

KIAT SUKSES MENGGELUTI BISNIS PARFUM

PNMAGZ

Majalah Internal PT Permodalan Nasional Madani



PEREMPUAN SEBAGAI PENYOKONG EKONOMI INKLUSIF

PERJALANAN
PENUH MAKNA:
PNM EMPLOYEE
REWARD MENUJU
YERUSALEM

TANDA TANGAN
ELEKTRONIK
TERSERTIFIKASI
WAJIB UNTUK
TRANSAKSI DIGITAL

EDISI 19
JUNI 2024



SCAN QR CODE INI
UNTUK MEMBACA
VERSI DIGITAL

FITUR PNMDIGI KARYAWAN



DIGI CARD

DigiCard merupakan fitur terbaru yang ada pada Aplikasi PNMDigi Karyawan. Fitur DigiCard memudahkan karyawan PNM Group dalam melakukan transaksi-transaksi pembelian yang bersifat online seperti belanja di e-commerce, berlangganan aplikasi atau lainnya dengan cepat dan mudah.

AKTIFKAN SEKARANG



KODE REFERRAL

Program SahabatDigi Referral adalah program untuk karyawan PNM dan Nasabah PNM untuk mendapatkan **Saldo Digi** dengan hanya mereferensikan atau memberikan Kode Referralnya ke Nasabah Baru yang akan mendaftarkan dirinya ke dalam Aplikasi PNMDigi.

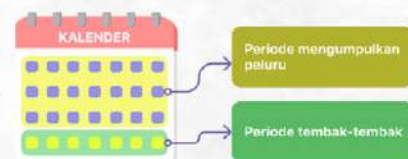
GABUNG SEKARANG



DIGI DOR

Dalam permainan ini, kamu harus menjalankan misi dengan menembakkan peluru ke monster yang berjalan. Peluru akan didapatkan ketika melakukan presensi, datang dan pulang. **Periode mengumpulkan peluru** dilakukan pada **minggu ke 1-3** setiap bulannya dan **Periode tembak-menembak** dilakukan pada **minggu ke 4** setiap bulannya. Nanti kamu akan mendapatkan rewards saldo yang dapat digunakan untuk berbagai macam transaksi di aplikasi PNMDigi Karyawan Iho!

MAIN SEKARANG



@pnm.digi www.pnmdigi.id

Perempuan Berdaya, Ekonomi Berjaya



Arief Mulyadi

Direktur Utama
PT Permodalan Nasional Madani

SEBAGAIMANA kodratnya bisa mengerjakan berbagai macam pekerjaan sekaligus atau multitasking, perempuan memang bisa menjalankan banyak peran secara bersamaan. Dalam rumah tangga, sebagai ibu yang mengurus anak dan suami, perempuan juga bisa menjadi penopang perekonomian keluarga dengan berwirausaha demi menggapai cita-cita dan kesejahteraan hidup keluarganya.

Meski demikian, dalam berwirausaha tentu membutuhkan modal. Untuk mendapatkan modal,

harus ada akses terhadap pembiayaan, terutama bagi perempuan-perempuan dari keluarga prasejahtera. Mereka membutuhkan pinjaman modal untuk memulai dan mengembangkan usaha kecilnya.

PT Permodalan Nasional Madani (PNM) menyadari betapa pentingnya peran perempuan dalam menggerakkan ekonomi dari skala yang paling kecil yaitu keluarga. Pada 2016 silam, PNM meluncurkan Program PNM Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera atau dikenal dengan PNM Mekaar. Sebuah program yang tidak hanya sekedar memberikan pinjaman modal bagi perempuan prasejahtera pelaku usaha ultra mikro, tapi juga disertai dengan pendampingan agar mereka semakin mampu mengelola keuangan dan mengembangkan usahanya dengan baik.

Dalam PNM Mekaar, nasabah dapat memperoleh pembiayaan tanpa agunan dengan berkelompok (group lending). Sebagai bentuk reaktualisasi akar budaya bangsa antara lain gotong royong, rukun dan tolong menolong, pembiayaan yang diberikan dikombinasikan dengan rekayasa sosial dan pemberdayaan. Bentuknya adalah PNM menerapkan sistem kelompok tanggung renteng dengan syarat nasabah harus disiplin untuk mengikuti proses dan Pertemuan Kelompok Mingguan (PKM). Pertemuan kelompok tersebut wajib dilaksanakan setiap minggu termasuk untuk membayar angsuran.

Delapan tahun lalu, nasabah PNM Mekaar mencapai 400 ribu nasabah di seluruh Indonesia. Saat ini, nasabah PNM Mekaar sudah mencapai 15,2 juta nasabah. Jika dulu uang yang beredar dalam PNM Mekaar sekitar Rp800 miliar, sekarang sudah menyentuh angka Rp265 triliun. Angka yang luar biasa, yang menunjukkan bahwa pemberdayaan para perempuan yang jujur, disiplin, dan mau bekerja keras, memang nyata bisa mendorong pertumbuhan ekonomi. ●

EDITORIAL • 3

PEREMPUAN BERDAYA, EKONOMI BERJAYA



LAPORAN UTAMA

Perempuan Sebagai Penyokong Ekonomi Inklusif

AKTUAL • 10

- Membuka Jalan Kesenjangan Ekonomi Bagi Perempuan Indonesia
- Perjalanan Penuh Makna: PNM Employee Reward Menuju Yerusalem
- Mengukir Kebaikan di Bulan Suci: PT PNM dan Program Safari Ramadhan BUMN 2024

- Mengulang Harapan dan Kebahagiaan Pulang Kampung Melalui Mudik Asyik Bersama BUMN 2024
- Sehati PNM: Merayakan Harmoni Dan Bakat Bersama

FIGUR • 20

RISMA UMARUDDIN

Meraih Harapan dengan
Cici Rosa Ramadan

SDG'S • 22



Peluang Pekerjaan "Hijau" Untuk Indonesia Bebas Emisi

INSPIRASI • 26



Kiat Sukses Menggeluti
Bisnis Parfum

TEKNOLOGI • 28

**Tanda Tangan Elektronik Tersertifikasi
Wajib untuk Transaksi Digital**

HIGHLIGHT • 32

PERSPEKTIF • 40

**Meskipun Stres, Saya akan "Bisa"
Baik-Baik Saja**

KESEHATAN • 42

**Makanan Berserat Membantu Diabetesi
Merasa Kenyang**

ULASAN • 44

**Resensi Film-Perjuangan
perempuan melawan
diskriminasi dan kekerasan**



HOBI • 46

Lari

AKSI PEDULI • 48

**PNM Peduli: Membawa Harapan
di Bulan Ramadhan**

FOTOSTORY • 50

Momen Kebangkitan Perajin Kulit

LENSA • 52

TIPS • 54

**Kiat Terhindar dari Dehidrasi
Hingga Heat Stroke Saat
Cuaca Panas**



PNMAGZ

Majalah Internal PT Permodalan Nasional Madani

DITERBITKAN OLEH:
SEKRETARIAT PERUSAHAAN
PT PERMODALAN NASIONAL MADANI

PENGARAH:
DIREKTUR UTAMA
ARIEF MULYADI

PENANGGUNG JAWAB & PEMIMPIN UMUM:
SEKRETARIS PERUSAHAAN:
L. DODOT PATRIA ARY S.

PEMIMPIN REDAKSI:
SULARTO ARAS HAMKA

PENANGGUNG JAWAB NASKAH:
DEWI KUSUMA NINGRUM,
RAMANDHA SUCI MARCHITA, DWIKIE NAUFAL,
ANDHIKA PRIYANDANU

PENANGGUNG JAWAB VISUAL:
DEDE ADI PRADANA, CHOIRUL AKBAR

ADMINISTRASI:
KIREIKO PHELIA

KONTRIBUTOR:
KEZIA HADI, HENNY HERAWATY,
NURUL YULIANTI

ALAMAT REDAKSI:
KANTOR PUSAT

PT PERMODALAN NASIONAL MADANI
MENARA PNM
JALAN KUNINGAN MULIA, KARET, SETIABUDI,
JAKARTA 12920

TELP. (62-21) 2511404
FAX. (62-21) 2511405
EMAIL: INFO@PNM.CO.ID
WEBSITE: WWW.PNM.CO.ID

KONSULTAN MEDIA:
B/NDL STUDIOS

PEREMPUAN SEBAGAI PENYOKONG EKONOMI INKLUSIF



Presiden Joko Widodo memberikan sambutan saat silaturahmi dengan peserta dan pendamping program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PNM. (Foto: Dok. PNM)



Presiden Joko Widodo (kiri) bersama Ibu Negara Iriana Joko Widodo (kedua kiri) melihat produk UMKM binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) saat bersilaturahmi dengan nasabah program Mekaar di Bandung, Jawa Barat, Sabtu (3/2/2024). ANTARA FOTO/Hafidz Mubarak A/rwa

SEIRING berkembangnya zaman, peran perempuan dalam perekonomian makin terlihat signifikan. Tak terkecuali di Indonesia. Presiden Joko Widodo (Jokowi) tampaknya memahami betul betapa pentingnya pemberdayaan perempuan untuk pertumbuhan ekonomi yang inklusif. Maka, tidak mengherankan kunjungan beliau ke nasabah PNM Mekaar (Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera) di berbagai daerah Indonesia menjadi peristiwa yang patut diperbincangkan.

Kreativitas Perempuan

Pada suatu hari yang cerah, tepat tanggal 3 Februari, Presiden Jokowi kembali menorehkan jejaknya dalam memotivasi 5.000 nasabah Mekaar di Dome Sabilulungan. Kali ini, sorotannya mengarah pada Kabupaten Bandung, tempat di mana semangat dan kreativitas perempuan-prasejahtera terbukti menginspirasi.

Dalam kunjungannya itu, Presiden Jokowi memberikan hadiah kalung indah kepada istrinya, Iriana, sebagai bentuk penghargaan

atas dedikasinya sebagai Ibu Negara. Jokowi memilih salah satu kalung hasil kreasi nasabah PNM Mekaar yang ditawarkan hanya seharga Rp50 ribu.

"Ini membuktikan bahwa Kabupaten Bandung memiliki potensi besar dalam menghasilkan produk-produk berkualitas," ujar Presiden Jokowi.

Presiden juga menyoroti dua produk nasabah Mekaar yang telah sukses diekspor ke luar negeri, yakni Basreng dan Peyek 6 Jagoan. Menurutnya, salah satu keunggulan utama kedua produk tersebut



Presiden RI Joko Widodo memberikan sambutan kepada para nasabah PNM Mekaar. (Foto: Dok. PNM)

adalah pengemasannya yang menarik secara visual. Daya tarik tersebut juga turut diiringi dengan harga yang kompetitif. Jokowi meyakini dua produk itu menjadi bukti nyata bahwa produk-produk Indonesia mampu bersaing di pasar internasional.

Hal serupa juga terjadi saat pertemuannya dengan 3.000 nasabah PNM Mekaar di Kota Tangerang Selatan. Sorotan mata Presiden jatuh pada keberagaman produk-produk hasil karya ibu-ibu setempat dengan kemasan yang menarik.

Di tempat lain, di lapangan

Pallantikang, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan, Presiden juga mengapresiasi salah satu produk unggulan dari Nasabah PNM Mekaar yang menarik perhatiannya. "Kerupuk rajungan, packaging-nya juga bagus sekali. Mereknya Mama Muda, bagus sekali," puji Beliau, sambil memperhatikan detail kemasan produk tersebut.

Presiden juga tak bisa menyembunyikan ketertarikannya terhadap dua produk nasabah PNM Mekaar saat kunjungan ke Stadion Krisak Singodutan, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah pada Kamis (1/2). Yang pertama

adalah kopi lokal Wonogiri, dengan kemasan yang rapi dan harganya yang kompetitif. Sementara produk kedua adalah tas cantik hasil kriya salah satu nasabah PNM. Menurutnya, tas tersebut tak hanya memiliki desain yang menarik, tetapi juga kualitas yang prima. Dari desain hingga kemasan, dari jahitan hingga harga jualnya yang terjangkau, semua aspeknya berkualitas tinggi sehingga mampu bersaing di pasar internasional.

Di lain tempat, tepatnya di Manado, Sulawesi Utara, Presiden tertarik dengan produk "Kenzhi" yang memiliki kemasan menarik

dan merek unik. Selain Kenzhi, terdapat dua produk lainnya yang dinilai menarik oleh Presiden Jokowi, mulai dari kemasan hingga nama merek yang mencerminkan branding yang berkualitas.

Merajut Kejayaan

Kisah sukses salah satu nasabah PNM Mekaar, Sri Hartati, mencuri perhatian saat kedatangan Presiden RI yang disambut meriah oleh 4.000 nasabah PNM Mekaar di Lapangan Lima Puluh, Kabupaten Batu Bara, Sumatera Utara. Sri berhasil mengeksport keripik tempe Bilqis hingga ke Malaysia.

Di balik kelezatan keripik tempe tersebut, tersimpan sebuah kisah cinta seorang ibu untuk anak semata wayangnya, Bilqis. "Saya sendiri besarkan Bilqis, dan memang namanya anak bawa rezeki, keripik saya bisa sukses sampai ada reseller ke Malaysia mungkin berkat itu," haru Sri ketika mengisahkan perjalanan usahanya.

Memulai plafon pinjaman sebesar Rp2 juta sejak tahun 2020, Sri kini telah melonjakkan pinjamannya hingga mencapai angka Rp6 juta, berkat omzet yang terus meningkat dari penjualan keripik tempe. Keuletan dan kerja kerasnya telah membuahkan hasil yang membanggakan.

Pada kesempatan berikutnya, di Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah, Jokowi menunjukkan sebuah tas dengan harga yang sangat terjangkau, hanya Rp50 ribu, sambil menyandingkannya dengan tas berharga Rp100 juta. Dia menilai produk-produk lokal

yang dihasilkan oleh ibu-ibu nasabah Mekaar terlihat sederhana namun memiliki keunikan tersendiri. Mereka memanfaatkan sumber daya alam lokal untuk menciptakan produk-produk berkualitas.

Namun, proses ini tidaklah mudah. PNM telah menggelar berbagai pelatihan dengan total 4,7 juta kali pelatihan pada tahun 2023, termasuk pelatihan untuk peningkatan kualitas produk dan kemasan.

Dalam salah satu pidatonya, Jokowi terus mendorong ibu-ibu Mekaar untuk tetap konsisten dalam usaha mereka. Beliau memberikan contoh-contoh inspiratif tentang nasabah unggulan yang berhasil mengeksport produk mereka, sebagai bentuk apresiasi atas ketekunan dan kerja keras. "Sehingga karakter ini yang sebetulnya kita bangun, memberikan kail agar bisa memancing ikan, bukan memberi ikan sekali kemudian setelah itu kita tinggal," tambahnya.

Dari kota Magelang hingga Bitung, dari Tangerang Selatan hingga Bekasi, jejak Presiden Jokowi bersama nasabah Mekaar menjadi cerita inspiratif bagi semua orang. Kunjungan Presiden Jokowi ke nasabah Mekaar tidak hanya menjadi momen silaturahmi, tetapi juga menjadi inspirasi bagi perempuan Indonesia untuk terus berjuang dan mengembangkan potensi ekonomi mereka. Dengan kerja keras, kreativitas, dan dukungan yang tepat, perempuan Indonesia mampu menjadi motor penggerak dalam pertumbuhan ekonomi yang berkelanjutan.

Perempuan dan Ekonomi

Program PNM Mekaar sendiri menjadi bukti nyata komitmen memberdayakan perempuan-pra sejahtera di Indonesia. Melalui modal finansial, pendampingan, dan pelatihan-pelatihan yang diselenggarakan oleh PNM, nasabah Mekaar tidak hanya diberi kesempatan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri, tetapi juga turut berkontribusi dalam pertumbuhan ekonomi nasional. Dengan keseriusan dan komitmen yang terus menerus, diharapkan program ini dapat terus memberikan dampak positif bagi pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan masyarakat.

Jumlah nasabah terus bertambah tiap tahunnya, tepatnya dari 6 juta menjadi 15,2 juta, membuktikan bahwa program ini tidak hanya berhasil, tetapi juga relevan dan sangat dibutuhkan. Dari Wonogiri hingga Manado, dari tas kriya hingga basreng, kisah sukses para nasabah PNM Mekaar adalah bukti nyata dari potensi besar yang dimiliki oleh perempuan Indonesia dalam membangun ekonomi dari rumah.

Tentunya, perjalanan PNM Mekaar belum selesai. Masih banyak tantangan yang harus dihadapi, dan masih banyak peluang yang harus dimanfaatkan. Namun, dengan semangat, disiplin, dan dukungan penuh dari pemerintah dan masyarakat, kita dapat menyambut dengan optimistis masa depan ekonomi Indonesia yang inklusif dan berkelanjutan. ●



Jajaran PNM dan KPPPA dalam acara Commission on the Status of Women (CSW) ke-68 di New York, Amerika Serikat. (Foto: Dok. PNM)

MEMBUKA JALAN KESETARAAN EKONOMI BAGI PEREMPUAN INDONESIA

PERHELATAN Commission on the Status of Women (CSW) ke-68 menyoroti isu-isu krusial yang berkaitan dengan kemiskinan, penguatan lembaga, dan pembiayaan dengan perspektif gender. Dalam konteks ini,

Indonesia bersama PT Permodalan Nasional Madani (PNM) dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) mengemuka sebagai pahlawan yang berperan aktif dalam mempromosikan kesetaraan

gender serta memerangi kemiskinan.

Tema utama CSW ke-68, "*Addressing Poverty, Strengthening Institutions and Financing with a Gender Perspective*," menjadi fokus utama bagi PNM dan KPPPA.



PNM, dengan misi mulianya, turut ambil bagian dalam pameran wastra nusantara, mewakili Indonesia di panggung dunia. EVP Pengembangan dan Jasa Manajemen PT Permodalan Nasional Madani Razaq Manan Ahmad menyampaikan komitmen PNM dalam membina ekonomi keluarga sejahtera, terutama perempuan, melalui program PNM Mekaar (Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera).

PNM Mekaar bertujuan untuk memberdayakan para wanita prasejahtera penggiat Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) di

Indonesia. Melalui pendampingan dan pemberian modal usaha, PNM telah membantu belasan juta wanita Indonesia untuk meraih kemandirian ekonomi.

"PNM menjadi salah satu perwakilan di panggung dunia bersama KPPPA yaitu melalui pameran wastra nusantara. PNM memperkenalkan para wanita hebat dari Indonesia yang merupakan binaan dari PNM Mekaar berfokus untuk meningkatkan, memberikan pendampingan serta memberdayakan para wanita prasejahtera penggiat UMKM yang ingin mengembangkan bisnisnya secara baik dan maksimal. Saya berharap event ini menjadi stimulus bagi seluruh nasabah kami sehingga mereka menjadi perempuan yang berdaya dalam ekonomi keluarga," ujar Razaq dalam gelaran CSW ke-68.

Kepala Deputy Bidang Kesetaraan Gender KPPPA Lenny Rosalin memberikan penghargaan kepada PNM atas kontribusinya yang signifikan dalam pemberdayaan ekonomi perempuan. Dia meyakini keberhasilan PNM dalam mendukung perempuan di sektor ultra mikro ekonomi tidak hanya menjadi bukti nyata dedikasi mereka, tetapi juga menggambarkan komitmen nyata dalam menciptakan peluang bagi para pengusaha perempuan di Indonesia.

"Kami menyampaikan penghargaan yang tulus kepada PT Permodalan Nasional Madani atas kontribusi mereka pada pameran

ini. Komitmen mereka yang teguh untuk mendorong pemberdayaan ekonomi telah memainkan peran sentral di Indonesia. Melalui inisiatif strategis dan program-program inovatif, PNM telah meningkatkan kesejahteraan banyak perempuan, memberikan pelatihan serta pendampingan yang diperlukan untuk berkembang di sektor ekonomi ultra mikro," tutur dia.

PNM bukan sekadar lembaga pembiayaan, tetapi juga mitra dalam perjalanan menuju kesuksesan bagi nasabahnya. Dengan lebih dari 15,2 juta nasabah di seluruh Indonesia, PNM telah menjadi kekuatan yang tak terbantahkan dalam mendorong pemberdayaan ekonomi perempuan.

Singkatnya, PNM bukan hanya memberikan modal usaha, tetapi juga pelatihan serta pendampingan yang diperlukan bagi para pengusaha perempuan prasejahtera. Dalam upayanya untuk membangun kesetaraan gender, PNM telah membuktikan bahwa pembiayaan dan pendampingan merupakan dua sisi mata uang yang tak dapat dipisahkan satu sama lain.

Dengan kesuksesan dan dedikasinya dalam memperjuangkan kesetaraan gender, PNM tidak hanya mencitrakan diri sebagai lembaga keuangan, tetapi juga sebagai garda terdepan dalam mewujudkan mimpi para pengusaha perempuan di Indonesia menuju masa depan yang lebih cerah dan sejahtera.



Perwakilan Insan PNM yang menerima simbolis PNM Employee Reward. (Foto: Dok. PNM)

PERJALANAN PENUH MAKNA: PNM EMPLOYEE REWARD MENUJU YERUSALEM

DALAM langkah yang memperlihatkan kesungguhan dan komitmen, PT Permodalan Nasional Madani (PNM) sekali lagi mengukuhkan posisinya dalam menghargai karyawan berprestasi dan nasabah unggulan melalui program andalannya, PNM

Employee Reward. Tak sekadar memberikan penghargaan biasa, PNM kali ini mengajak para karyawan dan nasabah pilihan untuk merasakan pengalaman yang tak terlupakan: sebuah perjalanan wisata religi ke Yerusalem, kota suci yang menyimpan makna mendalam bagi banyak orang.

Melalui program ini, PNM tidak hanya memberikan hadiah, tetapi juga memberi kesempatan kepada karyawan dan nasabahnya untuk memperdalam ikatan batin dengan perusahaan. Sebelum memulai perjalanan ini, 12 Insan PNM terpilih dari berbagai lini posisi di perusahaan berkumpul dalam

acara pelepasan Employee Reward. Dalam kesempatan tersebut, Direktur Bisnis PNM Prasetya Sayekti dengan penuh tulus mengucapkan apresiasi kepada para peserta.

"Di mata PNM, kalian semua adalah yang terbaik dari yang terbaik. Prestasi, kontribusi, dan ketekunan yang kalian tunjukkan adalah penggerak utama bagi pertumbuhan ekonomi kerakyatan Indonesia. Reward wisata religi ini bukan sekadar bentuk penghargaan, tetapi juga momentum untuk memberikan semangat kepada seluruh karyawan, terutama dalam memberikan kontribusi terbaik bagi performa perusahaan. Saya berharap pengalaman indah yang akan kalian dapatkan nantinya dapat menjadi sumber inspirasi bagi semua Insan PNM untuk terus berprestasi. Selamat jalan, dan jangan lupa untuk selalu mendoakan kebaikan PNM agar dapat terus memberikan yang terbaik untuk Indonesia," ujar beliau.

Perjalanan ini bukan hanya sekadar liburan biasa, tetapi juga sebuah perjalanan spiritual yang membawa makna mendalam bagi para karyawan dan nasabah terpilih. Melalui kunjungan ke tempat-tempat suci dan ritual ibadah yang khuyuuk, diharapkan mereka akan mendapatkan pencerahan spiritual yang memperkaya jiwa mereka. Sebuah pengalaman yang tidak hanya akan meninggalkan kenangan yang tak terlupakan, tetapi juga



Para Insan PNM peraih PNM Employee Reward yaitu perjalanan wisata religi ke Yerusalem. (Foto: Dok. PNM)

memperdalam rasa syukur dan kebersamaan di antara mereka.

Selain memberikan penghargaan kepada Insan PNM berprestasi, program Employee Reward ini juga menjadi bagian dari upaya PNM dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) dan nasabahnya. Lebih dari sekadar penghargaan, program ini bertujuan untuk memperkuat *sense of belonging* para Insan PNM terhadap perusahaan. PNM meyakini hubungan yang erat antara karyawan dan perusahaan sangat penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan harmonis.

PNM terus berkomitmen untuk memberikan yang terbaik bagi bangsa. Sebagai lembaga pembiayaan dan pendampingan perempuan prasejahtera di Indonesia, PNM telah membuktikan dedikasinya dalam memberdayakan masyarakat

melalui sektor usaha ultra mikro. Dengan total 15,2 juta nasabah yang telah dibantu di seluruh Indonesia, PNM akan terus memberikan dukungan yang berkelanjutan bagi pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan masyarakat.

Dalam upaya mencapai tujuan bersama, PNM memahami betapa pentingnya pendampingan aktif dalam perjalanan setiap nasabahnya. Pendampingan dan pembiayaan di PNM adalah dua sisi mata uang yang tak terpisahkan, yang saling melengkapi untuk menciptakan dampak yang lebih besar bagi pembangunan ekonomi yang inklusif dan berkelanjutan di Indonesia. Dengan demikian, PNM tidak hanya berupaya menjadi mitra usaha, tetapi juga menjadi sahabat dalam perjalanan menuju kesuksesan bersama.



PNM mengadakan Program Safari Ramadhan BUMN 2024 di Lapangan Pekalongan, Lampung Timur. (Foto: Dok. PNM)

MENGUKIR KEBAIKAN DI BULAN SUCI: **PT PNM** **DAN PROGRAM SAFARI** **RAMADHAN BUMN 2024**

BULAN suci Ramadan selalu menjadi momen yang istimewa bagi umat muslim di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dalam semangat kebersamaan dan gotong royong,

PT Permodalan Nasional Madani (PNM) turut meramaikan momen berkah ini dengan mengambil bagian dalam Program Safari Ramadhan BUMN 2024. Kegiatan tersebut bukan hanya menjadi

ajang untuk merayakan HUT Kementerian BUMN yang ke-26, tetapi juga sebagai wujud nyata dari semangat BUMN Untuk Indonesia.

Dengan lokasi yang dipilih

secara strategis di Lapangan Pekalongan, Lampung Timur, PNM tidak hanya sekadar menyelenggarakan sebuah acara, tetapi juga menyumbangkan kebermanfaatn bagi masyarakat setempat. Lampung Timur, sebagai salah satu daerah yang terkenal dengan keberagaman budaya dan sosialnya, menjadi tempat yang tepat untuk menjalankan program Safari Ramadhan BUMN 2024. Keputusan itu tidak hanya didasari oleh pertimbangan praktis, tetapi juga oleh keinginan untuk menjangkau masyarakat yang membutuhkan dukungan.

Program Safari Ramadhan yang digagas oleh Menteri Erick Thohir tersebut bukanlah semata tentang memberikan paket sembako murah, tetapi juga tentang memberikan dorongan bagi pertumbuhan ekonomi di tingkat lokal. Melalui kegiatan itu, PNM tidak hanya fokus pada Lampung Timur, melainkan juga merambah ke 40 kota/kabupaten di seluruh Indonesia. Langkah tersebut sesuai dengan arahan Presiden Republik Indonesia untuk mendukung ketersediaan bahan pangan dengan harga terjangkau, terutama mengingat dampak dari badai El Nino yang memengaruhi harga sembako di beberapa daerah.

Tak hanya itu, PNM juga memberikan kesempatan bagi UMKM binaannya untuk ikut serta dalam pameran yang diselenggarakan. *Booth-booth* yang disediakan menjadi sarana bagi para pelaku usaha ultra mikro untuk memamerkan berbagai



Pembagian paket sembako pada acara Safari Ramadhan BUMN 2024. (Foto: Dok. PNM)

macam takjil untuk berbuka puasa. Keberadaan doorprize juga menjadi daya tarik tersendiri bagi masyarakat yang hadir sekaligus menunjukkan antusiasme PNM dalam memberikan kebermanfaatn dan berkah di bulan suci Ramadhan. Melalui kegiatan tersebut, PNM tidak hanya memberikan bantuan materi, tetapi juga memberikan dorongan moral bagi para pelaku usaha lokal untuk terus berkembang dan berinovasi.

Arief Mulyadi, Direktur Utama PT PNM, menyampaikan bahwa kegiatan ini adalah bentuk nyata dari kepedulian PNM terhadap masyarakat, khususnya pelaku usaha ultra mikro. Dalam era bergabungnya PNM ke dalam Holding Ultra Mikro, harapannya adalah memudahkan para pelaku UMKM dalam mendapatkan akses modal usaha. Sinergi antara BRI, Pegadaian, dan PNM melalui Holding Ultra Mikro menjadi

sebuah langkah strategis dalam memberikan layanan keuangan yang lengkap dan terintegrasi.

Lebih dari sekadar lembaga pembiayaan, PNM juga menjadi pendamping bagi perempuan prasejahtera di Indonesia melalui sektor usaha ultra mikro. Dengan memberikan modal usaha dan pelatihan untuk meningkatkan kualitas produk, PNM telah menjadi mitra yang berarti bagi lebih dari 15,2 juta nasabah di seluruh Indonesia. Dalam upaya pemberdayaan nasabahnya, PNM memahami bahwa pembiayaan dan pendampingan adalah dua sisi mata uang yang tidak boleh dipisahkan.

Dengan demikian, PT PNM tidak hanya sekadar memberikan paket sembako murah, melainkan juga berkomitmen untuk terus berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat.



PNM turut serta dalam program "Mudik Asyik Bersama BUMN 2024". (Foto: Dok. PNM)

MENGULANG HARAPAN DAN KEBAHAGIAAN **PULANG KAMPUNG MELALUI MUDIK ASYIK BERSAMA BUMN 2024**

Dl tengah semaraknya persiapan menyambut momen lebaran, PT Permodalan Nasional Madani (PNM) bersama dengan Kementerian Badan Usaha

Milik Negara (BUMN) telah menorehkan tinta emas dalam sejarah kepedulian sosial. Pada Jumat (5/4), Monas Jakarta Pusat menjadi saksi bisu dari kehangatan yang disebarkan oleh program

"Mudik Asyik Bersama BUMN 2024". Program ini bukan sekadar rutinitas tahunan, namun sebuah tali kebersamaan yang mengikat hati ribuan pemudik, termasuk karyawan dan nasabah PNM.

Pada tahun ini, PNM memberangkatkan 376 orang peserta dari berbagai lapisan masyarakat. Mereka yang terpilih mendapat kesempatan untuk menikmati fasilitas mudik gratis yang disediakan oleh PNM. Di antara jumlah tersebut, sebanyak 178 orang merupakan nasabah setia PNM, sementara 32 orang merupakan karyawan PNM yang telah memberikan kontribusi positif kepada perusahaan. Hal itu menunjukkan bahwa komitmen kepedulian PNM bukan hanya slogan, melainkan aksi nyata yang terpatri dalam niat mulia perusahaan.

Dalam kesempatan wawancara dengan Direktur Bisnis PT PNM Prasetya Sayekti, terpancar kebanggaan dan kebahagiaan atas kontribusi yang diberikan perusahaan.

"Saya turut senang karena dapat berkontribusi dalam menyediakan 8 bus yang menuju berbagai destinasi, mulai dari Kota Bandung hingga Surabaya," ujarnya dengan penuh semangat.

Di samping itu, lanjut dia, momen mudik bersama tersebut merupakan bentuk komunikasi PNM bukan hanya sebagai perusahaan, tetapi juga dalam hubungan yang baik dengan manusia. Dia menuturkan PNM memiliki harapan bahwa seluruh keluarga besar PNM bisa merayakan hari bersama keluarga tercinta dan menikmati momen lebaran sebagai bentuk kemenangan bersama.

Program Mudik Asyik Bersama BUMN 2024 tidak hanya menawarkan perjalanan yang



Para pemudik yang ikut dalam program "Mudik Asyik Bersama BUMN 2024". (Foto: Dok. PNM)

nyaman, melainkan sebuah kebijakan yang merangkul ribuan hati yang merindukan pelukan kampung halaman. Di balik layar, dukungan dari 88 perusahaan dan anak perusahaan BUMN telah menjadi fondasi kokoh bagi kelangsungan program tersebut. Dengan kerjasama yang solid, program ini tak hanya menawarkan perjalanan yang nyaman, namun juga menjadi jalan bagi impian para pemudik untuk kembali ke pangkuan keluarga tercinta.

Erick Thohir, sebagai arsitek di balik keberhasilan program itu, tak ragu menyuarakan optimisme dan harapan besar akan kelangsungannya di masa depan.

"Dengan total 99.000 pemudik yang turut serta, kami membawa harapan dan keceriaan untuk berkumpul kembali dengan keluarga tercinta," ucapnya. Setiap pemudik yang ikut serta dalam program ini adalah bukti hidup bahwa kebersamaan dan

kebahagiaan masih menjadi pijakan kokoh dalam perjalanan hidup.

Lebih dari sekadar sebuah layanan transportasi, program tersebut juga menjadi simbol nyata dari arahan Presiden Joko Widodo untuk memberikan bantuan kepada masyarakat di tengah tantangan ekonomi yang terus menghadang. Dengan hadirnya BUMN sebagai garda terdepan dalam memberikan bantuan kepada masyarakat, program tersebut bukan hanya mengantar pemudik ke kampung halaman, namun juga menjadi pembentuk kehidupan sosial yang berkelanjutan di tanah air.

Dalam setiap perhentian dan setiap senyum yang tersungging, tergambar kehangatan dan kebahagiaan yang tak tergantikan. "Mudik Asyik Bersama BUMN 2024" bukan hanya sekadar perjalanan pulang kampung, melainkan perjalanan menuju kebersamaan yang tak akan terlupakan.●



Salah satu rangkaian dari SEHATI PNM (Sehat Bersama Insan PNM) yaitu berolahraga bersama yang diikuti oleh karyawan PNM beserta keluarga. (Foto: Dok. PNM)

SEHATI PNM: MERAYAKAN HARMONI DAN BAKAT BERSAMA

PT Permodalan Nasional Madani (PNM) kembali menghadirkan acara spesial yang tidak hanya mempererat ikatan antar karyawan, tetapi juga melibatkan keluarga dalam rangkaian SEHATI PNM (Sehat Bersama Insan PNM). Event ini

menjadi bagian istimewa dalam perayaan HUT PNM ke-25 yang akan digelar pada 1 Juni 2024 mendatang.

SEHATI bukan sekadar acara biasa. Ini adalah serangkaian kegiatan positif yang bertujuan untuk meningkatkan keakraban

dan keharmonisan di antara keluarga insan PNM. Para karyawan yang telah berkeluarga diajak untuk mengajak anak-anak dan pasangan mereka ke Gedung Menara PNM, Jakarta, pada tanggal 4-5 Mei 2024. Inisiatif ini memberikan kesempatan bagi

PNM tidak hanya memberikan modal usaha kepada nasabahnya, tetapi juga memberikan berbagai pelatihan untuk meningkatkan kapasitas usaha mereka.

keluarga karyawan PNM untuk lebih memahami lingkungan kerja dan aktivitas yang dilakukan oleh orangtua atau pasangan mereka.

Tidak hanya itu, SEHATI kali ini juga menawarkan pengalaman yang berbeda. Salah satu sorotan utama dari acara ini adalah penampilan istimewa dari para finalis lomba Bintang PNM. Lomba Bintang PNM menjadi bagian penting dari perayaan ulang tahun PNM dan menjadi panggung bakat bagi seluruh insan PNM yang memiliki talenta di berbagai bidang, mulai dari menyanyi, menari, hingga pertunjukan bela diri seperti pencak silat.

Pendaftaran untuk Lomba Bintang PNM dibuka secara daring untuk seluruh karyawan PNM di seluruh Indonesia. Dari 270 peserta yang mendaftar, kemudian dipilih 50 peserta, dan akhirnya terseleksi menjadi 12 peserta yang tampil di hadapan dewan juri pada event SEHATI. Proses seleksi yang ketat ini menunjukkan tingginya minat dan bakat di kalangan karyawan PNM.

Bagi para finalis yang berhasil lolos ke tahap akhir, ini bukan hanya sekadar kompetisi, melainkan



Finalis Lomba Bintang PNM yang memberikan penampilan istimewa pada acara SEHATI PNM. (Foto: Dok. PNM)

juga kesempatan untuk tampil di acara perayaan ulang tahun PNM. Tiga dari 12 peserta terbaik akan melangkah ke babak final dan memberikan penampilan istimewa di acara utama perayaan HUT PNM ke-25 tahun. Lomba Bintang PNM menjadi sebuah wadah yang mendorong kreativitas dan bakat di kalangan karyawan PNM, sambil memberikan hiburan dan inspirasi bagi seluruh insan perusahaan.

Direktur Utama PT PNM Arief Mulyadi menjelaskan bahwa SEHATI merupakan bentuk apresiasi perusahaan kepada karyawan dan keluarga mereka dalam menjaga harmoni dan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

“Dukungan dan doa yang tulus dari keluarga menjadi faktor penting yang mendorong kinerja perusahaan menuju keunggulan. Semua harus seimbang, tidak hanya dalam hal waktu yang

diberikan untuk pekerjaan tetapi juga untuk keluarga. Kualitas waktu yang dihabiskan bersama keluarga sangatlah berharga. Melalui event SEHATI, kami berharap hubungan antara karyawan, keluarga, dan perusahaan dapat terus berkembang untuk menciptakan semangat yang luar biasa,” ungkap Arief Mulyadi, yang turut hadir dan menyapa langsung seluruh keluarga karyawan.

PNM tidak hanya memberikan modal usaha kepada nasabahnya, tetapi juga memberikan berbagai pelatihan untuk meningkatkan kapasitas usaha mereka. Hingga saat ini, jumlah nasabah PNM telah mencapai 15,2 juta di seluruh Indonesia. PNM berkomitmen untuk memberdayakan nasabahnya melalui pembiayaan dan pendampingan. Pembiayaan dan pendampingan merupakan dua sisi mata uang yang tak terpisahkan satu sama lain. ●



Hani Hadiyanti sedang mengemas kicipring, produk makanan olahan berbahan dasar singkong. (FOTO: Dok. PNM)

Risma Umaruddin

MERAIH HARAPAN DENGAN CICI ROSA RAMADAN

Di balik hiruk pikuk bulan suci Ramadan, terdapat kisah inspiratif seorang wanita tangguh bernama Risma Umaruddin, yang dengan gigih menjalankan usahanya sebagai nasabah PT Permodalan Nasional Madani (PNM) Mekaar. Lewat Program Cicip Cicip Produk Nasabah (Cici Rosa) Ramadan, Risma tidak hanya menghadirkan kelezatan dalam setiap hidangan yang ia buat melalui Rigel Food, tetapi juga menciptakan keajaiban bagi kehidupannya dan keluarganya.

Perjalanan sebagai Nasabah PNM Mekaar

Kisah Risma bersama PNM dimulai pada 2020. Dengan berbekal modal pinjaman sebesar Rp4 juta dari PNM Mekaar, ia memulai usaha kecil-kecilan di bidang kuliner dengan nama Rigel Food. Berbagai makanan lezat seperti peyek, sambal, panada, dan pastel menjadi andalannya. Namun, perjuangan Risma tidak berhenti di situ.

Ketika PNM Mekaar mengumumkan program Cici Rosa Ramadan, Risma langsung tertarik untuk bergabung. Program ini memberikan kesempatan bagi nasabah Mekaar untuk memasarkan produk-produk unggulannya selama bulan Ramadan. Risma merasa beruntung mendapat informasi langsung dari PNM, dan tanpa ragu, ia langsung mendaftar untuk ikut serta.

Program ini tidak hanya menjadi kesempatan baginya untuk meningkatkan penjualan produknya, tetapi juga sebagai wadah untuk memperkenalkan Rigel Food kepada masyarakat lebih luas. Biasanya, Risma berjualan secara online dan berhasil menjual produk sekitar Rp300 ribu per hari. Namun, saat mengikuti program Cici Rosa Ramadan, penjualan produknya meningkat dua kali lipat. Hal ini tidak hanya membawa keuntungan finansial bagi Risma, tetapi juga memberikan semangat baru dalam menjalankan usahanya.

Dedikasi Tanpa Batas

Sebagai seorang ibu rumah

Cici Rosa Ramadan tidak hanya menjadi wadah bagi para nasabah PNM untuk memperkenalkan produknya, tetapi juga sebagai sarana untuk menjalin hubungan baik antara PNM dengan nasabahnya.

tangga yang memiliki tanggung jawab besar dalam keluarganya, Risma menjalankan usahanya dengan penuh dedikasi. Sehari-hari, ia biasanya berjualan secara online. Salah satu hal yang membuat Rigel Food menonjol adalah layanan pengantaran gratis ongkir yang disediakan oleh Risma. Biaya ongkir di wilayahnya cukup mahal sehingga Risma pun memilih untuk mengantarkan pesanan sendiri demi kepuasan pelanggan. Langkah ini ternyata berhasil, karena pelanggan setianya terus bertambah setiap harinya.

Selain itu, meskipun hanya dengan modal sendiri dan tanpa bantuan pekerja tambahan, Risma berhasil menjaga kualitas dan konsistensi produknya.

Kisah sukses Risma tidak lepas dari peran penting suaminya yang juga turut berjuang mencari nafkah untuk keluarga. Meskipun memiliki tiga anak dengan tanggung jawab yang besar, Risma dan suaminya

tetap kompak dalam menghadapi setiap rintangan. Anak-anaknya pun turut berperan dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada orang tua mereka.

Harapan Lewat Cici Rosa Ramadan

Program Cici Rosa Ramadan tidak hanya menjadi wadah bagi para nasabah PNM untuk memperkenalkan produknya, tetapi juga sebagai sarana untuk menjalin hubungan baik antara PNM dengan nasabahnya. Selain itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terkait produk nasabah PNM kepada masyarakat luas, serta membantu meningkatkan penjualan produk nasabah khususnya pada bulan Ramadan.

Risma mengungkapkan harapannya agar kegiatan seperti Cici Rosa dapat dilakukan di luar bulan Ramadan. Baginya, kegiatan ini sangat membantu dalam memperbaiki kondisi ekonomi keluarganya. "Semoga kegiatan PNM seperti Cici Rosa ini juga bisa dilakukan di luar bulan Ramadan, karena kegiatan ini sangat membantu ekonomi kami," ujar Risma dengan penuh harap.

Kisah perjuangan Risma Umaruddin adalah cerminan dari semangat dan kegigihan seorang ibu dalam meraih kesejahteraan bagi keluarganya. Dengan tekad dan kerja keras, ia berhasil mengubah tantangan menjadi peluang dan menjadikannya sebagai pilar utama dalam meningkatkan taraf hidupnya. ●



PELUANG PEKERJAAN "HIJAU" UNTUK INDONESIA BEBAS EMISI

Indonesia telah menetapkan target menjadi negara bebas emisi (net zero emission) pada 2060 atau bisa lebih cepat. Untuk mewujudkannya, tentu diperlukan ekosistem yang mampu mendukung, mulai dari pembangunan ekonomi hijau hingga pekerja terampilnya.

Ilustrasi solar panel. ANTARA FOTO/
Raisan Al Farisi/tom



NET zero emission bukan sekadar persoalan beralih dari penggunaan energi konvensional seperti batu bara, minyak tanah, dan bensin menjadi energi baru terbarukan (EBT), namun juga menyiapkan ekosistem pendukungnya. Upaya mencapai *net zero emission* juga selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs).

Contoh transisi energi yang

paling banyak ditemui sehari-hari adalah penggunaan kendaraan berbasis bahan bakar fosil menjadi listrik, baik mobil maupun motor. Kendaraan listrik tersebut, tidak mungkin hadir begitu saja. Sudah pasti melibatkan banyak tenaga kerja dengan spesialisasi yang berbeda, mulai dari komponen, mesin, hingga perangkat lunaknya.

Itu baru dari sisi kendaraan, belum lagi kalau bicara soal produk rumah tangga ramah lingkungan, fesyen berkelanjutan atau yang lebih besarnya lagi menciptakan pembangkit energi baru yang ramah lingkungan.

Saat ini Indonesia mulai melakukan berbagai perubahan untuk mewujudkan target *net zero emission*. Ditambah lagi, pabrik-pabrik baterai kendaraan listrik sedang berkembang secara besar-besaran.

Hal-hal tersebut, tentunya akan membuka banyak lapangan pekerjaan baru di bidang energi hijau. Muncul istilah baru yakni *green jobs* atau pekerjaan hijau yang merupakan kegiatan-kegiatan yang berkontribusi untuk melestarikan atau memulihkan lingkungan.

Diharapkan pekerjaan ini dapat membantu mengurangi dampak negatif untuk lingkungan dan menciptakan peluang ekonomi yang berkelanjutan.

Setidaknya ada lima sektor yang menjadi fokus ekonomi hijau, yakni energi baru terbarukan, pertanian, manufaktur, pariwisata dan konstruksi. Tetapi sebenarnya, industri apa pun bisa beririsan

dengan pekerjaan ramah lingkungan sesuai dengan strategi keberlanjutan yang diterapkan perusahaan, baik untuk melindungi ekosistem, mengurangi energi, materi dan konsumsi air, hingga mencegah limbah dan polusi.

Kelompok Global Energy Alliance for People and Planet (GEAPP) yang terdiri dari praktisi, pejabat pemerintah, hingga filantropis memandang bahwa Indonesia membutuhkan banyak pekerjaan dan pekerja terampil untuk menyaksikan laju pertumbuhan hijau.

Country Delivery Lead GEAPP Lucky Nurrahmat mengatakan pekerjaan hijau dapat memberikan tipe pekerjaan yang stabil, berkontribusi pada pertumbuhan ekonomi, dan memperkuat daya saing jangka panjang sekaligus membantu mengurangi gas rumah kaca.

Untuk mengisi pekerjaan-pekerjaan ini, diperlukan tenaga kerja yang terlatih. Karena umumnya, pekerjaan hijau memerlukan *hard skill*.

Jenis-jenis pekerjaan hijau

Terdapat berbagai jenis pekerjaan hijau yang dibutuhkan di Indonesia. Lembaga nirlaba Bridgespan menyebutkan bahwa energi surya, mobilitas listrik, transportasi, lingkungan binaan, pertanian berkelanjutan, dan pengelolaan limbah adalah sektor-sektor penting dari ekonomi hijau.

Berbagai modal yang harus dimiliki untuk masuk ke pekerjaan hijau tersebut antara

lain, di antaranya pendidikan yang termasuk STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics). Keempat ilmu tersebut sangat dibutuhkan untuk mengembangkan berbagai sektor hijau.

Contoh-contoh profesi yang menguasai keterampilan teknis tersebut meliputi insinyur energi terbarukan, insinyur lingkungan, ahli ekologi, petani organik, insinyur transportasi ramah lingkungan, ahli energi, konservator tanah, ahli manajemen limbah dan lainnya.

Selain itu, dibutuhkan juga keterampilan nonteknis berupa manajemen krisis dan risiko terutama terkait dengan dampak perubahan iklim dan krisis lingkungan lainnya.

Dampak perubahan iklim dan krisis lingkungan menjadi topik yang paling banyak diperbincangkan, terlebih untuk mencari solusi-solusi dalam masalah energi hijau. Kehadiran pekerja terampil ini pun sangat diperlukan guna menciptakan perkembangan baru dalam energi hijau. Contohnya, ahli manajemen limbah, peneliti lingkungan, konsultan lingkungan dan sebagainya.

Pekerjaan hijau juga meliputi pemasangan instalasi panel surya, pengembangan teknologi baterai terbarukan, perancangan dan pengoperasian sistem transportasi umum yang berkelanjutan, pengelolaan sampah dan lainnya.

Pekerjaan hijau ini semakin penting dalam menghadapi

tantangan lingkungan dan perubahan iklim di masa mendatang. Meningkatkan jumlah pekerjaan hijau dapat memberikan manfaat ganda yakni mengurangi dampak negatif akibat perubahan iklim serta meningkatkan kesejahteraan ekonomi dan sosial.

Peluang pekerjaan hijau

Lembaga think-tank Institute for Essential Service Reform (IESR) memprediksi dekarbonisasi dapat menghasilkan 3,2 juta pekerjaan baru di Indonesia pada 2050.

Selain itu, menurut laporan Asian Development Bank (ADB),

lapangan kerja yang membutuhkan tenaga terampil hijau adalah sektor pertanian dan perikanan 3,8 juta orang, sektor industri pengolahan 3 juta orang, sektor perdagangan 3,3 juta orang, sektor jasa keuangan 1,9 juta orang, sektor pengadaan listrik 1,09 juta orang, sektor konstruksi 1,8 juta orang, sektor transportasi akomodasi 964 ribu orang, sektor jasa perusahaan 900 ribu orang, dan sektor lainnya 2,65 juta orang.

Penciptaan jenis-jenis pekerjaan hijau ini harus terus didorong dan dipopulerkan agar orang-orang tertarik untuk berkarir pada bidang-bidang tersebut.

Pemerintah dapat mempelajari praktik terbaik dalam pekerjaan hijau dari pengembangan pekerjaan hijau yang telah dilakukan oleh ILO di Indonesia.

pertumbuhan hijau di seluruh Asia Tenggara dapat menciptakan peluang investasi sebesar 172 miliar dolar AS setiap tahun dan menghasilkan lebih dari 30 juta pekerjaan pada 2030.

Peluang pertumbuhan tersebut sejalan dengan hampir 60 persen dari target-target tujuan pembangunan berkelanjutan dari Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB).

Merujuk pada riset bertajuk Dampak Transisi Ekonomi Hijau Terhadap Perekonomian, Pemerataan dan Kesejahteraan Indonesia (2023) dari lembaga riset CELIOS, menyebut, sejumlah

Pendidikan serta pelatihan yang sesuai dengan sektor-sektor ini juga perlu ditingkatkan agar ada keseimbangan antara inovasi dan investasi dengan keterampilan pekerjaannya.

Salah satu tantangan yang dihadapi Indonesia saat ini adalah sumber daya manusia (SDM) untuk mengisi kekosongan-kekosongan pekerjaan hijau. Jumlah tenaga kerja yang memiliki keahlian khusus bisa dibilang masih minim dibandingkan dengan peluang lapangan pekerjaan yang akan tersedia di masa depan.

Oleh karena itu, generasi masa



Ilustrasi pengembangan sayuran hidroponik. ANTARA FOTO/M Risyal Hidayat/nz

kini atau anak-anak muda perlu mendapat literasi terkait dengan pekerjaan hijau. Pendidikan dan pelatihan terkait dengan masalah keberlanjutan harus diperkenalkan sejak dini agar penciptaan lapangan kerja hijau ini bisa tumbuh pesat sesuai dengan harapan.

Tantangan menciptakan pekerjaan hijau

Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (PPN/Bappenas) disebut telah mempersiapkan peta jalan untuk pengembangan pekerjaan

hijau yang berfokus pada tiga tantangan.

Pertama, pemanfaatan berbagai pendorong transformasi ekonomi. Kedua, melakukan transisi pekerjaan hijau ke dalam kebijakan pemerintah. Yang terakhir adalah kolaborasi untuk menciptakan ekosistem pengembangan keterampilan hijau bagi masyarakat Indonesia.

Pemerintah dapat mempelajari praktik terbaik dalam pekerjaan hijau dari pengembangan pekerjaan hijau yang telah dilakukan oleh Organisasi Ketenagakerjaan Internasional (ILO) di Indonesia.

Hal ini melibatkan penciptaan

ekosistem pendukung untuk mengadopsi sektor-sektor hijau seperti energi terbarukan melalui kebijakan dan regulasi yang menguntungkan, insentif dan subsidi, serta kampanye terkait manfaat teknologi bagi pekerja lokal, ekonomi Indonesia, dan lingkungan lokal serta global.

Dengan melakukan hal-hal tersebut, peluang bisnis yang menarik bagi investor dalam berbagai proyek hijau akan tercipta. Selain itu, pengembangan keterampilan dan penciptaan pekerjaan dapat meningkatkan kesejahteraan pekerja, keluarga dan masyarakat sekitarnya. ●

KIAT SUKSES MENGGELOUTI BISNIS PARFUM

Produk parfum lokal dalam beberapa tahun belakangan cukup digandrungi oleh masyarakat. Selain menawarkan aroma yang tak kalah dengan wewangian merek ternama, produksi parfum dari karya anak bangsa juga memiliki harga yang terjangkau.

Dl tengah industri parfum yang sedang tumbuh seperti sekarang, tak ada salahnya bagi Sobat PNM untuk ikut meramaikan. Namun, sebelum memulai usaha parfum, Sobat PNM harus bisa membedakan terlebih dulu antara *extrait de parfum*, *eau de parfum*, dan *eau de toilette*, karena ketiganya memiliki ketahanan wangi yang berbeda.

Extrait de parfum memiliki kadar minyak atsiri yang paling tinggi. Jenis ini cocok untuk acara khusus karena punya aroma kuat dan tahan lama. Sedangkan *Eau de parfum* memiliki kandungan minyak atsiri lebih tinggi dari *eau de toilette*, namun masih bisa digunakan saat berkegiatan sehari-hari.

Adapun *eau de toilette* cocok digunakan sehari-hari karena memiliki aroma yang segar dan ringan serta tidak mencolok.

Jika sudah mengetahui jenis-jenis parfum, kini saatnya mempelajari hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan saat akan memulai bisnis wewangian agar produk dari Sobat PNM tak sekadar menjadi pelengkap pasar saja.



1. Memiliki esensi

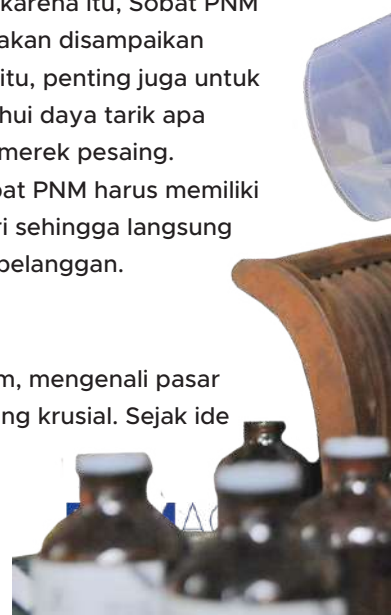
CEO sekaligus Founder Alchemist Fragrance Naya Tinanda Nabila mengatakan hal yang tidak boleh dilupakan dalam sebuah parfum adalah esensi ataupun nilai yang ingin disampaikan lewat wewangian tersebut.

Di saat sebuah industri sedang berkembang, dipastikan banyak pelaku usaha yang berlomba-lomba ingin masuk ke dalamnya. Oleh karena itu, Sobat PNM harus tahu betul nilai apa yang akan disampaikan melalui parfum tersebut. Selain itu, penting juga untuk melakukan riset untuk mengetahui daya tarik apa belum dimiliki oleh parfum dari merek pesaing.

Sebisa mungkin, produk Sobat PNM harus memiliki karakter dan keunikan tersendiri sehingga langsung dapat mencuri perhatian calon pelanggan.

2. Kenali pasar

Dalam memulai usaha parfum, mengenali pasar yang dituju adalah hal yang paling krusial. Sejak ide





Ilustrasi penjual parfum. FOTO ANTARA/Sahrul Manda Tikupadang/Koz/ip/1



tercetus, siapa target pasar yang dibidik harus sudah jelas, apakah itu pria, wanita, remaja atau anak-anak.

Dengan memahami target, maka akan lebih mudah dalam mengidentifikasi apa saja yang belum ada di pasaran, termasuk memilih jenis parfum apa yang diinginkan untuk berjualan. Ini bisa menjadi kunci utama untuk membedakan produk Sobat PNM dengan pesaing.

3. Manfaatkan sosial media dan e-commerce

Di era yang serba digital, pelaku usaha sangat terbantu dengan kehadiran *e-commerce* dan sosial media. Kedua *platform* tersebut dapat menjangkau audiens yang lebih luas karena tidak terkendala oleh perbedaan jarak. Ditambah lagi, saat ini banyak *e-commerce* yang mendukung perkembangan usaha mikro, kecil dan menengah (UMKM).

Dengan masuk *e-commerce*, Sobat PNM dapat menjual produk parfum yang dapat dilihat oleh pengguna *platform* tersebut di seluruh Indonesia tanpa perlu menyewa tempat untuk berdagang. Biasanya, *platform e-commerce* juga menyediakan berbagai kampanye yang bisa diikuti oleh Sobat PNM, misalnya promo tanggal cantik atau *live shopping*.

Selain itu, tidak sedikit *e-commerce* yang memberikan pelatihan kepada pedagang terkait dengan cara pemasaran, membuat tampilan foto yang menarik hingga cara meningkatkan kesadaran pelanggan dan menguatkan citra *brand* di mata konsumen.

Sementara sosial media, dapat dimanfaatkan sebagai sarana promosi produk. Yang terpenting, harus konsisten dalam mengunggah konten yang berhubungan dengan parfum tersebut.

Memanfaatkan era digital dan berkolaborasi dengan *platform-platform e-commerce* menjadi strategi yang sangat efektif untuk memulai dan mengembangkan usaha parfum.

Gimana Sobat PNM, sudah siap untuk memulai bisnis parfum sendiri? ●

Ilustrasi perajin meracik bahan pewangi ruangan. ANTARA FOTO/Aloysius Jarot Nugroho./hp



Presiden Jokowi bertemu dengan 2.500 nasabah Mekaar di Magelang

Presiden Joko Widodo (Jokowi) bertemu dengan para nasabah program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Stadion Gemilang Kabupaten Magelang, Jawa Tengah pada 29 Januari 2024. Ini merupakan kunjungan pertama Presiden sejak 2020 lalu, sehingga mendapat antusiasme yang luar biasa dari 2.500 nasabah yang hadir.

Dalam kunjungan ini, Jokowi mengapresiasi PNM yang mampu mencapai target 1 juta nasabah pada 2023. Saat ini, total jumlah nasabah Mekaar telah mencapai 19,7 juta nasabah yang diberi pembiayaan dan pendampingan. Jokowi berpesan kepada para nasabah untuk menjadi pengusaha yang baik dengan disiplin membayar angsuran.

Dengan begitu makin banyak kesempatan bagi para perempuan lain untuk ikut berkembang menjadi pengusaha. Program ini akan terus berjalan apabila para nasabahnya selalu tepat waktu dalam melakukan pembayaran.

Hadir dalam kegiatan ini, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi yang berterima kasih kepada Jokowi karena telah memberikan kepercayaan kepada PNM untuk membantu pengusaha mikro di Indonesia.

Sejak PNM bergabung dalam sinergi Holding Ultra Mikro (UMi) bersama PT Bank Rakyat Indonesia Tbk. (Persero) dan PT Pegadaian telah mendorong hingga 1,2 juta nasabah naik kelas. ●



Presiden Jokowi puji produk nasabah Mekaar Bantul

Presiden Joko Widodo (Jokowi) bertemu dengan para nasabah program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Lapangan Keyongan Kidul Sabdodadi, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada 30 Januari 2024.

Jokowi mengharapkan Mekaar mampu menaikkan kelas usaha para pengusaha UMKM. Presiden juga berkeliling melihat produk-produk yang ditawarkan peserta Mekaar, salah satunya celana batik seharga Rp15 ribu. Bagi Jokowi, produk berupa celana batik tersebut akan laris jika dijual ke pasar seperti Afrika. Presiden mengharapkan produk tersebut bisa diekspor dalam jumlah besar.

Penjual celana tersebut, Sumini Siti Aisyah mengatakan sudah menjadi nasabah PNM Mekaar sejak 2017. Produk tersebut dibuat dengan pinjaman modal senilai Rp2 juta dan kini penghasilannya terus meningkat hingga bisa membantu perekonomian keluarga.

Jokowi menjelaskan bahwa dengan menjadi nasabah PNM Mekaar, para pengusaha telah diberikan kepercayaan dalam mengelola pinjaman sebagai modal usaha. Oleh karenanya, Presiden meminta agar kepercayaan tersebut benar-benar dimanfaatkan dengan bekerja keras meningkatkan ekonomi keluarga.

Turut mendampingi Presiden dalam kegiatan tersebut yakni Gubernur DIY Sri Sultan Hamengkubuwono X, dan Direktur Utama PNM Arief Mulyadi. ●



Di Klaten, Presiden Jokowi sapa 2.200 nasabah PNM Mekaar

Presiden Joko Widodo (Jokowi) menyapa 2.200 nasabah Program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Gedung Grha Bung Karno, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah pada 31 Januari 2024.

Didampingi Ibu Negara Iriana Joko Widodo, keduanya kompak mengenakan atasan warna putih dengan celana panjang hitam. Jokowi merasa sangat senang lantaran jumlah nasabah Mekaar di Klaten terus bertambah. Selain itu, tingkat kredit bermasalah atau non-performing loan PNM Mekaar lebih rendah dibandingkan dengan lembaga perbankan.

Dalam kesempatan itu, Presiden yang didampingi Ibu Negara sempat melihat berbagai produk nasabah Mekaar PNM. Menurut dia, produk-produk yang dihasilkan mampu bersaing dan memiliki kualitas yang baik.

Jokowi optimistis jika produk yang dihasilkan nasabah terus mengalami peningkatan secara kualitas, maka pengusaha ultra mikro bisa naik kelas menjadi mikro, dan terus berkembang hingga mampu ekspor.

Tak lupa Jokowi berpesan agar para nasabah selalu disiplin dalam membayar angsuran pinjaman dan bekerja keras menghasilkan produk yang berdaya saing sehingga laku di pasaran.

Turut mendampingi Presiden dalam kegiatan tersebut, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Pj. Gubernur Jawa Tengah Nana Sudjana dan Bupati Klaten Sri Mulyani. ●



Presiden Jokowi dan Ibu Iriana silaturahmi dengan nasabah Mekaar di Wonogiri

Presiden Joko Widodo (Jokowi) bersama Ibu Negara Iriana Joko Widodo bersilaturahmi dengan nasabah program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Stadion Krisak Singodutan, Wonogiri, Jawa Tengah pada Kamis 1 Februari 2024.

Dalam kunjungan ini, Jokowi mengatakan kepada 5.000 nasabah Mekaar agar selalu semangat, disiplin, kerja keras dan meyakini bahwa produk hasil UMKM juga mampu memiliki daya saing yang tinggi. Dengan memanfaatkan sumber daya alam di sekitar, ditambah kreativitas, maka produk nasabah Mekaar akan mampu bersaing dengan barang-barang hasil industri.

Terdapat dua produk yang mendapat sorotan dari Jokowi, yakni kopi lokal Wonogiri yang dikemas dengan rapih dan harga kompetitif, serta tas buatan tangan hasil kriya dari salah satu nasabah PNM. Menurut Jokowi, tas tersebut memiliki kualitas yang sangat baik mulai dari desain, pengemasan, jahitan hingga harga yang terjangkau.

Jokowi mengatakan akan memberikan tas tersebut kepada Ibu Negara lantaran produknya dianggap sangat menarik. Hal itu merupakan bukti pengusaha ultra mikro juga mampu bersaing sehingga ada potensi untuk terus berkembang dan naik kelas.

PNM terus berkomitmen memberikan berbagai pelatihan, termasuk dalam hal peningkatan kualitas produk dan kemasan. Kualitas yang baik dan kemasan produk yang menarik dapat meningkatkan nilai jual suatu produk. ●

Silaturahmi Presiden Jokowi dengan Mekaar di Bandung



Presiden Republik Indonesia Joko Widodo (Jokowi) melakukan silaturahmi dengan peserta Program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Sabilulungan Dome, Kabupaten Bandung, Jawa Barat pada 3 Februari 2024. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi, Pj Gubernur Jawa Barat Bayu Machmudin, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Direktur Operasional PNM Sunar Basuki, Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko PNM Kindaris, Bupati Kabupaten Bandung Dadang Supriatna, dan lainnya. Ajang silaturahmi ini juga mendatangkan 3.650 nasabah dan 100 AO PNM Mekaar.

Berada bersama nasabah PNM Mekaar di Kota Kembang, Presiden Jokowi mengaku senang karena jumlah nasabah PNM terus meningkat setiap tahun. Selain itu, jumlah pinjaman yang disalurkan melalui program Mekaar PNM juga terus berkembang secara signifikan.

Saat melihat-lihat produk hasil peserta Mekaar, Presiden Jokowi membeli kalung indah untuk Ibu Negara Iriana Jokowi. Presiden memuji Kabupaten Bandung yang memiliki banyak produk lokal dan kulinernya yang bervariasi. Di samping itu, Presiden Jokowi juga mengenalkan dua produk Nasabah PNM Mekaar dari Kabupaten Bandung yang sudah diekspor yakni Basreng dan Peyek 6 Jagoan.

Kepala Negara memuji kemasan yang bagus serta harga yang kompetitif dari kedua produk tersebut. Potensi produk dengan kualitas ini dapat sangat mudah untuk dijual di pasar manapun. ●

Presiden bercerita pengalaman memulai usaha kepada nasabah Mekaar Sumut



Presiden Joko Widodo bersilaturahmi dengan nasabah program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Lapangan Lima Puluh, Kabupaten Batubara, Provinsi Sumatra Utara, pada 7 Februari 2024. Dalam sambutannya, Presiden menekankan perlunya memiliki semangat dalam menjalankan usaha, bekerja keras, dan berdisiplin. Hal tersebut penting untuk membentuk karakter kewirausahaan setiap orang.

Kepala Negara juga berbagi cerita tentang pengalamannya saat merintis usaha. Ia harus bekerja dari subuh sampai tengah malam sehingga bisa membuahkan hasil. Usahanya perlahan-lahan mengalami peningkatan, dari hanya memiliki konsumen di wilayah Solo, lalu berkembang ke Jakarta dan akhirnya mampu ekspor.

Jokowi juga mengapresiasi nasabah Mekaar yang telah disiplin membayar tepat waktu sehingga kredit macet di PNM Mekaar hanya 0,5 persen. Selain itu, jumlah nasabah PNM Mekaar yang juga terus mengalami peningkatan dari 400 nasabah kini hampir menyentuh 20 juta nasabah.

Turut mendampingi Presiden dalam kegiatan ini adalah Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi, Pj. Gubernur Sumatra Utara Hassanudin, dan Direktur Utama PNM Arief Mulyadi. ●

Silaturahmi Presiden Jokowi dengan peserta Mekaar Bekasi



Presiden Republik Indonesia Joko Widodo (Jokowi) melakukan silaturahmi dengan peserta Program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Hall Basket, Bekasi, Jawa Barat pada 16 Februari 2024. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Menteri BUMN Erick Thohir, Menteri Perdagangan Zulkifli Hasan, Pj Gubernur Jawa Barat Bayu Triadi Machmudin, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Pj Walikota Bekasi Raden Gani Muhammad, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Sekretaris Perusahaan Dodot Patria dan lainnya.

Presiden Jokowi jumpa peserta Mekaar Tangerang Selatan



Presiden RI Joko Widodo (Jokowi) bertemu dengan para peserta Program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Mall Pelayanan Publik, Kota Tangerang Selatan pada 19 Februari 2024. Kegiatan ini turut dihadiri Sekretaris Kabinet RI Pramono Anung, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Pj Gubernur Banten Al Muktabar, Wali Kota Tangerang Selatan Banyamin Davnie dan Forkopimda Tingkat 1 dan 2 Banten. Acara ini dimeriahkan 3000 nasabah dan 200 AO PNM Mekaar.

Dalam silaturahmi itu, Presiden Jokowi berpesan kepada nasabah Mekaar PNM untuk membangun karakter semangat kerja dan disiplin tinggi dalam mengembangkan usaha. Kepala Negara juga mengapresiasi produk-produk usaha dari peserta Mekaar di Kota Tangerang Selatan yang sangat kompetitif dan menarik. Kepada para nasabah Mekaar, Presiden mengingatkan harga yang bersaing, kualitas yang baik, dan pengiriman yang cepat akan sangat berpengaruh bagi peningkatan penjualan suatu produk.

Sri Supeni adalah salah satu nasabah Mekaar PNM Tangerang Selatan yang saat ini menjalankan usaha pecel ayam. Kepada Presiden, Supeni menceritakan, ia mampu meraup keuntungan bersih Rp200 ribu setiap hari. Awal mula usaha Supeni adalah dengan modal awal dari program Mekaar PNM sebanyak Rp6 juta. Ia meyakini usahanya akan semakin meningkat di bawah naungan Mekaar PNM. ●

Dalam ajang ini, sebanyak 2.500 nasabah dan 50 AO PNM Mekaar turut hadir memeriahkan acara. Presiden Jokowi berpesan kepada para nasabah Mekaar PNM agar keuntungan yang diperoleh dapat diinvestasikan kembali guna membeli mesin kerja, alat transportasi dan logistik.

Kembali, Presiden menekankan bahwa kerja keras dan disiplin menjadi kunci dalam memajukan usaha. Tak lupa, Presiden mengapresiasi sejumlah produk UMKM yang ditampilkan pada sejumlah stan di Bekasi. Salah

satunya, adalah produk herbal minuman instan jahe rempah.

Peserta Mekaar pemilik usaha minuman instan jahe rempah itu, Dewi mengaku senang atas apresiasi Presiden Jokowi. Ia bersyukur atas dukungan pemerintah terhadap UMKM, salah satunya melalui program Mekaar PNM. Dewi berharap agar produk UMKM Indonesia dapat dipasarkan lebih luas menjadi komoditas ekspor. ●

Peserta Mekaar Sulawesi Selatan bertemu Presiden Jokowi



Presiden Republik Indonesia Joko Widodo (Jokowi) bertemu dengan 5.300 nasabah dan 200 AO peserta Program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di Lapangan Pallantikang, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan pada 22 Februari 2024.

Silaturahmi ini juga dihadiri oleh Menteri BUMN Erick Thohir, Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi, Menteri PUPR Basuki Hadimuljono, Pj Gubernur Sulawesi Selatan Bahtiar Baharuddin, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Bupati Kabupaten Maros Andi Syafril Chaidir Syam.

Di Tanah Celebes, Presiden Jokowi mengaku gembira karena pembiayaan yang sudah disalurkan ke nasabah mencapai Rp6,8 triliun. Hal itu menunjukkan bahwa para nasabah di Sulawesi Selatan memiliki semangat untuk menjadi produktif.

Meski demikian, Presiden Jokowi mengingatkan agar para nasabah berhati-hati dalam mengelola pinjaman yang diberikan. Pinjaman dari Mekaar PNM harus dipergunakan sebagai modal usaha maupun kerja. Presiden juga mendorong para nasabah untuk menabung hasil keuntungan usaha yang didapat. Dari tabungan tersebut, para nasabah dapat membeli bahan baku atau barang modal untuk mengembangkan usahanya.

Selain itu, Presiden Jokowi juga menekankan kunci kesuksesan dalam berusaha yaitu semangat kerja keras dan disiplin dalam mengembalikan pinjaman. Keduanya diyakini Presiden dapat menjadi modal usaha para nasabah Mekaar PNM untuk menjadi naik kelas. ●



Presiden Jokowi kunjungi peserta Mekaar Bitung

Presiden Republik Indonesia Joko Widodo (Jokowi) bersilaturahmi dengan 3.000 nasabah dan 200 AO peserta Program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) binaan PT Permodalan Nasional Madani (PNM) di GOR Dua Saudara, Kota Bitung, Sulawesi Utara pada 23 Februari 2024.

Acara ini dihadiri oleh Menteri BUMN Erick Thohir, Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi, Menteri PUPR Basuki Hadimuljono, Menteri ATR/BN Agus Harimurti Yudhoyono, Gubernur Sulawesi Utara Olly Dondokambey, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Direktur Operasional PNM Sunar Basuki dan lainnya.

Ribuan peserta Mekaar mendapatkan nasihat dari Presiden untuk terus menjaga semangat kerja dan disiplin dalam berusaha. Presiden menceritakan pengalamannya sendiri yang memulai bisnis pada tahun 1988 saat berjualan di Kota Solo hingga berhasil menembus pasar internasional.

Presiden juga menekankan pentingnya disiplin, terutama dalam hal pengelolaan keuangan. Beliau memberikan contoh konkret tentang pentingnya membayar cicilan tepat waktu bagi nasabah PNM Mekaar. Tak lupa, Presiden juga memberikan apresiasi terhadap produk lokal yang dihasilkan oleh nasabah PNM Mekaar, seperti keripik talas dan kacang bawang dengan pengemasan yang baik. Presiden menekankan pentingnya pemberian merek dan kemasan yang menarik untuk meningkatkan nilai jual produk.

Acara tersebut diakhiri dengan pesan dari Presiden Jokowi tentang pentingnya menjaga kualitas produk, harga yang kompetitif, dan ketepatan waktu dalam pengiriman. ●

Konsinyering PT PNM Tahun 2024

Pelaksanaan konsinyering PT Permodalan Nasional Madani atau PNM Tahun 2024 berlangsung di Hotel Ayana Mid-Plaza, Jakarta, pada Senin hingga Selasa, 8-9 Januari 2024. Dari konsinyering ini diharapkan pencapaian PNM sesuai dengan harapan perusahaan, semakin memberikan pelayanan dan pendampingan terbaik kepada nasabah, sehingga nasabah terus semangat berusaha meraih kehidupan yang lebih sejahtera. PNM mendorong nasabahnya semakin berkembang dengan memberikan akses yang lebih luas kepada pelaku Usaha Mikro, Kecil, Menengah dan Koperasi (UMKM). ●



Diskusi Taman BRI 2024 soal peran Holding Ultra Micro

Diskusi Taman BRI 2024 bertema "How Ultra Micro Holding Connects Finance To Millions in Indonesia" dilaksanakan pada 12 Januari 2024 di Taman Kantor BRI Pusat, Jakarta. Talkshow ini dihadiri Wakil Menteri BUMN Kartika Wirjoatmodjo, Mantan Menko Perekonomian Darmin Nasution, Staf Ahli Bidang Keuangan dan Pengembangan UMKM Kementerian BUMN Loto Srinaita Ginting, Direktur Utama BRI Sunarso, Wakil Komisaris Utama BRI Rofikoh Rokhim, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, dan para pejabat lainnya. ●



Kunjungan ASEAN Cooperative Organization (ACO) & ANGKASA ke PNM

Delegasi ASEAN Cooperative Organization (ACO) dan ANGKASA melakukan kunjungan kerja ke PT PNM yang bertempat di Ballroom Menara PNM, Jakarta pada 9 Januari 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh Direktur Operasional PNM Sunar Basuki, Pemimpin delegasi ACO dan ANGKASA Haji Alimin Bin Ahmad, Pengerusi Haji Abdul Fattah Bin Haji Abdullah, Timbalan pengerusi Tuan Haji Zaharuddin Bin Ajiaz, Bendahari Tuan Haji Mohd. Jamil Bin Othman, Tuan Haji Alimon Bin Ahmad dan lainnya.●



Perayaan Natal PT PNM Tahun 2023

PT Permodalan Nasional Madani atau PNM melaksanakan Perayaan Natal 2023 secara hibrida di Ballroom Menara PNM, Jakarta pada 12 Januari 2024 yang dihadiri Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Direktur Operasional Sunar Basuki, Komisaris PNM Iwan Taufiq Purwanto, Pendeta Marcel Saerang, jajaran direksi anak perusahaan dan afiliasi, 150 Insan Kristiani PNM secara luring dan 200 Insan Kristiani PNM secara daring. Perayaan Natal 2023 ini bertemakan "Kemuliaan bagi Allah di tempat yang mahatinggi dan damai sejahtera di bumi di antara manusia yang berkenan kepada-Nya" dari Lukas 2:14.●



Rapat Teknis Pembahasan RKA 2024 PT PNM

Berlangsung di Gedung Kementerian BUMN, Jakarta pada 17 Januari 2024 digelar Rapat Teknis Pembahasan Rencana Kerja Anggaran (RKA) tahun 2024 PT Permodalan Nasional Madani (PNM). Rapat ini dihadiri oleh Asisten Deputi Jasa Keuangan Kementerian BUMN Bin Nahadi, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Direktur Operasional Sunar Basuki, PJ EVP Bisnis Wisnandi Habang, EVP Pengembangan dan Jasa Manajemen Razaq Manan Ahmad, Sekretaris Perusahaan PNM L. Dodot Patria Ary, Kadiv Rencana Strategis Perusahaan Hersam Sudarisman, PJ Kadiv Transformation Office Raden Ali.●



IPRA 2024: *Creating Innovative Connections for the Best Reputation*

PT Permodalan Nasional Madani PNM menjadi salah satu penerima penghargaan Indonesia Public Relation Awards (IPRA) 2024: *Creating Innovative Connections for the Best Reputation* untuk kategori *Best Public Relation in Empowering Customers in a Sustainable Way Through Financing and Assistance*. Acara yang digelar di Hotel Le Meridien, Jakarta pada 25 Januari 2024 ini dihadiri oleh CEO & Chief Editor Warta Ekonom Group Muhammad Ihsan, Wakil Ketua Umum Perhumas, Direktur Operasional PNM Sunar Basuki serta para pemenang penghargaan.●

Kick Off Meeting PIC PINTAR

Kick Off Meeting PIC PINTAR (Pengelola Inovasi, Transformasi Adaptif, dan Risiko) digelar pada 29 Januari 2024 di Ballroom Menara PNM, Jakarta yang dihadiri oleh Direktur Operasional Sunar Basuki, Direktur Bisnis Prasetya Sayekti, Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko Kindaris, PJ EVP Satuan Pengawas Internal Siswo Pujono, PJ EVP Pengembangan dan Jasa Manajemen Razaq Manan Ahmad, Kepala Divisi dan Wakil Kepala Divisi serta tamu lainnya. ●



Alpha Southeast Asia 17 Th Annual Best Deal & Solution Awards 2023

PT Permodalan Nasional Madani mendapat penghargaan *Best Local Currency Sukuk of The Year in Indonesia* dalam Alpha Southeast Asia 17 Th Annual Best Deal & Solution Awards 2023 yang berlangsung pada 6 Februari 2024 di Hotel Mandarin Oriental, Jakarta. Acara ini dihadiri oleh Direktur Operasional Sunar Basuki, CEO Alpha Southeast Asia Singapura Shiddiq Bazarwala dan lainnya. ●



Rapat Umum Pemegang Saham Pengesahan RKAP Tahun 2024

PT PNM menyelenggarakan rapat umum pemegang saham dan pengesahan Rencana Kerja dan Anggaran Perusahaan (RKAP) Tahun 2024 secara hibrida pada 30 Januari 2024. Rapat ini dihadiri Dewan Direksi dan Komisaris PNM, seluruh EVP, Asisten Deputi Bidang Jasa Keuangan Kementerian BUMN Bin Nahadi, Koordinator Keasdepan Bidang Jasa Keuangan Kementerian BUMN Mahmud, Division Head Subsidiary Management PT BRI Sahat Pangabahan, Department Head Subsidiary Management PT BRI Andhi Anggoro dan Departement Head Subsidiary Management PT BRI Atika Detty. ●

Pembukaan Health Talk K3 "Jantung Anda"

Talkshow Health Talk K3 bertema "Jantung Anda" diselenggarakan pada 6 Februari 2024 di Ballroom Menara PNM, Jakarta. Kegiatan ini menghadirkan dr. Mira Fauziah, Sp. JP, FIHA, EVP Human Capital dan Operasi Sasano Hantarto, serta Insan PNM Kantor Pusat secara luring dan kantor cabang secara daring. ●





Peresmian Kampung Madani Lombok Tengah

Kampung Madani Desa Sukarara, Jonggat, Lombok Tengah diresmikan pada 23 Februari 2024. Peresmian ini dihadiri oleh perwakilan OJK Nusa Tenggara Barat Armanda Lambardo, kemudian dari PT Permodalan Nasional Madani (PNM) yakni EVP Pengembangan dan Jasa Manajemen PNM Razaq Manan Ahmad, Kepala Bagian PKU Lusiana, Pemimpin Cabang Mataram Ade Cresna Setyawan, Kepala Desa Sukarara Saman Budi, 50 Nasabah Mekaar dan lainnya. ●

Acara Ultra Mikro "15 Juta Ibu-Ibu Mekaar"

Menteri BUMN Erick Thohir menghadiri acara Ultra Mikro "15 Juta Ibu-Ibu Mekaar" di Jakarta International Velodrome pada 12 Februari 2024. Acara ini juga dihadiri Wakil Menteri BUMN Kartika Wirjoatmodjo, Staf Khusus III Menteri BUMN Arya Sinulingga, Staf Khusus III Menteri BUMN Tsamara Amany, Direktur Utama BRI Sunarso, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Wakil Direktur Utama BRI Catur Budi Harto, Direktur Bisnis Mikro BRI Supari, Direktur UMKM BRI Amam S, SEVP Ultra Mikro BRI Chandra, Direktur Utama ID FOOD Frans Marganda Tambunan, Direktur Utama PT Pegadaian Damar Latri Setiawan dan lainnya. ●



Mengentaskan Kemiskinan Ekstrem Lewat Literasi Keuangan

Talkshow "Mengentaskan Kemiskinan Ekstrem melalui Literasi Keuangan Bagi Anak Muda" digelar pada 28 Februari 2024 di Pasar Induk Kramat Jati, Jakarta. Kegiatan dihadiri Menteri Pemuda dan Olahraga Ario Bimo Nandito Ariotedjo, Deputi Pengembangan Pemuda Kemenpora Raden Isnanta, Staf Khusus Menpora Bidang Komunikasi dan Hubungan Internasional Alia Noorayu Laksono, Staf Khusus Menpora Bidang Percepatan Inovasi Pemuda dan Olahraga Hasintya Saraswati, Staf Khusus Menpora Bidang Kelembagaan Potensi Pemuda Tetelepta, Direktur Utama Perumda Pasar Jaya Agus Himawan, Direktur Operasional PNM Sunar Basuki dan lainnya. ●

Penganugerahan BAZNAS Awards 2024

PT Permodalan Nasional Madani atau PNM menjadi salah satu penerima penghargaan untuk Kategori Perusahaan Pembayar Zakat Terbaik BAZNAS Awards 2024 yang diselenggarakan di Hotel Bidakara, Jakarta, pada 29 Februari 2024. Acara ini dihadiri oleh Ketua BAZNAS Noor Achmad, Direktur Pemberdayaan Zakat dan Wakaf BAZNAS Waryono, Ketua MUI Anwar Iskandar, Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko PNM Kindaris dan lainnya. ●





BCOMMS 2024 "Menggerakkan Masa Depan, Menuju Indonesia Emas"

Kementerian BUMN menggelar BUMN Corporate Communications and Sustainability Summit (BCOMMS) 2024 dengan tema "Menggerakkan Masa Depan, Menuju Indonesia Emas" pada 7 Maret 2024 di Jakarta yang dihadiri Menteri BUMN Erick Thohir, Sekretaris Kementerian BUMN Rabin Indrajad Hattari, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi dan lainnya. PNM mendapatkan Awarding Communications: TOP Contributor BUMN for Communications. ●

Rapat Kerja Nasional (Rakernas) PNM 2024

PT Permodalan Nasional Madani atau PNM melaksanakan Rapat Kerja Nasional (Rakernas) 2024 dengan tema "Sinergi & Akselerasi: Strategi untuk Tumbuh Kembang Bersama". Acara ini dilaksanakan pada 6-7 Maret 2024 di Golden Ballroom The Sultan Hotel, Jakarta. Rapat tersebut dihadiri oleh seluruh dewan direksi, jajaran EVP, seluruh kepala divisi, direktur utama afiliasi terundang dan pemimpin cabang. Selain rapat, acara ini juga dihiasi dengan sesi mini games. ●



Rakerwil BRI Tahun 2024 Regional Office Jakarta 3

Pelaksanaan Rapat Kerja Wilayah (Rakerwil) BRI Tahun 2024 Regional Office Jakarta 3 pada 3 Desember 2024 di Ballroom BRI I Lt.21 - Gedung BRI I Jakarta turut dihadiri Direktur Bisnis Konsumen PT Bank Rakyat Indonesia Handayani, Direktur PT BRI Manajemen Investasi Ira Irmalia, Direktur Teknik BRI Insurance Ade Zulfikar, Direktur Operasional PT Asuransi BRI Life Yosie William, Direktur Utama PT BRI Finance Wahyudi Darmawan, Direktur Jaringan Operasi dan Penjualan PT Pegadaian Eka Pebriansyah, Direktur Keuangan PT Bank Raya Rustarti Suri dan RCEO Jakarta 3 Nazaruddin. ●

PNM Mengadakan Kick Off Self Assessment GCG Tahun 2023

Kick Off Self Assessment GCG Tahun 2023 digelar melalui konferensi video pada 10 Januari 2024. Acara ini dihadiri oleh jajaran Komisaris PNM Parman Nataatmadja, Iwan Taufiq Purwanto, Nurhaida, Veronica Colondam, Direktur Utama PNM Arief Mulyadi, Direktur Bisnis PNM Prasetya Sayekti, Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko PNM Kindaris, seluruh EVP, seluruh Kadiv, dan seluruh Tim Counterpart Self Assessment GCG. ●





Natal Bersama 2023 Kementerian BUMN dan BUMN

Sejumlah menteri yakni Menteri BUMN RI Erick Thohir, Menteri Pertahanan RI Prabowo Subianto, Menteri Agama RI Yaquut Cholil Qoumas, Wakil Menteri BUMN RI Kartika Wirjoatmodjo, Direktur Utama PT PNM Arief Mulyadi, Sekretariat Perusahaan L. Dodot Patria Ary S., perwakilan pemuka agama, keluarga besar Kristiani Kementerian BUMN dan Insan Kristiani PNM menghadiri Natal Bersama 2023 Kementerian BUMN dan BUMN pada 15 Januari 2024 di Jakarta Convention Center, Jakarta. ●

Malam Puncak Nugraha Karya Desa BRILian 2023

Malam Puncak Nugraha Karya Desa BRILian 2023 digelar pada 10 Januari 2024 di Menara BRILian, Jakarta. Acara dihadiri oleh Menkop dan UKM Teten Masduki, Wamen BUMN Kartika Wirjoatmodjo, Sekjen Kemendes, PDT dan Transmigrasi Taufik Madjid, Sekjen Kemendagri Suhajar Diantoro, PLH Dirjen Bina Pemerintahan Desa Kemendagri La Ode Ahmad Pidana Bolombo, Dirjen Pengembangan Ekonomi dan Investasi Kemendes, PDT dan Transmigrasi Harlina Sulistyorini, Deputy Bidang UKM Kemenkop dan UKM Hanung Harimba Rachman, jajaran komisaris dan Dirut BRI Sunarso serta jajaran direksi, peserta dan pemenang Nugraha Karya Desa BRILian. ●



Signing Ceremony Social Trade Loan antara PT PNM dengan PT HSBC

PT Permodalan Nasional Madani atau PNM melakukan *Signing Ceremony Social Trade Loan* dengan PT Bank HSBC Indonesia pada Selasa, 16 Januari 2024. Acara yang digelar di Alila Hotel tersebut dihadiri oleh Presiden Direktur PT Bank HSBC Indonesia Francois de Maricourt dan *Global Head of Global Trade and Receivables Finance* (GTRF) PT Bank HSBC Indonesia Vivek Ramachandran. ●



Direksi PNM bertemu Deputi Usaha Mikro Kemenkop UKM

Direktur Utama PT Permodalan Nasional Madani (PNM) Arief Mulyadi bersama Direktur Operasional PT PNM Sunar Basuki melakukan pertemuan dengan Deputi Bidang Usaha Mikro Kementerian Koperasi dan UKM (Kemenkop UKM) Yulius, Kepala Pusat Riset Koperasi, Korporasi, dan Ekonomi Kerakyatan BRIN Irwanda Wisnu Wardhana, Asisten Deputi Pembiayaan Kemenkop UKM Irene Swa Suryani dan Kepala Bidang Pembiayaan Kemenkop UKM Renaldi di Kantor PT PNM, Jakarta pada 14 Maret 2024. ●



Pemaparan RKAP Tahun 2024 PT PNM dengan OJK

PT Permodalan Nasional Madani atau PNM memaparkan Rencana Kerja dan Anggaran Perusahaan (RKAP) atau rencana Bisnis untuk tahun 2024 kepada Otoritas Jasa Keuangan (OJK). Paparan yang dilaksanakan pada Selasa, 23 Januari 2024, di Wisma Mulia 2 Jakarta itu dihadiri Direktur Pengawasan Lembaga Keuangan Khusus OJK Suparlan, Deputi Direktur Pengawasan Lembaga Keuangan Khusus OJK Bayu Koerniawan, dan Deputi Direktur Pengawasan Perusahaan Pembiayaan, PMV, dan LKK lainnya Syariah Wukir Rohmad. ●



Friendly Match Timnas Indonesia U-20 VS Thailand U-20

PT Permodalan Nasional Madani atau PNM memberikan dukungan kepada Timnas Indonesia U-20 saat melakoni pertandingan persahabatan melawan Thailand U-20 pada Jumat, 26 Januari 2024 di Stadion Utama Gelora Bung Karno. ●

Fintech For Microfinance In Indonesia

Forum "Fintech for Microfinance in Indonesia" digelar di Auditorium Kedutaan Besar India di Jakarta, Kamis, 1 Februari 2024, yang dihadiri oleh Direktur Operasional PT Permodalan Nasional Madani (PNM) Sunar Basuki, CTO Julo Manoj Awasthi, VP & Head Presales Lending Solutions M2P Kannan, VP & Head Business Solutions International Business M2P Deepte, Vice Secretary General II Aftech Firlie Ganinduto, dan Advisor PwC Strategy Prashant Krishnan. ●



Pertemuan Tahunan Industri Jasa Keuangan 2024

Presiden RI Joko Widodo menghadiri Pertemuan Tahunan Industri Jasa Keuangan 2024 yang berlangsung di Hotel St. Regis, Jakarta pada 20/2/2024). Pertemuan itu turut dihadiri oleh Ketua MPR Bambang Soesatyo, Kepala Kepolisian RI Jenderal Polisi Listyo Sigit Prabowo, Panglima TNI Jenderal TNI Agus Subiyanto, Gubernur Bank Indonesia Perry Warjiyo, Ketua Dewan Komisiner Otoritas Jasa Keuangan Mahendra Siregar, PJ Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono, dan Direktur Utama PT Permodalan Nasional Madani (PNM) Arief Mulyadi. ●

Iftar BRI Group

Wakil Menteri BUMN yang juga Komisaris Utama PT Bank Rakyat Indonesia Persero Tbk (BRI) Kartika Wirjoatmodjo menghadiri acara Iftar BRI Group di Ballroom, Menara Brilian, Jakarta pada 15 Maret 2024. Buka puasa bersama ini juga turut dihadiri Direktur Utama BRI Sunarso, jajaran SEVP BRI, jajaran komisaris dan direksi perusahaan anak BRI Group, Pengurus IWABRI serta Komisaris Utama PT Permodalan Nasional Madani (PNM) Arief Rahman Hakim, Direktur Operasional PT PNM Sunar Basuki dan Direktur Bisnis PT PNM Prasetya Sayekti. ●



Operating Committee Ultra Mikro (UMI)

Penyelenggaraan *Operating Committee* Ultra Mikro (UMI) berlangsung di Sky Lounge Menara Brilian pada 21 Februari 2024. Acara ini dihadiri oleh Direktur Bisnis Mikro PT Bank Rakyat Indonesia Persero Tbk Supari, Direktur Keuangan PT Bank Rakyat Indonesia Persero Tbk Viviana Dyah, Direktur Utama PT Pegadaian Damar Latri S beserta jajaran, Direktur Operasional PT PNM Sunar Basuki, Direktur Bisnis PT PNM Prasetya Sayekti, serta Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko PT PNM Kindaris. ●

Rakerwil BRI RO Bandar Lampung "Kuat di Desa Hebat di Kota"

Wakil Direktur Utama BRI Catur Budi Harto, Direktur Manajemen Risiko BRI Agus Sudiarto, Plt. Direktur Utama Brilife I Dewa Gede Agung, Direktur Utama Bank Raya Ida Bagus Ketut Suamba, Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko Kindaris, menghadiri Rapat Kerja Wilayah (Rakerwil) BRI RO Bandar Lampung Tahun 2024 di Lampung pada 3 Januari 2024. ●



Workshop Kementerian BUMN

Workshop Kementerian BUMN bertemakan *Strategic Approach to Risk Management towards SOE's Business Sustainability* digelar pada Jumat, 19 Januari 2024, di Bali Beach Convention, KEK Sanur, The Meru Sanur Grand Inna Beach Hotel. Workshop tersebut dihadiri Wakil Menteri BUMN Bapak Kartika Wirjoatmodjo dan jajaran pejabat Kementerian BUMN, serta jajaran direksi BUMN Induk, dan direksi Holding BUMN. ●



MESKIPUN STRES, SAYA AKAN “BISA” BAIK-BAIK SAJA

DISUSUN OLEH : **M. ZULFAN REZA, PSIKOLOG**

SEKITAR dua minggu yang lalu, saya bertemu dan berbincang – bincang dengan seorang karyawan berusia sekitar 20 tahun yang baru mulai bekerja. Sebut saja namanya Aminah. Ia mengeluh stres karena pekerjaan. Dari raut wajahnya, terlihat ia sedang menanggung beban yang berat. Menurutnya, tuntutan dan beban kerja yang di alaminya terlalu tinggi. Ditambah lagi masalah – masalah yang timbul terkait rekan kerja maupun atasannya. Akibatnya, ia menjadi agak emosional, mudah merasa sedih, kecewa, marah dan kesal. Di dalam pikirannya sering terbayang hal – hal buruk yang akan terjadi. Ia menjadi mudah merasa cemas dan khawatir. Ia juga menjadi sulit tidur dan kehilangan selera makan.

Secara tak sengaja, kemarin sore saya bertemu dengan Susi, rekan kerja Aminah. Dari penampilan serta raut wajahnya, ia terlihat ceria dan baik – baik saja. Saya jadi penasaran dan berkata dalam hati, “apakah Susi tidak mengalami hal yang dialami Aminah di pekerjaan?” Sambil ngobrol – ngobrol, saya sempatkan bertanya pada Susi tentang situasi kerjanya. Susi pun bercerita tentang situasi kerjanya dengan lancar. Saya agak kaget bercampur heran mendengar Susi bercerita karena permasalahan dan kondisi pekerjaan yang dialaminya sama dengan Aminah tapi ia terlihat baik baik saja. Saya pun penasaran dan bertanya, “kamu gak stress bekerja dalam kondisi seperti itu? Dengan santai Susi menjawab, awalnya stress juga, tetapi saya bisa

mengatasinya”. Saya pun menggali lebih dalam untuk mengetahui bagaimana Susi bisa mengatasi stress kerja yang dialaminya. Susi pun menjelaskan dengan panjang lebar bagaimana cara ia mengatasi stress. Bila saya ringkas dari cerita Susi, berikut poin-poin penting yang Susi sampaikan:

- Saya tidak lari dari masalah, saya menerimanya dan yakin mampu menghadapinya.
Susi menyadari bahwa jalan menuju sukses tidak selalu lurus dan mulus, tetapi kadang terjal dan berliku. Susi yakin bahwa ini semua proses yang harus dilalui untuk mengembangkannya menjadi seorang yang tangguh, seperti kata pepatah, “Nahkoda yang hebat itu tidak lahir di laut yang tenang, tapi lahir di laut yang penuh dengan ombak dan badai”.
- Masalah tidak akan berlangsung selamanya dan setiap masalah pasti ada solusinya.
Susi meyakini bahwa setiap masalah akan selesai, tidak akan berlangsung selamanya. Seperti hujan, pasti akan berhenti, tidak akan hujan setiap hari. Makin deras hujan, makin cepat redanya, demikian

Susi meyakini bahwa setiap masalah akan selesai dan tidak akan bertahan selamanya. Seperti hujan, pasti akan berhenti.

juga masalah, makin berat biasanya makin cepat selesai. Akan ada solusi dari mana saja, asalkan kita berusaha tetap tenang dan fokus pada solusi.

- Saya mengendalikan pikiran dan perasaan saya.
Susi merasa bahwa pikiran dan perasaannya adalah bagian dari dirinya yang bisa dikendalikan. Ia tidak membiarkan dirinya dikuasai pikiran – pikiran negatif atau hal hal buruk. Hal itu merupakan tanda bahwa ia harus lebih waspada dan hati hati dalam menghadapi masalah. Ia akan lebih fokus pada hal – hal positif atau baik yang akan terjadi. Pikiran positif dan negatif seperti koin, satu sisi negatif dan sisi sebaliknya negatif. Bila kita lihat satu sisi maka sisi lainnya tidak terlihat. Bila kita fokus pada pikiran negatif maka pikiran positif tidak terlihat. Demikian juga sebaliknya. Ia juga curhat pada orang yang tepat bila perasaannya dipenuhi emosi negatif sehingga beban emosi dalam dirinya bisa dikeluarkan.
- Saya berusaha menjalankan hidup sehat
Susi tetap menjalankan hidup sehat; makan, minum dan istirahat dengan teratur, berolahraga dan menyempatkan diri untuk melaksanakan hobinya serta berdoa dan beribadah.

Jadi, “meskipun mengalami stres, kita “bisa” tetap baik baik saja” apabila kita mampu mengikuti pengalaman Susi yang pada intinya; yakin mampu mengatasi masalah, mengendalikan pikiran dan perasaan kita, fokus pada solusi atas berbagai masalah dan situasi yang dihadapi, menjalankan hidup sehat serta selalu berprasangka baik pada orang lain, diri sendiri, masa depan dan kepada Tuhan..●

MAKANAN BERSERAT MEMBANTU DIABETESI MERASA KENYANG

Ilustrasi buah dan sayur merupakan makanan yang berserat.
ANTARA FOTO/Harviyan Perdana Putra/aww

NSAN PNM, apakah kebutuhan serat Anda sudah tercukupi hari ini? Serat adalah bagian penting dari nutrisi harian yang dibutuhkan oleh tubuh. Ketidacukupan serat dapat mengganggu fungsi tubuh, terutama sistem pencernaan.

Selain itu, tahukah Anda bahwa makanan berserat juga bisa membantu diabetesi, orang yang mengidap diabetes, untuk merasa kenyang.

Hal itu disampaikan oleh edukator diabetes Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Nurchayatie, S.Gz, MKM, RD.

"Fungsi utama serat bagi diabetesi adalah

mengenyangkan. Ada gejala diabetes yang merasa mudah lapar," kata Nurchayatie saat diskusi daring "Perencanaan Makan Bagi Diabetesi".

Serat merupakan bagian dari karbohidrat kompleks yang tidak dapat dicerna oleh saluran pencernaan manusia. Saat berada di dalam tubuh, serat membantu menurunkan kadar gula darah dengan mempercepat pergerakan makanan melalui saluran pencernaan, sehingga makanan tidak tinggal terlalu lama di dalam usus 12 jari.

Tidak hanya itu, serat juga memperlancar pencernaan dan menurunkan lemak darah.

Seseorang yang mengidap diabetes disarankan



KESEHATAN

Hindari mengonsumsi alkohol dalam tiga jam sebelum tidur atau batasi konsumsinya hingga dua gelas per hari.

dikonsumsi secara bebas dan yang perlu dibatasi dalam jumlah tertentu).

Diabetesi masih memerlukan karbohidrat sebagai sumber energi, tetapi jumlahnya perlu diatur. Nurchayatie menegaskan pentingnya memperhatikan asupan karbohidrat, namun tidak menyarankan untuk sepenuhnya menghindarinya atau menggantinya dengan buah, karena keduanya termasuk dalam golongan makanan yang berbeda.

Pasien diabetes disarankan mengonsumsi karbohidrat sebanyak 45 sampai 65 persen dari total asupan energi, terutama karbohidrat yang mempunyai serat tinggi.

Diabetesi juga membutuhkan protein, yang merupakan zat pembangun serta berperan dalam pertumbuhan dan regenerasi jaringan tubuh yang rusak. Protein bisa dikonsumsi sejumlah 10 sampai 20 persen dari total asupan energi, jumlahnya pun perlu disesuaikan dengan kondisi pasien.

Jika diabetesi juga mengalami gangguan ginjal maka ia bisa mengambil persentase protein terendah, yaitu 10 persen.

Selain protein, diabetesi juga perlu lemak, yang berfungsi sebagai pengangkut dan pelarut vitamin A, D, E dan K. Hati-hati, diet tanpa lemak bisa menyebabkan kekurangan vitamin tersebut.

Lemak bisa dikonsumsi sebanyak 20-25 persen dari total asupan energi. Meski bisa mengonsumsi lemak, bagi pengidap diabetes perlu membatasi makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans seperti susu full cream.

Tidak lupa, zat gizi pun harus dipenuhi diabetesi seperti vitamin, air dan mineral, yang bisa didapatkan dari sayur dan buah.●

mengonsumsi 20 sampai 30 gram serat per hari atau sekitar lima porsi sayur dan buah. Serat antara lain bisa didapat dari kacang-kacangan, brokoli dan bayam.

"Sayur daun singkong dan daun katuk (adalah makanan) tinggi serat," ucap Nurchayatie.

Selain memperhatikan asupan serat, penting bagi penderita diabetes untuk menjaga pola makan yang seimbang. Ini bukan hanya tentang mengurangi asupan makanan, tetapi juga memperhatikan kebutuhan gizi yang tepat.

Anjuran gizi untuk penderita diabetes mirip dengan anjuran untuk orang sehat pada umumnya, namun dengan penekanan pada jadwal makan (tiga kali makan utama dan tiga kali makan porsi kecil), jumlah makanan (sesuai dengan rekomendasi dokter atau dietisien), dan jenis makanan (termasuk makanan yang dapat

Resensi Film Perjuangan Perempuan Melawan Diskriminasi dan Kekerasan



DUNIA perfilman Indonesia semakin kaya dengan hadirnya berbagai film yang mengangkat kisah inspiratif tentang perempuan. Berikut ini ada tiga film yang akan membawa kita pada petualangan emosional dan membuka wawasan tentang kekuatan serta keberanian perempuan di Indonesia.

Sebuah film mencuri perhatian dan dinobatkan

sebagai film cerita panjang terbaik di Festival Film Indonesia (FFI), “*Women from Rote Island*”. Film ini mengajak kita menyelami kisah mengharukan tentang Mama Orpa (Linda Adoe), seorang ibu yang baru saja kehilangan suaminya. Di tengah duka mendalam, Mama Orpa harus bangkit dan berjuang untuk mendapatkan keadilan bagi anaknya yang menjadi korban kekerasan.

Martha yang (Irma Rih), putri sulung Mama Orpa, kembali ke tanah air dengan membawa luka dan duka yang mendalam. Perempuan yang bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Malaysia ini pulang dalam keadaan trauma berat dan depresi karena menjadi korban kekerasan kejam oleh majikannya.

Di Pulau Rote, Nusa Tenggara Timur (NTT), mimpi buruk menyapa Martha. Ia kembali menjadi korban kekerasan seksual oleh sekelompok laki-laki bejat. Kejadian ini meninggalkan luka mendalam dan trauma yang tak terperi bagi Martha.

Kabar pilu ini membuat hati Orpa hancur. Penyesalan menyelimuti dirinya karena tidak bisa melindungi anaknya dengan sebaik-baiknya.

Film selanjutnya yang patut disimak adalah “*Before, Now & Then*” atau *NANA*. Film berbahasa sunda ini berhasil menembus kategori unggulan utama di Festival Berlin Jerman.

Film besutan sutradara Kamila Andini tersebut bercerita tentang Nana (Happy Salma), seorang perempuan Indonesia yang hidup di daerah Jawa Barat di era 1960-an yang diangkat dari sebuah kisah nyata kehidupan Raden Nana Sunani.

Nana tak bisa lepas dari trauma masa lalunya. Ia kehilangan keluarga tercinta saat perang di Jawa Barat, karena harus melarikan diri dari kejaran pemburu. Setelah perang, Nana menetap di Bandung



"Budi Pekerti" menceritakan kisah Prani, seorang guru BK yang tiba-tiba viral karena kesalahan yang tidak sengaja ia perbuat.

dan menikah dengan seorang pria yang jauh lebih tua.

Keluarga suami barunya yang sangat kaya membuat Nana sering dipandang rendah. Situasi yang tidak nyaman ini membuat Nana sangat menyadari perannya. Ia harus selalu bersikap lembut dan patuh kepada suaminya, baik sebagai istri maupun ibu.

Suatu hari, Nana bertemu dengan Ino (Laura Basuki), perempuan simpanan suaminya. Karena memiliki nasib yang mirip, akhirnya mereka saling



mendukung sebagai sesama perempuan.

Film ketiga jatuh pada film "*Budi Pekerti*". Viral namun justru membawa malapetaka, nah seperti itulah kira-kira gambaran film karya sutradara Wregas Bhanuteja.

"*Budi Pekerti*" menceritakan kisah Prani (Sha Ine Febriyanti), seorang guru BK di sebuah sekolah di Yogyakarta yang tiba-tiba viral karena kesalahan yang tidak sengaja ia perbuat.

Masalah yang menjadi titik penting dalam alur film ini muncul saat Prani membeli kue putu di pasar. Tak disangka, tindakan sederhana ini memicu rentetan masalah yang kompleks, termasuk fitnah, perlakuan kasar, ketidakpercayaan dari orang-orang sekitar, hingga konflik dalam keluarga.

Prani harus menghadapi cobaan yang menguji integritasnya sebagai guru, ibu, dan istri. Bisakah Prani mengatasi semua masalah ini dan tetap teguh pada prinsip-prinsipnya? Saksikan perjuangan Prani dalam film "*Budi Pekerti*"! ●

LARI

Insan PNM, ternyata berlari tidak hanya sekadar latihan kardio yang bisa meningkatkan detak jantung. Mari simak beberapa manfaat lain dari berlari menurut ahli berikut ini.

DALAM laman Well and Good, bertuliskan bahwa berlari membantu meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan stamina untuk menangani tugas sehari-hari, dan mengurangi risiko cedera. Selain itu, olahraga ini baik untuk menjaga keseimbangan dan postur tubuh yang baik.

Berlari mengaktifkan berbagai kelompok otot,

termasuk otot paha depan, paha belakang, betis, otot inti, dan bahkan tubuh bagian atas pada tingkat yang lebih rendah. Saat Insan PNM rutin berlari, otot-otot tersebut beradaptasi dengan upaya yang berkelanjutan dan menjadi lebih kuat seiring berjalannya waktu.

"Saat berlari, otot kita seperti pengungkit yang memungkinkan kita menggerakkan persendian untuk menopang aktivitas berlari," jelas Kat Campbell, DPT, CPT ahli terapi fisik dan pelatih pribadi bersertifikat.

Tubuh mulai menggunakan oksigen dengan lebih efisien dan mengirimkannya ke otot-otot yang digunakan.

Selain itu, berlari juga dapat meningkatkan kekuatan tulang karena aktivitas ini memerlukan tubuh untuk menahan beban hingga dua hingga tiga kali berat badan kita.

"Saat kita berlari, terjadi peningkatan pembentukan osteoklas. Ini adalah sel yang bertanggung jawab untuk memecah tulang tua sehingga tulang baru yang lebih kuat dapat direnovasi. Setelah berlari, kita mengalami peningkatan pembentukan osteoblas, yang membantu tulang kita tumbuh kembali lebih kuat dari sebelumnya," kata Campbell.

Seiring bertambahnya usia, peningkatan kepadatan tulang melalui berlari menjadi semakin penting untuk



HOBİ

mencegah atau mengurangi risiko osteopenia (tahap awal hilangnya massa tulang) dan osteoporosis (kondisi kehilangan massa tulang yang lebih parah).

Berlari memicu aktivasi mekanisme penyembuhan di jaringan, memperkuat tulang, dan meningkatkan ketahanannya. Selain itu, aktivitas ini merangsang pelepasan bahan kimia otak yang meningkatkan suasana hati, memberikan manfaat kognitif dan emosional yang melampaui sekadar perbaikan suasana hati.

Menurut penjelasan Jenna Nielsen, MSW, LCSW, seorang sosial klinis dan terapis di ADHD Advisor, manfaat lari juga bermanfaat bagi kesehatan mental, di antaranya adalah pengurangan stres dan peningkatan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin.

"Olahraga intens selama 20 hingga 30 menit dengan kecepatan 70 persen dari detak jantung maksimum sesuai usia Anda akan secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan emosi positif selama beberapa jam hingga sehari," katanya.

Berlari juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan sosial, baik itu sebagai waktu untuk introspeksi diri sendiri atau sebagai momen untuk bersama-sama.

Erica Coviello, CPT, seorang pelatih lari dan pelatih pribadi bersertifikat RRCA, juga menyampaikan bahwa berlari memberikan manfaat luar biasa bagi kesehatan, termasuk meningkatkan kualitas tidur, membantu pengelolaan berat badan, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Ia menekankan bahwa sistem kekebalan tubuh manusia bisa diperkuat dengan berlari atau berbagai aktivitas fisik, asalkan diimbangi dengan istirahat yang cukup dan pemulihan.

Lalu, Campbell pun menambahkan bahwa berlari juga dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kolesterol, dan mengurangi kemungkinan terkena diabetes 2 dengan meningkatkan kemampuan memanfaatkan glikogen (simpanan gula dalam tubuh).

Ia berpesan, tetap beri jeda istirahat untuk menghindari cedera saat melakukan kegiatan berlari. Ahli juga menyarankan untuk mengkombinasikan berjalan dan berlari untuk pemula.

Nah, saat ini banyak penggiat gaya hidup sehat yang memilih lari maraton sebagai bagian dari rutinitas mereka, bukan hanya untuk membakar kalori tetapi juga karena lari maraton memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan.

Terdapat tiga jenis lari maraton, yang pertama yakni half marathon (21 km), kemudian ada full marathon (42 km), dan yang terakhir ada ultramarathon (di atas 42 km).

Namun, melakukan lari maraton bukanlah hal yang sembarangan. Insan PNM perlu menjalani pelatihan yang tepat dan mengikuti pola makan yang seimbang untuk mempersiapkan tubuh dengan baik.

Manfaat dari lari maraton di antaranya adalah meningkatkan kesehatan jantung. Ketika memutuskan untuk melakukan lari maraton, diperlukan kedisiplinan dan tekad yang kuat. Dengan latihan yang konsisten, kecepatan dan jarak lari akan meningkat secara bertahap. Selain itu, latihan ini juga akan memberikan manfaat bagi kesehatan kardiovaskular dan memperkuat hati.

Selanjutnya, lari marathon bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah secara alami.

Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan fungsi keseluruhan tubuh, membantu semua sistem berjalan dengan lebih efisien.

Tidak hanya itu, meningkatkan imun juga termasuk manfaat dari lari maraton. Berlatih secara rutin untuk lari maraton dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan membuat sistem kekebalan tubuh lebih efisien dalam melawan penyakit dan infeksi.

Lari maraton tentu saja juga dapat meningkatkan kesehatan mental.

Proses latihan lari maraton dapat meningkatkan fokus, sementara kemenangan dalam perlombaan dapat membawa perasaan kebahagiaan yang signifikan. Hal ini berdampak positif pada kesejahteraan mental, meningkatkan rasa percaya diri, dan membantu mengurangi stres.

Perlu diingat, sebelum melakukan lari maraton, alangkah baiknya konsultasi dengan dokter terlebih dahulu. Sebelum memulai latihan untuk lari maraton, hal yang sangat penting adalah menjalani pemeriksaan fisik menyeluruh di rumah sakit.

Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa tubuh telah siap menghadapi tekanan dari latihan lari maraton yang intens. Langkah ini sangat penting, terutama jika tubuh memiliki riwayat penyakit jantung, tekanan darah tinggi, atau belum memiliki kebiasaan berolahraga secara rutin sebelumnya. ●



Direktur Utama PNM Arief Mulyadi menyampaikan motivasi untuk para anak yatim piatu melalui program PNM Peduli. (Foto: Dok. PNM)

PNM Peduli: Membawa Harapan di Bulan Ramadhan

DALAM suasana menyambut Ramadhan, PT Permodalan Nasional Madani (PNM) melalui program PNM Peduli menggelar santunan anak yatim secara serentak di 62 cabangnya di seluruh Indonesia. Lebih dari 3000 paket santunan dibagikan, dengan tambahan 200 paket santunan bagi anak-anak yatim yang masih duduk di bangku sekolah dasar yang secara khusus dibagikan di kantor pusat Menara PNM, Kuningan, Jakarta

Selatan. Kegiatan ini menjadi wujud kepedulian PNM untuk memberikan manfaat kepada anak-anak yatim, dengan harapan mereka dapat merasakan keberkahan dan kebahagiaan selama Bulan Ramadhan.

Dalam kegiatan santunan di kantor pusat Menara PNM, jajaran direksi turut hadir meramalkan acara. Sebagai perwakilan perusahaan, jajaran direksi PNM memberikan motivasi kepada anak-anak untuk memiliki semangat dan percaya diri

yang kuat. Mereka mengingatkan bahwa proses pertumbuhan adalah kunci penting dalam membangun karakter yang baik pada masa depan.

Secara khusus, Direktur Utama PT Permodalan Nasional Madani Arief Mulyadi mengungkapkan sengaja mengundang para anak yatim ke kantor PNM agar memiliki gambaran yang lebih baik tentang dunia kerja. "Hal ini bisa menjadi stimulus bagi mereka untuk menggapai cita-cita.

Semua anak harus memiliki cita-cita dan tujuan, seperti Nabi Muhammad SAW yang memiliki cita-cita mulia untuk bermanfaat bagi banyak orang. Semua orang memiliki kesempatan untuk sukses asalkan bersedia berusaha dan berdoa. Jangan lupa untuk selalu berdoa, baik untuk orang tua, diri sendiri, maupun orang lain. Kejar terus cita-citamu, bangun terus mimpimu, saya yakin dengan itu semua, insya Allah semua akan menjadi orang sukses," ujar Arief.

PNM mengangkat tema "Indahnya Berbagi Kebajikan" untuk kegiatan tersebut. Tema itu tercermin dalam berbagai bentuk santunan yang diberikan, mulai dari perlengkapan sekolah, juz amma, hingga uang tunai. Selain itu, PNM juga berbagi kebajikan dengan membantu anak-anak mengenal dunia kerja perusahaan, memberikan pengalaman yang berharga bagi mereka. Semua anak-anak juga diberikan kesempatan untuk belajar memulai berwirausaha sejak dini, sesuai dengan fokus PNM dalam mendukung usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) di Indonesia.

PNM juga memberikan stimulus berupa tantangan dalam public speaking, dengan harapan dapat mengasah keterampilan berbicara di depan umum. PNM meyakini stimulus ini berperan penting untuk menumbuhkan rasa percaya diri mereka, karena percaya diri merupakan modal utama untuk terus maju.

Komitmen PNM untuk terus berkembang dengan memberikan pembiayaan dan pemberdayaan



Direktur Utama PNM Arief Mulyadi berfoto bersama para anak yatim dalam acara menyambut Ramadhan dengan tema "Indahnya Berbagi Kebajikan". (Foto: Dok. PNM)

PNM telah memberikan modal usaha dan pelatihan untuk meningkatkan kualitas produk. Dengan lebih dari 15,2 juta nasabah di seluruh Indonesia.

bagi ekonomi nasional juga tercermin dalam kegiatan ini. PNM tidak hanya peduli dengan sektor ekonomi, tetapi juga dengan memberikan manfaat pada sektor sosial dengan prinsip yang lebih terintegrasi. Kegiatan ini juga menguatkan peran PNM dalam

meningkatkan pilar sosial pada Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs).

Sebagai lembaga pembiayaan dan pendampingan perempuan prasejahtera di Indonesia melalui sektor usaha ultra mikro, PNM terus berupaya andil dalam upaya mendorong kemajuan bangsa. Hingga sejauh ini, PNM telah memberikan modal usaha dan pelatihan untuk meningkatkan kualitas produk. Dengan lebih dari 15,2 juta nasabah di seluruh Indonesia, PNM terus membuktikan komitmennya dalam membantu membangun masa depan yang lebih baik bagi masyarakat Indonesia. ●

MOMEN KEBANGKITAN PERAJIN KULIT

KOTA Padang Panjang, kota dingin yang berada sekitar 70 kilometer dari Kota Padang, Sumatera Barat itu, menjadi salah satu kota penghasil dan pemasok produk kerajinan kulit di Indonesia sejak tahun 1996.

Pemkot Padang Panjang juga membuat galeri khusus untuk memajang hasil kerajinan kulit tersebut, bahkan kini kota berjulukan Serambi Mekkah itu memiliki Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Pengolahan Kulit satu-satunya di Sumatera yang bisa melakukan jasa penyamakan kulit bagi para perajin.

Industri kulit baik kulit sapi maupun kulit kambing di kota itu pun menggeliat. Sejumlah UMKM tumbuh pesat seiring dengan ramainya kunjungan wisata ke Sumatera Barat. Kala itu, omzet pedagang mencapai





Rp50 juta per bulan. Namun, petaka datang saat pandemi COVID-19 menyerang Indonesia. Penjualan produk kulit anjlok. Galeri dan showroom tutup karena tidak ada lagi wisatawan yang berkunjung.

Dampak tersebut juga dirasakan salah seorang pengusaha kulit yang memiliki Galeri Minang Kayo, Priska. Usaha souvenir khas Minang yang sudah dirintis bersama suaminya sejak 2009 itu, sepi pembeli.

Priska mengaku, pembeli yang datang belanja produk kulit di galerinya kebanyakan wisatawan dari Malaysia. Sebanyak 80 persen wisatawan yang datang ke Sumbar memang berasal dari negeri Jiran itu.

Warga Malaysia suka membeli sandal datuk, topi moris, sepatu, tas, dan aksesoris produk kulit lainnya yang diproduksi Minang Kayo.

Karena itu, ketika pandemi datang, Priska dan usahanya sangat terdampak. Tidak ada lagi wisatawan mancanegara yang masuk ke Indonesia. Produksi kulitnya pun harus dikurangi karena berlimpahnya stok.

Biasanya, sebelum pandemi perajin Minang Kayo dapat memproduksi kulit ribuan feet (kaki), tapi saat pandemi hanya 100-200 feet per bulan.

Meskipun ia juga melakukan penjualan secara daring, tapi menurutnya tidak terlalu mendongkrak penjualan. Hal itu disebabkan harga standar upah yang diberikan di tempatnya berbeda dengan standar upah di Pulau Jawa, sehingga harga jual secara umum dianggap terlalu mahal.

Kondisi pandemi di Indonesia kini mulai terkendali. Jalur darat dan udara nasional kembali dibuka. Nasib Priska dan Minang Kayo pun kini berharap kepada kebijakan pemerintah, agar dapat segera membuka penerbangan langsung dari Padang ke Kuala Lumpur, Malaysia, sehingga pasar yang ia miliki bisa ikut terbuka.

Perlahan, kegiatan pameran usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) dilaksanakan. Pemerintah melalui Otoritas Jasa Keuangan (OJK) menggelar kegiatan Gerakan Nasional (Gernas) Bangga Buatan Indonesia (BBI) di Sumbar mulai April hingga Juni 2022. Melalui kegiatan tersebut pemerintah mendorong perekonomian melalui pengembangan keahlian digital pelaku usaha serta produk UMKM.

Priska bersama Minang Kayo pun terpilih sebagai salah satu UMKM yang lolos dalam kurasi kegiatan bertajuk "Maju Berkah Basamo UMKM" itu.

Priska berharap dengan adanya gerakan BBI tersebut, menjadi momen agar usahanya menggeliat kembali dan bangkit. Ia ingin masyarakat gemar memakai produk kulit lokal, sehingga pasar tidak hanya mengandalkan permintaan dari luar negeri saja, tetap juga dari dalam negeri. ●

■ FOTO DAN TEKS: IGGOY EL FITRA



Petani mengikuti Festival Sawah di Desa Baginda, Kecamatan Sumedang Selatan, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, Minggu (5/5/2024). Festival Sawah yang diadakan oleh Karang Taruna Desa Baginda tersebut digelar dalam rangka Hari Jadi Kabupaten Sumedang ke 446 serta ditujukan untuk melestarikan kearifan lokal dan kebudayaan seni sunda. ANTARA FOTO/Raisan Al Farisi/foc.



TIPS

KIAT TERHINDAR DARI DEHIDRASI HINGGA HEAT STROKE SAAT CUACA PANAS

BMKG memastikan fenomena udara panas yang melanda Indonesia beberapa hari terakhir bukan merupakan gelombang panas (heatwave), melainkan cuaca panas yang diperkirakan bakal berlangsung hingga Agustus atau September akibat dari adanya gerak semu matahari. ANTARA FOTO/Aprillio Akbar/Spt

Di tengah cuaca panas terik, dehidrasi dan heat stroke (serangan panas) menjadi ancaman nyata. Praktisi kesehatan masyarakat dr. Ngabila Salama menyarankan beberapa langkah mudah untuk mencegah dehidrasi dan heat stroke di tengah cuaca panas yang ekstrem.

Prediksi Badan Meteorologi Klimatologi Geofisika (BMKG) menunjukkan bahwa suhu panas di awal musim kemarau akan melanda seluruh Indonesia hingga Agustus 2024, dengan beberapa daerah mencapai suhu lebih dari 36 derajat celsius. Dr. Ngabila menyampaikan peringatan penting kepada masyarakat agar berhati-hati terhadap dehidrasi, heat exhaustion, dan potensi bahaya kesehatan lainnya yang dapat terjadi akibat cuaca panas ini.

Masyarakat dapat memulai Gerakan Minum Air Putih Tanpa Menunggu Haus (Gerus) untuk menghindari berbagai dampak buruk dehidrasi dan heat stroke. Gerus dapat diterapkan dengan mudah, yaitu minum satu gelas air putih sebelum dan sesudah sholat, serta satu sampai dua gelas air putih sesudah makan. Hindari teh dan kopi berlebihan karena dapat membuat tubuh lebih mudah buang air kecil dan dehidrasi.

“Apalagi kalau ditambah gula, akan lebih berbahaya,” kata Ngabila.

Bagi masyarakat yang mengalami gejala dehidrasi seperti lemas dan banyak berkeringat, konsumsi oralit sesuai anjuran dokter atau tenaga medis dapat membantu pemulihan.

Bila merasa bosan dengan mengonsumsi air putih, memakan sayur dan buah yang kaya akan air seperti semangka, melon, pir atau apel bisa menjadi solusinya. Di samping dapat memenuhi kebutuhan cairan tubuh, buah dan sayur juga memenuhi nutrisi dan vitamin tiap individu.

Sedangkan untuk kesehatan kulit, Ngabila menyarankan agar masyarakat segera menyemprotkan wajah dengan air bersih jika kulit kering atau berubah warna jadi kemerahan.

Jika sedang beraktivitas di luar ruangan, penting juga untuk siap sedia alat pelindung diri di dalam tas. Misalnya payung, topi berdaun lebar, kacamata hitam, pelembap kulit, tabir surya (sunscreen) dan masker medis untuk menjaga kelembapan aliran napas.

Terakhir, panas ekstrem bisa berakibat fatal. Segera periksa ke dokter jika suhu tubuh di atas 37,5 derajat celsius, tekanan darah naik, denyut nadi tinggi, atau pingsan. ●

Jika Kamu Melihat Praktik Suap di Tempat
Kerja, Segera Laporkan dengan Menjadi

“Whistleblower”!



1

Pastikan yang kamu
laporkan merupakan
praktik suap

2

Kumpulkan
semua bukti

3

Laporkan melalui
antifraud@pnm.co.id dan
SMS ke nomor 0821-1234-5555

Tenang, dengan menjadi
whistleblower, identitas kamu
akan aman dan lingkungan
kerja dapat jadi lebih nyaman!



Implementasi SNI ISO 37001:2016 Sistem Manajemen Anti Penyuapan

Berpedoman pada kode etik dan prinsip 4 No's, yaitu :



1

No Bribery

Tidak boleh ada suap menyuap dan pemerasan



2

No Kickback

Tidak boleh ada komisi, tanda terimakasih baik dalam bentuk uang dan dalam bentuk lainnya



3

No Gift

Tidak boleh ada hadiah atau gratifikasi yang bertentangan dengan peraturan dan ketentuan



4

No luxurius hospitality

Tidak boleh ada penyambutan dan jamuan yang berlebihan



LAYANAN PENGADUAN
- Email : antifraud@pnm.co.id
- SMS : 0821 1234 5555
- Call center : 1500 854
PNM berizin dan diawasi oleh OJK