

IMPACT

INTERNAL MEDIA OF PROFESSIONAL ACT

TRG Update

**Program
Disinfectant rutin
Kawasan Kerja
TRG**

TRG Update

**Antigen Bersama
Grup TRG**

TRG Update

**Tata cara Request
penggunaan
mobil Operasional
& GRAB**

TRG Tech Update

**Waspada Kebocoran
Data Twitter**

TRG Artikel

***Menerapkan Positive Mental Attitude
Untuk Kesuksesan***

Salam Impact!

Halo TRG People!

Kesuksesan tidak akan datang dalam waktu sekejap. Butuh proses dan kegigihan dalam menghadapi setiap tantangan yang datang. Oleh karena itu, diperlukan sikap mental positif untuk membantu kita menjalaninya.

Sikap mental yang positif memberi kita kemampuan untuk melihat peluang dalam setiap interaksi dan situasi. Hal itu membuat pikiran kita terbuka untuk memahami dan menerima informasi baru, ide-ide kreatif, dan cara-cara untuk berinovasi. Lebih penting lagi, sikap mental yang positif memberi kita aliran wawasan, energi, dan antusiasme positif yang konsisten dan tenaga yang kita butuhkan untuk membuat dan mempertahankan kesuksesan.

Selamat membaca Impact. Selamat menaklukkan segala tantangan dan menghadapi permasalahan dengan sikap mental yang positif.

Laili Irawati

Pemimpin Redaksi

Redaktur

Pemimpin Umum
Teni Agustini

Pembina
Alexander Runtuwene

Pemimpin Redaksi
Laili Irawati

Tim Redaktur:

Helena Anthonia A.
Annisa Leonita
Tri Ari Bowo

Human Capital
TRG Investama
2022

IMPACT

*Internal Media of Professional Act
Edisi Juli-Agustus 2022*

CONTENT

Director Message

TRG Update

Antigen Bersama Grup TRG
Program Disinfectant Rutin Kawasan Kerja TRG

TRG Article

Menerapkan Positive Mental Attitude untuk Kesuksesan
Kutipan Positive Mental Attitude dari Napoleon Hill

TRG News Update

Lawatan Kenegaraan Presiden Jokowi ke 3 Negara Asia Timur
Apa Dampak di Asia-Pasifik Jika China Berani Serang Taiwan?
Sejarah & Fakta Pramuka

TRG Tech Update

Twitter Akui Adanya Kebocoran Data

TRG Sport

3 Pemain Indonesia Paling Sukses di Kejuarahan Dunia Badminton

TRG Sehat

Mutan Omicron Super Menular Picu Kekhawatiran di India

Director Message



Assalamualaykum Wr. Wbr

Salam Sejahtera

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

Bulan Agustus menjadi bulan yang istimewa bagi bangsa Indonesia karena momen yang sangat bersejarah yaitu kemerdekaan Indonesia terwujud di bulan ini pada puluhan tahun silam. Di masa lalu, defisini kemerdekaan berkaitan erat dengan penjajahan karena kedua kata tersebut memiliki makna yang berlawanan. Kemerdekaan adalah bebas dari penjajahan, belenggu atau halangan mencapai sesuatu.

Namun kemerdekaan bukanlah titik akhir dari perjuangan, melainkan awal mula dari perjuangan yang berbeda, yaitu perjuangan untuk mengisi kemerdekaan dengan berbagai hal dan kegiatan yang positif. Kemerdekaan pun memiliki makna baru yang berkembang menyesuaikan dengan konteks dan masanya. Tahun 2022 ini kondisi geopolitik, ekonomi dan sosial sedang dalam kondisi penuh tantangan. Sehingga makna Kemerdekaan bagi negara dan bangsa Indonesia pada masa ini adalah kebebasan negara karena memiliki kedaulatan dan kemandirian dalam segala aspek kehidupan bernegara dan berbangsa.

Bagi TRG Grup, selaku kelompok perusahaan, kemerdekaan berarti kesempatan dan komitmen mewujudkan visi dan misi perusahaan, ikut ambil bagian dalam usaha untuk memajukan industri di Indonesia. Hal ini sejalan dengan tujuan TRG Investama yaitu “Untuk ikut serta membangun industri yang lebih bermanfaat serta memberikan nilai terbaik kepada para pemangku kepentingan”.

Bagi *Pemilik dan Manajemen*, kemerdekaan bermakna kebebasan berkarya dan berkontribusi untuk memajukan industri, perusahaan dan kesejahteraan karyawannya. Dengan sinergi antara karyawan, para partner, kita bisa menghadapi tantangan dan mewujudkan tujuan yang ingin dicapai. Sedangkan bagi karyawan TRG Grup, merdeka dapat dikatakan kecintaan karyawan kepada perusahaan dan pekerjaannya sehingga merasa bebas dan merdeka berkarya, berdedikasi menyalurkan tenaga dan pikiran untuk memajukan perusahaan. Kemerdekaan dapat diwujudkan dengan semangat, kerja keras dan cerdas, berperan aktif dalam mewujudkan mimpi bersama berupa kemajuan perusahaan dengan cara memberikan kontribusi terbaiknya, mengembangkan kompetensi dan potensi dirinya.

Perayaan kemerdekaan tahun ini sepantasnya dimaknai dengan membangun pilihan-pilihan untuk masa depan yang lebih baik. Kerja keras dan cerdas selama ini masih akan terus berhadapan dengan berbagai tantangan perubahan dalam berbagai aspek, tapi dengan melakukan penyesuaian dengan perubahan dinamika lingkungan strategis, memperbaiki etos kerja, meningkatkan kompetensi, sinergi kerjasama serta komunikasi yang baik kita akan siap dan bisa menghadapinya.

Freedom means accountability and passion. Salam Full Tilt.

Teni Agustini
CEO TRG Group



ANTIGEN BERSAMA

GRUP TRG

Human Capital- Dalam rangka mengantisipasi penyebaran virus Corona atau COVID-19, pada hari Senin tanggal 18 Juli 2022 TRG Grup mengadakan kegiatan Rapid Test Antigen kepada seluruh karyawan yang ada di dalam Grup TRG. Tes antigen bersama ini merupakan kegiatan yang ke sekian kalinya dilakukan oleh TRG Grup. Hasilnya cukup menggembirakan, karena dari seluruh peserta yang mengikuti test tersebut hanya ditemukan satu karyawan yang memiliki hasil reaktif pada saat tes dilakukan.

Pemeriksaan *Rapid Test Antigen* ini rencana menjadi kegiatan prioritas di bulan Juli ini karena meningkatnya jumlah karyawan TRG yang terjangkit virus COVID-19.

Hal ini bertujuan untuk memberikan rasa aman dan nyaman bagi pegawai dalam berinteraksi sehingga dapat menyelesaikan tugas pokok dan fungsinya secara maksimal. Tetapi walaupun hasil dari tes ini cukup menggembirakan, Seluruh Karyawan TRG grup tetap diharapkan untuk tetap menjalankan protocol kesehatan seperti mencuci tangan, menjaga jarak, dan juga selalu memakai masker saat di lingkungan kerja.





PROGRAM DISINFECTANT ROUTIN KAWASAN KERJA TRG

Human Capital-Penyebaran virus corona atau Covid-19 belum kunjung reda hingga saat ini. Hal ini terbukti dengan meningkatnya jumlah karyawan yang terjangkit Virus COVID-19. Sebagai upaya pencegahan penyebaran dan penularan dari virus ini, Tim unit General Service TRG grup melaksanakan penyemprotan dan fogging cairan disinfektan sterilisasi. Disinfektan merupakan proses dekontaminasi yang menghilangkan atau membunuh segala hal terkait mikroorganisme (baik virus dan bakteri) pada objek permukaan benda mati. Ini yang membedakan disinfeksi dengan antiseptik. Kalau antiseptik, membunuh atau menghambat mikroorganisme pada jaringan hidup.

Sasaran penyemprotan antara lain di lingkungan ruang kantor, ruang tamu, lobby, ruang rapat, mushola dan sekitarnya. Penyemprotan cairan disinfektan sterilisasi ini dilakukan secara rutin setiap dua kali seminggu waktu sore hari sesudah jam kerja. Waktu ini dipilih supaya pada saat fogging disinfeksi dilakukan karyawan sudah tidak berada di area kantor. Namun kalau dipandang perlu dan darurat bisa saja dilakukan penyemprotan cairan disinfektan sterilisasi diluar jadwal rutin.

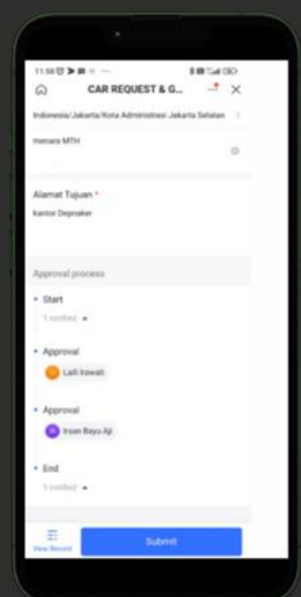
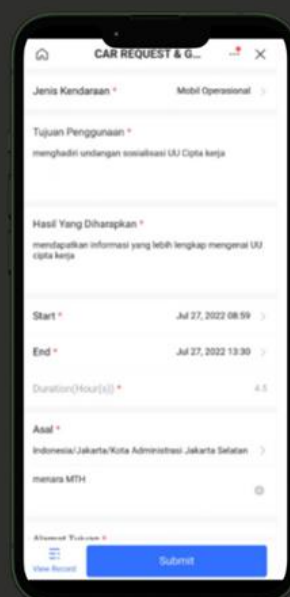
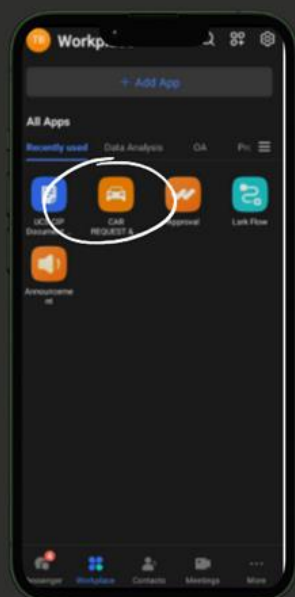
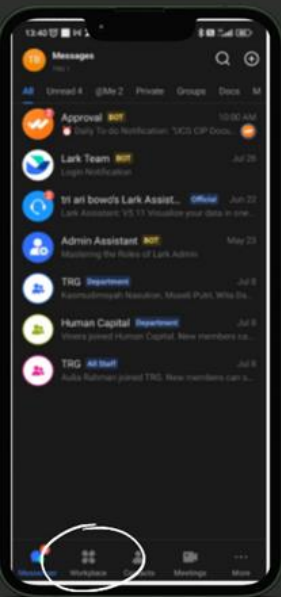
Hal ini merupakan upaya untuk mengurangi tingkat penyebaran Covid-19. Tim yang bertugas di lapangan juga dilengkapi dengan Alat pelindung dan juga mesin fogging yang sesuai dengan standar yang diperlukan untuk disinfeksi COVID-19.





Tata Cara Request penggunaan Mobil Operasional & Grab Melalui Aplikasi Lark

Hai TRG People Sudah tahu belum kalau mulai bulan Juli 2022 ada perubahan tatacara untuk request penggunaan mobil operasional, dan juga GRAB. Nah seperti apa caranya yuk mari kita simak



BUka Aplikasi Lark,
dan pilih menu
Workplace

Setelah masuk menu
workplace pilih menu
Car Request & Grab

Isi form selengkap
mungkin, sesuai
dengan data yang
diminta

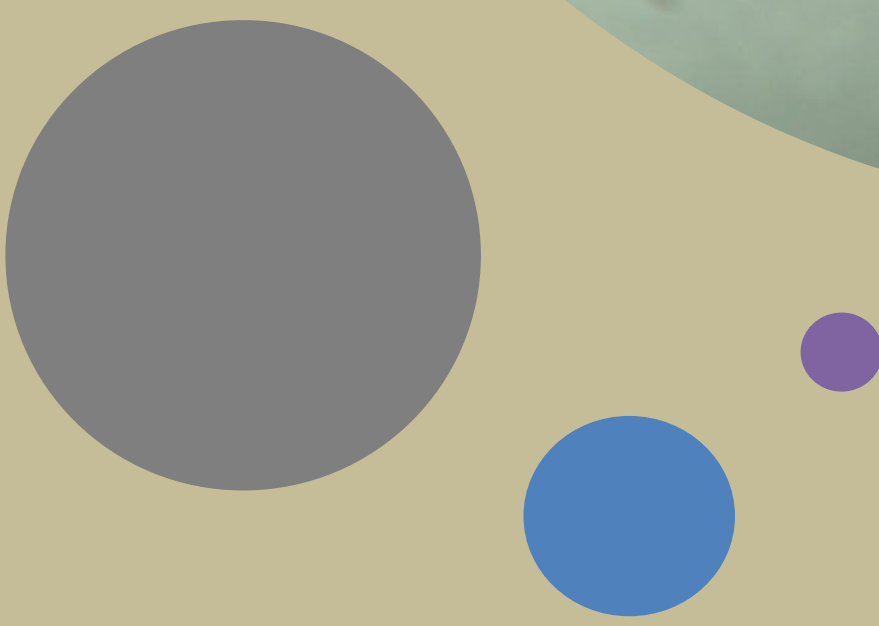
Setelah form diisi
dengan lengkap
perhatikan flow
approval yang
tersedia lalu klik
submit

- Setelah Request di Submit, jangan lupa untuk mengingatkan Approver pertama yaitu Manager langsung dari TRG People untuk menyetujui Request tersebut
- Approval final berada di General service, dan akan dilihat apakah request terhadap penggunaan Mobil / Grab dapat disetujui atau tidak
- Setelah di approve oleh General service, kemudian karyawan akan diberikan keterangan mengenai informasi :
 - Request Mobil: Kontak Driver
 - Request GRAB : No Voucher yang akan diinput di aplikasi GRAB Requester





Positive



Menerapkan *Positive Mental Attitude* untuk Kesuksesan

Human Capital –
Kehidupan ini tidak
selalu berisi hal-hal yang
menyenangkan. Namun,
jika kita selalu bisa
melihat sisi positif dari
berbagai peristiwa,
berarti kita memiliki
sikap mental yang
positif atau *Positive
Mental Attitude*.

Pada dasarnya *Positive Mental Attitude* adalah sebuah falsafah bahwa sikap optimis dalam setiap situasi kehidupan dapat menarik perubahan positif, bahkan meningkatkan prestasi. *Positive Mental Attitude* merupakan sebuah keyakinan bahwa setiap situasi kehidupan bisa membawa perubahan positif.

Istilah *Positive Mental Attitude* pertama kali diperkenalkan dan dikembangkan pada tahun 1937 oleh Napoleon Hill dalam bukunya "Think and Grow Rich". Meskipun buku ini tidak benar-benar menggunakan istilah tersebut, Napoleon Hill yang mengembangkan pentingnya berpikir positif sebagai prinsip kesuksesan.

Cara menerapkan *Positive Mental Attitude* untuk kesuksesan

1. Motivasi diri untuk memiliki kemauan menjadi lebih positif karena semua selalu berawal dari diri sendiri.

2. Jadikan mental positif sebagai kekuatan yang unik

Sikap mental yang positif merupakan kekuatan yang akan menolong untuk menghadapi kehidupan dengan lebih bijaksana. Ketika kita positif, kita memiliki kekuatan yang tidak mudah digoyahkan oleh keadaan atau perasaan.

3. Hidup untuk hari ini

Manusia hanya memiliki kendali pada masa kini, tidak pada masa lalu dan masa depan. Kesadaran mengenai hal ini akan mendorong kita untuk tidak mengendalikan segala sesuatunya. Mental yang positif akan menolong kita untuk melihat bahwa momen saat ini adalah yang terpenting.

Tidak perlu menyesali masa lalu dan khawatir akan masa depan.

4. Latihan mencintai diri sendiri Untuk menumbuhkan sikap positif

Upaya untuk memiliki sikap mental yang positif sebaiknya bersumber dari kepedulian terhadap diri sendiri. Kita harus merasa cukup, merasa berharga, merasa kuat, dan istimewa untuk memiliki sikap mental yang positif.

5. Hindari sikap positif yang beracun (*toxic positivity*)

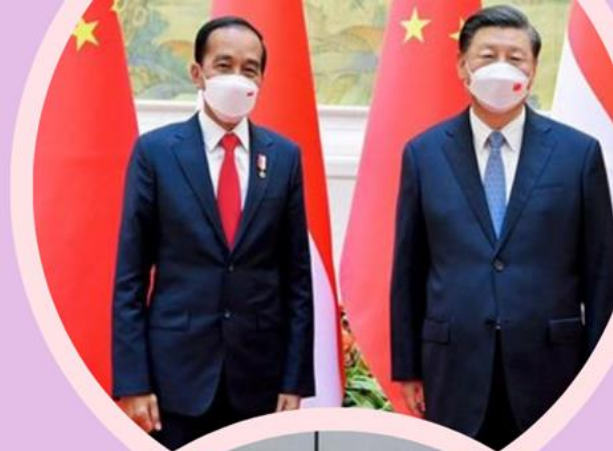
Sikap mental yang seolah terlihat positif justru bisa menjebak Anda. Misalnya kita menolak untuk mengakui perasaan dan emosi yang kita rasakan, sehingga cenderung menyimpan rasa sakit, kemarahan, kesedihan, dan emosi lainnya yang seharusnya kita akui. Kesalahpahaman terbesar yang sering terjadi dalam menumbuhkan mental positif adalah Anda berasumsi bahwa seseorang hanya harus menunjukkan emosi positif sepanjang waktu. Padahal, mental positif bukan berarti harus tampil sempurna. Anda tidak perlu memakai topeng untuk kelihatan positif.



"There is very little difference in people, but that little difference makes a big difference.

The little difference is **ATTITUDE**.
The big difference is whether it is **POSITIVE** or negative."

- NAPOLEON HILL -



Lawatan Kenegaraan Presiden Jokowi ke 3 Negara Asia Timur

Liputan6.com, Jakarta - Presiden Joko Widodo atau Jokowi mengunjungi 3 negara di kawasan Asia Timur. Ketiga negara di Asia Timur yang dianggap mitra strategis bagi Indonesia itu, yakni China, Jepang, dan Korea Selatan.

Sesuai agenda, lawatan kenegaraan Jokowi ke Asia Timur dimulai sejak Selasa 26 Juli hingga Kamis 28 Juli 2022. Selain Ibu Negara Iriana, Jokowi didampingi sejumlah menteri, yaitu Menteri Sekretaris Negara Pratikno, Menteri Badan Usaha Milik Negara (BUMN) Erick Thohir, Menteri Investasi/Kepala Badan Koordinasi Penanaman Modal (BKPM) Bahlil Lahadalia.

Dalam kunjungan ke Asia Timur, Jokowi juga didampingi Menteri Koordinator Kemaritiman dan Investasi Luhut Binsar Pandjaitan serta Menteri Luar Negeri atau Menlu Retno LP Marsudi. Keduanya lebih dahulu tiba di Beijing untuk mempersiapkan kunjungan Jokowi.

"Ketiga negara tersebut juga merupakan mitra penting ASEAN dan mitra penting dalam konteks G20," ujar Menlu Retno LP Marsudi, Senin 25 Juli 2022

Presiden Jokowi diagendakan bertemu dengan pemimpin dari ketiga negara tersebut untuk membahas sejumlah isu. "Berbagai isu dari kerja sama perdagangan, investasi, kesehatan, infrastruktur, perikanan, hingga isu kawasan dan dunia akan dibahas dengan para pemimpin ketiga negara tersebut," Menlu Retno Marsudi menjelaskan

Sumber:

<https://m.liputan6.com/news/read/5024899/info-grafis-lawatan-kenegaraan-jokowi-ke-3-negara-asia-timur>

Apa Dampak di Asia-Pasifik Jika China Berani Serang Taiwan?



China memulai latihan militer di Taiwan beberapa hari lalu. Merespons situasi ini, Taiwan mengaktifkan sistem pertahanan mereka, pun berjanji bakal terus membela pulau itu dari ancaman Beijing. Latihan militer China ini dikecam oleh Amerika Serikat dan sekutu Baratnya.

Kala situasi yang semakin memanas, sejumlah pihak khawatir latihan militer China bakal membawa eskalasi bagi kawasan Indo-Pasifik.

Jika China benar-benar menyerang Taiwan, apa yang bakal terjadi?

China diprediksi akan menghancurkan banyak hal, termasuk menyerang pangkalan AS di Jepang dan Guam. Serangan tersebut kemudian direspons AS dengan meledakkan pelabuhan China.

Pada simulasi perang ini, jika China menginvasi Taiwan, kawasan Indo-Pasifik bakal masuk dalam perang panjang, luas, dan menyeret AS. Dataran AS, termasuk Hawaii, diprediksi menjadi sasaran serangan.

"Simulasi perang ini mendemonstrasikan seberapa cepat eskalasi konflik dapat terjadi, dengan China dan AS sama-sama melewati batas yang tak ditoleransi," kata pakar lembaga think-tank Pusat Keamanan Baru Amerika (CNAS).

Selain itu, CNAS memperkirakan China bakal menggunakan senjata nuklir dalam merespons eskalasi ini. Temuan lain dalam simulasi ini adalah AS gagal mencegah China menyerang Taiwan. Ini menjadikan pemberian senjata dari Washington ke Taipei penting dilakukan sebelum invasi, mengingat memasok senjata kala perang terjadi bakal sulit.

Dari sisi ekonomi, Kepala Perusahaan Manufaktur Semikonduktor Taiwan (TSMC) Mark Liu menuturkan invasi China dapat membuat perusahaan itu tak dapat beroperasi dan membawa 'gejolak ekonomi hebat' bagi kedua negara di Selat Taiwan. Tak bakal memiliki pemenang, pun bakal membawa kehancuran aturan dunia dan mengubah tata letak geopolitik.

Sebagaimana dilansir Reuters, TSMC bertanggung jawab atas 90 persen produksi cip yang penting untuk perangkat digital dan senjata dunia.

<https://www.cnnindonesia.com/internasional/20220808074409-113-831504/apa-dampak-di-asia-pasifik-jika-china-berani-serang-taiwan>.

Sejarah & Fakta Pramuka

Setiap tahunnya, tanggal 14 Agustus diperingati sebagai hari Pramuka. Yuk, kenali sejarah dan fakta menarik dari pramuka.

Gerakan pramuka dicetuskan pertama kali oleh Robert Stephenson Baden-Powell pada tahun 1907. Baden-Powell kini dikenal sebagai Bapak Pramuka Dunia.



Bapak Pramuka di Indonesia adalah Sri Sultan Hamengkubuwono IX, Beliau yang memperkenalkan nama Pramuka yang diambil dari kata "Poromuko"



Lambang Pramuka adalah tunas kelapa karena seperti kelapa yang banyak manfaatnya, Pramuka diharapkan dapat memberikan banyak manfaat kepada sekitarnya



Pramuka sangat identik dengan berkemah, di mana para anggota biasanya akan melakukan aktivitas yang berdampingan langsung dengan alam



Twitter Akui Adanya Kebocoran Data. 5,4 Juta Akun Dibobol. Waspada!

Twitter telah mengonfirmasi adanya celah keamanan dalam kodenya yang menyebabkan kebocoran data ke 5,4 juta pengguna. Diketahui kebobolan data ini terjadi pada akhir tahun lalu.

Melansir *Engadget*, Senin (8/7/2022), Twitter mengakui hacker yang berhasil mencuri data dari kesalahan *zero-day*. Perusahaan pun menyadari celah tersebut dan memperbaikinya pada Januari 2022.

Awalnya, Twitter mengatakan, tak ada bukti apabila sistemnya telah dieksploitasi. Namun, seseorang mengaku, bulan lalu dirinya berhasil memanfaatkan celah kerentanan untuk mendapatkan data di lebih dari 5,4 juta akun *Twitter*.

Celah kerentanan ini memungkinkan hacker untuk menentukan apakah alamat email atau nomor telepon dipakai dari akun tertentu. Pada akhirnya mereka dapat menggunakan data itu untuk memverifikasi identitas pemilik akun.

"Kami menerbitkan update ini karena kami tidak dapat mengonfirmasi setiap akun yang berpotensi kena dampak, dan terutama memperhatikan orang-orang dengan akun pseudonim (samaran) yang dapat ditargetkan oleh negara atau aktor lain," kata Twitter.

"Jika Anda mengoperasikan Twitter dengan nama samaran, kami memahami risiko yang dapat ditimbulkan oleh insiden seperti ini dan sangat menyesalkan hal ini terjadi," tambah perusahaan.

Twitter juga menyebut, bakal langsung memberitahu setiap pemilik akun, yang dapat dikonfirmasi, apabila terkena efek kebocoran data tersebut. Bagi pengguna yang menyembunyikan identitas akunnya, Twitter menyarankan untuk tidak menambahkan nomor telepon atau alamat email yang diketahui publik. Perusahaan juga menyarankan mereka menggunakan otentikasi dua faktor.

Dirgahayu
Republik Indonesia



PULIH
LEBIH CEPAT
BANGKIT
LEBIH KUAT



3 Pemain Indonesia Paling Sukses di Kejuaraan Dunia Badminton

CNN Indonesia -- Kejuaraan Dunia Badminton 2022 bakal digelar 21-28 Agustus mendatang. Berikut tiga pemain Indonesia paling sukses di Kejuaraan Dunia.

Indonesia sudah berhasil memiliki juara dunia sejak Kejuaraan Dunia pertama kali digelar pada 1977. Saat itu Tjun Tjun/Johan Wahjudi yang berhasil jadi juara.

Sejak saat itu, Indonesia terus memiliki juara dunia dari waktu ke waktu. Seiring waktu berlalu, ada sejumlah pemain yang mampu merebut lebih dari dua gelar juara dunia. Mereka pun jadi pebulutangkis Indonesia tersukses di Kejuaraan Dunia.

1. Liliyana Natsir

Liliyana Natsir sukses merebut empat gelar juara dunia sepanjang kariernya. Bukan hanya empat gelar juara dunia, Liliyana juga mengoleksi satu medali perak dan dua medali perunggu.

Dua gelar juara dunia plus satu perak direbut Liliyana Natsir saat ia berpasangan dengan Nova Widiyanto. Sedangkan dua gelar juara dan dua medali perunggu lainnya ia menangkan ketika berpasangan dengan Tontowi Ahmad.

Bukan hanya jadi pebulutangkis paling sukses di Indonesia, Liliyana jadi pemain ganda campuran dengan gelar juara dunia terbanyak.

2. Hendra Setiawan

Hendra Setiawan adalah pebulutangkis Indonesia yang juga sukses merebut empat gelar juara dunia. Selain empat gelar juara dunia, Hendra juga punya satu medali perunggu ketika mengikuti ajang tersebut.

Satu gelar juara dunia didapat Hendra ketika berduet dengan Markis Kido pada 2007. Ketika itu Kido/Hendra mengalahkan Jung Jae Sung/Lee Yong Dae di babak final.

Sedangkan tiga gelar lainnya datang ketika berpasangan dengan Mohammad Ahsan. Duet Ahsan/Hendra tampil sebagai pemenang di edisi 2013, 2015, dan 2019. Dengan status Hendra masih aktif sebagai pemain dan akan ikut Kejuaraan Dunia 2022, Hendra berpeluang menjadi pebulutangkis Indonesia dengan gelar juara dunia terbanyak.

B3. Mohammad Ahsan

Mohammad Ahsan punya koleksi tiga gelar juara dunia dalam genggamannya. Kesemua gelar itu ia dapatkan ketika ia berduet dengan Hendra Setiawan. Duet Ahsan/Hendra juga jadi wakil Indonesia terakhir yang mampu merebut titel juara dunia.



Salah satu hal yang menarik dari Ahsan adalah ia bisa merebut medali Kejuaraan Dunia dengan tiga pasangan yang berbeda. Selain dengan Hendra, Ahsan pernah merebut perunggu Kejuaraan Dunia 2011 bersama Bona Septano.

Tak hanya itu, Ahsan juga punya medali perak Kejuaraan Dunia ketika berduet dengan Rian Agung di Kejuaraan Dunia 2017.

Sumber :
<https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20220729133856-170-827771/3-pemain-indonesia-paling-sukses-di-kejuaraan-dunia-badminton>

Pola Hidup Sehat

Karyawan Kantor



1. Perbanyak minum air mineral

Duduk lama di ruangan ber-AC akan membuat seseorang lebih mudah untuk mengalami dehidrasi yang dampaknya berbahaya pada kesehatan ginjal. Oleh karena itu mulailah perbanyak minum air mineral pada saat kegiatan kerja berlangsung. Jika tidak ingin repot bolak balik ke dispenser, Anda dapat menyediakan botol minuman berukuran sedang di atas meja kantor untuk menampung air mineral.



2. Melakukan gerakan stretching

Mata yang terpaku pada layar komputer / laptop akan menyebabkan kepala terasa berat dan pegal pada bagian pundak. Jika dibiarkan secara terus – menerus, maka akan mengurangi produktifitas Anda. Untuk mengatasinya, lakukan gerakan stretching ringan dengan menarik kedua tangan ke atas, samping kanan dan kiri selama beberapa detik. Kemudian lakukan gerakan memutar pada kepala untuk memberikan rasa rileks pada otot leher Anda.



3. Siapkan hand sanitizer atau alkohol

Hand sanitizer atau alkohol akan sangat berguna di area kerja Anda. Gunakan tepat sebelum dan sesudah memegang makanan dan ketika tangan terasa kotor. Seminggu sekali, Anda dapat menyeka layar laptop dan keyboard dengan kapas / tisu yang sudah dituangkan sedikit cairan alkohol / *hand sanitizer* untuk membunuh kuman yang ada.



4. Mengganti snack dengan buah – buahan

Sudah saatnya untuk menggantinya dengan cemilan sehat berupa buah – buahan yang sudah dipersiapkan dari rumah. Buah – buahan mengandung berbagai vitamin dan zat antioksidan yang berguna untuk kesehatan tubuh. Cemilan tetap jalan, tapi bentuk nya sudah berubah serta sudah lebih bermanfaat pastinya.



5. Jangan menahan buang air kecil

Saat Anda merasa sudah ingin buang air kecil, pergilah ke toilet dan jangan menahannya terlalu lama. Semakin lama ditahan, maka bagian perut di bawah pusar akan terasa sakit dan akan mengganggu kinerja organ tubuh serta berisiko untuk terkena infeksi saluran kemih. Selain itu, dengan berjalan ke toilet, Anda akan mengistirahatkan mata dari depan komputer dan memberikan waktu bagi tubuh untuk bergerak.



Padholi
02 August



Fajar B
04 August



Irfan D.A
06 August

Happy
Birthday!



Teni Agustini
17 August



Laili I
23 August



wida P.
30 August

ON TIME EMPLOYEE'S



Christian Sonny Denny Rantung

Daniel Imanuel Raharja

Dian Hendiyana

Fajar Budiman

Gusti Ayu Raka Astiti

Hani Ratnasari

Hario Nugraha

Junaidi

Padholi

Rizki Ardiansyah

Virza Fardiansyah

Achjandi Mirza Ramadhan

Budi Hartono

Deni Winarno

Dimas Khosyi Triangga

Galuh Puspito Aryani

Rivaldo Lietianto

Roby Nur Rhamadhan

Sisca Febriani Dewanty Putri

Budi Santoso

Dustanti Wita Danarti

Hasbi Maulidi

Irsan Bayu Aji

Laili Irawati

Muhammad Ubaidillah

Nurjainuri

Sarmili

Sugiyanto

Tri Ari Bowo



Dikky Priadi



QUIZ



Temukan kata yang tersembunyi secara vertikal horizontal atau diagonal.

M A M M R I N G E D S E A L F
A L S A L P I N E S H R E W I
A R D O L P H I N Y E A W A E
R E M H A R P S E A L H B L L
O F E R R E T N O D E N D A D
R F N I M A A L S T H I A T V
A A R D V A R K I L U A S U O
E R A L L Y G N I I G T L V L
B I E T I B D I G O O N L R E
R G T P A R H N T N R U I O S
A E A U I R O L I E I O B B I
L K D M D R P V E O L M N I O
O S F D U U F A S P L K R S P
P R A T E S K A N G A R O O R
I N N B G E K A E S R O H N O
N I D N L U R R R S E G T H P
B E I R Y E O U A N G N W I T
S U P Y T A L P H T M U I L K

- Dolphin
- Aardvark
- Polar bear
- Lion
- Mountain hare
- Ringed seal
- Gorilla
- Kangaroo
- Horse
- Platypus
- Ferret
- Pig

*) Pemenang kuis Impact edisi sebelumnya : Niluh Ratri N



IMPACT

Edisi Juli – Agustus 2022

HUMAN CAPITAL