus segera diselesaikan, misalnya terkait dengan pekerjaan atau aktivitas pendukung lainnya. Untuk itu sangat penting untuk tetap menjaga konsentrasi agar tetap fokus.

Buletin K3 kali ini akan membahas terkait dengan Pentingnya Kosentrasi. Karena di Bulan Juli kemarin

tepatnya pada hari Jum'at, 16 Juli 2021 terdapat kecelakaan kerja yang menimpa salah satu karyawan PT YMMA, karyawan menabrak jendela setelah mengambil air wudhu. Kondisi karyawan pada saat kejadian dalam keadaan sehat. Setelah diidentifikasi ternyata karyawan kurang memperhatikan lingkungan sekitar, sehingga karyawan tidak melihat ada jendela yang terbuka 45°. Akhirnya karyawan menabrak jendela tersebut dan mengakibatkan pelipis kanan ybs mengalami luka sebanyak 2 lubang (panjang luka 5mm).

Dari kondisi kejadian diatas, bisa diambil pelajaran bahwa kita harus tetap berkonsentrasi saat melakukan aktivitas apapun. Bahkan setelah mengambil air wudhu dapat juga mengakibatkan kecelakaan. Dikesempatan ini, HSE akan membagikan informasi mengenai cara untuk mengembalikan ataupun meningkatkan kosentrasi otak, agar kejadian yang sama seperti diatas tidak terulang kembali.

Ada berbagai cara yang bisa kita lakukan untuk mengembalikan ataupun meningkatkan konsentrasi otak. Mulai dari yang sulit hingga mudah. Namun, kebanyakan orang akan cenderung melakukan cara yang mudah serta cepat atau praktis. Salah satu cara mudah meningkatkan konsentrasi adalah meminum minuman yang bisa meningkatkan konsentrasi. Berikut 4 minuman yang bisa meningkatkan kosentrasi, yang pastinya mudah dan praktis :

1. Jus Jeruk

Minuman yang bisa meningkatkan konsentrasi yang pertama adalah jus jeruk. Minuman yang mengandung vitamin C ini bisa meningkatkan perhatian dan juga bisa meningkatkan kemampuan berbahasa yang baik. Cara membuatnya pun terbilang mudah, cukup mengolah buah yang kaya vitamin C ini menjadi jus. Tidak perlu terlalu banyak, karena satu cangkir atau 240 ml jus jeruk menyediakan 93% kebutuhan harian vitamin C. Menariknya, vitamin ini menawarkan manfaat pelindung saraf.



2. Teh Hijau

Minuman kedua datang dari keluarga teh, yaitu teh hijau. Meski terbilang rendah akan kafein, rupanya teh hijau mengandung senyawa yang bisa mendukung konsentrasi, memori dan juga perhatian.

3. Kopi

Sudah tidak perlu diragukan lagi, jika minuman satu ini memang mengandung banyak kafein yang bisa meningkatkan konsentrasi. Tak hanya mengandung kafein, rupanya kopi juga mengandung senyawa lain seperti asam klorogenat antioksidan yang bisa memengaruhi otak.

4. Jus Blueberry

Minuman terakhir yang bisa meningkatkan konsentrasi adalah jus blueberry. Minuman ini kaya akan senyawa yaitu tanaman polifenol yang bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan otak. Tak hanya itu, kandungan antioksidan yang memberikan warna ungu pada buah tersebut juga dipercaya bermanfaat bagi otak.

4 minuman yang direkomendasikan bisa membantu meningkatkan konsentrasi. Bahkan terkait dengan konsentrasi, sudah tercantum pada salah satu bunyi pada 6 Pasal Keselamatan Lalu Lintas Yamaha, yaitu poin ke-6 "Jika anda sedang mengemudi, berkonsentrasilah secara penuh". Namun yang harus kita ingat, konsentrasi bukan hanya pada saat mengemudi saja, tetapi disegala aktivitas kita harus tetap berkonsentrasi. Karena hanya dengan berkonsentrasi kita bisa tetap fokus dan aman dalam melakukan segala macam aktivitas. Akibat tidak konsentrasi atau kurang konsentrasi saat melakukan proses produksi, hal ini bisa mengakibatkan komplain pelanggan dan yang lebih fatal lagi dapat membahayakan diri kita sendiri dan juga orang disekitar kita.

Maka dari itu, perlu bagi kita untuk tetap menjaga dan meningkatkan konsentrasi.

Selamat mencoba tips mudah, cepat dan praktis dari kami ya teman-teman. Semoga kita semua selalu diberikan Kesehatan dan keselamatan.

#Stay healthy dan stay safe#

#Keselamatan OK!

#KesehatanOK!

#Zero Accident .. YOSHI!

Sumber: <https://yogya.ayoindonesia.com>



Kunjungan Dari Kemenperin



Direktorat jenderal industri kecil, menengah dan aneka kementerian perindustrian melakukan kunjungan ke PT Yamaha Music Manufacturing Asia (PT YMMA) pada tanggal 26 Agustus 2021. Tujuan dari kunjungan tersebut adalah dalam rangka pemantauan pelaksanaan protokol kesehatan dalam penanganan COVID-19 di PT YMMA. Dalam rombongan kunjungan tersebut hadir juga staf khusus menteri perindustrian bidang hukum dan pengawasan.

Pada kegiatan ini, acara dibuka oleh Bapak Toshiaki Goto selaku Presiden Direktur PT YMMA. Dilanjutkan penjelasan dari Bapak Muhamad Nasrul Pradana, General Manager HRGA Departemen/Ketua Satgas COVID-19 tentang pelaksanaan prosedur kesehatan yang diterapkan di PT YMMA selama masa pandemi, serta penjelasan progress vaksinasi di PT YMMA. Dijelaskan juga bahwa karyawan yang masuk bekerja harus melakukan screening dengan menggunakan aplikasi bernama peduli lindungi dengan cara scan barcode di beberapa titik masuk perusahaan.

Setelah penjelasan itu, para tamu diajak melihat langsung ke beberapa area di PT YMMA. Diawali dari naik bus jemputan karyawan untuk memperlihatkan simulasi JeSy (Jemputan System) dan pengawasan protokol Kesehatan di dalam kabin bus dengan CCTV. Kemudian kunjungan dilanjutkan ke beberapa fasilitas umum seperti ke Masjid, Kantin, Tempat Absen, Training Center dan area produksi. Para tamu juga mencoba penggunaan aplikasi peduli lindungi untuk akses masuk ke PT YMMA.

Dalam kunjungan ini, Ibu Reni Yanita sebagai pimpinan Direktorat jenderal industri kecil, menengah dan aneka kementerian perindustrian, mengapresiasi PT YMMA sebagai salah satu perusahaan yang mendapatkan Surat Ketetapan dari Menteri Perindustrian sebagai perusahaan esensial yang bisa beroperasi 100% di masa pandemi ini. Beliau juga berharap agar industri ini terus produktif sesuai protokol kesehatan yang baik.



Tidak Ada Hasil Yang Mengkhianati Usaha

Sulastri

Haloooo... Di artikel Rekan Kita kali ini, kita akan mengenal lebih dekat salah satu Assistant Line Leader di bagian Final Assembling 1, Mbak Sulastri atau yang akrab dipanggil Mbak Lastri. Wanita yang pernah menjadi peserta LET (Leader Training) Batch 8 dan meraih penghargaan The Most Valuable Person (MVP) ini lahir di Purworejo tanggal 7 Juni dan merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara.

Mbak Sulastri menyelesaikan pendidikan terakhirnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Purworejo. Selepas lulus sekolah, ia bergabung dengan YMMA di tanggal 16 Agustus 2006 sebagai operator persiapan material di bagian Final Assembling DMI atau sekarang dikenal dengan bagian FA. Saat ini ia bertugas sebagai Assistant Line Leader di Line 7 FA 1. Tugasnya antara lain mengontrol line agar produksi berjalan lancar, memperbaiki unit yang NG, serta membimbing dan mengarahkan member agar tidak terjadi NG lagi.

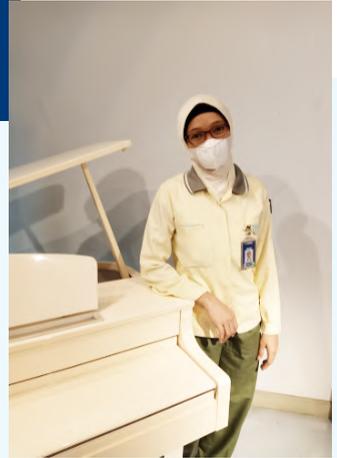
Hal yang menyenangkan dari pekerjaannya adalah saat line-nya bisa mencapai target produksi tanpa adanya masalah kualitas. Meskipun begitu, kadang Mbak Lastri juga mengalami kendala dalam pekerjaannya, terutama ketika terjadi keterlambatan material atau masalah kualitas dalam produk yang dihasilkan sehingga mempengaruhi kelancaran produksi.

Perempuan yang hobinya membaca ini tinggal di daerah Bekasi Timur. Sebelum pandemi, Mbak Lastri sering travelling saat liburan. Tempat-tempat yang pernah ia kunjungi antara lain Lombok, Yogyakarta, Bandung, dan Belitung. Namun karena pandemi dan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), waktu senggangnya saat ini diisi membuat kerajinan tangan seperti kristik atau sulam.

Menurut wanita yang warna kesukaannya biru ini, Yamaha merupakan perusahaan besar yang terus berkembang. Hal ini terbukti dengan banyaknya model baru yang bermunculan dan digitalisasi proses. Misalnya saja di bagian FA, beberapa proses yang awalnya menggunakan checksheet manual (kertas), sekarang sudah menggunakan checksheet digital. Ia berharap, YMMA dapat semakin maju dan kesejahteraan karyawannya juga semakin meningkat.

Di akhir Interview, tak lupa Mbak Lastri mengajak para pembaca untuk bekerja dengan sepenuh hati karena, menurut perempuan yang mengidolakan Najwa Shihab ini, tidak ada hasil yang mengkhianati usaha.

Sukses selalu yaa Mbak Lastri... Semoga Mbak Lastri sehat selalu dan segala keinginan yang belum terwujud, seperti keliling Indonesia, dapat terlaksana di tahun-tahun mendatang. Aamiin...



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