

IMPACT

INTERNAL MEDIA OF PROFESSIONAL ACT

TRG News

**KKP Gaet Startup Kalikan
Gelar Expo Ikan Hias
Air Tawar**

TRG Tech Update

**Mengenal Face Recognition Boarding,
Fasilitas Baru KAI**

TRG Update

**Akses Femto Indonesia Turut
Andil dalam Pembangunan
Smart City di Maluku**

TRG Update

**Kupas Tuntas
Peraturan Perusahaan
Part 1**

TRG Article

**Belajar Makna dan Arti Hidup
dari Membatik**

Salam Impact!

Halo TRG People!

Menjalani tugas untuk mencapai target akan selalu membutuhkan kerja keras dan kesabaran. Dua hal ini akan selalu hadir tak terpisahkan. Kita memberikan usaha terbaik dalam karya, lalu bersabar menunggu hasilnya karena hal besar akan membutuhkan waktu untuk prosesnya.

Namun yang sering kita lupa, kesabaran itu bukanlah pasif menunggu. Melainkan aktif menerima bahwa ada proses yang diperlukan untuk mencapai tujuan dan impian.

Selamat membaca Impact. Mari senantiasa berupaya optimal dan bersabar menjalani prosesnya.

Laili Irawati

Pemimpin Redaksi

Redaktur

Pemimpin Umum
Teni Agustini

Pembina
Alexander Runtuwene

Pemimpin Redaksi
Laili Irawati

Tim Redaktur:

Helena Anthonia A.
Annisa Leonita

Human Capital
TRG Investama
2022

IMPACT

*Internal Media of Professional Act
Edisi September – Oktober 2022*

CONTENT

Director Message

TRG Update

Kupas Tuntas Peraturan Perusahaan Part 1
Akses Femto Indonesia Turut Andil dalam Pembangunan *Smart City* di Maluku

TRG Article

Belajar Makna dan Arti Hidup dari Membatik

TRG News Update

Uji Coba Produksi Rendang Dilakukan Di Bulgaria
KKP Gaet Startup Kalikan Gelar Expo Ikan Hias Air Tawar

TRG Tech Update

Mengenal Face Recognition Boarding, Fasilitas Baru KAI
Indonesia Masih Jadi Target Serangan Cyber

TRG Sport

10 Kota Yang Dinobatkan Ramah Pesepeda Di Dunia

TRG Sehat

Tips Agar Tetap Sehat Selama Musim Hujan

Director Message



Salam Sejahtera

Selamat Pagi... Pagi...Pagi..

Bekerja memang tak pernah mudah. Akan selalu ada hal-hal yang membuat kita capek, lelah, dan tertekan. Bahkan berbagai hal dan persoalan membuat bekerja bisa terasa begitu menyiksa. Saat berangkat pagi hari menuju kantor pun bisa begitu berat.

Bagi kebanyakan orang, tak ada hal manis yang datang dengan sendirinya. Tak ada hal indah yang jatuh begitu saja. Semuanya harus diperoleh dengan kerja keras. Kerja keras merupakan satu-satunya jalan mewujudkan tujuan dan menggapai keberhasilan dalam hidup. Tapi kerja keras memang terasa tak menyenangkan. Kita harus mendisiplinkan diri sendiri, menjaga komitmen dan tekad tetap membara.

Namun, lelah dan sabar kita dalam bekerja sungguh akan memberi makna yang begitu berharga. Lebih dari sekadar gaji atau upah bekerja. Bekerja bisa membuat hidup lebih mulia bila dilakukan dengan niat dan hati yang tulus.

Keberhasilan hanyalah masalah waktu. Sabar dan selalu bersungguh-sungguh melakukan suatu pekerjaan memang bukanlah hal yang mudah. Ada proses panjang yang harus dilewati. Perjuangannya pun bisa membuat kita berulang kali jatuh bangun. Tapi dengan begitu, keberkahan dan kenikmatannya akan teras luar biasa ketika kita berhasil mencapai target. Keberhasilan memang hanya persoalan waktu.

Kalau ada tujuan besar dan niat mulia di balik usaha kita membangun karier atau pekerjaan, jangan gentar untuk bekerja keras. Lalu bersabar menjalani prosesnya.

Tetap semangat. Salam FULL TILT.

Noerman Taufik
Chie Business & Product Solution
TRG Investama



Kupas Tuntas Peraturan Perusahaan

Part 1 : Hak & Kewajiban Perusahaan

Human Capital – Pada IMPACT edisi yang lalu disampaikan TRG Investama dan afiliasinya telah memiliki Peraturan Perusahaan (PP) yang telah berlaku. Mulai IMPACT edisi ini, kita akan mengupas secara bertahap isi dari PP tersebut.

Peraturan perusahaan sudah pasti akan memuat mengenai Hak & Kewajiban Perusahaan. Berikut yang tercantum dalam PP TRG Investama :

Hak Perusahaan :

1. Menentukan arah kebijaksanaan Perusahaan serta mengelola segala sumber daya yang dimiliki Perusahaan untuk mencapai tujuan Perusahaan dengan cara-cara yang berpedoman dan tidak bertentangan dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
2. Memberikan pekerjaan yang layak kepada karyawan/ti sesuai dengan kegiatan Perusahaan;
3. Memerintahkan karyawan/ti untuk kerja lembur sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku;
4. Menetapkan peraturan Perusahaan dan tata tertib kerja dengan memperhatikan ketentuan Undang-undang/Peraturan Pemerintah;
5. Menetapkan hari dan jam kerja;
6. Menempatkan karyawan/ti dimana saja sesuai dengan kebutuhan Perusahaan;

8. Menetapkan standar prestasi kerja untuk setiap jabatan dalam Perusahaan yang digunakan sebagai dasar untuk menilai prestasi kerja;
9. Memutuskan hubungan kerja dengan karyawan/ti yang tidak memenuhi standar prestasi kerja yang telah ditetapkan dengan memperhatikan ketentuan peraturan perundangan yang berlaku;
10. Memutuskan hubungan kerja dengan karyawan/ti yang telah mencapai usia pensiun;
11. Memutuskan hubungan kerja salah satu karyawan/ti yang menikah dengan karyawan/ti lainnya dari perusahaan yang sama;
12. Memutuskan hubungan kerja dengan memperhatikan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Sedangkan yang menjadi Kewajiban Perusahaan adalah sebagai berikut :

1. Memberikan upah/tunjangan-tunjangan sebagai imbalan atas tenaga/jasa yang diberikan oleh karyawan/ti;
2. Memperhatikan kesejahteraan dan keselamatan kerja karyawan/ti;
3. Melaksanakan peraturan dibidang ketenagakerjaan;
4. Memberikan hak-hak karyawan/ti sesuai dengan ketentuan yang dicantumkan dalam peraturan perusahaan.

Demikianlah Hak dan Kewajiban Perusahaan. Nantikan pada IMPACT edisi berikutnya untuk pembahasan isi PP lainnya.



Human Capital - Setelah melalui proses tender pada bulan Juni 2022 yang lalu, Akses Femto Indonesia keluar sebagai pemenang tender Pengembangan Infrastruktur Jaringan Internet di Propinsi Maluku. Dengan memenangi tender ini, Akses Femto Indonesia akan bertanggung jawab atas pembangunan infrastruktur jaringan internet yang akan mendukung terciptanya Smart City di Maluku.

Akses Femto Indonesia Turut Andil dalam Pembangunan Smart City Maluku

Project ini akan dilaksanakan secara bertahap. Pada tahap awal, akan dibangun Jaringan Infrastruktur Pemerintah Daerah (JIPD) untuk masing-masing Organisasi Pemerintah Daerah (OPD) yang akan mengintegrasikan seluruh OPD yang ada di Pemerintah Propinsi Maluku.

Untuk mengumpulkan data dari 13 OPD yang akan diintegrasikan, pada bulan Oktober ini telah diinstall platform integrator data yang juga akan bertindak sebagai cangkangnya *smart city*. Dengan terinstall-nya aplikasi ini beberapa pekerjaan lanjutan dapat dilakukan secara *remote* dari Jakarta.



Dari 13 OPD yang akan diintegrasikan, baru dinas pendidikan kebudayaan, pertanian, serta perikanan dan kelautan yang datanya telah diterima, diolah dan ditampilkan di platform integrator data. Tahapan selanjutnya yang akan dilakukan adalah mengumpulkan data dari 10 OPD lainnya serta pembangunan *hardware* yang akan terkoneksi dengan menggunakan jaringan radio.

Proyek ini direncanakan selesai pada bulan Desember 2022. Mari kita dukung keberhasilan proyek ini untuk kemajuan bersama.





**Belajar Makna
Dan Arti Hidup
Dari Membatik**

Human Capital – Pada tanggal 2 Oktober yang lalu kita memperingati Hari Batik Nasional. Masyarakat merayakannya dengan cara menggunakan batik. Selebar kain batik mengalami proses yang panjang dalam pembuatannya.

Jika kita menelaah pada proses pembuatannya, bisa dibilang sebagai sebuah proses yang rumit. Bagaimana tidak, seorang pembatik harus mengetahui motif apa yang akan ia gambarkan di selebar kain warna putih. Setelahnya, ia harus melenggok-lenggokkan tangannya dan menggambar garis yang harus hampir sama bahkan sama persis. Dari proses yang tidak sebentar itu terdapat banyak pelajaran yang bisa kita ambil.



1. Perencanaan

Proses membatik diawali dengan membuat sketsa motif yang akan dibuat terlebih dahulu di selembar kain putih. Setelahnya baru lilin malam digoreskan dengan menggunakan canting mengikuti sketsa yang ada. Sedikit saja lengah, motif yang dilukiskan melenceng dari sketsa yang direncanakan.

Ini mengingatkan kita pada arti dan makna kehidupan. Dalam kehidupan, kita biasa membuat sketsa yang berupa rencana sebagai dasar kita melakukan sesuatu. Diibaratkan dengan garis demi garis yang dilukis di atas kain putih, begitu pula garis hidup yang kita lewati di kehidupan kita. Kadang lurus, kadang berkelok. Kadang sesuai sketsa, kadang juga melenceng.

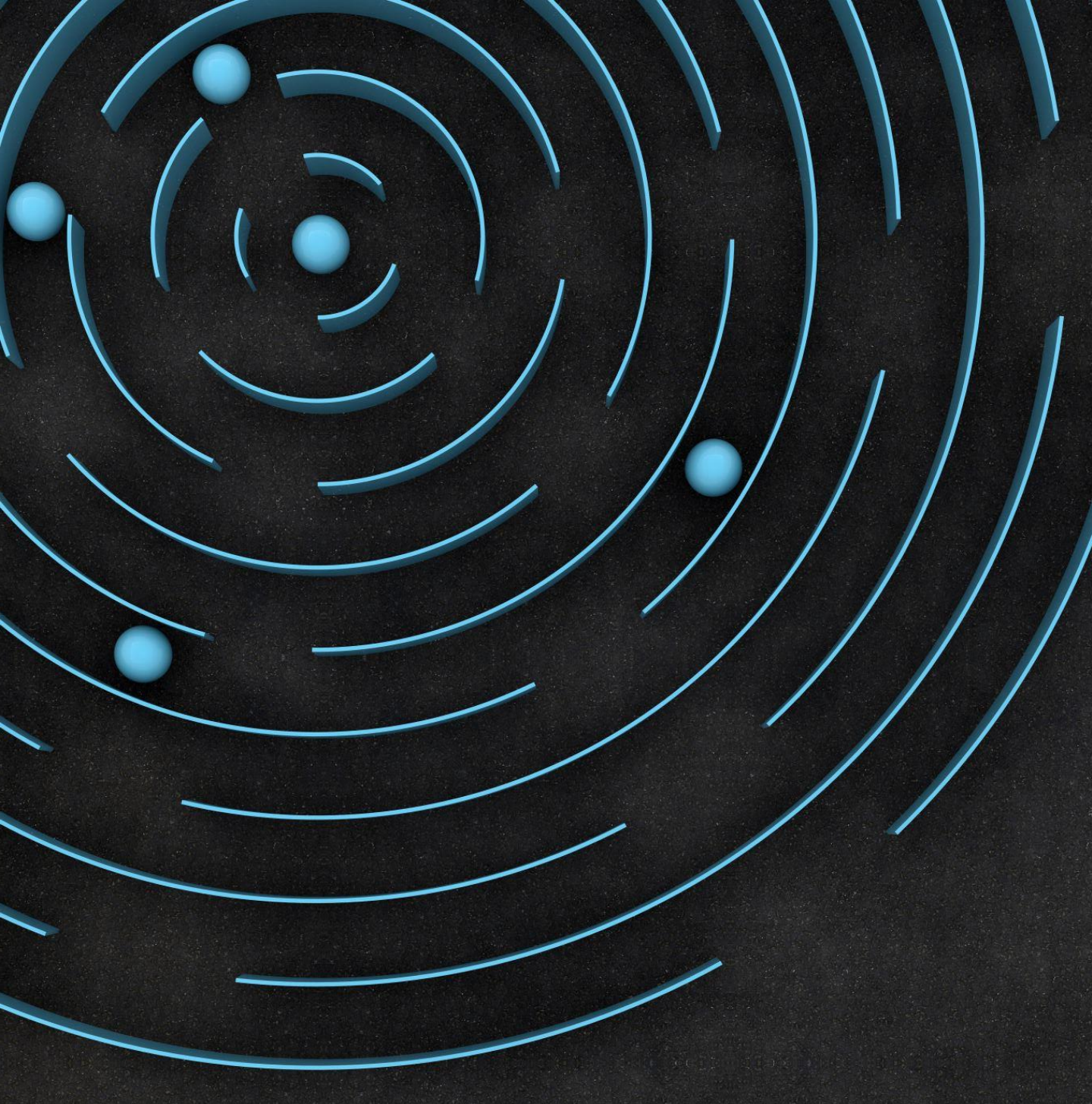
2. Ketekunan & keuletan

Cantingan tak selesai dalam waktu sehari, bahkan ada yang sampai berbulan-bulan untuk motif yang rumit. Kendati rumit, para perajin sangat menikmati proses ini.

3. Percaya pada proses

Selesai proses mencanting, kain akan menjalani proses pewarnaan yang bisa dilakukan berulang kali tergantung dari jumlah warna yang diinginkan.

Proses yang panjang dan memakan waktu merupakan Langkah yang harus dijalani jika ingin mendapatkan hasil yang cantik. Sama seperti dalam kehidupan, proses yang panjang akan kita tempuh jika kita ingin mencapai hasil yang diinginkan. Percaya pada proses dan menjalaninya satu tahapan demi satu tahapan akan membawa kita pada hasil yang diinginkan.



HARD WORK

with

PATIENCE

is the key to unlock and dignify
your outcome



Mengenai Face Recognition Boarding, Fasilitas Baru KAI di Stasiun Bandung

PT Kereta Api Indonesia (Persero) atau KAI mulai melakukan uji coba Face Recognition Boarding Gate di Stasiun Bandung sejak 28 September 2022.

Hadirnya Face Recognition Boarding Gate bertujuan untuk mempermudah pelanggan KA Jarak Jauh yang ingin naik kereta api, tanpa perlu repot-repot menunjukkan berbagai dokumen seperti boarding pass fisik, e-boarding pass, KTP, ataupun dokumen vaksinasi.

Meski saat ini masih diuji coba di Stasiun Bandung, diharapkan pada awal 2023, layanan ini sudah bisa diterapkan di seluruh stasiun KA Jarak Jauh di berbagai daerah.

Untuk menikmati fasilitas tersebut, pelanggan harus melakukan satu kali registrasi di awal yang berlaku untuk selamanya. Registrasi dilakukan dengan menempelkan e-KTP pada alat e-KTP reader kemudian menempelkan jari telunjuk kanan atau kiri pada pemindai yang ada di e-KTP reader.

KAI juga akan mengembangkan registrasi online melalui aplikasi KAI Access. Bagi pelanggan yang tidak dapat melakukan registrasi karena tidak memiliki e-KTP atau e-KTP dalam keadaan rusak, tidak perlu khawatir karena KAI masih menyediakan layanan boarding manual di Stasiun Bandung. Ditegaskan, masyarakat juga tidak perlu khawatir terkait keamanan datanya karena KAI telah memiliki manajemen keamanan informasi yang baik dan secara rutin terus meningkatkan keamanan data yang dikelola oleh perusahaan. (bisnis.com)

Uji Coba Produksi Rendang Dilakukan Di Bulgaria



KBRI mengapresiasi baik upaya Bulgaria yang telah mempercayai Indonesia untuk bekerja sama dan berinvestasi dalam mendirikan pabrik khusus pengolahan rendang padang. Proses negosiasi telah dimulai sejak akhir tahun 2021 dan diluncurkan langsung oleh Menteri Pariwisata & Ekonomi Kreatif Indonesia, Sandiaga Uno dengan tajuk “Rendang Goes To Eropa”.

Dubes RI menyampaikan bahwa nantinya seluruh bumbu rendang akan dikirim langsung dari Indonesia lalu diolah dengan menggunakan daging halal dari Bulgaria & negara sekitar. Sebagai investasi tahap awal akan diproduksi lebih dari 18 ton rendang per bulan ke seluruh Bulgaria dan Eropa. Dan dipastikan rendang ini bisa dinikmati oleh masyarakat Muslim karena dilengkapi sertifikasi halal. (antaranews.com)



10 Kota Yang Dinobatkan Ramah Pesepeda Di Dunia

Anda suka bersepeda? Maka Anda perlu mencoba bersepeda di kota-kota ini yang terkenal ramah bagi para pesepeda.

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. Utrecht, Belanda | 6. Malmo, Swedia |
| 2. Munster, Jerman | 7. Hangzhou, China |
| 3. Antwerp, Belgia | 8. Bern, Swiss |
| 4. Copenhagen, Denmark | 9. Bremen, Jerman |
| 5. Amsterdam, Belanda | 10. Hannover, Jerman |

KKP GAET STARTUP KALIKAN GELAR EXPO IKAN HIAS AIR TAWAR INTERNASIONAL

Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) bersama startup Kalikan akan menggelar kontes ikan hias air tawar skala internasional KALIKAN EXPO 2022 di Jakarta Internasional Expo, Kemayoran pada 14-16 Oktober 2022. Kolaborasi ini bertujuan mendorong lebih banyak lagi produk ikan hias air tawar yang dihasilkan para pelaku usaha kecil mikro menengah (UMKM) di Indonesia, untuk bisa menembus pasar global.

Asisten Khusus Menteri Kelautan dan Perikanan Bidang Media dan Komunikasi Publik Doni Ismanto menjelaskan, ikan hias air tawar merupakan primadona di pasar internasional. Berdasarkan data, perdagangan ikan hias di pasar internasional 79 persennya adalah jenis ikan hias air tawar.

"Uang yang berputar di ikan hias air tawar itu sangat tinggi. Karena itulah Pak Menteri Sakti Wahyu Trenggono punya perhatian yang besar pada perkembangan ikan hias air tawar. Kalikan Expo merupakan kerjasama bersama KKP dengan startup Kalikan dalam membantu pelaku ikan hias air tawar yang umumnya kebanyakan UMKM, untuk bisa meningkatkan daya saing produknya dan membuka akses pasar untuk teman-teman UMKM go global," ungkap Doni dalam konferensi pers Kalikan Expo 2022 secara hybrid dari Media Center KKP di Jakarta, Seni (10/10).

Seperti diketahui, Menteri Kelautan dan Perikanan telah menerbitkan Kepmen KP Nomor 2/2021 perihal penetapan 2 jenis ikan sebagai maskot ikan hias nasional, yakni Ikan Arwana Super Red (*Scleropages formosus*) sebagai maskot ikan hias air tawar dan Ikan Capungan Banggai (*Pterapogon kauderni*) sebagai maskot ikan hias laut.



Nilai permintaan ikan hias dunia pada tahun 2017 sebesar USD 315,12 juta meningkat menjadi USD 366,61 juta di tahun 2021. Indonesia sendiri saat ini menempati posisi lima eksportir ikan hias dunia dengan nilai ekspor USD 34,5 juta pada tahun 2021 di mana sebagian besar disumbang oleh ikan hias air tawar.

Cheif Operating Officer (COO) Kalikan Ardani Yusuf Prawira mengatakan, kontes ikan hias air tawar memperebutkan Piala Menteri Kelautan dan Perikanan tersebut diikuti peserta dari dalam dan luar negeri seperti Malaysia, Singapura dan Thailand. Ikan hias air tawar yang dilombakan di antaranya chana, gold fish, lohan, dan siklid.

"Dewan juri dalam lomba ini juga ada yang berasal dari luar negeri. Selain kontes, Kalikan Expo juga akan ada pameran, serta dialog tentang pemberdayaan UMKM, akan banyak pembicaraannya. Yang dibicarakan nantinya tentang industri ini, upaya peningkatan kualitas dan daya saing, hingga regulasi. Jadi ini banyak sekali keuntungan yang didapat temen-temen UMKM, baik dari sisi manajemen bisnis, tentang ikannya, tentang pakan dan sebagainya," ungkap Ardani.

Kepala Pusat Karantina Ikan BKIPM Riza Priyatna mengatakan, dukungan KKP terhadap pelaku usaha ikan hias juga dilakukan dengan memudahkan akses layanan melalui sistem sertifikasi online Jesika Mo. Dengan sistem ini, pelaku usaha perikanan tidak perlu jauh-jauh ke bandara untuk mengurus sertifikasi yang menjadi syarat lalu lintas produk ikan hias.

"Selama ini kami juga melakukan pembinaan di wilayah Parung. Beberapa UMKM di sana, kita membuka layanan sertifikasi Jesika Mobile. Pos ada di Bogor, jadi yang dari Parung tidak perlu lagi mengurus surat-suratnya di Soetta, bisa diselesaikan di Bogor dan langsung berangkat. Di Parung ini banyak sekali pembudidaya kelas rumah tangga," paparnya.

Kerjasama KKP dengan Kalikan juga dinilainya sangat baik sebagai sarana sosialisasi maupun edukasi pentingnya menjamin ketelusuran ikan hias yang dihasilkan. "Market place (Kalikan) tadi bisa jadi proxy sebetulnya, misalnya untuk mengetahui berapa sih populasi ikan ini baik yang dibudidaya maupun yang ada di alam, dan edukasi lainnya," pungkask Firdaus.

INDONESIA MASIH JADI TARGET UTAMA SERANGAN CYBER

Indonesia masih menjadi salah satu target utama serangan cyber. Data dari Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN), ada 1,6 miliar serangan siber sepanjang 2021.

"Melihat tingginya jumlah serangan siber di Indonesia, kita perlu memastikan bahwa keamanan infrastruktur kita terjamin dan teruji. Salah satunya bisa dengan menerapkan sistem keamanan terpusat pada infrastruktur jaringan, atau Security Operation Center (SOC), yang bisa meningkatkan visibilitas keamanan di semua perangkat," ujar Edwin Lim, Country Director Fortinet Indonesia saat berbicara di R17 Podcast Show Vol.2.

Edwin menambahkan peningkatan keahlian SDM menjadi kunci agar bisa mengimbangi kemampuan penjahat siber, serta kemampuan infrastruktur yang tepat. Poin terakhir ini turut diamini Country Sales Director Fujitsu Indonesia Defi Nofitra, menurutnya Infrastruktur yang tepat akan membantu perusahaan atau organisasi mengoptimalkan kemampuan teknologi mereka.

"Setiap perusahaan atau organisasi memiliki kebutuhan teknologi atau digital, dan keamanan yang berbeda. Untuk itu, diperlukan infrastruktur data center yang spesifik untuk memenuhi kebutuhan tersebut," ujarnya.

Kebutuhan keamanan data center yang andal juga dirasakan oleh Setiaji, Chief Digital Transformation Office, Kementerian Kesehatan Indonesia. Menurutny salah satu tantangan utama dalam mewujudkan layanan kesehatan terintegrasi adalah bagaimana meyakinkan bahwa aplikasi kesehatan tersebut berikud dengan infrastruktur di dalamnya benar-benar aman dan data yang dimiliki oleh Kementerian Kesehatan hanya digunakan untuk meningkatkan layanan kesehatan bagi masyarakat.

"Untuk mengoptimalkan layanan kesehatan masyarakat, Kementerian Kesehatan telah meluncurkan platform SATUSEHAT yang mengintegrasikan berbagai aplikasi kesehatan mulai dari tingkat paling bawah hingga ke pusat. Tentu diperlukan infrastruktur yang mendukung baik secara operasional maupun keamanan," ujarnya.

Senada yang disampaikan Noly Hendry, CEO R17 Group. Dia mengatakan Infrastruktur data center yang andal dan aman menjadi sebuah keharusan apabila Indonesia ingin mewujudkan target sebagai kekuatan ekonomi digital di Asia, bahkan dunia. Peningkatan kemampuan baik secara SDM maupun infrastruktur perlu menjadi perhatian para pelaku industri.

"Saat ini kita berada di era digital dengan arus informasi yang sedemikian besar. Tentu dibutuhkan dukungan infrastruktur data center yang kuat untuk mengelola aliran data yang besar ini," ujar Noly.

"Dengan infrastruktur Indonesia yang lebih siap, lebih aman, dan kita bisa siap menghadapi pertumbuhan ekonomi digital yang sudah banyak diprediksi oleh berbagai pihak akan terjadi di Indonesia," pungkasnya.

Sumber : <https://inet.detik.com/security/d-6330601/indonesia-masih-jadi-target-utama-serangan-cyber>

Tips Agar Tetap Sehat Selama Musim Hujan

"Sehat selama musim hujan bukanlah hal yang mustahil. Untuk mengurangi risiko penyakit, cobalah untuk selalu mencuci tangan, mengonsumsi makanan sehat, serta cukup beristirahat."

Menjaga kesehatan tubuh selama musim hujan bukanlah hal yang mudah. Sebab, perubahan cuaca yang terjadi membuat tubuh harus beradaptasi, sehingga hal ini bisa memengaruhi kondisi imunitas atau sistem kekebalan. Saat sistem kekebalan tubuh melemah, risiko serangan virus penyebab penyakit menjadi lebih besar.

Kendati begitu, bukan berarti tetap sehat selama musim hujan adalah hal yang mustahil. Dengan menerapkan beberapa tips hidup sehat, kamu tidak perlu takut jatuh sakit. Lantas, bagaimana cara agar tubuh tetap sehat dan bugar selama musim hujan? Temukan jawabannya di artikel berikut ini!

Ada beberapa tips yang bisa diterapkan agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit selama musim hujan, antara lain:

1 Cuci Tangan Pakai Sabun

Langkah sederhana yang bisa kamu lakukan adalah cuci tangan pakai sabun. Ini dilakukan untuk mencegah penularan bakteri atau virus melalui tangan. Karena biasanya, orang yang batuk dan pilek akan menutup mulut dengan kedua tangannya. Jadi, untuk mencegah penularan penyakit, kamu dianjurkan untuk cuci tangan pakai sabun agar bakteri dan virus yang ada di tangan hilang. Kamu juga bisa menggunakan hand sanitizer jika kamu tidak menemukan sabun dan air untuk cuci tangan.

2 Perbanyak Konsumsi Cairan

Konsumsi banyak cairan dapat membantu menipiskan lendir yang ada di dalam tubuh ketika sakit. Jadi, untuk mencegah sakit saat musim hujan, kamu perlu memperbanyak konsumsi cairan, setidaknya 2 liter per hari. Kamu bisa mengonsumsi air putih untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh atau mengonsumsi teh hangat. Selain rasanya yang lezat, menghirup uap teh dan minum teh hangat dapat meningkatkan kinerja folikel silia rambut dalam menghilangkan kuman dan bakteri yang masuk ke dalam tubuh. Kamu juga bisa menambahkan lemon dan madu ke dalam teh lho agar rasanya lebih nikmat.

3 Jaga Pola Makan

Agar daya tahan tubuh tetap optimal, kamu perlu menjaga pola makan. Ini karena daya tahan tubuh dapat menurun jika tubuh kekurangan nutrisi. Jadi, untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, kamu perlu makan secara teratur setidaknya tiga kali sehari tanpa melewatkan aktivitas sarapan dan memperhatikan makanan yang kamu makan. Kamu juga bisa menambahkan makanan yang mengandung probiotik, seperti yoghurt, tahu, tempe di dalam menu harian. Probiotik adalah bakteri baik yang dapat membantu sistem pencernaan dan meningkatkan sistem imunitas tubuh.

4 Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik juga dapat memengaruhi daya tahan tubuh. Karena itu, agar daya tahan tubuh tetap optimal, kamu perlu melakukan aktivitas fisik setidaknya aktivitas fisik ringan yang kamu sukai, seperti jalan kaki, jogging, bersepeda, dan lainnya selama 15-30 menit. Aktivitas fisik ini tidak hanya membuat tubuh tetap bugar, tapi juga bisa mengaktifkan sel darah putih yang berperan sebagai pertahanan tubuh terhadap bakteri dan virus penyebab sakit.

5 Tidur Cukup

Studi yang dipublikasikan dalam Archives of Internal Medicine menyebutkan bahwa orang yang tidur kurang dari tujuh jam lebih rentan tertular penyakit, dibandingkan dengan orang yang tidur delapan jam sehari. Jadi, agar kamu tidak mudah tertular penyakit dari orang-orang di sekitar, maka kamu perlu tidur cukup setidaknya 7-8 jam per hari.

6 Kelola Stres

Agar tidak mudah tertular sakit, kamu perlu mengelola stres yang sedang dialami. Ini karena stres tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis seseorang, melainkan juga kondisi fisiologis, seperti membuat seseorang gelisah, jantung berdebar, dan mudah lelah. Kamu bisa mengelola stres dengan melakukan hal yang kamu sukai seperti belanja, menonton film, jalan-jalan, yoga, dan aktivitas lain yang kamu sukai.



NEW TEAM



W E L C O M E



Sammonda

API - Sales



Ali A.

IDC - Tax



Amiruddin

API - Sales



M. Suryana

API - Sales



Ricka R

IDC - Sales



Abigail

SMI - Designer



Rahmat

APT - Sales



Muara

APT - Sales



Fauziah

TRG - Finance





RIZKI
01 OKTOBER



FADHLI
6 OKTOBER



TARNO
10 OKTOBER



JOKO BUDI
13 OKTOBER



ALFA
22 OKTOBER



AQSHA
23 OKTOBER



ANITA
26 OKTOBER



HAKIM
27 OKTOBER



HANI
29 OKTOBER



HAPPY BIRTHDAY!



ON TIME EMPLOYEE

We Salute You

SEPTEMBER 2022



Tri Wahyono
Jun Saptaji Mohammad
Muhammad Akbar Siregar
Kiaqus Abdul Hakim
Padholi
Gusti Ayu Raka Astiti
Wida Pentiasari
Zuriat Wiliyarto Auliana
Christian Sonny Denny Rantung
Moch. Zainul Muttaqin
Saniy Pratiwi
Hani Ratnasari
Dian Hendiyana
Aulia Rahman
Vredriek H Silaen
Rizki Ardiansyah
Hario Nugraha
Fahmi Gunawan
Dadan Darmawan
Joko Budi Laksono
Yanuario Legoh



Yasuhiro Tamara Samadi
Helena Anthonia Anastasia
Budi Santoso
Samhadi
Kusyana
Hemi Suseno
Hasbi Maulidi
Dustanti Wita Danarti
Annisa Leonita
Aditia Andrew
Irsan Bayu Aji
Nurjainuri
Muhammad Ubaidillah
Aziz Faishal Arsyah
Sarmili
Museli Yuliana Putri
Elisa Setyowati



Armadi
Budi Hartono
Pipit Sandra
Achjandi Mirza Ramadhan
Mochamad Alwy Kurniawan
Andi Wahyu Martanto
Febrian Erdiantoro
Destya Fenita
Della Clarisha Rusli
Bagyas Yurian Nugroho
Andrian Eko Tri Susilo
Didi Mulyadi
Galang Awalananda Putera
Bella Hasian Siadari
Roby Nur Rhamadhan



Andrew Menak Tobing
Abdul Hadi



QUIZ TIME!

Petunjuk :

Jawab Pertanyaan dari masing-masing gambar

Jawaban dikirimkan ke humancapital@trg.co.id.
2 orang pemenang tercepat dan benar masing
masing berhak mendapatkan hadiah

1. Temukan Piala Oscar dari gambar ini



2. Temukan Beruang yang berbeda dari gambar ini




Congratulations!


Pemenang Impact Edisi September 2022 :

Chyntia
Niluh Ratri

No
GREAT
thing
is
suddenly
CREATED





IMPACT
Edisi September – Oktober 2022
HUMAN CAPITAL