



IMM Peduli Pandemi dan Ramadhan Berbagi

Edisi 71/XII/April - Juni 2020



Pertanian Terpadu
Kelompok Eso Elo Mandiri
(hal. 6)



Bimbingan Pengelolaan &
Pemberian Pupuk untuk
Kelapa Sawit (hal. 12)



IMM Kembangkan
3 Desa di Kutai Kartanegara
(hal. 16)



Sekapur Sirih

Astraditya

Strategic External Relations ITM

Kita pasti sudah sering mendengar orang lain berkata "Positif thinking saja". Namun lebih mudah mengucapkan daripada menjalankannya. Saat semuanya berjalan dengan normal dan sesuai rencana, maka akan mudah bagi siapapun untuk bersikap dan berpikir positif. Namun apakah orang tersebut mampu untuk tetap positif di saat kondisi tidak berjalan sesuai rencana dan bahkan di luar dugaan? Inilah yang akan membedakan antara orang yang berhasil bertahan dengan orang yang menyerah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sifat pribadi yang optimis dapat mempengaruhi banyak aspek dalam kehidupan kita, salah satunya kesehatan. Pemikiran positif yang biasanya disertai dengan optimisme adalah bagian penting dari manajemen stres yang efektif. Dan manajemen stres yang efektif dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan. Berpikir positif bukan berarti bahwa kita harus tetap tenang dan mengabaikan situasi hidup yang tidak menyenangkan. Berpikir positif berarti kita mendekati ketidaknyamanan dengan cara yang lebih positif dan produktif. Kita harus berpikir bahwa yang terbaik akan terjadi, bukan yang terburuk.

Terlepas dari keadaan kita saat

ini, berusahalah untuk berpikirlah positif. Pikirkan hasil serta situasi yang dapat menguntungkan kita, karena sesungguhnya pikiran kitalah yang menarik kejadian demi kejadian dalam hidup kita. Cobalah untuk mengingat hal-hal baik yang kita miliki, ingatlah semua hal baik yang pernah terjadi pada kita. Bersyukur atas hidup dan menghargai apa yang kita miliki adalah peraturan pertama untuk selalu berpikir positif. Hindari berkumpul dengan orang-orang yang pesimis karena akan mempengaruhi diri kita. Lebih baik, pilih teman-teman yang selalu memberikan dukungan, bersemangat, dan berpikir positif setiap hari. Cepat atau lambat, kita akan merasakan energi mereka mempengaruhi semangat kita.

Semua membutuhkan waktu serta latihan, namun harus yakin bahwa jika ditekuni maka kita akan berhasil. Jadikan kesulitan, problem dan rintangan sebagai bahan bakar dalam hati, pikiran dan mental kita untuk bertekad membalikkan keadaan menjadi lebih baik. Ubah kalimat "saya tidak bisa" menjadi "saya akan mencobanya". Kemauan dan kebiasaan harus menjadi satu kesatuan. "Bisa namun tidak ada kemauan" atau "ada kemauan tapi

tidak bisa" tidak akan berhasil.

Selamat berpikir positif, tetap semangat dalam bekerja dan berkarya. Tentukan keinginan, yakini bahwa kita bisa, berusaha dan kembalikan semua pada Tuhan Yang Maha Esa dengan doa. Jika hujan adalah kesulitan, dan matahari adalah kebahagiaan, maka kita membutuhkan keduanya untuk dapat melihat pelangi.



Dari Redaksi

Para pembaca setia Bubuhan, semoga selalu dalam keadaan sehat dan selamat. Tetap semangat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan protokoler kesehatan demi mencegah COVID-19 yang juga belum ada pengobatannya. Pada Bubuhan edisi ke-71, ditampilkan beberapa cerita terkait tim CD ITM dan anak perusahaannya mengadakan kegiatan Cegah COVID-19 untuk masyarakat sekitar perusahaan. Selain itu, perusahaan juga membantu beberapa lokasi dekat perusahaan yang terkena bencana banjir. Untuk kabar binaan, terdapat pelatihan di bidang pertanian dan bantuan komputer.

BUBUHAN berasal dari Bahasa Kutai, Dayak, dan Banjar yang berarti pertemanan, perkawanan, dan atau persahabatan. Nama **BUBUHAN** mencerminkan semangat CD ITM untuk menghargai dan belajar pada kearifan lokal yang ada di masyarakat.

Pelindung
Ignatius Wurwanto

Pembina
Puji Rahadin

Penanggung Jawab

Giwa Giwangkara

Pemimpin Redaksi

Jauhari Umar

Redaktur Pelaksana

Muhammad Yuda Pranata
Kontributor

CDO Indominco, CDO Kitadin,
CDO Trubaindo, CDO Jorong, CDO
Bharinto, CDO TRUST, CDO Jakarta

Pelaksana Desain
CoratCoretDesign



IMM Peduli Pandemi dan Ramadhan Berbagi

PT Indominco Mandiri (IMM) peduli pandemi virus corona dengan memberikan bantuan kepada masyarakat yang terkena dampak, terutama kepada pejuang kesehatan sebagai tenaga medis. Bahkan terus dilakukan termasuk dalam bulan puasa melalui kegiatan Ramadhan Berbagi dan Peduli COVID-19.

Bantuan telah diberikan kepada tenaga medis RSUD Taman Husada Bontang, Puskesmas, dan Posko COVID antara lain baju hazmat,

PT Indominco Mandiri (IMM) peduli pandemi virus corona dengan memberikan bantuan kepada masyarakat yang terkena dampak, terutama kepada pejuang kesehatan sebagai tenaga medis.

masker medis, dan vitamin. Bantuan juga kepada masyarakat berupa sprayer, disinfektan, *hand sanitizer*, masker non medis, sabun cuci, dan makanan tambahan. Diserahkan di setiap kantor desa ring 1 meliputi Bontang Lestari, Danau Redan, Martadinata, Kandolo, Teluk Pandan, Pandan Jaya, Santan Tengah, Santan Ulu, Santan Ilir, Sukarahmat, dan Sukadamai.

@Lidya_CDO IMM





KTD EMB Cegah Dampak COVID-19

PT Kitadin Embalut (KTD EMB) melakukan pencegahan dampak COVID-19 ke desa-desa sekitar perusahaan, yaitu Desa Bangun Rejo, Embalut, Separi, Kertabuana, serta desa terdekat lainnya. Kegiatan dimulai sejak bulan Maret 2020 berupa Sembako untuk 624 Keluarga Prasejahtera, dilanjutkan bulan April 2020 dengan bantuan peralatan pendukung untuk desa, berupa Thermometer, Tangki semprot, obat

disinfektan, sarung tangan, dan masker. Tujuan kegiatan adalah memudahkan tim pengurus desa untuk melaksanakan pemerataan peralatan kepada masyarakatnya dalam mencegah COVID-19. Kegiatan dilanjutkan bulan Mei 2020 berupa bantuan peralatan untuk puskesmas yang terdiri karbol pembersih, alat pengepel lantai, obat disinfektan, dan tangki semprot.

@Bambang K_CDO KTD EMB



“ PT Kitadin Embalut melakukan pencegahan dampak Covid 19 ke desa-desa sekitar perusahaan dengan memberikan bantuan berupa sembako dan peralatan pendukung untuk desa. ”





Budidaya Jeruk Ponti

Jeruk Pontianak saat ini digemari oleh masyarakat Tenggara Seberang dan harga jualnya sangat menjanjikan. Momen ini direspon oleh kelompok tani Desa Separi yang awalnya dimulai oleh tiga orang petani dan sukses menanam jeruk Pontianak seluas 9 Ha. Lalu di tahun 2018 dan 2019, PT. Kitadin dan

perusahaan lain membina petani baru yang mengembangkan jeruk Pontianak. Ada 32 petani menanam jeruk Pontianak. Dengan Jumlah tanaman baru 7000 pohon (17 Ha).

Hasil tanam dua tahun lalu telah tumbuh berkembang dan akan panen pada delapan bulan ke depan. Pada tahun 2020, penanaman jeruk

ponti akan bertambah lagi seluas 5 Ha. Prospek jeruk ponti sangat bagus karena sudah ada jaminan oleh pembeli untuk pemasarannya. Pembeli tersebut akan membayar dalam jumlah produksi dan keadaan jeruk apapun di waktu depan tersebut.

@Sumardi-CDO KTD EMB





Pertanian Terpadu Kelompok Eso Elo Mandiri

Pertanian terpadu (Integrated Farming System/IFS) mendapat perhatian PT Trubaindo Coal Mining (TCM) yang dikelola Kelompok Eso Elo Mandiri. Dimotori Pak Muso dan beranggotakan 11 petani, kelompok ini semula telah memulai komponen pembibitan ikan utama yaitu ikan nila dan ikan lele pada kolam ikan bertumpu kolam semen. Kemudian melaksanakan komponen kedua yaitu Pertanian utama berupa tanaman buah khas lokal yaitu penumbuhan Durian, Lay, Rambutan, Jeruk, dan tanaman langka lainnya.

Saat ini selain perikanan nila dan lele telah dapat memenuhi kebutuhan warga sekitar dan terdekatnya, juga pertanian buah dipersiapkan untuk dibudidayakan dengan cara okulasi dan cangkok. Sehingga penumbuhan buah dapat berkembang secara menyebar ke para anggota kelompok pertanian.

Kelompok merupakan tindak lanjut penerapan ilmu setelah studi banding pertanian terpadu ke P4S Law Kawar sukses terlaksana. Ketua

Diharapkan Perikanan dan Pertanian buah Khas Lokal menjadi produk unggulan kelompok dan kelompok ini menjadi tempat pembelajaran bagi masyarakat sekitarnya.

kelompok (Pak Muso) menggerakkan anggotanya dengan menggunakan semboyan Ketua P4S Law Kawar (Pak Jumanan) berupa Mencoba dan mencoba, bila gagal maka mencoba lagi. Sehingga selalu ditemukan pemecahan yang menjadikan usahanya semakin lebih baik dan merasakan hasilnya. Diharapkan Perikanan dan Pertanian buah Khas Lokal menjadi produk unggulan kelompok dan kelompok ini menjadi tempat pembelajaran bagi masyarakat sekitarnya.

@Jones Silas_CDO TCM





“
Kegiatan ini merupakan bentuk nyata Tanggung jawab Sosial Perusahaan (CSR). Bantuan tersebut diharapkan dapat membantu perkembangan Badan Usaha Milik Desa (BUMDES).
”

Bantuan Komputer untuk BUMDES

Pada tanggal 09 April 2020, PT. Kitadin Embalut (KTD EMB) menyerahkan bantuan 2 Unit Komputer kepada BUMDes BERSINAR di Desa Bangun Rejo. Kegiatan ini merupakan bentuk nyata Tanggung jawab Sosial Perusahaan (CSR). Bantuan tersebut diharapkan dapat

membantu perkembangan Badan Usaha Milik Desa (BUMDES).

Saat ini BUMDES telah memiliki bidang usaha Depo air minum, pengadaan tabung gas, dan pengelola pasar induk yang terdiri dari 73 lapak serta mengelola pasar malam yang rata-rata terdapat 250 pedagang. Sehingga diperlukan alat

komputer dan mesin print untuk menunjang usahanya. Kegiatan Bumdes tersebut sudah mulai menyerap lapangan kerja bagi masyarakat dan dapat menjadi salah satu sumber pendapatan desa.

@Alfendri Santoso_CDO KTD EMB

Hibah Komputer Melancarkan Pembelajaran SMP

PT Kitadin Tandung Mayang (KTD TDM) memperhatikan Sekolah yang baru berdiri di Kecamatan Teluk Pandan yaitu Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 3 Desa Kandolo. Sekolah termuda yang baru berdiri tahun 2017 ini tentu masih

dalam proses pengembangan, sehingga membutuhkan peralatan perlengkapan kerja semisal komputer dan peralatannya. Peranan SMPN ini sangat penting karena dapat membantu memudahkan pekerjaan dan menunjang peningkatan operasional kerja pelayanan dan aktivitas belajar. KTD TDM menghibahkan 2 set komputer meja kepada SMPN 3

pada tanggal 31 Januari 2020.

Ibu Rusmini Siregar sebagai Kepala Sekolah dari SMP Negeri 3 Desa Kandolo menyambut kegiatan ini dengan penuh sukacita, merasa sangat terbantu karena sangat dibutuhkan sekolah untuk alat praktek siswa dalam pelajaran Informasi Teknologi, juga dikarenakan pihak sekolah hanya memiliki dua unit komputer untuk operasional pelayanan dan aktivitas belajar.

@Amelia Sopha_CDO KTD TDM





BEK Cegah Dampak COVID-19 dan Bantu Korban Banjir

PT Bharinto Ekatama (BEK) telah melakukan pencegahan dampak COVID-19 ke desa-desa sekitar perusahaan. Selain di Kutai Barat Kalimantan Timur, dengan memberikan bantuan tempat cuci tangan dan bahan Sembako, BEK juga mengembangkan di Muara Teweuh Kalimantan Tengah. Masyarakat diberikan fasilitas

tempat cuci tangan, bahan Sembako, dan penunjang lainnya seperti masker di Desa Benangin 1, 2, dan 5, serta Palangkaraya. Tujuan kegiatan ini agar masyarakat desa dapat menjaga kesehatan diri dan saling mengingatkan untuk memanfaatkan peralatan tersebut untuk terhindar dari penularan virus corona.

Bersamaan dengan kegiatan pencegahan COVID-19, juga membantu masyarakat yang mengalami bencana banjir karena derasnya hujan dan luapan air sungai. BEK dan perusahaan lainnya (NPR) memberikan bantuan Sembako untuk korban banjir sehingga dapat membantu bahan makanan untuk keperluan masyarakat sehari-hari.

@Rahma Dewi_CDO BEK





JBG Peduli Korban Banjir

Saat hujan lebat melanda di Kecamatan Jorong, 18 Mei 2020 sekitar pukul 22:00 WITA, Kades Asam Asam menghubungi tim CD memberitahukan bahwa rumah penduduk yang dilanda banjir sejumlah 245 KK dan 8 RT. Rumah penduduk yang terdampak banjir yaitu RT 001 = 19 KK, RT 005 = 29 KK, RT 006 = 91 KK, RT 007 = 44 KK, RT 008 = 20 KK, RT 009 = 5 KK, RT 010 = 30 KK dan RT 12 = 7 KK.

Keesokan harinya Tim CD PT Jorong Barutama Greston (JBG) langsung ke lokasi melihat kondisi

rumah warga sekaligus menyalurkan bantuan 100 dus mie instan ke Desa Asam Asam. Bantuan diterima oleh Kepala desa, Abdul Muhid serta perangkat desa.

Ucapan terimakasih disampaikan Kepala Desa Asam Asam atas aksi JBG peduli dan memperhatikan warga sekitar yang terkena musibah banjir. Pengurus desa mendoakan agar manajemen serta karyawan JBG selalu diberikan kesehatan dan lancar dalam menjalankan kegiatannya di perusahaan.

@Hairuddin_CDO JBG



Keesokan harinya Tim CD JBG langsung ke lokasi melihat kondisi rumah warga menyalurkan bantuan 100 dus mie instan ke Desa Asam Asam.





JBG Mencegah Dampak Ekonomi COVID-19

PT Jorong Barutama Greston (JBG) terus melanjutkan upaya pencegahan dampak ekonomi COVID-19 di masyarakat. Disadari akibat covid meluas sampai kepada kehidupan ekonomi masyarakat sekitar JBG. Masyarakat lebih selektif dalam membeli. Kebutuhan pokok menjadi prioritas. Para penggiat usaha kecil terkena dampaknya, penjualan merosot tajam, bahan baku sulit di pasaran, atau tersedia dengan harga yang lebih tinggi.

Salah satunya adalah Karjo Craft di desa Karang Rejo, kelompok binaan PT JBG yang memproduksi berbagai produk berbahan dasar kain batik sasirangan. Produktivitas anjlok karena permintaan pasar menurun drastis. JBG mendorong strategi bertahan usaha ini yaitu alternatif produk yang dapat diterima pasar, yaitu dalam bentuk memproduksi masker sasirangan



secara masal berbentuk topeng kain sasirangan. JBG telah memesan 600 lembar sasirangan-topeng kain. Topeng dirancang dua lapisan (batik sasirangan dan kain). Masker didistribusikan kepada yang membutuhkan.

semangat para pengusaha agar tetap berkobar. Sistem *delivery order*. Upaya ini membuat berbagai kelompok binaan tersebut masih dapat berjalan dan cukup terjaga ketahanan ekonominya di tengah Pandemi.



Kelompok binaan lainnya yang terkena dampak adalah KUBE Karya Bersama sebagai penghasil olahan ikan laut di Desa Swarangan, kelompok perikanan di Desa Karang Rejo dan Simpang Empat Sungai Baru, serta peternakan ayam di Desa Batalang. Disinilah Peran JBG yang telah komitmen melakukan upaya berupa pemasaran produk dengan menyerap produk-produk binaan untuk kebutuhan internal perusahaan, mempromosikan baik di internal perusahaan (karyawan) melalui strategi *mouth to mouth* maupun ke khalayak luas melalui media sosial, serta pendampingan motivasi usaha untuk menjaga

@Erna Puji_CDO JBG

“
JBG mendorong strategi bertahan usaha ini yaitu alternatif produk yang dapat diterima pasar, bentuknya memproduksi masker sasirangan secara masal.
”



Melanjutkan Cegah COVID-19 di Masyarakat

PT Trubaindo Coal Mining (TCM) melanjutkan upaya cegah dampak COVID-19 di masyarakat dengan cara memberikan bantuan kepada 10 kampung lainnya di lokasi ring 3 area perusahaan, setelah di waktu sebelumnya ditujukan ke 20 kampung di lokasi ring 1 dan 2.

Pada kampung area ring 3 tersebut, TCM memberikan bantuan tempat cuci tangan sebagai upaya praktis dan sangat berguna bagi masyarakat karena disadari fasilitas ini dapat langsung membersihkan tangan dan anggota tubuh lainnya.

TCM juga telah mendukung acara masyarakat untuk tolak bala (kegiatan

adat untuk cegah bencana) di posko covid lokasi di kampung Mendika, Damai Kota, dan Bermai. Sebagai posko titik tengah dari wilayah kecamatan masing-masing, posko tersebut strategis dalam menguatkan mental dan harapan untuk membantu ketahanan kesehatan masyarakat.

@Jones Silas_CDO TCM

“ TCM memberikan bantuan Tempat cuci tangan sebagai upaya praktis dan sangat berguna bagi masyarakat karena disadari fasilitas ini dapat langsung membersihkan tangan dan anggota tubuh lainnya. ”





Peserta bimbingan teknis di desa Kandolo

Bimbingan Pengelolaan dan Pemberian Pupuk untuk Kelapa Sawit

PT Kitadin Site Tandung Mayang (KTD TDM) melakukan Bimbingan Teknis (BIMTEK) Kelapa Sawit, pada tanggal 4 Maret 2020 bertempat di Gedung Balai Pertemuan Umum (BPU) Desa Teluk Pandan, sedangkan di Desa Kandolo pada tanggal 5 Maret 2020. Dengan

tema "Pengelolaan Kelapa Sawit Agar Kualitas Kelapa Sawit Terus Terjaga", materi diberikan oleh narasumber tenaga ahli dari UPT P4 Kecamatan Teluk Pandan.

KTD TDM juga telah mendistribusikan 222 karung (50

kg per karung) pupuk urea berjenis Granulin non subsidi kepada petani sawit di Desa Teluk Pandan dan Desa Kandolo pada tanggal 31 Maret 2020.

Bimtek dan pemberian pupuk tahap akhir ini merupakan akhir



Bimbingan teknis di desa Kandolo



Peserta bimbingan teknis di desa Teluk Pandan



TDM telah mendistribusikan 222 karung (50 kg/karung) Pupuk Urea berjenis Granulin non subsidi kepada petani sawit di Desa Teluk Pandan dan Desa Kandolo.

program pendampingan dan telah sesuai dengan dokumen RPT TDM. Petani kelapa sawit dapat mengetahui ara pemeliharaan sawit yang baik dan benar sehingga dapat menghasilkan kelapa sawit dengan kualitas buah yang baik dan banyak pada masa produksi melalui pengelolaan produksi sawit yang optimal.

Dengan pupuk yang baik karena mengandung unsur hara atau nutrisi bagi tanaman, dapat menopang tumbuh kembangnya tanaman dan memperbaiki struktur tanah, sehingga berpengaruh besar pada pertumbuhan kelapa sawit.

@Amelia Sopha_CDO KTD TDM



Bimbingan teknis di desa Teluk Pandan



Penyerahan pupuk



Tips

Melawan Corona dengan Rempah-Rempah Tradisional

Masyarakat diajak kembali hidup sehat untuk kuat berhadapan dengan beragam virus dan penyakit. Termasuk melawan virus corona jenis baru.

Salah satu cara melawan penyakit atau meningkatkan daya tahan tubuh di antaranya dengan makan sehat, menghindari stres, dan berolahraga. Salah satu bahan alami yang populer disebut sebagai 'penangkal' corona adalah rempah-rempah.

Guru Besar Universitas Airlangga (Unair) Surabaya, Prof. Dr. Mangestuti Agil, mengajak masyarakat kembali mengoptimalkan rempah tradisional atau empon-empon sebagai upaya terhindar dari virus corona (COVID-19) yang telah masuk ke Indonesia.

"Dunia sedang dihebohkan dengan adanya COVID-19. Diperlukan kekebalan tubuh yang maksimal agar terhindar dari kemungkinan terkena penyebaran virus yang semakin masif," ujarnya ketika dikonfirmasi di Surabaya, Senin (2/3).

Ia menjelaskan, tubuh manusia yang sehat sudah dilengkapi dengan daya imun atau kekebalan tubuh untuk menjaga dari berbagai penyakit dan virus. Namun, saat manusia lelah dan daya imun turun maka penyakit dan berbagai virus mudah datang, serta menyebabkan tubuh menjadi sakit.

Dosen Fakultas Farmasi Unair itu

menyampaikan untuk menjaga agar imunitas tetap terjaga dengan baik maka diperlukan berbagai upaya. Seperti adanya manajemen stres yang baik, menjaga pola makan, istirahat dan olahraga teratur.

"Kesemuanya itu sudah sepaket. Jika dijalankan dengan baik maka imunitas akan kuat dan membuat manusia sehat, termasuk terhindar dari virus seperti COVID-19," ucapnya.

Rempah-rempah tradisional, salah satunya kunyit yang memiliki antioksidan sangat baik untuk menguatkan kekebalan tubuh.

Rempah-rempah tradisional, salah satunya kunyit yang memiliki antioksidan sangat baik untuk menguatkan kekebalan tubuh. "Jika tidak ada waktu membuat minuman dari kunyit, bisa membuat minuman dari jahe atau mengonsumsi susu telor madu jahe (STMJ), kemudian minuman herbal pokok yang memiliki kegunaan menguatkan kekebalan tubuh," katanya.

Menurut dia, bahan alam itu akan selalu lebih cepat diterima dan menyatu dengan tubuh. Asalkan dikonsumsi teratur dan rutin atau minimal tiga kali dalam sepekan.

"Ingat, sejak dulu empon-empon sudah menjadi bagian dari Indonesia. Masalahnya, kini belum banyak masyarakat yang menaruh perhatian. Meski di era sekarang semua khasiat sudah teruji, diperlukan perhatian untuk kembali mengoptimalkan rempah-rempah di sekitar kita," tuturnya.

Wali Kota Surabaya Tri Rismaharini meyakini khasiat rempah-rempah tradisional untuk menjaga kesehatan. Akhir-akhir ini ia mengonsumsi zat yang mengandung curcuma seperti jahe, temulawak, dan kunyit.

"Jadi ayo kita gunakan itu. Tidak mahal juga. Meskipun kita tidak tahu itu betul atau tidak tapi yang paling penting adalah kita sudah berusaha. Jadi sudah berapa bulan ini saya minum itu. Kalau mau saya buat di kediaman ada banyak," kata Risma di Surabaya, Senin (2/3).

Risma berharap, warga Surabaya dapat berbuat yang terbaik dalam pencegahan virus tersebut. "Mudah-mudahan Tuhan juga mengembalikan kebaikan itu pada kita. Meskipun bukan di kita, tapi mungkin anak-anak, cucu kita. Sehingga kita ikut mendapatkan kebaikan. Siapa yang berbuat baik pasti akan mendapat kebaikan," kata Risma.



Tips



Risma mengonsumsi curcuma setelah menyimak riset yang dibuat peneliti Unair. Riset menyebut konsumsi sari rempah-rempah bisa menjadi penangkal virus corona yang akhir-akhir ini masih menjadi ancaman masyarakat.

Temuan hasil riset ini dilakukan oleh Guru Besar Biologi Molekuler Universitas Airlangga Chaerul Anwar Nidom. Nidom yang juga alumnus Unair ini berhasil menemukan penangkal virus corona dari sari rempah-rempah (curcuma).

Nidom mengatakan, untuk menghadapi virus corona, masyarakat bisa mengatasinya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung curcuma. "Di beberapa tempat saya tawarkan apa yang bisa digunakan untuk menangkal virus corona. Kita bisa mengatasinya dengan mengonsumsi makanan maupun minuman yang mengandung curcuma seperti jahe, kunyit dan temulawak," ujar Nidom berdasarkan rilis yang diterima Republika.co.id, Selasa (25/2).

Penelitian mengungkapkan kunyit memang memiliki manfaat menyehatkan bagi tubuh. Salah satunya telah dibuktikan dalam jurnal *Proceedings of the National Academy of Sciences*. Studi dalam jurnal tersebut mengungkapkan bahwa kunyit memiliki senyawa aktif bernama curcumin yang secara

efektif dapat mematikan beberapa jenis sel kanker.

Di samping itu, kunyit juga sudah sejak lama dimanfaatkan untuk pengobatan. Hal ini dikarenakan adanya senyawa antiinflamasi pada kunyit.

"Kunyit memiliki senyawa antiinflamasi alami bernama curcuminoid," papar ahli gizi dari Mayo Clinic Anya Guy seperti dilansir *Medical Express*.

Guy mengatakan curcuminoid dapat memberi manfaat positif bagi beragam penyakit. Penyakit-penyakit ini meliputi kanker, obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit radang usus.

Guy menambahkan, orang-orang yang terdiagnosis dengan penyakit seperti kanker atau diabetes tidak boleh serta-merta mengobati penyakit mereka dengan curcumin atau kunyit saja. Meski memiliki sifat antiinflamasi, konsumsi suplemen curcumin atau kunyit pada pasien penyakit kanker maupun diabetes perlu dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dokter.

Secara umum, Guy mengungkapkan ada beragam cara yang bisa dilakukan untuk mengonsumsi kunyit. Salah satunya adalah dengan menggunakan kunyit berbentuk bubuk untuk dijadikan campuran dalam sajian kari atau makanan lain.

"Saya merekomendasikan untuk memilih kunyit dalam bentuk alami atau bubuk dan juga mencoba mengonsumsi kunyit dengan makanan lain untuk menambah (tingkat) absorpsi," terang Guy. Meski memiliki manfaat kesehatan, kunyit sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan. Batas maksimal yang aman untuk mengonsumsi kunyit adalah 8 gram per hari.

Sementara jahe mengandung nutrisi cukup padat. Dalam satu cangkir penuh jahe segar cincang mengandung sekitar 80 kalori, 18 gram karbohidrat, dan 2 gram serat, serta protein. Satu sendok makan jahe juga bisa menambah sekitar 5 kalori.

Setiap satu gigitan jahe juga mengandung vitamin dan mineral. Seperti zat besi, vitamin C, kalium, magnesium, dan seng.

Minuman dengan jahe segar, seperti menambahkan parutan jahe ke smoothie sayur atau buah, dapat menjadi pilihan terbaik untuk melawan virus di dalam tubuh. Senyawa aktif Gingerol memiliki peranan penting memberantas virus. Dalam sebuah studi laboratorium yang diterbitkan di dalam *Journal of Ethnopharmacology* menyebutkan bahwa jahe segar efektif melawan virus pernapasan manusia syncytial (HRSV), yakni penyebab utama dari infeksi pernapasan.

Sedang temulawak bisa dimanfaatkan sebagai antibakteri karena kandungan xantorrhizolnya. Temulawak juga bisa mengobati antiradang, kaya antioksidan, mampu menghambat pertumbuhan dan perkembangan sel kanker, dan baik untuk melancarkan peredaran darah.

Disadur dari: REPUBLIKA.CO.ID, oleh Dadang Kurnia, Adysha Citra Ramadhani, Nora Azizah



IMM Kembangkan 3 Desa di Kutai Kartanegara

PT Indominco Mandiri (IMM) menyalurkan Program *Community Development* kepada 3 desa binaan yaitu Desa Santan Ilir, Santan Tengah, dan Santan Ulu, di Kecamatan Marangkayu, Kabupaten Kutai Kartanegara (Kukar) pada Rabu (8/7/2020).

Mine Head PT IMM, Era Tjahya Saputra mengatakan, beberapa bantuan adalah air bersih di dua desa yakni Desa Santan Tengah (sejak tahun 2013) dan Desa Santan Ilir (mulai tahun 2019). Bila di Santan Tengah telah dapat melayani 90% warga masyarakat dan akan menuju konservasi sumber air yang ada. Sedangkan di Santan Ilir, berupa penyediaan tandon dan pipanisasi sepanjang 3.200 m. Dikelola oleh Badan Usaha Milik Desa (Bumdes) sehingga nantinya dapat berkontribusi dalam menyumbangkan PAD.

Infrastruktur lainnya yang diserahkan di Desa Santan Tengah adalah :

1. Mobil ambulance untuk fasilitas pendukung Program Pencegahan Stunting, membantu ibu hamil dan meringankan bila jarak cukup jauh ke RS.

2. Peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) di bidang keagamaan, berupa program desa Tahfidz Quran. Tahapannya telah membangun dan renovasi 2 rumah tahfiz pada tahun 2019, kemudian memberi fasilitas peralatan berupa kasur, kipas, tikar dan lemari.

Kemudian Peningkatan spiritualisme masyarakat berupa serah terima hasil pembangunan tempat ibadah terdiri Masjid Nurul Yaqin di RT 01 dan Masjid Al Muhajirin RT 18 (keduanya di Desa Santan Ulu).

Pada bidang infrastruktur umum telah dilakukan serah terima hasil normalisasi kanal Desa Santan Tengah dan Santan Ilir sebagai upaya pencegahan banjir rob karena dekat dengan laut. Juga telah diserahkan semenisasi jalan di desa Santan Ulu.

Di bidang pariwisata telah dimulai tahap awal Pantai Hijau di Desa Santan Ilir yang berlokasi di Pantai Sampayo berupa pembersihan akses masuk, dan penanaman 8.000 bibit mangrove (5.000 bibit IMM dan 3.000 bibit masyarakat).

Bersamaan itu IMM peduli Pandemi COVID-19 dengan menyerahkan kepada Gugus COVID Kutai Kartanegara dan 3 Puskesmas Pembantu di 3 Desa tersebut, berupa bantuan peralatan (APD) kesehatan meliputi 3500 pasang hand gloves, 75 liter cairan disinfektan dan hand sanitizer, 165 tube vitamin, 45 pcs face shield, 25 pcs hazmat dan goggles, 1500 lembar masker medis, dan 12 botol hand soap.

Mine Head IMM mengucapkan terimakasih kepada Pemda Kukar dan pemerintahan desa dan masyarakat sekitar yang telah mendukung perusahaan dalam menjalankan produksinya.

Sementara Bupati Kukar, Drs Edi Damansyah MSI mengapresiasi IMM atas penyerahan Program *community development* sebagai komitmen konsisten tanggung jawab sosial ke beberapa desa di Kecamatan Marangkayu tersebut. Hal ini sejalan dengan program pemerintah yaitu program satu desa satu tahfidz dan program air bersih demi kehidupan warga setempat. Pemda tidak dapat sendiri membangun, tetapi membutuhkan peran dari segala pihak, terutama perusahaan.

“Saya terimakasih ke PT IMM, karena tidak semua perusahaan tambang yang besar komitmennya seperti yang dilakukan PT Indominco ini,” ucapnya.

Bupati berharap perusahaan memperkuat kemampuan kelola Bumdes, dan berharap Bumdes dapat menjaga sinergitas serta mandiri tidak bergantung pada perusahaan.