

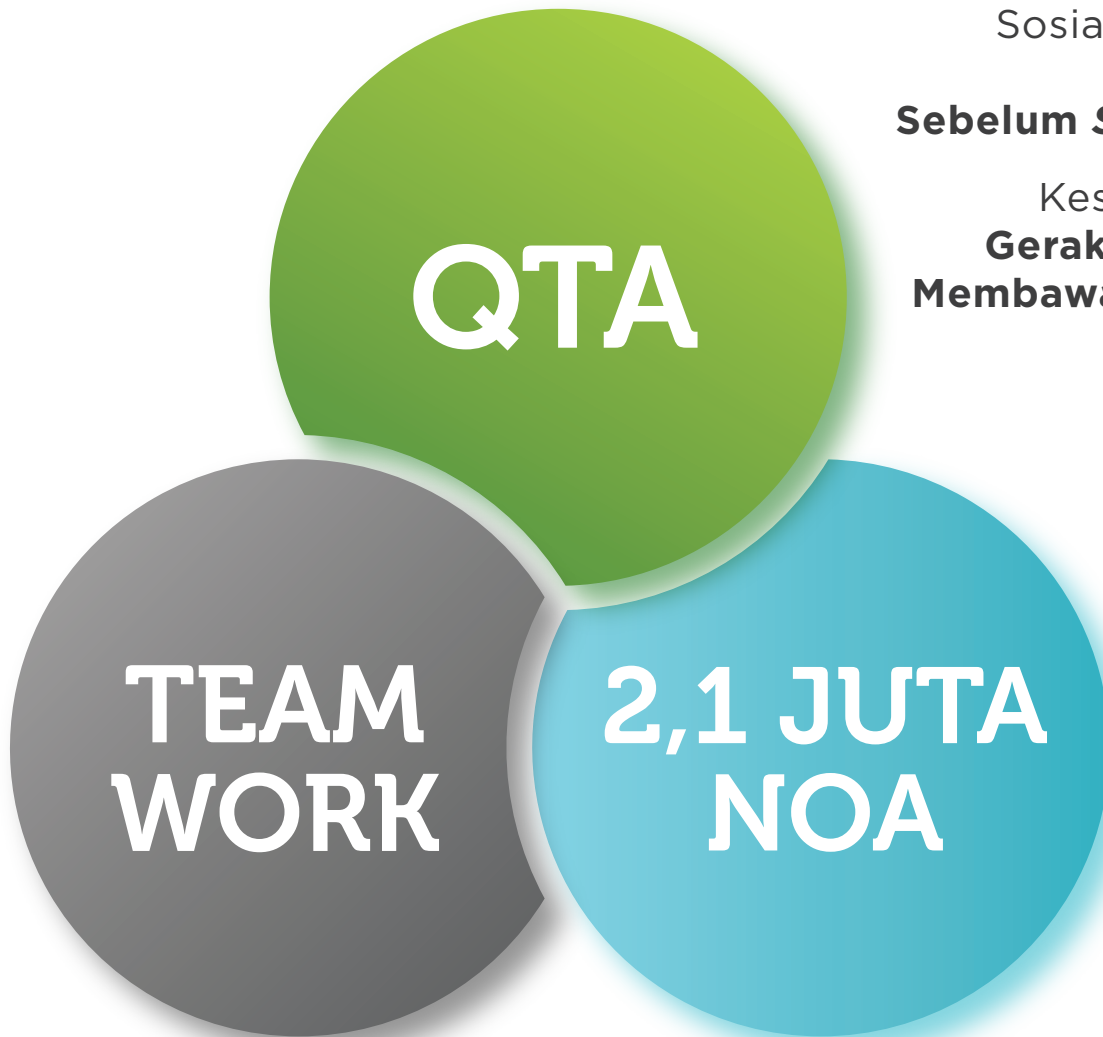
PNM *magz*

Majalah Internal PT Permodalan Nasional Madani

Semarak Kemerdekaan ●
RI ke-72

Sosial Media ●
**Saring
Sebelum *Sharing***

Kesehatan ●
**Gerakan Ayo
Membawa Bekal**



Quantum Turn Around
**Sebuah Langkah
Bersama untuk
Perubahan**

KOMISARIS



Agus Muharram
Komisaris Utama



Meidyah Indreswari
Komisaris



Suprianto
Komisaris



M. Sholeh Amin
Komisaris Independen

DIREKSI



Parman Nataatmadja
Direktur Utama



Tjatur H. Priyono
Direktur Keuangan



Abianti Riana
Direktur Bisnis 1



Bambang Siswaji
Direktur Bisnis 2



Arief Mulyadi
Direktur Kepatuhan
dan Manajemen Risiko

RAHASIA SUKSES

Pengusaha Tahan Banting

Buku yang menginspirasi para pemuka UMK, diharapkan dapat meningkatkan mutu para pengusaha UMK. Telah terbit edisi I, II, III, IV, V, dan VI



Daftar

Isi



02

Laporan Utama

- Quantum Turn Around divisi SDM 2.
- Pengangkatan Direktur baru.

10

Agenda Kita

- Kegiatan PKU dan PKBL.
- Kunjungan ibu Rini Soemarno ke Mekaar Serang.
- Media Visit Banyuwangi.



08

Profil

- Tjatur H. Priyono.



24

Umum

- Saring sebelum sharing.
- Kesehatan: 4 sehat 5 sempurna.

Pengantar Redaksi

Bergerak atau Mangkrak

Belakangan ini perkembangan dunia digital makin semarak. Mulai dari makin populernya penggunaan media sosial, makin banyaknya penggunaan *mobile apps*, bermunculannya *startup* berbasis digital, hingga makin lazimnya transaksi lewat online (*e-commerce*).

Ada tantangan perubahan gaya hidup pelanggan dan karyawan PNM ke arah digital yang menimbulkan kebutuhan akan aplikasi digital dengan pengalaman yang memesona: sederhana, mudah, cepat, dan lain-lain. Ini merupakan tantangan manajemen PNM dalam menyediakan berbagai aplikasi untuk mendukung proses kerja dengan *customer experience* yang lebih baik. Juga ada tantangan perubahan model bisnis yang bermanufer tajam.

Dalam proses transformasi digital ini semua insan PNM mesti Bergerak. Pertama, dengan melakukan transformasi digital internal perusahaan seperti digitalisasi proses operasional dan transformasi fungsi *back end*, serta pemanfaatan *data analytic* dan aktivasi budaya digital. Kedua, mempersiapkan SDM yang mumpuni di era perubahan ini, sekaligus menyederhanakan proses kerja. Hal ini dilakukan melalui program QTA yang diselenggarakan di seluruh Indonesia. Ketiga, mengedukasi dan mendorong konsumen manfaat *cashless* dan kemudahan sistem pembayaran melalui digital.

Sekretariat Perusahaan
PT Permodalan Nasional Madani

Redaksi menerima kontribusi tulisan dan artikel yang sesuai dengan misi penerbitan. Redaksi berhak mengubah isi tulisan tanpa mengubah maksud dan substansi. Kirim naskah atau foto ke corcomm@pnm.co.id



Berubah Bersama Melalui QTA

Dalam rangka meningkatkan kinerja bisnis PNM, Divisi Sumber Daya Manusia 2 (SDM 2) PNM mengadakan pelatihan Quantum Turn Around (QTA) yang dilaksanakan pada tanggal 17 Juli – 12 Agustus 2017.

A cara ini berlangsung di 10 titik, yaitu Jakarta, Medan, Surabaya, Malang, Yogyakarta, Makassar, Solo, Pekanbaru, Balikpapan, dan Bandung. Berbeda sedikit untuk wilayah Balikpapan dimulai pada tanggal 7 Agustus 2017.

Kegiatan pelatihan ini secara umum merupakan bagian dari persiapan divisi Sumber Daya Manusia untuk mempersiapkan karyawan PNM sesuai dengan arah strategi

perusahaan. Quantum Turn Around ini merupakan yang ketiga kalinya dilaksanakan, yang mana bertujuan untuk memberikan pemahaman kembali tentang perubahan bisnis proses, penambahan tools elektronik, dan proses perubahan struktur. Perubahan struktur seperti yang sebelumnya Manager Unit sekarang menjadi Kepala Kantor ULAMM, lalu fungsi OPU & KSU menjadi KAM (Keuangan dan Administrasi Mikro), juga peran AOM (Account Officer Mikro)

sekarang menjalankan 3 fungsi yaitu sebagai MKU (Marketing Unit), APU (Analisis Pembiayaan Unit), dan KLU (Kolektor Unit).

Selain itu, mengenalkan kembali perubahan pada proses bisnis, yaitu Mobile AOM. Sekarang para AOM dapat mengakses proses bisnis seperti inisiasi, proposal, scoring melalui Smartphone tanpa harus kembali ke kantor dan mengetik ulang. Tidak ketinggalan juga Payment Centre menjadi pembahasan penting pada pelatihan ini.



BALIKPAPAN



BANDUNG



JAKARTA



MAKASSAR



PEKANBARU



MEDAN



Dalam seminar ini juga kelas dibagi menjadi 3 kelas yaitu, Kelas Kku, KAM, dan AOM. Kegiatan ini dimulai dari registrasi jam 8 pagi, sarapan bersama, lalu dimulai dengan pemberian materi di setiap kelasnya. Selain materi kelas, peserta juga diajarkan simulasi dan kegiatan field learning.

Kegiatan ini bertujuan supaya peserta siap terjun langsung ke lapangan dan melaksanakan hasil belajar. Acara ditutup dengan sesi pemberian piagam penghargaan untuk para peserta terbaik.

Kindaris selaku Kepala Divisi SDM dan juga Hersam selaku Wakil Kepala Divisi SDM 2 secara bergantian datang ke setiap wilayah untuk memonitoring dan memberikan arahan kepada setiap peserta acara ini.



SURABAYA

YOGYAKARTA



SOLO

“Apa yang sudah kita lakukan dapat dimengerti dan dipahami sehingga nantinya dapat bermanfaat untuk PNM menjadi perusahaan yang terunik dan terbaik”.

Hersam Sudarisman



Melihat perkembangan bisnis yang terus dinamis, Menteri Badan Usaha Milik Negara (BUMN), memutuskan mengangkat dua direktur bisnis PT Permodalan Nasional Madani (Persero) yang disingkat PNM, yaitu Abianti Riana sebagai Direktur Bisnis 1 dan Bambang Siswaji sebagai Direktur Bisnis 2 berdasar Surat Keputusan Menteri BUMN nomor: SK-161/MBU/08/2017 pada 21 Agustus 2017, yang dibacakan oleh Wien Irwanto, Asisten Deputi Menteri BUMN Bidang Jasa Keuangan Kementerian BUMN.

Dengan perubahan nomenklatur dan pengangkatan dua direksi tersebut, saat ini seluruh posisi Direksi PNM berjumlah 5 orang. Adapun nama-nama Direksi PNM menjadi sebagai berikut:

- Direktur Utama:
Parman Nataatmadja
- Direktur Keuangan:
Tjatur H. Priyono
- Direktur Bisnis I:
Abianti Riana
- Direktur Bisnis II:
Bambang Siswaji
- Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko:
Arief Mulyadi



Abianti Riana

- Lahir: 22 September 1965
- Pendidikan:
- Institut Pertanian Bogor/ Teknik Pertanian
- Karir:
- (21/Aug/2017) PT PNM - Direkrtr Bisnis I
- (13/Jul/2014 - 26/Apr/2017) PT. BANK BTPN Syariah - Sales and Distribution Head for Eastern Indonesian Region
- (Feb/2013 - 13/Jul/2014) PT. BANK BTPN.TBK - Customer Acquisition Head for Eastern Indonesian Region
- (Mar/2010 - Feb/2013) PT. CIMB NIAGA AUTO FINANCE - DIRECTOR
- (Nov/2008 - Mar/2010) PT. CIMB NIAGA BANK VICE PRESIDENT - AUTOMOTIVE BUSINESS GROUP HEAD
PT. BANK NIAGA
- (Jan/2008 - Nov/2008) Vice President - Member of merged Bank in Retail Banking
- (Jan/2008 - Okt/2008) Vice President - Market Linked Deposit Office Head
- (Jul/2007 - Jan/2008) Vice President - Sales Manager Area I
- (Mar/2006 - Jul/2007) Assistant Vice President - District Manager Falatehan Branch
- (Jul/2005 - Mar/2006) Assistant Vice President - Manager Consumer Sales Bogor Branch
- (Jul/2002 - Jul/2005) Assistant Vice President
- (Jul/2001 - Jul/2002) Senior Manager - Direct Sales Division Head
- (Jul/1998 - Jul/2001) Manager
- (Jan/1994 - Agt/1998) Assistant Manager
- (Dec/1990 - Jul/1994) Sub Manager - Consumer Officer at Jakarta Design Center Branch
- (Apr/1990 - Des/1990) SUB Manager - PPK / Management Trainee
- (Agt/1989 - Mar/1990) PT. Inter Delta Kodak Officer / Production Analyst



Bambang Siswaji

- Lahir: 7 April 1968
- Pendidikan:
- S3/Institut Pertanian Bogor/Manajemen dan Bisnis
- S2/ Universitas Indonesia/Administrasi Bisnis Internasional
- S1/Institut Teknologi Bandung/Teknik Industri
- Karir:
PT.PNM (Persero)
- (21/Aug/2017) Direktur Bisnis 2
- (09/Feb/2016 - 19/Aug/2017) Executive Vice President Unit Bisnis Mekaar
- (02/Apr/2012 - 20/Apr/2016) Komisaris Utama PT Mitra Teknologi Madani
- (15/Mar/2012 - 08/Feb/2016) Executive Vice President
- (01/Feb/2011 - 14/Mar/2012) Kepala Divisi Perencanaan dan Pengembangan Jaringan Mikro
- (01/Dec/2008 - 30/Jun/2010) Kepala Grup Divisi Pembiayaan Usaha Mikro
- (01/Jun/2008 - 30/Nov/2008) Kepala Urusan Pengembangan Bisnis & Produk
- (01/Jul/2007 - 30/May/2008) Deputi Urusan Bidang Perencanaan & Pengembangan Usaha
- (15/Jan/2007 - 30/Jun/2007) Deputi Urusan Sekretariat Perusahaan - Bidang Perencanaan & Pengembangan Usaha
- (01/Jul/2004 - 14/Jan/2007) Deputi Kepala Grup KP & Pengembangan Usaha
- (22/Sep/1999 - 30/Jun/2004) Kepala Bagian / Senior Office Business Development

PNM Raih Penghargaan UNS SME's Summit and Award 2017

Solo, 14 Juli 2017

Direktur Utama PNM, Parman Nataatmadja menerima penghargaan Pembina UKM Terbaik di ajang UNS SME's Summit and Award 2017 yang diselenggarakan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Pusat Studi Pendampingan Koperasi UMKM Universitas Sebelas Maret Solo (PSP-KUMKM) di Gedung UNS Inn, Solo, Jumat (14/7/2017).

Penghargaan ini merupakan kerjasama PSP-KUMKM UNS Solo dengan Kementerian Koperasi dan UKM yang bertujuan untuk memberikan penghargaan atas kinerja individu, perusahaan atau instansi, lembaga pemerintah maupun BUMN, dan swasta dalam pemberdayaan koperasi serta UMKM.

Sebagai penerima penghargaan Individu Pembina UKM Terbaik, Parman Nataatmadja menjelaskan dirinya melalui PNM berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui berbagai produk dan pendampingan PNM.

"Kita membuka wawasan mereka, salah satunya dengan program visit Thailand untuk studi banding dan belajar langsung disana. Selanjutnya kita latih mereka dengan pelatihan training manajemen produksi, manajemen marketing, serta packaging," jelasnya.

Lebih lanjut dirinya menjelaskan, untuk produk non food Indonesia sudah sangat baik dan hanya perlu diberi sentuhan sentuhan akhir, seperti packagingnya dan produk-produknya telah bersaing di pasar mancanegara. Tetapi kalau untuk produk food, Parman mengatakan masih banyak yang harus dibenahi.

"Diharapkan ke depan UKM kita tidak hanya dapat bersaing pada MEA akan tetapi dapat menjadi pengekspor produk ke Thailand bukan malah impor dari Thailand serta para UKM Indonesia dapat meningkatkan kapasitasnya," urai Parman.



Parman Nataatmadja mengucapkan terima kasih atas penghargaan yang diterima.



Penyerahan penghargaan oleh Rektor UNS: Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S



(Dari kiri ke kanan) Arief Mulyadi (Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko), Ravik Karsidi (Rektor UNS), Parman Nataatmadja (Direktur Utama), Puji Riyanto (Pimpinan Cabang PNM Solo).



Bekerja Dengan Hati Nurani

“Bekerja dengan hati nurani, lebih baik memberi lebih daripada memberi sesuai dengan porsinya”

Bekerja dengan hati nurani tidak perlu dengan hitung-hitungan dagang. Dalam mencapai suatu hasil yang maksimal tidak perlu dengan hal negatif tetapi lakukan dengan hati nurani. Uang akan mengikuti pekerjaan yang dilakukan. Tetapi bila kita bekerja dengan hati nurani maka hasil yang dicapai sesuai dengan harapan yang diinginkan, begitulah pendapat beliau hingga bisa menjadi Direktur Keuangan PT PNM. Yuk simak pembicaraan kita dengan Bapak Tjatur H Priyono selaku Direktur Keuangan mengenai seputar PT PNM dan jejak karier beliau.

Sejak bergabung PT PNM pertama kali berdiri pada tahun 1999, Bagaimana pendapat Bapak tentang PNM?

Dulu PT PNM didirikan memiliki visi & misi untuk memberdayakan UKM. Tetapi dalam awal perjalanan PT PNM diminta untuk melakukan penyaluran kredit program. Penyaluran kredit program tersebut akan habis dan harus dikembalikan ke BI seperti sama hal nya dengan jatuh tempo. Dan setelah penyaluran kredit program tersebut habis, maka bisnis perusahaan otomatis menjadi berhenti dan perusahaan bisa dibilang tutup. Ide baru Bapak Parman membuat Unit Layanan Modal Mikro (ULaMM) merupakan model atau terobosan baru bagi PNM karena penyaluran pembiayaan dilakukan secara langsung, baik kepada perorangan atau pinjaman untuk Badan Usaha (PT, CV, Firma, dll). ULaMM merupakan layanan pinjam modal untuk usaha mikro dan kecil yang disertai bimbingan untuk mengembangkan usahanya. ULaMM inilah model bisnis sebenarnya yang di inginkan oleh pemegang saham dalam rangka pemberdayaan UKM.

Karyawan muda yang bekerja di PT PNM mulai banyak. Apa pesan Bapak untuk karyawan muda yang bekerja di PT PNM?

1. Bekerja secara profesional,
2. Bekerja sesuai dengan aturan,
3. Bekerja dengan hati nurani,

Begitu beliau katakan untuk karyawan muda yang bekerja di PT PNM. Karyawan muda bekerja secara profesional dan sesuai dengan aturan tetapi bekerja dengan hati nurani. Bekerja jangan memikirkan hasil karena hasil yang menilai atasan nantinya. “Yang penting bekerja sesuai aturan, benar dan profesional,” ujar Bapak Tjatur. Kerja harus menggunakan hati nurani bukan dengan cara hitungan-hitungan dagang “dibayar 1 juta kita bekerja 1 juta,” begitu beliau katakan tetapi bila kita bekerja dengan kerja keras dan dengan hati nurani yang tadinya dibayar dengan sesuai porsi kita

akan diberikan lebih daripada porsinya kita. Jadi jangan pernah menghitung pekerjaan dengan model dagang, lebih baik kita memberikan lebih daripada sesuai porsinya kita bekerja maka akan mendapatkan hasil yang lebih juga. Uang nantinya akan mengikuti hasil pekerjaan kita, “kalau kita bisa bekerja keras yang tadinya diberikan 1 juta bisa mendapatkan 2 juta,” begitu yang memotivasi diri beliau hingga saat ini. “Kita boleh mempunyai ambisi tetapi bukan ambisius” ujar Bapak Tjatur. Jadi apa yang kita capai sesuai dengan hasil yang kita kerjakan dan bekerja keras dengan hati nurani maka hasil yang kita capai berbuah dengan maksimal.

Apa yang memotivasi Bapak sehingga Bapak bisa menjadi Direktur?

“Tidak ada yang memotivasi,” ujar Bapak Tjatur. Beliau lakukan hanya bekerja dan berkontribusi dengan positif untuk perusahaan. Kalau yang membuat beliau bisa menjadi Direktur “yaa itu penilaian dari pemegang saham dan yang saya tahu hanya bekerja saja,” ujar Bapak Tjatur. Tetapi beliau hanya berkontribusi dengan positif dan itu yang dinilai pemegang saham sehingga bisa menjadi Direktur. Jadi kalau bekerja jangan

mencari sesuatu yang diraih tetapi bekerja lah sesuai potensi diri dengan maksimal, itulah yang memotivasi beliau bekerja dengan hati nurani dan berpikir positif sehingga beliau bisa mendapatkan hal yang berbuah positif.

Selama karier Bapak di PT PNM. Apa ada tantangan besar yang Bapak alami selama karier di PT PNM?

Terjadi di tahun 2009. Tantangan besar pernah dihadapi PT PNM menurut beliau saat di PNM Investment Management. Tantangan yang beliau hadapi yaitu saat kasus REPO yang gagal membayar kembali hingga 1,4 triliun. “Itu tantangan yang harus kita cepat selesaikan,” begitu yang beliau katakan, kalau masalah tersebut terus dibiarkan menerus akan merusak nama baik perusahaan karena dana yang sebesar itu menyangkut dana masyarakat. Memang tidak ada kerugian negara yang dihadapi tetapi reputasi PT PNM yang dipertaruhkan saat itu. Masalah tersebut bisa membuat PT PNM mempunyai reputasi buruk menurut beliau. Maka dari itu kita harus segera melakukan recovery bagi perusahaan supaya nama baik perusahaan di masyarakat luas tidak menjadi buruk. Karena di PNM Investment Management merupakan industri pasar modal yang sangat mengutamakan kepercayaan.



HUT RI KE-72 PT PNM (Persero)



Jakarta, 17 Agustus 2017 PT PNM (Persero) menggelar rangkaian perayaan hari ulang tahun Indonesia yang ke 72, bertempat di lapangan parkir Menara Taspen, dimulai dengan Upacara bendera yang diikuti oleh seluruh karyawan PT PNM di Jakarta pada jam 08:00 yang dipimpin oleh Direktur Utama Parman Nataatmadja sebagai pembina upacara. Upacara ini melibatkan banyak karyawan dari berbagai divisi sebagai petugas upacara.

Setelah upacara bendera, kegiatan juga dimeriahkan dengan berbagai macam perlombaan yang diselenggarakan oleh masing-masing divisi seperti lomba sepak bola terong oleh divisi JML dan PWU, ada juga lomba balap karung menggunakan helm oleh divisi Operasi, atraksi cosplay pakaian perjuangan dari divisi PPU dan kostum superhero dari divisi SDM, lomba makan kerupuk juga diadakan oleh Mitra Utama Madani, divisi legal juga dengan lomba memasukan paku ke dalam botol,

lomba menurunkan hoolahop, lomba memecahkan balon, lomba flip bottle water dan masih banyak lagi.

Festival kuliner foodtruck juga turut meramaikan acara HUT tahun ini yang terdiri dari foodtruck Chattrime, Dum-Dum Thai Tea, Bebek Dower, Kebab Wagen, Bakso Barbel, Nasi Telap-Telep, dan Westren Hotdog. Antrian panjang pun menghiasi area foodtruck yang ramai dengan dekorasi ini. Tidak ketinggalan Mitra Dagang Madani

berpromosi dan menjual berbagai produk nasabah. Di acara ini juga dirayakan ulang tahun Mitra Utama Madani, sekaligus memberikan penghargaan kepada karyawan terbaik yang diganjar dengan hadiah emas batangan. Untuk melengkapi kemeriahan acara, juga diumumkan pemenang lomba Futsal PNM Cup, pembagian doorprize dan keseruan dari penampilan PNM Band dan Orkes Dangdut. Tarik, mang...



Penghormatan kepada Sangsaka Merah Putih oleh seluruh peserta upacara.



Dirigen (Melisa) dengan enerjik memimpin lagu Indonesia Raya.



menghargai kembali jasa para pahlawan oleh ibu Abianti Riana



Semangat juang puri mengalir saat yel-yel.



Keceriaan lintas divisi.



Serius banget lempar bolanya... -D



Solak-sorai Insan PNM menunggu orkes dangdut.



Kegembiraan menyemangati peserta lomba.



Kemeriahan panggung hiburan saat PNM Band beraksi.



Walau pedih namun terus mengiris.



Keseruan lomba makan kerupuk, Pake nasi dan sambel enak nih...-D



Pilih biru atau hitam?!



Superman dan Captain America di PNM!



Kompaknya Kang kabayan.



Sebentar untuk menjadi yang dikenang.



Aku dan kamu, walau tak sama bajunya tapi kita satu tujuan.



Yebanggaan bisa berfoto dengan bajak laut cantik.



Rasanya deg-degan saat kau sentuh bendera didadaku.

Foto: THR, APS



PNM dan Askrindo Rayakan Kemerdekaan RI di Mamuju

PNM bersinergi dengan PT Asuransi Kredit Indonesia (Persero) atau Askrindo menggelar serangkaian kegiatan BUMN Hadir untuk Negeri di Mamuju, Sulawesi Barat. Rangkaian kegiatan BUMN Hadir untuk Negeri merupakan program Kementerian BUMN yang telah dicanangkan sejak 2015 bertujuan mendorong BUMN di Indonesia bersinergi dan memberikan sumbangan terbaik bagi negeri dan seluruh rakyat Indonesia melalui beberapa kegiatan, seperti yang dilaksanakan di Mamuju, yaitu Siswa Mengenal Nusantara, Jalan Sehat 5 Km dan Upacara Kemerdekaan RI.

Siswa Mengenal Nusantara bertujuan menanamkan rasa bangga sebagai

bangsa yang memiliki keragaman kekayaan Nusantara, melalui proses pertukaran informasi dan kebudayaan. Tahun ini, 20 siswa berprestasi tingkat SMA dari Sulawesi Barat bertukar pengalaman dan pengetahuan dengan siswa berprestasi dari Sumatera Utara selama 7 hari. Kegiatan yang dilaksanakan pada akhir bulan Juli 2017 memberikan pengalaman yang luar biasa kepada peserta karena selain banyak kegiatan kesenian dan kebudayaan, mereka berkesempatan untuk tinggal bersama keluarga angkat yang merupakan warga asli daerah tersebut.

Selain kegiatan Siswa Mengenal Nusantara, pada 13 Agustus 2017 PNM dan Askrindo menggelar kegiatan Jalan Sehat 5 Km di Pantai Manakarra, Mamuju yang diikuti oleh lebih dari 2.500 masyarakat

Sulawesi Barat. Kegiatan yang dibuka oleh Arief Mulyadi, Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko PNM dan Firman Berahima, Direktur SDM dan Umum Askrindo turut menyediakan kuliner nusantara yang disajikan gratis, hiburan musik dan 272 doorprize untuk masyarakat.

Sebagai kegiatan penutup dari rangkaian BUMN Hadir untuk Negeri, Upacara Kemerdekaan RI ke 72 Tahun dilaksanakan di Kantor Perum Bulog di Mamuju. Upacara yang dihadiri oleh seluruh BUMN di Sulawesi Barat berjalan dengan hikmat dipimpin oleh Asmawi Syam, Direktur Utama Askrindo. Rangkaian kegiatan BUMN Hadir untuk Negeri akan terus digalangkan setiap tahunnya di 34 provinsi di Indonesia.

Siswa siswi berprestasi Sumatera Utara tiba di Bandara Tumpa Padang, Mamuju, Sulawesi Barat.



Kegiatan senam bersama di Pantai Manakarra, Mamuju.

Pemberian kain khas Sulawesi Barat sebagai tanda selamat datang kepada siswa siswi berprestasi Sumatera Utara.



Suasana Kegiatan Jalan Sehat 5KM yang diikuti lebih dari 5.000 masyarakat Sulawesi Barat

Tidak lupa menyempatkan untuk *Wehe, cheers!*



Acara pengenalan antar budaya Siswa Berprestasi.

Kompaknya tim dari PNM - Sulawesi Barat.



Dimeriahkan oleh Parade Marching Band.

Kunjungan Media ke Banyuwangi

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan publik mengenai produk dan capaian PNM dalam memajukan ekonomi kerakyatan, PNM menggelar kegiatan Kunjungan Media dengan tema “Jelajahi Potensi UMKM dan Alam Banyuwangi” pada 19-21 Juli 2017. Kegiatan yang diikuti oleh dua puluh wartawan dari berbagai media cetak, TV dan online mengunjungi nasabah ULaMM dan Mekaar yang berada di Banyuwangi, Jawa Timur.

Selama di Banyuwangi, wartawan mengikuti kegiatan nasabah Mekaar, yaitu Pembayaran Kolektif Mingguan (PKM) Kelompok Walet di Desa Pakis Rowo, Kalipuro. Dalam kegiatan ini dihadiri Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko,

Arief Mulyadi dan Wakil Ketua Komisi IV DPR RI, Azam Azman Natawijana turut hadir untuk berdialog dengan nasabah Mekaar dan wartawan.

Selain berkunjung ke nasabah Mekaar, rombongan wartawan pun mengunjungi dua nasabah berprestasi ULaMM yaitu Nanang Edi Supriyono, pengusaha batik Banyuwangi dan Yitno Abadi, pengrajin kerang. Wartawan berkesempatan mengunjungi lokasi workshop dan mengikuti kegiatan membuat batik serta membuat lampu dari kulit kerang. Berkaitan dengan pemerintah daerah, rombongan PNM dan wartawan diterima langsung oleh Abdullah Azwar Anas, Bupati Banyuwangi di Kantor Bupati Banyuwangi. Wartawan berdialog langsung mendiskusikan

perkembangan UMKM dan dukungan ke depan PNM kepada pengusaha UMKM di wilayah Banyuwangi. Beragam makanan khas banyuwangi, seperti rujak soto, nasi tempong, keripik sukun, keripik rengginang turut dihadirkan untuk memeriahkan diskusi.

Sebagai acara penutup dalam kegiatan kunjungan media, wartawan berkesempatan mengunjungi Taman Nasional Baluran dan Pantai Pulau Merah yang menjadi objek wisata unggulan di Banyuwangi.

Pada akhirnya para wartawan yang mengikuti acara ini dapat mengeksplorasi dan melihat langsung peranan PNM dalam memajukan ekonomi rakyat, serta peranan pendampingan PNM pada para nasabahnya. Semoga kabar baik ini selalu tersiar.



Program Bina Lingkungan



Melihat kegiatan PKM nasabah Mekaar.



Wartawan belajar membuat batik di workshop milik Edi Supriyono



Penjelasan oleh nasabah ULaMM Edi Supriyono.



Salah satu wartawan mengambil gambar saat proses pembuatan batik cap.



Kunjungan ke workshop pengrajin kerang milik nasabah ULaMM Yitno Abadi



Edi Supriyono menjelaskan proses pembuatan batik teknik colet.



Foto bersama kunjungan kantor Bupati Banyuwangi.



Berdialog dengan bupati Banyuwangi, Azwar Anas.

Temu Bisnis dan Investasi Perikanan dan Kelautan Pemprov Sumbar.

Jakarta, 26 Juli 2017

Bertempat di hotel Balairung Matraman, Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko Arief Mulyadi berkesempatan menjadi salah satu Narasumber yang diundang oleh Pemprov Sumatera Barat. Dalam acara ini Arief Mulyadi menyampaikan bagaimana PNM ULaMM melalui pinjaman modal yang diberikan dapat membantu para UMKM sektor kelautan & perikanan di daerah provinsi Sumatera Barat, untuk semakin berkembang dan meningkatkan produktivitas hasil-hasil nya dengan cara meningkatkan nilai investasi.

Arief Mulyadi juga menjelaskan program pengembangan kapasitas usaha yang dimiliki dapat menjadi wadah belajar dan bertanya para nasabah untuk dapat



meningkatkan nilai dari suatu produk, seperti dari segi packaging, bahan baku yang aman dan strategi pengiriman yang efektif. Selain itu, pada acara ini juga dilakukan penandatanganan MOU Pembiayaan dengan Gubernur Provinsi Sumatera Barat H Irwan Prayitno.

MOU yang ditanda tangani pada kesempatan kali ini adalah :

1. Pembiayaan Kluster Usaha Pembibitan dan Pembesaran Ikan, Kab. Agam, dari PNM sebesar Rp 1 Milyar;
2. Mediasi proposal pembiayaan petani ikan di Kab. Pasaman kepada PNM, sebesar Rp 1 Milyar;
3. Mediasi proposal pembiayaan petani ikan di Kab. Limapuluh Kota kepada PNM, sebesar Rp 1 Milyar.

Kunjungan Komisaris



Yogyakarta 11 Juli, Komisaris Suprianto mengunjungi Mekaar Umbulharjo kelompok Dukuh Utuh Mantri Jeron. Selanjutnya, dalam kunjungannya Suprianto juga memberikan pengarahan mengenai konsep holding BUMN di Kantor Cabang ULaMM Yogyakarta.



Cirebon 20 Juli, Komisaris Utama Agus Muharram dan Suprianto didampingi Pimpinan Cabang Cirebon Iman Sewaka, dan Tim PPU 1 mengunjungi nasabah ULaMM yaitu sentra pembuatan Batik Warna Alami Ibu Ariri di Cirebon.



Sulawesi Selatan 11 – 14 Juli, Komisaris Utama Agus Muharram mengunjungi Mekaar Biringkanayya dan ULaMM Pannampu. Beliau juga mengunjungi debitor pengrajin kain sutra di wilayah kecamatan Mariso kota Makassar. Setelah itu kunjungan ke nasabah pengrajin songkok (peci) di wilayah kecamatan Wajo Kota Makassar. Kunjungan diakhiri dengan menghadiri acara pameran kementerian koperasi di lapangan Karebosi Makassar.



Sepeda Kayu

Sumarno
Cabang Malang



Boneka Baju Adat

Nuryanto
Cabang Tangerang



Jimbe

I Made Dasna
Cabang Bali



Kerajinan Kayu Solder

Mamur Guntur
Cabang Subang



Keripik Tempe

Suratmi
Cabang Jember



Kerajinan Daun Pandan

Ade Abu Bakar
Cabang Bogor



Jaket Kulit

Bambang Hartono
Cabang Denpasar



Teh Rosella

Suwanto
Cabang Tulungagung



Tas Kulit Reptil

Icu
Cabang Tangerang

Rapat Koordinasi ULaMM Wilayah Jawa Tengah

Semarang, 10-11 Agustus 2017

Rapat Koordinasi ULaMM Wilayah Jawa Tengah yang dihadiri oleh 9 Pemimpin Cabang dari Yogyakarta, Solo, Wonogiri, Tegal, Banjarnegara, Pati, Magelang, Purwokerto, Semarang dan juga beberapa Kepala Divisi Pusat.

Pada rapat koordinasi ini Direktur Utama memastikan kepada seluruh pemimpin cabang dapat menggunakan mobile banking secara maksimal, karena perkembangan teknologi yang tidak dapat dihindarkan, Direktur Utama juga menginstruksi bahwa “kita harus memberi kenyamanan, value addict bagi nasabah, harus sensitif akan perubahan, memberi pelayanan yang terbaik bagi para nasabah itu keharusan”. Direktur Utama juga melarang keras adanya pembayaran



via cash pick up dan akan menurunkan Surat Peringatan jika masih ditemukan pembayaran via cash pick up. Cash pick up dianggap terlalu berisiko, karena dapat terjadi fraud serta kecurangan lainnya.

Mitra Dagang Madani juga menyampaikan agar setiap cabang dapat memberikan nasabah unggulan untuk menjual barang di website Mitra Dagang Madani. Rakor ini juga ditutup dengan penandatanganan Lembar Komitmen untuk masing-masing pencapaian Cabang.

Kunjungan Mekaar & ULaMM Semarang

Direktur Utama Parman Nataatmadja dan Direktur Keuangan Tjatur H Priyono di dampingi Advisor Mekaar Hendrik Riwu Kore dan Kombes Budi Astono mengunjungi Pertemuan Kelompok Mingguan Mekaar Tambak Mulyo yang beranggotakan 10 nasabah ibu prasejahtera. Pada kunjungan kali ini juga di manfaatkan untuk makan siang bersama dan silaturahmi dengan AO, SAO, Mekaar Semarang Utara.

Rapat Koordinasi Wilayah Timur Batch II

Surabaya, 24-25 Agustus 2017



Rakor wilayah timur dilaksanakan di hotel Four Points Surabaya pada tanggal 24-25 Agustus 2017. Pada rakor kali dihadiri oleh 25 Cabang Wilayah Timur sekitar dan juga Kepala Divisi Pusat. Pada kesempatan ini para pemimpin cabang melaporkan kinerja dan inovasi utk dapat diterapkan selanjutnya. Pada rapat koordinasi ini Direktur Utama memastikan kepada seluruh pemimpin cabang dapat menggunakan mobile banking secara maksimal, karena perkembangan teknologi yang tidak dapat dihindarkan.

Mitra Dagang Madani juga turut mempresentasikan produknya dan mohon support agar setiap cabang dapat berpartisipasi memberikan produk nasabahnya untuk dijual di website Mitra

Dagang Madani. Rakor ini juga ditutup dengan penandatanganan Lembar Komitmen untuk masing-masing pencapaian Cabang.

Kunjungan Direktur Utama dan Direktur Keuangan ke PKM Mekaar Poter Dahlian – Bangkalan, Semarang

Direktur Utama Parman Nataatmadja dan Direktur Keuangan Tjatur H Priyono di dampingi Advisor Mekaar Hendrik Riwu Kore dan Kombes Budi Astono mengunjungi Pertemuan Kelompok Mingguan Mekaar Poter Dahlian yang beranggotakan 10 nasabah ibu prasejahtera.

Pada kunjungan kali ini juga di manfaatkan untuk makan siang bersama dan silaturahmi dengan AO, SAO, Mekaar Bangkalan.

Kreatif Disaat Krisis

Jakarta, 26 Agustus 2017

1 50 Nasabah PNM Mekaar yang berasal dari sebagian wilayah Jakarta berkumpul untuk mendapatkan motivasi usaha dari beberapa panelis dan pembicara inspiratif di Balai Sarwono, Kemang, Jakarta Selatan pada Sabtu, 26 Agustus 2017. Kegiatan yang dibuka dengan nyanyian lagu Indonesia Raya dan diikuti dengan pembacaan Doa Nasabah, Janji Nasabah, Janji AO, Janji Bersama dan Pancasila ini terasa sangat meriah dengan keceriaan para ibu-ibu nasabah Mekaar. Pengetahuan usaha dan kiat-kiat mengembangkan usaha disampaikan oleh panelis yaitu Inas Nasrullah Zubir (Wakil Ketua Komisi VI DPR); Mohammad Hekal (Wakil Ketua Komisi VI DPR); Melani Leimena Suharli (Anggota Komisi VI DPR); Yahya Tatang Badrutmam (Asisten Deputy IV KSP); Johson M Siregar (Sekdinas KUKMP DKI Jakarta). Inas Nasrullah Zubir mengatakan, “Kegiatan pembinaan nasabah seperti yang dilakukan oleh PNM perlu didukung, apalagi nasabah Mekaar merupakan perempuan prasejahtera yang jarang mendapat kesempatan untuk mendapat pendidikan usaha, padahal mereka sangat trampil, giat bekerja dan memiliki potensi untuk mengelola usaha



dan keuangan keluarga. Harapannya mereka dapat menjalankan usaha dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan keluarganya”.

Menurut Parman Nataatmadja, Direktur Utama PNM, “Kendala utama yang dihadapi para pengusaha ultra mikro adalah kurangnya pengetahuan tata cara dalam mengelola usaha. Sekecil apapun usahanya tetap diperlukan teknik usaha agar lebih produktif dan menghasilkan. PNM sebagai Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang bertugas khusus untuk mendorong ekonomi kerakyatan, akan terus berperan aktif mendampingi nasabah kami”. Kegiatan motivasi turut menghadirkan dua pembicara

inspiratif yaitu Hartono, pengusaha kripik beromset 1M rupiah perbulan yang merupakan nasabah PNM produk Unit Layanan Modal Mikro (ULaMM). Serta, Murniati Mukhlisin, Motivator Sakinah Finance yang berbagi pengetahuan mengenai tatacara mengelola keuangan yang baik.



Jujur, Disiplin dan Kerja Keras

Serang, 13 Agustus 2017



Kementerian BUMN saat ini menjalankan program BUMN Hadir untuk Negeri dengan melibatkan seluruh BUMN di bawah kelolaannya. Tujuannya, untuk mendorong semua BUMN di Indonesia memberikan sumbangsih terbaik bagi negeri dan masyarakat.

Merespon program ini, PT Permodalan Nasional Madani (PNM) mengencangkan program Membina Ekonomi Keluarga Sejahtera (Mekaar) dengan sasaran pemberdayaan masyarakat prasejahtera. Hari Minggu (13/8/2017) lalu, Menteri Negara BUMN melakukan monitoring program pemberdayaan ini dengan menyambangi usaha masyarakat kecil (UMK) di wilayah Serang, Banten. Di peninjauan yang dilakukan bersama Direktur Utama PNM Parman Nataatmadja ini, Menteri Rini Soemarno melihat langsung aktivitas usaha nasabah Mekaar PNM di Kelompok Jabang Bayi, Kecamatan Kasemen, Kabupaten Serang.

“Sebagai langkah nyata program BUMN Hadir untuk Negeri, maka saya merasa senang apa yang sudah dicapai nasabah PNM Mekaar selama ini,” kata Rini Soemarno.

Dia menyatakan, target yang akan dicapai tahun ini adalah 2 juta nasabah PNM Mekaar dan program ini merupakan salah satu contoh langkah nyata program BUMN Hadir untuk Negeri.

Rini menambahkan, melalui program Mekaar produktifitas masyarakat prasejahtera, khususnya bagi ibu-ibu, bisa ditingkatkan. Dengan program ini secara otomatis bisa meningkatkan kesejahteraan keluarga masyarakat prasejahtera. “Hal seperti ini menjadi sasaran utama dari program Mekaar PNM dalam mensejahterakan masyarakat prasejahtera di Indonesia,” tambah dia.

Direktur Utama PNM Parman Nataatmadja mengatakan program Mekaar di Serang baru beroperasi bulan Maret 2017

ini dan memiliki 29 kantor cabang. “Mengetahui target nasabah Mekaar yang akan mencapai 2 juta pada tahun ini, saya optimistis target akan terpenuhi pada akhir tahun nanti,” kata Parman. Parman menyebutkan, Program PNM Mekaar ini merupakan salah satu contoh penerapan Program BUMN Hadir untuk Negeri, yang memang program ini menyasar masyarakat prasejahtera.

“Program ini sangat bermanfaat bagi masyarakat prasejahtera. Program ini tidak hanya memberikan permodalan saja, melainkan pendampingan sehingga tingkat produktifitasnya bisa membaik sehingga memberikan manfaat bagi keluarga nasabah Mekaar PNM,” ujarnya. Melalui program Mekaar, PNM memberikan pinjaman modal serta penanaman nilai penting bagi setiap nasabah untuk jujur dalam melakukan usahanya, disiplin dalam mengangsur pinjaman serta kerja keras untuk terus mengembangkan usahanya.

Kunjungan Komisaris

Jambi Timur 1-2 Agustus, Direktur Utama dan Direktur Keuangan mengunjungi Kelompok Mekaar Budiman Saiyo yang dilanjutkan ke Kelompok Mekaar Maju Bersama di Kelurahan Budiman, Jambi Timur. Pada kunjungan ini juga Direktur menyerahkan bantuan paket gizi yang terdiri dari biskuit, susu, beras, minyak, indomie, gula kepada ibu-ibu kelompok Mekaar. Kunjungan dilanjutkan ke PNM ULaMM Jambi Timur, Direktur Utama pun memberikan arahan dan support tentang strategi perusahaan kedepannya. (1)



Bandung, 9-10 Agustus, Komisaris PT PNM Suprianto, M Sholeh Amin, Meidiyah Indraswari, dan Direktur Bisnis II Bambang Siswaji mengunjungi kelompok Mekaar Coblong Bandung yang dilanjutkan ke kelompok Mekaar Bunisari 1 Lembang. Dalam kunjungannya, komisaris berdialog langsung dan memberikan motivasi kepada ibu-ibu prasejahtera. (2)



Umbulharjo Jogja 18 Agustus, Komisaris M Sholeh Amin mengunjungi kelompok Mekaar Umbulharjo, Yogyakarta di dampingi Komite Audit yaitu Bapak Hari Susanto. (3)



Cilincing 28 Agustus, Direktur Utama Parman Nataatmadja dan CEO Indosat Alexander Rusli mengunjungi Kelompok Mekaar Dahlia 2 Penjaringan. PKM kali ini berlokasi di rumah nasabah yang berbentuk rumah panggung, beralaskan kayu dan di atas kubangan. Pada kunjungannya kali ini, Direktur Utama menjelaskan bagaimana pinjaman Mekaar sebesar 2 juta per bulannya dapat menjadi solusi untuk membantu ekonomi keluarga dengan background yang berbeda-beda. (4)



Pelatihan Wirausaha Masyarakat Terdampak Pembangunan Bandara

Yogyakarta, 23-24 Agustus 2017

PT. Angkasa Pura I kembali mengadakan pelatihan kewirausahaan bagi warga terdampak bandara bekerja sama dengan PT. Permodalan Nasional Madani (PNM) yang dibuka pada Rabu (23/08/2017) hingga Kamis (24/08/2017) besok. Pelatihan dilaksanakan di Balai Desa

Palihan, Kecamatan Temon. Pada pelatihan kali ini terdapat 50 warga dari lima desa terdampak bandara yang telah mendapatkan ganti rugi. Pelatihan tersebut juga merupakan wujud pendampingan agar warga tak salah menginvestasikan uang ganti rugi kepada hal yang kurang tepat dan

justru merugikan warga sendiri. Menurut Puji Riyanto, Pemimpin PNM Cabang Yogyakarta, beberapa peluang usaha tersebut tak membutuhkan modal banyak, namun menghasilkan keuntungan yang lumayan apabila warga mampu mengelola keuangan dengan baik yang benar. Usaha itu antara lain usaha kuliner, usaha batik dan reseller batik, laundry, penyewaan kendaraan, makanan ringan dan produk oleh-oleh, properti dan lainnya.

Pelatihan tersebut juga menghadirkan beberapa pembicara yang merupakan pengusaha telah sukses merintis usaha. Akan disampaikan pula berbagai kiat yang mereka lakukan hingga mencapai keberhasilan. General Manager PT. AP I Bandara Adi Sutjipto menyebutkan bahwa pelatihan tersebut juga bentuk sinergi antar Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yakni antara PT. AP I dengan PT. PNM. Ia menyebut bahwa pelatihan dari PT. AP I sendiri akan dilaksanakan selama enam kali hingga akhir tahun dengan peserta yang berbeda-beda dan mengutamakan warga terdampak bandara NYIA.

Potensi Budidaya Tanaman Hidroponik

Padang, 8 Agustus 2017

PNM Cabang Padang melaksanakan kegiatan pelatihan bertajuk “Budidaya Tanaman Hidroponik” kepada 86 nasabah wilayah Siteba, Pasar Raya, Lubuk Buaya, Bandar Buat dan Solok di Hotel Premiere Basko Padang, pada Sabtu (12/08). Budidaya tanaman hidroponik merupakan metode menanam dengan menjadikan air sebagai media tanam yang kini telah menjadi tren dan solusi atas kurangnya lahan bercocok tanam di wilayah perkotaan. Menurut Bambang Siswaji, Direktur Bisnis 2 PNM, “Saat ini lahan untuk bercocok tanam di wilayah perkotaan seperti Padang



dan Solok sangatlah terbatas. Diperlukan solusi baru agar para pengusaha sayur dan buah binaan PNM dapat terus memenuhi kebutuhan pangan yang meningkat. Pelatihan budidaya hidroponik diharapkan dapat meningkatkan angka produksi dan ekonomi”. Bambang Siswaji menambahkan, ”Tingginya kesadaran masyarakat



mengonsumsi sayuran dan buah yang higienis, membuat tanaman hidroponik laris di pasaran. Hal ini menjadi peluang baru untuk pengusaha sayur dan buah agar dapat mengembangkan bisnisnya. Biaya produksinya pun cenderung lebih murah dengan menggunakan budidaya hidroponik”.

Program Bina Lingkungan PNM

Jakarta, 11 Agustus 2017

Setiap perusahaan punya tanggung jawab untuk meningkatkan kesejahteraan dan memberikan dampak positif pada masyarakat sekitar. Pada 11 Agustus bertempat di kelurahan Menteng Atas, dalam rangka wujud kepedulian terhadap lingkungan sekitar maka PNM sebagai BUMN yang bergerak di bidang ekonomi kerakyatan diwakili oleh Direktur Kepatuhan dan Manajemen Risiko Arief Mulyadi memberikan bantuan sarana kebersihan kepada Kelurahan Menteng Atas berupa 13 gerobak sampah beserta perangkat alat kebersihan seperti cangkrang dan sekop, 1 mesin pencacah plastik, dan 1 gergaji mesin. Bantuan melalui program bina lingkungan ini disambut baik oleh Camat Setiabudi, Dyan Airlangga, “Sangat jarang sekali perusahaan BUMN memberikan bantuan kepada



kecamatan dan kelurahan di DKI Jakarta, pada umumnya mereka menyalurkan dana program lingkungan ke wilayah luar DKI Jakarta yang dinilai lebih membutuhkan. Padahal di DKI Jakarta sendiri masih membutuhkan banyak bantuan, seperti alat kebersihan. Terima kasih banyak kepada PNM atas inisiatif dan kepeduliannya pada wilayah kami”. Kegiatan serah terima bantuan dilaksanakan



di ruangan serbaguna Kelurahan Menteng Atas Jl. Menteng Pulo Raya dengan dihadiri oleh warga, pejabat kelurahan, ketua RW dan petugas kebersihan setempat. Dalam kegiatan ini Arief Mulyadi juga berkesempatan mengunjungi Bank Sampah yang berada tepat di samping kantor Kelurahan Menteng Atas. Bank Sampah tersebut merupakan induk Bank Sampah untuk Jakarta Selatan.

Jalankan Bisnis Konveksi dengan Efisien

Tegal, 28 Agustus 2017

PNM Cabang Tegal mengadakan kegiatan pendampingan usaha kluster konveksi bagi produk Unit Layanan Modal Mikro (ULaMM). Kegiatan yang diikuti oleh 35 nasabah ULaMM dari

wilayah Kedungwuni dan Kajen bertajuk “Menjadi Pengusaha konveksi Mandiri dan Sukses” dilaksanakan di Pondok Kulu Asri, Kecamatan Karangayar, Kabupaten Pekalongan pada Jumat (25/08).



Menurut Bambang Siswaji, Direktur Bisnis 2 PNM, “Temuan kami, beberapa kendala usaha yang dialami para pengusaha konveksi adalah penataan alur barang, dari awal proses material masuk hingga tahap akhir yang kurang efisien. Selain itu juga ada kendala penerangan, karena umumnya mereka mengandalkan cahaya matahari dan malam hari menggunakan lampu ruangan”. Bambang menambahkan, “Dengan pelatihan ini diharapkan para pengusaha dapat membangun proses kerja yang efisien, baik dari penataan meja produksi, penataan lampu dan penataan alur barang sehingga dapat menghasilkan jumlah produksi yang banyak”.

Bersahabat Dengan Kolesterol

Persona hari dengan penuh sate kambing dan daging serba santan selalu jadi menu favorit, tapi kita tetap harus hati-hati mengkonsumsinya. Organisasi Kesehatan Dunia WHO telah menyatakan bahwa orang yang kebanyakan makan daging (daging sapi, ayam, unggas, ikan), setidaknya 30% mudah berisiko terkena kanker. Dalam peringkat penyakit paling mematikan di dunia, penyakit jantung adalah pembunuh nomor satu di dunia. Selanjutnya adalah stroke, yang menempati nomor dua. Tiap tahun, kedua penyakit ini menelan lebih dari 786.000 jiwa—itu pun hanya angka yang tercatat di Amerika saja.

Sebenarnya kedua penyakit mematikan ini dapat dicegah. Cara paling mudah untuk menghindari penyakit ini adalah dengan mengontrol asupan makanan yang masuk dalam tubuh. Dalam rangka Hari Jantung Sedunia yang jatuh tepat pada tanggal 29 September ini, mari kita memulai jaga kolesterol dan asupan makanan bagi tubuh.

Tingkat kolesterol tinggi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan buruknya sirkulasi darah. Pemeriksaan kolesterol dalam darah berguna untuk mendeteksi risiko tersebut.

Bila Anda merokok, memiliki berat badan yang berlebih, tekanan darah tinggi, mengidap diabetes dan ada keluarga yang memiliki riwayat penyakit jantung, sebaiknya mulai melakukan pemeriksaan sejak usia 20 tahun.

Namun, jika Anda tidak merokok dan tidak mengidap penyakit-penyakit tersebut pemeriksaan dapat dimulai sejak usia 35 tahun. Jika hasilnya normal, Anda dapat kembali mengeceknya setiap 5 tahun sekali. Tapi, jika Anda memiliki tingkat kolesterol tinggi, sebaiknya pemeriksaan dilakukan lebih sering. Terlebih, jika Anda mengidap penyakit diabetes, jantung dan gangguan ginjal.

Makanan yang Diperlukan

Untuk menjaga kadar kolesterol normal, hindarilah makanan yang mengandung lemak trans. Lemak ini bisa kita temukan pada makanan yang digoreng, margarin dan makanan ringan seperti biskuit. Berikut ini beberapa jenis makanan yang dapat Anda konsumsi untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

- **Ikan** seperti ikan sarden, makerel, salmon, dan tuna, kaya akan kandungan omega 3 yang baik untuk jantung.

- **Oatmeal**, kaya akan serat larut yang dapat menurunkan tingkat kolesterol jahat. Dalam sehari, Anda setidaknya memerlukan 5-10 gram serat larut. Satu setengah cangkir oatmeal yang telah dimasak mengandung sekitar 6 gram serat. Anda dapat menambahkan buah di atas bubur oatmeal untuk memperkaya rasa.

- **Kacang-kacangan** seperti almond, pistachio, hazelnut, dan lainnya dapat menurunkan risiko penyakit jantung. Anda dapat mengganti makanan berlemak seperti keju dan daging dengan kacang-kacangan.

- **Minyak zaitun**, mengandung antioksidan yang dapat menurunkan tingkat kolesterol jahat. Gunakan dua sendok makan minyak zaitun dalam sehari untuk salad atau masakan Anda.

Menjaga asupan makanan bergizi demi membatasi kadar kolesterol buruk memang bagus, tapi langkah untuk menjalani pola hidup sehat juga sama pentingnya. Mulailah hentikan kebiasaan-kebiasaan lama yang buruk, seperti merokok dan mengonsumsi minuman keras. Sebaliknya, mulai biasakan diri untuk berolahraga secara rutin.

Kampung Batik Semakin Dilirik



Tahukah Kamu?

UNESCO menetapkan batik sebagai Masterpieces of the Oral and Intangible Heritage of Humanity sejak 2 Oktober 2009. Sebagai bentuk apresiasi setiap tanggal 2 Oktober ditetapkan sebagai Hari Batik.

Pada dasarnya batik dibedakan atas dua aliran besar berdasarkan lokasinya, yakni batik pesisiran dan batik pedalaman. Batik pesisiran lebih berkembang karena banyak mendapat pengaruh dari luar. Dari teknik pembuatannya dikenal beberapa jenis batik, yaitu batik simbut, batik tulis, batik cap, batik printing, batik prada, dan batik campuran.

Budaya Cina banyak mempengaruhi ragam hias batik di Jawa, terlebih pada daerah pesisir utara Jawa. Corak hias naga, burung hong, bunga peony, dan rumpun bambu sering dijumpai pada batik-batik tersebut. Misalnya saja pada Batik Cirebon, Batik Lasem, dan Batik Pekalongan. Begitu juga di Rembang, Juwana, dan Pati. Di ketiga daerah ini corak batiknya dikenal Lok Can.

Di daerah Cirebon dan Lasem berkembang Batik Bang-bangan. Batik ini menggunakan warna merah pada proses pencelupannya, di atas warna dasar coklat sehingga menghasilkan warna merah bata yang unik.

Batik biru putih disebut Batik Kelengan, banyak ditemukan di daerah Ciledug, Cirebon. Batik ini dibuat dari bahan dasar kain katun dengan proses pewarnaan dan bahan-bahan alami.

Pengaruh Cina tampak pula pada Batik Tiga Negeri, karena proses pencelupan dan pelilinan berlangsung di tiga sentra batik yang berbeda, yakni Lasem, Pekalongan, dan Solo.

Salah satu corak batik pesisiran yang lumayan populer adalah Batik Buketan, dari bahasa Inggris bouquet. Batik ini sering diperkaya dengan ragam hias berupa kumpulan karangan bunga.



Pekalongan, Solo, dan Yogyakarta adalah tiga ikon batik di Pulau Jawa. Ketiganya pun memiliki ciri khas masing-masing dalam setiap motifnya.

Kini perkembangan batik di Yogyakarta terus berkembang. Tiap-tiap daerahnya mengembangkan motif yang menjadi ciri khasnya. Kabupaten Kulonprogo menetapkan motif khasnya sendiri. Motif tersebut bernama motif batik geblek renteng.

Batik geblek renteng merupakan motif batik yang menyerupai bentuk makanan khas Kulon Progo. Bentuknya berupa pola angka delapan. Geblek makanan olahan dari singkong dan renteng berarti rentengan atau ikatan satu sama lain menyerupai angka 8.

PNM Ulamm hadir di wilayah Wates Kulonprogo Yogyakarta untuk membantu dana dan pembinaan pengusaha kecil. Salah satu debiturnya adalah batik Sembung yang awal dikelola oleh Dirin dan dilanjutkan oleh putranya Bayu

Permadi. Satu kecamatan ada 23 industri pengrajin batik.

Diawal usaha, Dirin merintis sebagai buruh batik selama 12 tahun. Saat kasus perebutan hak paten batik antara Indonesia dan Malaysia, jiwa nasionalismenya terpanggil. Dia memutuskan untuk memulai usaha sendiri batik dengan modal Rp. 700.000,- untuk dibelikan 14 potong kain dan perlengkapan membantik.

Hasil karya pertama dipamerkan di Jogja Fashion Week dan mendapat buyer pertama dari Pekalongan. Order 1.200 potong batik langsung di tangan, tapi berakibat harus menginap di rumah sakit. Saat ini dengan dukungan 35 pekerja dan memberdayakan masyarakat disekitar rumah, saat ini memapu memproduksi 1.000 potong kain setiap bulan. Motif yang diangkat adalah batik abstrak yang bernama batik galau, karena ide muncul dari kejenuhan pada motif batik klasik. Segmen pasar terbesar dikirim ke Kalimantan sebanyak 30% dari total produksi.

Ayo Bawa Bekal!

Setelah memasuki dunia kerja, biasanya waktu di rumah akan semakin singkat karena anda sibuk seharian beraktivitas di luar. Sehingga, tak jarang yang menghabiskan uangnya untuk membeli makanan.

Bagi seorang pekerja yang sering berangkat dini hari, kadang tak sempat untuk sarapan di rumah, bahkan ada yang sampai menggabungkan waktu sarapan dengan makan siang.

Coba kita bayangkan bersama yuk, jika anda sehari makan 3 kali dengan lauk ayam atau daging atau ikan, minimal anda mengeluarkan uang 60.000 rupiah hanya untuk makan. Kelihatannya sedikit, namun kalau anda kalikan selama

satu bulan, sudah habis minimal 1,8 juta rupiah hanya untuk uang makan. Itupun makanan tidak terjamin kesehatan dan kebersihannya.

Kiat mudah yang bisa dilakukan adalah kita bawa bekal dari rumah. Pilihan ini menjadi salah satu alternatif yang bisa dilakukan. Jika anda mau meluangkan waktu sedikit saja, serta membawa bekal dari rumah, ternyata mendapatkan banyak sekali keuntungan, lho! Mau tauuu?



1. Hemat

Dengan membawa bekal sendiri dari rumah, tentu alasan utama yang paling rasional adalah bisa membuat kantong anda lebih irit. Jika di kantin kantor, anda minimal mengeluarkan Rp. 20.000 untuk sekali makan siang per harinya, maka bisa terbayang, anda akan menghabiskan minimal Rp. 600.000 per bulan hanya untuk makan siang di kantin kantor.

2. Tepat waktu

Perut anda akan lebih teratur untuk menyantap makanan, baik untuk kebutuhan sarapan atau makan siang di kantor. Jadi tidak perlu mengantri berlama-lama menunggu makanan sehingga jam istirahat dapat dimanfaatkan maksimal.

3. Bersih dan Sehat

Yang paling penting adalah anda bisa menjamin bahwa makanannya bersih dan memenuhi unsur gizi yang didapat. Hal ini tidak akan anda dapatkan jika memilih makanan di kantin kantor, karena kita tidak bisa menjamin apakah proses pencucian bahan makanan berlangsung higienis atau tidak.

4. Melatih Kreativitas

Memasak adalah melatih kreativitas. Artinya, membuat Anda akan lebih berpikir kreatif atas bahan yang kita punya, masakan apa yang Anda buat dan menghias sesuai selera anda.

5. Porsi sesuai

Satu hal yang penting adalah anda berhak menentukan proporsi makanan yang tepat untuk anda, yaitu tidak terlalu banyak tapi juga tidak terlalu sedikit. Hal ini untuk menjamin bahwa dengan membawa bekal untuk makan siang, tidak membuat anda mengantuk karena terlalu banyak makan, atau juga tidak kelaparan karena terlalu sedikit porsi yang disantap.

6. Mengurangi sampah abadi

Dengan membawa bekal dari rumah, otomatis mengurangi porsi jajan. Tentu saja kita akan mengurangi penggunaan styrofoam, kantong plastik, dan gelas atau botol minum plastik sekali pakai.



Tumis Brokoli Udang

Waktu persiapan: 25 menit

Jumlah porsi: 4

Yang Anda butuhkan:

- 500 gram kacang buncis
- 1 buah brokoli, siangi tangkainya
- 2 sdm saus miso
- 2 buah wortel
- 1 buah kembang kol
- Petai cina secukupnya
- 7 cm jahe, kupas kulit dan cincang halus
- 4 sdm cuka apel
- 1 ikat daun kucai, cincang halus
- Minyak wijen secukupnya
- 1/2 kg udang segar, kupas kulit dan bersihkan
- 1 porsi nasi putih atau nasi merah

Cara membuat:

1. Didihkan air dalam panci besar. Masukkan buncis dan brokoli, rebus selama 5 menit. Tiriskan.
2. Dalam wajan besar di api sedang, panaskan minyak wijen dan tuang miso, jahe, cuka, dan kucai selama 10 menit. Masukkan udang dan masak selama 10 menit hingga matang.
3. Masukkan brokoli dan buncis, aduk rata, dan sajikan bersama nasi. Sisa udang dapat Anda masukkan ke lemari es, tahan selama 2 hari.

Tahukah Kamu?

Makanan yang dikatakan 4 sehat 5 sempurna adalah makanan yang terdiri dari makanan pokok atau karbohidrat seperti nasi, singkong, kentang, roti, lalu mengandung protein nabati dan hewani seperti telur, ikan, tempe, tahu, ayam sebagai zat pembangun tubuh dan juga vitamin yang berasal dari sayuran dan buah-buahan bermanfaat untuk menjaga daya tahan tubuh agar dapat terhindar dari berbagai jenis penyakit dan juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan, tidak lupa juga dengan susu sebagai kalsium yang baik untuk tulang dan gigi. Paling tidak, dalam sehari kita perlu memperhatikan makanan yang mengandung makanan 4 sehat 5 sempurna itu. Tujuan dari menerapkan

pola makanan 4 sehat 5 sempurna adalah tercukupinya nutrisi dan gizi bagi tubuh, sehingga tubuh selalu sehat dan tidak mudah terkena penyakit.



Saring Sebelum Sharing

Media sosial telah mengaburkan batas antara waktu dan ruang pribadi dan profesional seseorang. Penting untuk dipahami bahwa dampak kehadiran media sosial dapat berakibat pada kehidupan pribadi dan profesional kita.

Interaksi media sosial yang aktif oleh karyawan dalam ranah pribadi merupakan hak atas ekspresi diri, namun

penting untuk berpedoman pada tips penggunaan media sosial yang baik agar dapat meminimalkan risiko yang merugikan reputasi perusahaan kita.

Berikut beberapa tips agar dapat menggunakan media sosial dengan profesional:

- Berpikir Ulang Sebelum Posting

Terlepas dari adanya pilihan privasi, banyak item yang dipublikasikan di media sosial dapat diakses oleh publik dan mungkin sulit untuk menjamin bahwa situs tersebut sepenuhnya pribadi. Jadi sebelum posting selalu memulai dengan anggapan

bahwa apapun yang kita katakan bisa dibaca

oleh siapapun, dimana saja, kapan saja dan ingat bahwa internet memiliki ingatan yang panjang.

Selalu melakukan penilaian yang baik saat posting dan sadar bahwa

perilaku yang tidak tepat dapat berdampak negatif pada perusahaan kita, klien kita dan diri Anda sendiri. Selalu terapkan tes berikut: “Apakah manajer, klien atau pelanggan saya senang melihat konten yang kita posting?”

- Jadilah Profesional

Selalu bertindak secara profesional dan konstruktif dan gunakan penilaian yang baik sebelum posting. Selalu bersikap sopan dan hormat terhadap pendapat individu, terutama saat diskusi menjadi panas. Tunjukkan pertimbangan yang tepat untuk privasi orang lain.

- Bersikap adil dan hormat

Jangan pernah memposting konten berbahaya, menyesatkan atau tidak adil tentang organisasi, kolega, pesaing, atau pemangku kepentingan lainnya. Jangan memposting konten yang cabul, memfitnah, mengancam atau diskriminatif terhadap individu, merek atau entitas. Jangan mengirimkan komentar yang tidak akan kita katakan secara langsung kepada orang lain dan pertimbangkan bagaimana reaksi orang lain sebelum Anda memposting.

- Jaga Rahasia Perusahaan

Jangan mengungkapkan informasi apapun yang bersifat rahasia atau eksklusif bagi perusahaan kita, klien atau pihak ketiga, yang telah mengungkapkan informasi rahasia kepada kita. Contoh informasi rahasia mencakup kinerja perusahaan, rencana strategis, rahasia dagang atau informasi hukum lainnya.

- Hati-hati

Jangan gunakan logo perusahaan di media sosial kita kecuali telah disetujui oleh atasan kita.

- Di era post – truth

orang tidak lagi mencari kebenaran tapi mencari afirmasi, konfirmasi dan dukungan atas keyakinan yang dimilikinya.



Kamu Jago Ngegombal??

BUMN
Hadir untuk negeri

PNM
Pemodaan Nasional Madan

Ayo buat rayuan gombal mautmu dengan tema PNM!

Upload kata-kata rayuan gombal kamu ke media sosial PNM, jangan lupa mention dan gunakan hashtag #KuisGombalPNM #QuisPNM #PNMagz

Akan ada 5 pouch hits PNM & 5 e-money untuk kamu yang paling gombal!!



Selamat Kepada Para Pemenang QuizPNM edisi 01!



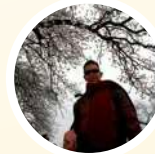
Raudhatul Jannah

Mekaar Cermee
Area Situbondo



Yulianti Prasiska

Cabang
Tasikmalaya



Wandu Ruswandi

Cabang
Bogor



Eiko Fauzi

Cabang
Tasikmalaya

Hadiah akan dikirimkan langsung ke cabang masing-masing pemenang.

Peluang Berkarir Di Perusahaan BUMN

PT Permodalan Nasional Madani (Persero),

BUMN yang bergerak dalam pembiayaan kelompok untuk perempuan pelaku usaha mikro, membuka kesempatan berkarir untuk posisi :

AO Account Officer
FAO Finance Administration Officer

KUALIFIKASI

- Perempuan, Usia 18 - 22 Tahun
- Lulusan SMA/SMK Segala Jurusan (Khusus FAO Harus Lulusan SMK Akuntansi)
- Memiliki E-KTP, Mampu Mengendarai Sepeda Motor
- Belum Menikah

FASILITAS & BENEFIT

1. Gaji Awal Di Atas UMK/UMP
2. THR
3. Sembako
4. Mess
5. Kendaraan Operasional & Bensin
6. BPJS Kesehatan
7. BPJS Ketenagakerjaan
8. Asuransi Jiwa
9. Asuransi Kecelakaan
10. Jenjang Karir BUMN



Segera kirimkan lamaran

ke kantor cabang PNM Mekaar terdekat atau bisa kirim ke alamat email :

rekrutmen.mmi@pnm.co.id

Kebutuhan karyawan untuk cabang PNM Mekaar di seluruh Indonesia

Kantor pusat : Menara Taspen Lt. 2 Jl. Jend. Sudirman Kav 2 - Jakarta 10220 - (021) 2512486