



AGUSTUS 2018 | VOL. XXVI

Integra

Bahaya Duduk Terlalu Lama, pg. 04

Budaya Saling Menyalahkan di Tempat Kerja, pg. 07

Bank Berlomba Membuat Digital Banking, pg. 10



BI-MONTHLY BULLETIN

Vol . XXVI
Agustus 2018

CONTENT

- 01 Psoriasis
- 04 Bahaya Duduk Terlalu Lama
- 07 Budaya Saling Menyalahkan di Tempat Kerja
- 10 Bank Berlomba Membuat Digital Banking
- 12 Taman Wisata Alam Muara Angke
- 14 Oatmeal Raisin Cookies

Contact:

PT Cipta Integra Duta

Setiabudi Atrium Building, Lantai 3

Jalan H.R. Rasuna Said Kavling 62,

Kuningan, Jakarta 12190 Indonesia

T: +62 21 5290 5878 / +62 21 6667 0789

F: +62 21 66670730

www.integra.co.id

This bulletin, in its parts or entity, may not be reproduced without Integra's permission.



Sumber gambar : <https://www.study.com/>.

PSORIASIS

Apa itu Psoriasis?

Bulan Agustus dikenal dengan bulan kesadaran *Psoriasis* seluruh dunia. *Psoriasis* adalah penyakit peradangan kronis dan bersifat autoimun (penyakit yang muncul sebagai akibat dari reaksi sistem kekebalan atau sistem imun tubuh) yang terjadi pada kulit yang ditandai dengan bercak putih, perak, atau merah bersisik tebal di berbagai bagian tubuh terutama pada kaki, punggung bawah, lutut, siku, tangan, dan kulit kepala.

Penyakit tidak menular ini biasanya terjadi pada orang dewasa, walaupun ada juga beberapa kasus pada anak-anak dan remaja.

Gangguan pada kulit ini dipicu oleh faktor lingkungan, serangan kekebalan tubuh (autoimun) karena jumlah limfosit yang tidak normal, dan sistem kekebalan tubuh yang terlalu aktif. *Psoriasis* diduga disebabkan oleh proliferasi atau penyebaran sel-sel kulit yang sangat cepat.

Psoriasis dapat bersifat ringan, sedang, ataupun berat. Meskipun pasien dengan kasus ringan hampir tidak ada gejalanya, pasien yang menderita kasus yang lebih parah akan memperlihatkan gejala seperti kulit tebal, merah, dan bersisik pada seluruh tubuh mereka.

Penyebab Psoriasis

Penelitian telah membuktikan bahwa seorang anak dengan orang tua yang menderita *Psoriasis* memiliki kecenderungan sampai dengan 50 persen untuk dapat terkena penyakit tersebut. Akan tetapi, belum dapat ditentukan apakah faktor genetik adalah satu-satunya yang menyebabkan munculnya *Psoriasis*.

Para dokter masih lebih percaya bahwa *Psoriasis* disebabkan oleh sistem kekebalan tubuh yang terlalu aktif sehingga menghasilkan kulit baru yang berkembang lebih cepat dari biasanya. Karena lapisan kulit yang lama membutuhkan lebih banyak waktu untuk terkelupas, munculnya kulit baru ini menyebabkan penebalan pada kulit.

Faktor lain yang memicu *Psoriasis* adalah cedera pada kulit, paparan langsung sinar matahari, *HIV*, obat-obatan tertentu seperti *beta-blocker*, dan infeksi *streptokokus*. Selain itu, kondisi ini juga dapat dipicu oleh perubahan hormon, alkohol, merokok, dan stres emosional.

Gejala Psoriasis

Psoriasis tampak seperti bercak bersisik tebal berwarna merah, putih, atau perak yang muncul di bagian manapun pada tubuh.



Munculnya *Psoriasis* berbeda menurut jenisnya, sebagai berikut :

- ***Psoriasis vulgaris*** ditandai oleh bercak kulit kemerahan dengan sisik perak di atasnya. *Psoriasis* jenis ini menyebabkan gatal pada kulit gatal dan dalam beberapa kasus menyebabkan rasa sakit yang luar biasa.
- ***Guttate psoriasis*** digambarkan sebagai bercak kecil bersisik merah pada setiap bagian tubuh.
- ***Inverse psoriasis*** ditandai oleh bercak yang kebanyakan ditemui di ketiak, selangkangan, daerah payudara, alat kelamin, dan pantat.
- ***Pustular psoriasis*** adalah salah satu jenis yang paling menyakitkan dan ditandai dengan lepuhan kekuningan penuh dengan nanah.
- ***Psoriasis*** juga dapat muncul pada kulit kepala. Orang sering salah mengira psoriasis ini sebagai ketombe. Bedanya psoriasis bisa menyebabkan kulit kepala berdarah karena pengelupasan.

Berbagai Jenis Pengobatan Psoriasis



Sumber gambar : <https://www.shutterstock.com>

Psoriasis pada tahap awal mungkin hanya menyerang kulit. Namun, jika dibiarkan berkembang, *psoriasis* maka dapat juga mempengaruhi sendi dan organ dalam tubuh.

Jika Anda curiga menderita *psoriasis*, berkonsultasilah dengan dokter umum yang dapat melakukan pemeriksaan kulit. Terkadang dokter akan mengambil sampel biopsi. Bergantung pada seberapa parahnya penyakit, dokter mungkin akan merujuk Anda ke spesialis termasuk:

- Dokter kulit yang mengkhususkan diri dalam penyakit kulit.
- *Rheumatologist* jika *psoriasis* Anda mempengaruhi sendi Anda.
- Ahli patologi yang memonitor perkembangan *Psoriasis*.

- Ahli penyakit dalam jika *psoriasis* mempengaruhi organ-organ vital.
- Ahli gizi yang menyediakan rencana diet untuk mengontrol penyakit.

Akan lebih mudah untuk mengobati *psoriasis* ketika belum tersebar ke bagian tubuh lain yang lebih luas. Banyak produk seperti krim dan losion dapat membantu mencegah penyebaran dan mengontrol gejala penyakit ini. Steroid seringkali diresepkan sebagai pengobatan awal tetapi tidak dianjurkan untuk digunakan dalam jangka panjang karena efek sampingnya.

Jika *psoriasis* telah menyebar, dokter kemungkinan akan meresepkan obat yang berbeda ditambah dengan pemacu sistem kekebalan tubuh. Paparan sinar matahari dalam jangka waktu pendek juga dapat membantu mengelola kondisi tersebut. Memang tidak mudah untuk membuat perencanaan pengobatan *psoriasis* yang tepat karena setiap orang merespon dengan cara berbeda terhadap berbagai macam metode pengobatan.

Tidak ada obat untuk penyakit ini hingga saat ini, tetapi Anda dapat mencegah kemunculannya dengan menjauhi pemicunya seperti stres, alkohol, infeksi, serta cedera kulit.

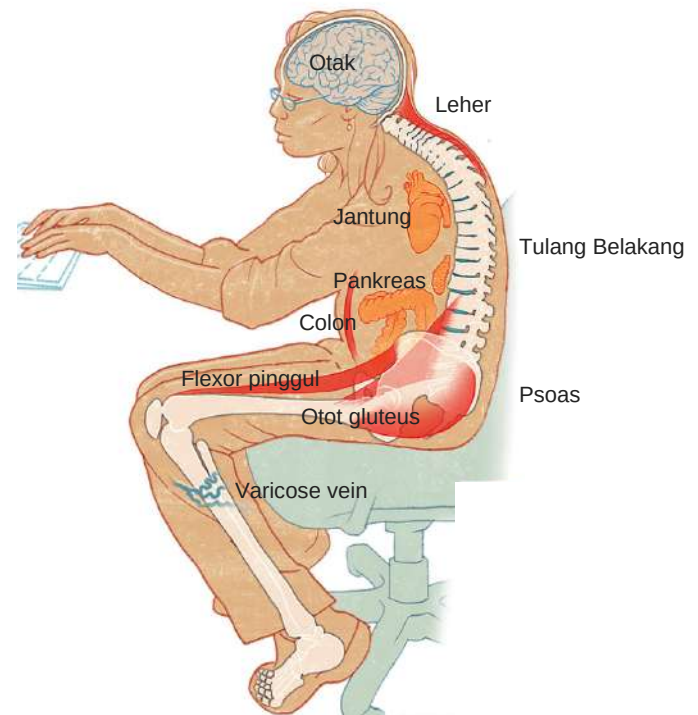
BAHAYA DUDUK TERLALU LAMA

Majunya teknologi di jaman sekarang ini membuat ruang gerak semakin terbatas. Banyak orang bekerja hanya di depan komputer dan menghabiskan waktunya berjam-jam untuk duduk. Adapun beberapa risiko kesehatan dapat terjadi jika duduk terlalu lama yakni 8 hingga 10 jam setiap hari.

Berbagai gangguan kesehatan akibat terlalu lama duduk :

Sakit Punggung

Salah satu akibat duduk terlalu lama adalah sakit punggung bagian bawah atau pada bagian tulang belakang secara keseluruhan (*low back pain*). Risiko ini sering terjadi pada pekerja kantoran. Posisi duduk yang sama menyebabkan otot *gluteus* dan tulang belakang mengerut. Otot *gluteus* merupakan otot pada pinggul, yang merupakan salah satu otot terbesar dalam tubuh. Fungsi utama pada otot ini adalah untuk pergerakan pinggul. Pada otot *gluteus* yang tidak aktif akan mengencangkan otot *fleksor* pinggul dan kurva tulang belakang, sehingga akan memperburuk postur tubuh dan menyebabkan sakit punggung.



Sumber gambar : <https://www.standlogix.com>

Meningkatkan risiko overweight atau obesitas

Duduk terlalu lama mempengaruhi kemampuan fleksibilitas metabolisme tubuh untuk merubah penggunaan karbohidrat sebagai energi ataupun menjadi lemak. Sehingga peningkatan berat badan lebih cepat terjadi. Duduk lama juga dapat menyebabkan *insulin resistensi* pada sel, yang kemudian mengakibatkan terkuncinya lemak yang terdapat dalam sel-sel lemak.

Sehingga walaupun dilakukan diet rendah kalori pada orang yang kegiatan sehari-harinya lebih banyak duduk (lebih dari 5 jam sehari), maka penurunan berat badan yang terjadi hanyalah pengurangan cairan dalam tubuh saja, tidak ada lemak yang terbakar, karena lemak tersebut terkunci dalam sel-selnya.



Sumber gambar : <https://www.LifeSpanFitness.com>

Masalah pada ingatan

Penelitian terbaru dari *University of California, Los Angeles (UCLA) Amerika Serikat*, menghubungkan duduk terlalu banyak dengan masalah ingatan pada orang dewasa. Dalam pernyataan resmi, peneliti menyebut perilaku diam dengan duduk terlalu lama berhubungan dengan menipisnya bagian *lobus temporal medial* pada otak.

Peneliti menemukan duduk terlalu lama membuat dapat menipiskan bagian otak tertentu terlepas dari banyaknya kegiatan fisik yang dilakukan. Penipisan ini dapat menjadi awal dari penurunan fungsi kognitif dan penyakit demensia.

Perubahan tubuh sesaat setelah duduk

Aktivitas elektrik pada otot melambat, demikian juga dengan tingkat pembakaran kalori pun ikut melambat. Bila anda duduk selama 24 jam, maka terjadi penurunan pembakaran kalori sebesar 40% yang bisa menyebabkan diabetes.

Meningkatkan risiko diabetes

Dengan adanya *resistensi insulin* yang dapat disebabkan oleh duduk terlalu lama, maka risiko terkena *diabetes* pun meningkat. Wanita yang duduk selama 7 jam sehari memiliki risiko terkena *diabetes tipe 2* lebih tinggi dibandingkan wanita aktif.

Nyeri di leher

Duduk dalam posisi tegak berjam-jam akan menimbulkan rasa nyeri pada bagian leher. Rasa sakit ini disebabkan karena adanya peradangan pada bagian sendi tulang belakang.

Bagaimana cara mencegah akibat buruk duduk terlalu lama ?



Sumber gambar : <https://www.medindia.net>

- **Minumlah air lebih banyak.** Selain minum air sangat baik bagi kesehatan, hal ini akan 'memaksa' anda untuk lebih sering berdiri walau hanya sekadar mengambil air. Ini juga memungkinkan anda untuk sering pergi ke toilet.
- **Berdiri sebentar setiap 30 menit sekali.**
Berdirilah atau melakukan aktivitas ringan setiap 30 menit sekali untuk merilekskan tubuh anda dari kekakuan.
- **Gunakan tangga.** Daripada menggunakan lift, lebih baik menggunakan tangga sebagai olahraga ringan. Hal ini dapat membuat tubuh anda lebih bugar.
- **Duduk dengan postur yang benar.** Atur tinggi kursi agar posisi pinggul sedikit di atas lutut dan kaki bisa menapak santai di lantai. Pastikan punggung bawah mendapat dukungan yang baik, baik dengan kursi yang kokoh atau diganjal bantal. Jaga bahu agar rileks dan tegak. Usahakan agar letak layar komputer sejajar dengan mata atau sedikit di bawah mata.



Budaya Saling Menyalahkan Di Tempat Kerja

Sumber gambar : <https://www.management-training-development.com/>.

"Ketika target tidak tercapai, orang lain yang disalahkan. Ketika tujuan tidak tercapai, orang lain yang disalahkan. Ketika hati tidak damai, orang lain yang disalahkan. Ketika pengeluaran besar dan kebutuhan tidak terpenuhi, orang lain yang disalahkan. Ketika karir tidak naik-naik, orang lain yang disalahkan. Ketika pimpinan menilai kinerjanya dengan rendah, orang lain yang disalahkan."

Ya, apapun kejadian yang merugikan dirinya, orang lain yang disalahkan. Mental menyalahkan orang lain sangatlah berbahaya di tempat kerja.

Perilaku yang sering menyalahkan orang lain di tempat kerja adalah perilaku yang gagal untuk bertanggung jawab atas keberadaannya di tempat kerja.

Orang-orang yang terbiasa menyalahkan orang lain hidupnya berpusat pada masalah demi masalah, mereka selalu menganggap dirinya sebagai korban, selalu mengasihani diri sendiri atas berbagai peristiwa yang menunjukkan ketidakmampuan untuk bertanggung jawab.

Orang dengan mentalitas dan perilaku yang selalu merasa sebagai korban, tidak akan pernah menghasilkan kinerja dan prestasi. Mereka terbiasa dan terlatih untuk menghindari tanggung jawab, serta sangat pintar untuk memainkan peran kemalangan atau ketidakadilan atas dirinya. Mereka selalu bersembunyi di dalam alasan demi alasan, sehingga tidak bisa diandalkan untuk menjadi energi positif dalam membangun keberhasilan organisasi.



Sumber gambar : <http://www.deepakbhootra.blogspot.com/>

Seorang karyawan dengan mentalitas korban dapat menimbulkan masalah nyata bagi kemajuan perusahaan. Oleh karena itu, tim manajemen yang baik pasti segera menangani penyakit salah-menyalahkan agar tidak merusak moral dan produktivitas di tempat kerja. Membiarkan kebiasaan salah-menyalahkan di tempat kerja, sama saja seperti menyetujui untuk kegagalan dalam pencapaian kinerja.

Berurusan dengan mentalitas korban memang tidak mudah. Persepsi dan keyakinan dirinya sebagai korban dari perlakuan tidak adil; korban dari intimidasi; korban dari diskriminasi; korban dari sistem; korban dari hubungan tidak baik; dan korban dari apapun yang dia inginkan.

Jadi, perlu dipahami bahwa mental dan perilaku dia selalu mencurigai orang lain sebagai penyebab ketidakmampuan dirinya dalam mencapai prestasi. Jelas, orang-orang mentalitas korban haruslah segera diperbaiki, kalau tidak bisa diperbaiki lagi, segeralah keluarkan mereka dari struktur organisasi agar tidak merusak proses kerja.

Perusahaan yang berbudaya unggul selalu mampu menangani orang-orang bermental salah-menyalahkan. Penegakkan etika yang konsisten dan profesional dapat menghindari kerusakan moral kerja akibat salah-menyalahkan. Menyiapkan pedoman tata krama dan kode etik, lalu dijalankan dengan penuh disiplin dan tanggung jawab akan mengurangi budaya salah-menyalahkan di tempat kerja.

Membiarkan budaya korban dan salah-menyalahkan di tempat kerja hanya akan merusak produktivitas, merusak hubungan kerja, dan merusak kepercayaan di dalam proses kerja.

Dampaknya, semua orang selalu berada dalam konflik dan politik kantor, yang sibuk mengurus sama-sama lain dan lupa untuk bekerja dengan efektif.

Profesionalisme dan budaya kerja yang kuat harus ditegaskan melalui standar perilaku kerja. Jadi, setiap karyawan di tempat kerja wajib memberikan pertanggungjawaban atas pekerjaan dan hubungan kerja.

Tidak boleh ada alasan untuk pembenaran atas kelemahan dalam hubungan kerja. Setiap orang harus terlatih untuk mengendalikan situasi dan menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu, tanpa alasan.

Setiap karyawan dibangun dalam bangunan kerja tim yang solid. Perasaan syukur, terima kasih, dan rasa bersatu dengan yang lain harus dikuatkan agar perilaku menyalahkan hilang. Dan juga, pengembangan kepercayaan diri harus lebih dikuatkan agar apapun situasinya dapat dilalui dengan keberanian dan penuh tanggung jawab.

Penguatan komunikasi dan hubungan yang etis di dalam budaya kerja harus selalu menjadi perhatian dan kepedulian setiap orang. Dalam hal ini, manajemen harus memiliki inisiatif untuk memberikan pelatihan dan motivasi yang terus-menerus agar setiap orang memiliki kesadaran untuk berkinerja,



Sumber gambar : <https://www.kimmel.com/>

dan tidak menjadikan dirinya sebagai korban dalam proses kerja. Manajemen tidak boleh membiarkan standar kerja dan standar perilaku terganggu oleh realitas apapun.

Standar yang kuat akan membantu sistem dalam proses kerja. Jadi, tim manajemen harus selalu bertindak cepat untuk menyelamatkan standar kerja dan standar perilaku agar budaya salah-menyalahkan tidak berlanjut dalam konflik panjang yang berlarut-larut.

Setiap karyawan harus ikhlas dan tulus dalam menerima tanggung jawab, serta memiliki integritas yang tinggi untuk menyelesaikan semua tugas, tanpa menyalahkan satu sama lain. Di samping itu, semua karyawan harus dilatih dan dibiasakan untuk dapat mengontrol reaksi terhadap realitas yang sulit, serta menjadi kreatif untuk mengatasi masalah-masalah yang merusak hubungan kerja.

Sumber : Djajiendra

Indikator
Per 6 Agts 2018

IHSG : IDR 6.070 | Emas : IDR 596 | Dolar Amerika
(Kurs Tengah) : IDR 14.446 | Inflasi : 3.18 %

BANK BERLOMBA MEMBUAT DIGITAL BANKING



Sumber gambar : <https://palembang.tribunnews.com>.

Tren layanan perbankan *digital* memang kian berkembang. Di Indonesia, sejumlah bank tercatat sudah mulai mengembangkan teknologi *digital banking* di ponsel pintar (*Smartphone*).

Masyarakat bisa membuat rekening bank tanpa harus mendatangi kantor cabang bank dan sudah menjadi nasabah untuk menikmati berbagai layanan lainnya. Salah satu contohnya fasilitas *digital banking* adalah menawarkan transfer dana hingga ratusan juta tanpa biaya administrasi, deposito *online*,

pengaturan administrasi, pengaturan anggaran, pembayaran tagihan, isi ulang pulsa, hingga asisten *virtual* 24 jam dalam sehari.

Untuk mengembangkan layanan perbankan *digital* di regional, salah satu bank terbesar asal Singapura pernah melansir bahwa perusahaan telah berkomitmen untuk berinvestasi sebesar S\$ 200 juta atau sekitar Rp 1,9 triliun selama tiga tahun mulai 2014 .

Langkah tersebut untuk mendukung visi otoritas moneter Singapura untuk menciptakan *Smart Financial Centre* dimana teknologi digunakan secara luas di industri finansial.

Rencananya, dana tersebut akan digunakan untuk mengembangkan program belajar secara *online* yang bisa diakses pegawai selama 24 jam dalam sehari, pendampingan serta pendanaan untuk pengembangan prototipe teknologi, beasiswa, hingga ruang belajar yang inovatif di kantor. Sementara itu, salah satu bank terbesar di Indonesia juga tengah mempersiapkan langkah besar untuk pengembangan layanan perbankan *digital* dengan cara mengakuisisi bank kecil untuk dijadikan *bank digital*.

Meski begitu pihak bank belum memutuskan arah pengembangan bank kecil yang akan diakuisisi tersebut dan masih mendalami aplikasi-aplikasi *Digital Banking* yang ada di Indonesia mulai dari keamanan dan kemudahannya karena ke depannya *Digital Banking* itu akan jadi *tools* yang sering digunakan oleh masyarakat di Indonesia.

Di era teknologi saat ini, dimana bank berlomba-lomba menunjukkan kemampuan dan memberikan layanan terbaik untuk memikat nasabah. Apakah masyarakat di Indonesia sudah siap menerima perubahan inovasi teknologi ini?



Sumber gambar : <https://www.arabianbusiness.com/>.



Taman Wisata Alam Muara Angke

Sumber gambar : <https://www.checkinjakarta.id/>.

Butuh tempat sejuk dan asri di tengah-tengah kota Jakarta? Mari kita jelajahi tempat ini, Taman Wisata Alam Muara Angke. Berada di Jalan Kamal Muara, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara, *travelers* bisa menikmati udara sejuk dan pemandangan hijau dari hutan *mangrove* yang lebat.

Keberadaan hutan *mangrove* ini bukan hanya berfungsi sebagai pencegahan erosi pantai di sekitar Jakarta dan juga tempat konservasi *mangrove*, namun juga berfungsi untuk wisata alam dan edukasi dimana *travelers* bisa menikmati sejuk dan keindahan alamnya serta berkenal dengan tumbuhan *mangrove*.

Untuk menuju ke Taman Wisata Alam Angke Kapuk cukup mudah karena lokasinya masuk dalam kawasan Perumahan Pantai Indah Kapuk (PIK) sehingga banyak transportasi umum yang bisa digunakan.

Ada beberapa pilihan transportasi umum yang bisa dipilih mulai dari angkutan kota ataupun bus Transjakarta. Yang membedakan hanyalah pada fasilitas dari masing-masing jenis transportasi.

Jika menggunakan angkutan kota bukan hanya tanpa AC namun juga harus berganti jurusan beberapa kali. Menggunakan bus Transjakarta juga cukup nyaman karena memiliki fasilitas AC sehingga tidak perlu kepanasan.

Sebelum memasuki area Taman Wisata Alam Angke Kapuk pastikan *travelers* sudah membaca brosur yang disediakan petugas di pintu masuk. Karena untuk mengunjungi tempat ini ada sejumlah peraturan yang harus *travelers* patuhi. Misalnya saja larangan membawa makanan dan minuman, serta larangan membawa kamera dalam bentuk apa pun kecuali kamera HP.



Sumber gambar : <https://www.checkinjakarta.id/>.



Sumber gambar : <http://www.dyahpurnamaningrum.blogspot.com/>.

Dari pintu masuk saja, *travelers* sudah bisa menikmati pemandangan hijau yang cukup rimbun.

Sebuah jalan yang terbuat dari bambu akan membantu *travelers* untuk mengelilingi area Taman Wisata Alam Angke Kapuk, 100 meter dari jalan utama, *travelers* bisa menemukan kantin yang menjual sejumlah makanan ringan.

Travelers juga bisa berkeliling kawasan hutan seluas 99,82 Ha ini dengan menggunakan boat yang bisa ditumpangi 6 hingga 8 orang. Untuk biaya sewanya hanya Rp 250.000 dan Rp 350.000. *Travelers* juga bisa bermain kano selama 45 menit dengan membayar Rp 100.000 saja. Kita bisa ikut dalam prosesi penanaman mangrove. Hanya dengan membayar Rp 150.000 kamu sudah bisa bergabung dan ikut berpartisipasi dalam pelestarian lingkungan. Atau bisa juga di depan tanaman yang kamu tanam ada nama kamu di papan nama dengan membayar Rp 500.000.

Travelers juga bisa menginap di sana dengan menyewa rumah-rumah kayu berbentuk unik yang disebut dengan rumah tenda. Satu rumah bisa dihuni 2 orang dengan kamar mandi luar. Rumah-rumah kayu ini tak hanya berdiri di atas tanah namun juga di atas air.

Sekarang *Travelers* bisa percaya bahwa taman wisata ini siap memanjakan Anda dengan pemandangan hijaunya yang menyegarkan mata.



Sumber gambar : <http://www.texanerin.com>.

Ingin makan kue kering yang renyah tetapi kaya serat? Cobalah kue yang satu ini. Campuran oatmeal bikin rasanya gurih dan aromanya wangi. Apalagi dengan paduan kismis yang legit.

Oatmeal Raisin Cookies

Bahan :

125 g mentega tawar	Ayak jadi satu:
100 g gula pasir	160 g tepung terigu
1 butir telur ayam	½ sdt soda kue
½ sdt vanili bubuk	
100 g kismis	
40 g oatmeal instant	

Cara membuat :

- Kocok mentega dan gula pasir hingga lembut.
- Masukkan telur dan vanili, aduk rata.
- Tambahkan tepung terigu dan oat, aduk rata.
- Masukkan kismis, aduk rata.
- Taruh tiap 1 sdt dalam loyang.
- Panggang dalam oven panas 180 °C selama 20 menit.
- Angkat dan dinginkan.

Sumber : <https://www.sahabatnestle.co.id/>.