

# PPI News

**VOL. 08 2025**

**28 Agustus 2025**

18 Halaman



## Merdeka adalah Berkarya

**03**

Sambut Hari Kemerdekaan,  
PPI dan ID FOOD Gelar Bazar  
Pangan di 80 Titik

**04**

Hingga Juli 2025, PT PPI  
Ekspor 554.4 MT Kopi  
Robusta ke Mesir

**05**

PT PPI Bersama ID FOOD  
Gelar Upacara Peringatan Hari  
Kemerdekaan RI ke-80 Tahun  
2025



## Pengantar Redaksi

Bulan Agustus selalu menjadi momentum yang ditunggu-tunggu bagi masyarakat Indonesia. Seluruh penjuru negeri dihiasi pernak-pernik warna merah putih, menandai peringatan kemerdekaan yang telah diperjuangkan dengan darah dan air mata para pahlawan akan kembali di. Di tengah kegembiraan perayaan, bagaimanapun, kita diajak untuk merenungkan arti kemerdekaan. Kemerdekaan adalah bukan hanya bebas dari penjajahan, tetapi juga merdeka untuk berpikir, berkarya, dan terus berkembang baik dalam lingkup individu baik bangsa.

Merdeka adalah Berkarya merupakan penghargaan terhadap semangat juang yang kini kita teruskan melalui karya nyata. Melalui tulisan, cerita, dan pencapaian Insan PPI di seluruh lini Perusahaan, mari kita rayakan kemerdekaan dengan semangat untuk terus berkontribusi, berinovasi, dan membuat makna dalam setiap tindakan kita.

Tim Humas  
Sekretariat Perusahaan dan TJSL  
PT Perusahaan Perdagangan Indonesia

**Penanggung Jawab:**  
Direksi PT PPI

**Pengarah:**  
Kepala Sekretariat  
Perusahaan dan TJSL

**Pemimpin Redaksi:**  
Manager Humas,  
Kelembagaan dan TJSL

**Tim Redaksi:**  
Ikhsan Hidayat  
Nora Adelinda

### Grha PPI

Jl. Abdul Muis No.8  
Jakarta Pusat 101060  
Tel. [021] 3862141/42  
Fax. [021] 3862143/44  
Email. ppi.info@ptppi.co.id

[f](#) [@](#) [x](#) [v](#) [@PPITradelog](#)  
VISIT NOW [www.ptppi.co.id](http://www.ptppi.co.id)

## Daftar Isi

- 1 Daftar Isi
- 2 Sepatah Kata : Semangat Merdeka, Semangat Berkarya
- 3 Sambut Hari Kemerdekaan, PPI dan ID FOOD Gelar Bazar Pangan di 80 Titik
- 4 Hingga Juli 2025, PT PPI Ekspor 554.4 MT Kopi Robusta ke Mesir
- 5 PT PPI Ekspor 32 Damar Batu ke India
- 6 PT PPI Bersama ID FOOD Gelar Upacara Peringatan Hari Kemerdekaan RI ke-80 Tahun 2025
- 7 PT PPI Gelar Pelatihan Standardisasi CDAKB 2025
- 8 PT PPI Hadiri Canada Brand Networking Reception di Jakarta
- 8 PT PPI Lakukan Pertemuan dengan PT Satoria Aneka Industri
- 9 Dirgahayu Republik Indonesia 2025
- 10 Menjaga Nyala Merdeka dan Integritas
- 11 Insight : Semangat Kemerdekaan dalam Dunia Kerja
- 12 Pandangan Kami tentang Merdeka dalam Berkarya
- 13 Tips Sehat Musim Pancaroba
- 14 Eksplorasi Kota Cirebon
- 15 Semarak Kemerdekaan HUT RI ke-80 PT PPI
- 16 Sustainability Talk : Digital Sustainability: Berkarya di Era Digital Tanpa Jejak Karbon Tinggi <sup>(2)</sup>
- 17 Gallery : Kilas Balik Aktivitas di Kantor Cabang PT PPI
- 18 Quiz Time!

## Semangat Merdeka, Semangat Berkarya

Dalam memperingati Hari Kemerdekaan Republik Indonesia yang ke-80, merenungkan kembali makna kemerdekaan bukan lagi soal melawan penjajah secara fisik, melainkan tentang bagaimana kita memaknai kemerdekaan itu dengan melakukan hal-hal baik, memberikan kontribusi yang bermanfaat, dan terus bersemangat membangun bangsa.

Merdeka adalah Berkarya mengingatkan kita bahwa kebebasan yang kita miliki saat ini menjadi landasan untuk meningkatkan kreativitas, inovasi, dan memberikan manfaat yang besar bagi lingkungan kita. Setiap ide, usaha, dan produk yang kita ciptakan adalah bukti nyata pengabdian kita kepada negara. Tidak hanya hasil, tetapi juga proses, komitmen, dan integritas yang kita tunjukkan setiap hari adalah bagian dari kerja nyata yang membuktikan bahwa kita telah merdeka.

Kita memiliki peran penting dalam mendorong kemajuan bersama sebagai bagian dari perusahaan yang terus tumbuh dan berkembang. Sekecil apapun kontribusi kita, semuanya berharga jika dilakukan dengan semangat berkarya dan cinta tanah air. Sebab kemajuan negara dimulai dan dibangun oleh individu mulai dari aksi kecil yang terus-menerus dilakukan dan secara kolektif tanpa lelah, bukan hanya oleh para pemimpin yang hebat.

Hari Kemerdekaan harus digunakan sebagai pengingat bahwa kita semua memiliki tanggung jawab moral untuk terus memberikan kontribusi terbaik. Karya kita saat ini akan menjadi warisan bagi generasi mendatang, jangan pernah lelah menciptakan karya dan inovasi.

**Dirgahayu Republik Indonesia ke-80!**



**S. Hernowo**  
Direktur Utama PT PPI

## Sambut Hari Kemerdekaan, PPI dan ID FOOD Gelar Bazar Pangan di 80 Titik

Dalam rangka memperingati kemerdekaan Republik Indonesia yang ke-80, PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI), member of ID FOOD, turut berpartisipasi dalam kegiatan "Gebyar Kemerdekaan: Bazar Pangan" yang diselenggarakan oleh ID FOOD. Acara ini akan digelar serentak di 80 titik lokasi di seluruh Indonesia, mulai tanggal 12 hingga 16 Agustus 2025.

PT PPI, sebagai salah satu member of ID FOOD yang fokus pada sektor perdagangan dan distribusi pangan, menyelenggarakan Bazar Pangan di seluruh lokasi kantor cabang dan unit operasional perusahaan dengan jumlah sebanyak 31 titik dari total 80 titik yang dilaksanakan.

Direktur Utama PT PPI, S. Hernowo, mengungkapkan bahwa kegiatan ini menjadi komitmen perusahaan dalam mendukung program yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui akses terhadap pangan yang murah dan berkualitas. "Produk-produk yang akan tersedia mencakup beras, gula, minyak goreng, tepung, serta berbagai produk pangan lain dari member of ID FOOD lainnya, dengan harga di bawah dari Harga Eceran Tertinggi" jelas Hernowo.

Adapun 31 titik kantor cabang dan unit operasional PT PPI yang mengadakan Bazar Pangan tersebar di sejumlah Kabupaten/ Kota seperti Ambon, Balikpapan, Banda Aceh, Bandar Lampung, Bandung, Banjarmasin, Bengkulu, Cirebon, Denpasar, Gorontalo, Jakarta, Jambi, Kendari, Kupang, Madiun, Makassar, Malang, Manado, Mataram, Medan, Padang, Palembang, Palu, Pekanbaru, Pontianak, Purwokerto, Semarang, Surabaya, Yogyakarta, dan Surakarta.

Sebagai penutup, dalam rangka menyambut Hari Kemerdekaan Republik Indonesia, Hernowo berharap agar program ini dapat membantu masyarakat dalam pemenuhan kebutuhan pokok.





## Hingga Juli 2025, PT PPI Ekspor 554.4 MT Kopi Robusta ke Mesir

PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI) melakukan ekspor sebanyak 79,2 MT kopi green bean jenis robusta asal Lampung ke Mesir yang dilakukan secara bertahap yaitu pada Rabu, (23/7/2025) sebanyak 39,6 MT dan pada Rabu, (30/07/2025) sebanyak 39,6 MT. Ekspor ini merupakan bagian dari upaya strategis dalam memperluas penetrasi pasar kopi nasional di Timur Tengah.

Aktivitas ekspor ini merupakan langkah perusahaan untuk menghadirkan kopi Indonesia di pasar global, sekaligus mendorong kerja sama bisnis yang berkelanjutan dengan berbagai pihak. Dalam proses ekspor ini, PT PPI menggandeng mitra strategis dan petani kopi lokal di Lampung dalam penyediaan komoditas, memastikan setiap biji kopi yang dikirim memenuhi standar mutu internasional. Keberhasilan ekspor ini tidak lepas dari dukungan Duta Besar Republik Indonesia untuk Mesir, Lutfi Rauf, dan Atase Perdagangan KBRI Kairo, M. Syahrhan Bhakti, yang turut menjembatani komunikasi dan membuka peluang kerja sama antara pelaku usaha Indonesia dan Mesir.

Hingga Juli 2025, PT PPI telah melakukan ekspor kopi ke Mesir sebanyak 554,4 MT. Melalui aktivitas ini, PT PPI berharap dapat memperluas akses pasar, serta memperkuat posisi komoditas unggulan nasional di pasar global.

## PT PPI Ekspor 32 Damar Batu ke India

PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI) member of ID FOOD melakukan ekspor damar batu ke India sebanyak 32 MT yang diberangkatkan melalui Pelabuhan Tanjung Priok pada Jumat, (22/08/2025).

Melalui pengiriman ini, total ekspor damar batu yang telah direalisasikan PT PPI sepanjang tahun 2025 mencapai 192 MT. Ekspor ini merupakan bagian dari komitmen perusahaan dalam mendukung peningkatan dan perluasan penetrasi komoditas Indonesia di pasar global.



## PT PPI Bersama ID FOOD Gelar Upacara Peringatan Hari Kemerdekaan RI ke-80 Tahun 2025

PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI) bersama ID FOOD Grup menggelar Upacara Peringatan Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Republik Indonesia ke-80 Tahun 2025 yang diikuti oleh Jajaran Direksi ID FOOD Grup dan perwakilan karyawan di Graha Gabah, Jakarta pada Minggu, (17/08/2025).

Mengusung tema 'Bersatu Berdaulat, Rakyat Sejahtera, Indonesia Maju', upacara ini menjadi tanda penghormatan terhadap perjuangan pahlawan dan wujud semangat nasionalisme dan kebersamaan dalam memperkuat persatuan dan kesatuan bangsa, dengan bergerak bersama menyongsong kemajuan bangsa.





## PT PPI Gelar Pelatihan Standardisasi CDAKB 2025

PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI) member of ID FOOD menggandeng PT Purna Bhakti Gemilang (PBG) menggelar Pelatihan Asesmen Cara Distribusi Alat Kesehatan yang Baik (CDAKB) yang diikuti oleh Tim Asesmen Internal Standardisasi CDAKB PT PPI dan Tim PT PBG pada Kamis, (14/08/2025).

Pelatihan ini dibuka oleh Kepala Divisi Pengembangan SDM dan Umum PT PPI, Arnoldo Victori Sabadilla, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kapasitas tim dalam melaksanakan asesmen internal sesuai standar CDAKB, guna memastikan distribusi alat kesehatan berjalan sesuai regulasi dan standar mutu yang berlaku.

## Direktur Utama ID FOOD Tinjau Bazar Pangan PT PPI di Makassar

Direktur Utama PT Rajawali Nusantara Indonesia/ ID FOOD, Ghimoyo melakukan peninjauan dalam kegiatan Gebyar Kemerdekaan: Bazar Pangan ID FOOD di PT PPI Cabang Utama Makassar pada Selasa, (12/08/2025).

Peninjauan ini didampingi oleh PJS General Manager PT PPI Cabang Utama Makassar, Petrus Octavianus Partumpuan yang mulai berlangsung pada tanggal 12 hingga 16 Agustus 2025 mendatang. Dalam kegiatan ini disediakan komoditas pangan berupa beras, gula, minyak goreng, tepung, serta berbagai produk lainnya dengan harga terjangkau atau dibawah Harga Eceran Tertinggi (HET).





## PT PPI Gelar AKHLAK Talk Series Sesi Loyal

PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI) menggelar AKHLAK Talk Series Sesi Loyal yang dilaksanakan secara hybrid di Kantor Pusat PT BGR Logistik Indonesia (BLI), Jakarta yang diikuti oleh seluruh Insan PPI Group pada Jumat, 8 Agustus 2025.

Pada kesempatan ini, Direktur Keuangan, SDM, dan Business Support PT BGR Logistik Indonesia (BLI), Energy, hadir sebagai narasumber dan membagikan pandangannya mengenai pentingnya menumbuhkan nilai loyalitas dalam lingkungan kerja. Nilai loyal dipandang sebagai wujud komitmen, integritas, dan keberpihakan pada misi.

## PT PPI Edukasi Petani di Jember

PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI) melalui Cabang Utama Surabaya menggelar Program Temu Mitra & Petani (TEMANI) yang diikuti oleh 25 peserta dari Kelompok Tani Kios Tani Barokah di Desa Biting, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember pada Selasa, (5/08/2025).

Kegiatan ini tidak hanya menjadi wadah edukasi dalam pengelolaan pertanian, khususnya untuk komoditas tembakau, jagung, hortikultura, serta penggunaan produk Dharmabrand, tetapi juga menjadi sarana one day sales (ODS) untuk mendapatkan harga spesial untuk pembelian produk Dharmabrand. TEMANI juga menjadi ajang silaturahmi antara PPI, para petani, dan para spot worker di lapangan.





## PT PPI Hadiri Canada Brand Networking Reception di Jakarta

PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI) yang diwakili oleh Kepala Divisi Perdagangan Internasional dan Pemasaran, Joyce Josephine menghadiri Canada Brand Networking Reception yang diselenggarakan di The Canadian Official Residence di Jakarta pada Rabu, (30/07/2025). Acara yang dibuka langsung oleh Duta Besar Kanada untuk Republik Indonesia dan Timor Leste, Jes Dutton bertujuan untuk mempererat hubungan perdagangan dan membuka peluang kolaborasi antara Kanada dan Indonesia.

## PT PPI Lakukan Pertemuan dengan PT Satoria Aneka Industri

Dalam rangka memperkuat kolaborasi strategis di sektor industri dan perdagangan farmasi, PT Perusahaan Perdagangan Indonesia (PPI) menggelar pertemuan dengan PT Satoria Aneka Industri di Surabaya pada Rabu (30/07/2025). Pertemuan ini membahas peluang sinergi bisnis, khususnya terkait distribusi produk dan penguatan rantai pasok farmasi.

Hadir dalam pertemuan ini Direktur Utama PT PPI, S. Hernowo, Direktur Operasi PT PPI, Noverita Anggraeny, Kepala Divisi Pengadaan Dalam Negeri PT PPI, Dennis E M Sipayung, PJS Kepala Divisi Perdagangan Non Pangan PT PPI, Agis Setiawan, General Manager PT PPI Cabang Utama Surabaya, Abi Darin, Deputy General Manager PT PPI Cabang Utama Surabaya, Bernard S Manullang, dan Manajer Perdagangan Farmasi PT PPI, Ardi Rustamsyah.



DIRGAHAYU REPUBLIK INDONESIA

80

**Bersatu Berdaulat  
Rakyat Sejahtera  
Indonesia Maju**

## Menjaga Nyala Merdeka dan Integritas

Gigih Guntoro adalah sosok yang lahir dari dunia aktivisme, yang berfokus pada isu politik hukum anti-korupsi, keamanan negara, dan perjuangan masyarakat seperti petani, buruh, serta mahasiswa. Perjuangannya dalam advokasi rakyat membentuk cara pandangnya yang tajam dan berpihak pada keadilan.

Secara profesional, Gigih mendirikan perusahaan konsultan investigasi serta lembaga kajian publik yang fokus pada kebijakan negara. Ia juga aktif sebagai tenaga ahli di berbagai kementerian, khususnya di bidang riset. Di manapun ia berada, berpikir kritis menjadi prinsip utama, karena baginya ketidakpercayaan adalah pemicu untuk menggali sesuatu secara lebih dalam dan lebih objektif.

Bagi Gigih, bergabung dengan PT PPI menjadi sebuah dunia baru dengan tantangan dan peluang yang beragam. Namun ia melihat adanya irisan antara dunia perdagangan dan kajian riset/advokasi, yakni pentingnya memastikan kesinambungan antara hulu dan hilir, serta menempatkan trust sebagai nilai utama dalam membangun kedua industri tersebut.

Secara harfiah dan filosofis, “merdeka” bagi Gigih merupakan diksi yang fundamental. Ia memandang bahwa merdeka adalah sarana untuk mencapai tujuan besar: keadilan, kesejahteraan, dan kebebasan dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks BUMN, merdeka bukan berarti bebas sepenuhnya, tetapi kebebasan dalam koridor hukum dan etika. Menurutnya, setiap Insan PPI bebas berkarya, namun tetap dalam batasan aturan yang menuntun pada tujuan kolektif mewujudkan kepentingan negara dan rakyat.

Inspirasi Gigih banyak datang dari tokoh besar seperti Bung Karno dengan konsep kebangsaannya, serta Prabowo Subianto yang menunjukkan konsistensi, kerja keras dan pantang menyerah, serta kemampuannya dalam menyatukan berbagai spektrum untuk kepentingan negara. Ia juga meneladani sosok Dasco sebagai pemimpin politik yang mampu mengayomi dan tetap tegas dalam mengambil keputusan strategis.

Di tengah kesibukan, Gigih menjaga keseimbangan hidup melalui olahraga seperti tenis dan lari di akhir pekan, serta menjaga relasi dan komunikasi melalui komunitas dan organisasi lainnya di luar jam kerja. Ia meyakini bahwa aktivitas ini menjadi sarana dalam membangun integritas, dengan menumbuhkan kepercayaan dan wawasan yang semakin tajam dan mendalam.

Gigih mengharapkan agar insan PPI selalu inovatif, kreatif, dan adaptif. Menurutnya, tantangan yang dihadapi semakin kompleks dan perubahan terjadi dengan sangat cepat, sehingga diperlukan terobosan-terobosan agar perusahaan dapat tetap bertahan dan tidak tertinggal oleh perkembangan zaman.

### Gigih Guntoro

Komisaris Independen PT PPI



## Semangat Kemerdekaan dalam Dunia Kerja

Proklamasi Kemerdekaan RI adalah puncak perjuangan bangsa Indonesia dalam melawan segala bentuk penjajahan, momentum bersejarah bagi bangsa dan negara, berharga dan merupakan cita-cita bangsa yang luhur. Sebagai bangsa yang besar, kita wajib menghargai jasa-jasa para pahlawan yang telah berjuang dengan mengisi kemerdekaan melalui karya nyata.

Merdeka adalah berkarya, dipandang sebagai kebebasan seorang individu untuk mengekspresikan diri dalam suatu karya yang mereka hasilkan tanpa adanya tekanan atau batasan dari pihak lain. Dalam hal ini, kemerdekaan menjadi fondasi bagi terciptanya inovasi, kreativitas, dan pengembangan diri yang berdampak bagi kemajuan bersama.

Hal ini dapat ditunjukkan dalam jenis atau bentuk karya yang mencerminkan semangat kemerdekaan yang bisa sangat beragam, mulai dari karya-karya inovatif dalam bentuk produk, layanan, teknologi, hingga kontribusi dalam bidang seni, budaya, pendidikan, bahkan pelayanan kepada Masyarakat. Yang keseluruhannya merefleksikan semangat bebas, mandiri, dan bertanggung jawab yang menjadi inti dari kemerdekaan itu sendiri.

Tantangan terbesar seringkali adalah menjaga semangat dan motivasi di tengah tekanan pekerjaan, ekspektasi tinggi, dan keterbatasan waktu. Menghadapi tantangan ini dibutuhkan ketahanan mental, komunikasi yang terbuka, dan dukungan dari sistem kerja yang adil dan transparan. Untuk itu, nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, integritas, kolaborasi, dan semangat gotong royong sangat penting dalam membentuk etos kerja yang kuat. Nilai-nilai inilah yang menjadi jembatan antara semangat kemerdekaan dan realitas dunia kerja yang dinamis. Dengan menerapkan nilai-nilai tersebut, individu akan lebih siap menghadapi tantangan sekaligus terus menghasilkan karya terbaik.

PT PPI senantiasa mendorong terwujudnya lingkungan kerja yang positif dan produktif dengan berbagai cara diantaranya terjalinnya komunikasi efektif antar manajemen dan pekerja, mendukung proses pengembangan keterampilan masing-masing individu, terciptanya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta adanya pengakuan dan penghargaan atas kontribusi seluruh Insan PPI.

Dengan semangat "Merdeka adalah Berkarya", Perusahaan berperan penting menciptakan ruang yang memungkinkan setiap individu tumbuh, berinovasi, dan memiliki peran penting dalam perjalanan bersama dengan terus berkarya tanpa batas.

### **Nabila**

Sekretariat Perusahaan dan TJSL

## Pandangan Kami tentang Merdeka dalam Berkarya

Pada zaman perjuangan, kemerdekaan dapat diartikan dengan bebas dari penjajahan. Namun, ungkapan kemerdekaan saat ini dapat diartikan dengan lebih luas, termasuk merdeka dalam berkarya, yakni kebebasan untuk mengkespresikan diri melalui kontribusi sebuah karya.

Kemerdekaan sebagai ruang berekspresi untuk menunjang ide dan kreativitas tanpa adanya tekanan. Merdeka adalah berkarya, merupakan kesempatan untuk menciptakan sesuatu yang bermanfaat untuk diri sendiri dan masyarakat.

Kita dapat memberikan karya nyata yang dapat dikontribusikan untuk mendukung budaya kerja yang positif. Dimulai dari komunikasi, kolaborasi, serta apresiasi. Berbagi gagasan baru sebagai solusi inovatif untuk mempermudah pekerjaan tim. Yang perlu diyakini adalah, setiap pekerjaan yang diberikan bukan hanya sekedar tugas, tetapi peluang untuk menginspirasi dan memperkuat team work.



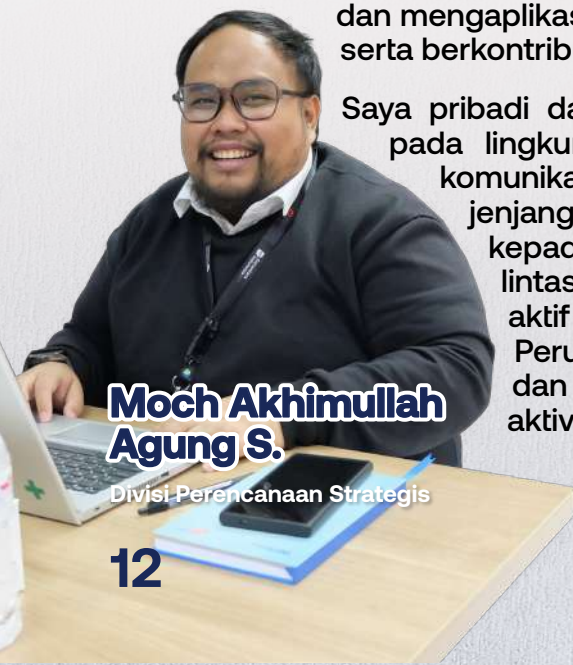
**Anisah  
Rachmi Ariani**

PPI Cabang Madya Yogyakarta

Merdeka adalah jembatan emas menuju masyarakat yang adil dan makmur, jadi meraih kemerdekaan itu bukan berarti perjuangan bangsa sudah selesai, justru hal ini menjadi tantangan baru untuk mempertahankan dan mengisinya dengan hal-hal positif.

Sejarah kemerdekaan Indonesia mengajarkan pemuda soal perjuangan dan makna diri bagi negeri karena melalui sikap proaktif positif para pemudalah kemerdekaan Indonesia bisa terwujud. Saya meyakini bahwa hal tersebut yang selalu menjadi acuan bagi teman-teman PPI. 70% pekerja PPI adalah usia muda seyogyanya mencerminkan pribadi yang luhur, pribadi yang adaptif dan mengaplikasikan ilmunya pada proses pengembangan diri serta berkontribusi kepada lingkungan kerja.

Saya pribadi dalam menerapkan budaya kerja yang positif pada lingkungan kerja demi PPI maju adalah dengan komunikasi yang terbuka dan transparan pada semua jenjang level, selain itu memberikan ide atau informasi kepada atasan dan team baik dalam satu Divisi atau lintas Divisi perihal pekerjaan, disisi lain saya juga aktif mengikuti aktivitas yang diadakan oleh Perusahaan seperti lomba Agustusan, Akhlak Day dan masih banyak lainnya karena banyak banget aktivitas di Perusahaan yang cocok banget buat anak muda seperti saya.



**Moch Akhimullah  
Agung S.**

Divisi Perencanaan Strategis

## Tips Sehat Musim Pancaroba

Pancaroba adalah musim peralihan antara musim hujan ke musim kemarau atau kebalikannya. Musim penghujan terjadi antara bulan Oktober hingga Maret, sedangkan musim kemarau terjadi pada bulan april hingga bulan september. Diantara pergantian musim dari musim penghujan ke musim kemarau, maupun dari musim kemarau ke musim penghujan sering disebut dengan istilah musim pancaroba.

Saat musim pancaroba biasanya terjadi perubahan suhu dan tekanan udara yang dapat mengakibatkan imunitas tubuh kita turun secara drastis, sehingga bila imunitas tubuh kita lemah maka beberapa penyakit akan mudah masuk kedalam tubuh dan mengakibatkan sakit.

Beberapa penyakit yang terjadi disaat musim pancaroba antara lain flu, batuk, pilek, demam, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), malaria, diare, demam berdarah, alergi, gatal-gatal, leptosporosis dan lain sebagainya. Untuk tetap menjaga imunitas di tengah-tengah peralihan musim ini, Insan PPI dapat mengikuti tips & trik berikut ini:

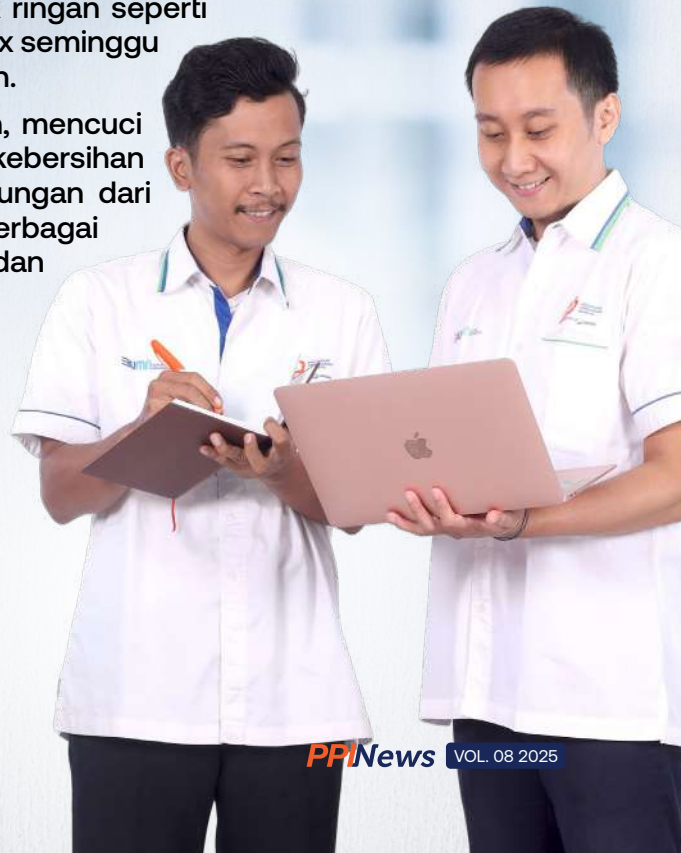
- Konsumsi Obat Tradisional Alami Gunakan tumbuhan herbal yang dikenal memiliki khasiat meningkatkan imunitas, seperti: Teh hangat, sereh (serai), lengkuas, kunyit, jahe dan tanaman lainnya.
- Perbanyak Konsumsi Buah & Sayuran Buah dan sayuran kaya akan vitamin, mineral, dan antioksidan yang dibutuhkan tubuh untuk melawan infeksi.
- Cukup Istirahat, tidur 7–8 jam per hari membantu tubuh memperbaiki sel dan menjaga sistem kekebalan tetap optimal.
- Olahraga Rutin, lakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki, senam, atau yoga minimal 3x seminggu untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
- Jaga Kebersihan Diri dan Lingkungan, mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan makanan, serta membersihkan lingkungan dari genangan air bisa mencegah berbagai penyakit, termasuk demam berdarah dan diare.

**Tetap Sehat,  
Tetap Semangat!**

Sumber:

- Muhammad Walid, Journal of Health Innovation and Community Service, 2023

- Sukmawati, Jurnal Abdimas PHB, 2024





## Eksplorasi Kota Cirebon

**Yuk eksplorasi salah satu Kota Wali yang memikat dengan kekayaan sejarah dan pesona budayanya bareng Kak Santo!**

- Q:** Gimana sih menurut Kak Santo, kesan tentang Kota Cirebon?
- A:** Buat saya, Cirebon itu ibarat pertemuan antara sejarah, budaya, dan rasa. Kotanya nggak terlalu besar, tapi punya jiwa yang besar. Di sini kita bisa merasakan keramahan khas masyarakat pesisir Jawa Barat, tapi juga ada sentuhan Jawa Tengah dan pengaruh Tionghoa serta Arab yang kental. Rasanya seperti kota yang santai, tapi penuh cerita.
- Q:** Kak Santo bisa ceritain seperti apa suasana Kota Cirebon, biar temen-temen yang belum pernah ke sana bisa ngebayangin?
- A:** Kalau pagi hari, Cirebon terasa damai. Udara masih segar, pedagang mulai buka lapak, dan jalanan belum terlalu ramai. Siangnya, mulai terasa hiruk pikuk kendaraan apalagi di sekitar CSB Mall atau Pasar Kanoman. Tapi menjelang sore, apalagi saat matahari mulai turun di tepi laut, suasananya syahdu sekali. Aroma laut bercampur dengan wangi sate kalong atau empal gentong yang dimasak di warung pinggir jalan.
- Q:** Kalau lagi jalan-jalan ke Cirebon, tempat-tempat mana nih yang menurut Kak Santo wajib banget disinggahi?
- A:**
- **Keraton Kasepuhan & Keraton Kanoman** – Belajar sejarah sambil lihat arsitektur unik.
  - **Masjid Agung Sang Cipta Rasa** – Masjid bersejarah yang usianya sudah ratusan tahun.
  - **Pelabuhan Cirebon** – Cocok buat menikmati senja.
  - **Goa Sunyaragi** – Taman air bersejarah dengan nuansa mistis dan artistik.
  - **Pasar Batik Trusmi** – Surga batik dengan motif mega mendung yang ikonik.
- Q:** Kalau soal makanan, versi Kak Santo nih, kuliner khas Cirebon yang harus banget dicoba apa aja?

- A:**
- **Empal Gentong** – Daging sapi empuk dalam kuah santan rempah.
  - **Nasi Jamblang** – Nasi bungkus daun jati dengan aneka lauk.
  - **Tahu Gejrot** – Tahu goreng dengan kuah pedas manis.
  - **Docang** – Sayuran, lontong, dan daun singkong dengan kuah dage (fermentasi kelapa).
  - **Seafood Pinggir Laut** – Segar dan bumbunya mantap.
- Q:** Menurut pandangan Kak Santo, gimana sih keragaman budaya dan kehidupan sosial masyarakat di Cirebon?
- A:** Cirebon itu titik temu budaya. Ada pengaruh Jawa, Sunda, Tionghoa, Arab, bahkan Eropa dari masa kolonial. Semua bercampur harmonis, terlihat dari bahasa sehari-hari yang kadang campur aduk, dari logat Sunda, Jawa, sampai Cirebonan. Kehidupan sosialnya juga guyub. Warga masih sering mengadakan kegiatan bersama, dari pengajian, arisan, sampai acara budaya seperti muludan di Keraton.
- Q:** Kalau lagi nuansa 17an gini, ada kegiatan atau aktivitas apa nih Kak yang digelar di Cirebon?
- A:** Cirebon itu titik temu budaya. Ada pengaruh Jawa, Sunda, Tionghoa, Arab, bahkan Eropa dari masa kolonial. Semua bercampur harmonis, terlihat dari bahasa sehari-hari yang kadang campur aduk, dari logat Sunda, Jawa, sampai Cirebonan. Kehidupan sosialnya juga guyub. Warga masih sering mengadakan kegiatan bersama, dari pengajian, arisan, sampai acara budaya seperti muludan di Keraton.



**Santo Petrus Sihombing**

Insan PT PPI Cabang Madya Cirebon

# Semarak Kemerdekaan HUT RI ke-80 PT PPI



## Digital Sustainability: Berkarya di Era Digital Tanpa Jejak Karbon Tinggi<sup>(2)</sup>

Oleh: Fadli Rosyad, Asisten Manajer Tanggungjawab Sosial dan Lingkungan,  
Sekretariat Perusahaan & TJSL PT PPI

Setiap langkah kecil yang dilakukan dalam aktivitas digital harian dapat memberikan dampak positif bagi lingkungan. Berikut beberapa cara sederhana namun berdampak dalam berkarya digital secara lebih berkelanjutan.

### Cara Berkarya Digital yang Lebih Berkelanjutan

Tidak hanya perusahaan, individu pun bisa berperan. Berikut beberapa cara sederhana namun berdampak:

- 1 Kurangi lampiran besar di email** – Gunakan tautan cloud bila perlu, ini tidak hanya menghemat ruang, tapi juga mengurangi jejak karbon digital.
- 2 Matikan kamera saat rapat daring bila tak diperlukan** – Hemat data, hemat energi, Kamera video mengonsumsi data yang cukup besar, dan dengan mematikannya, kita bisa menghemat data sekaligus energi yang digunakan oleh perangkat dan jaringan.
- 3 Gunakan dark mode dan efisienkan penggunaan perangkat** – Mode ini terbukti membantu menghemat daya, terutama pada layar OLED.
- 4 Hapus file digital tak terpakai** – Bebaskan server dari beban data, file lama atau tidak terpakai yang menumpuk di cloud atau perangkat lokal tetap memerlukan ruang penyimpanan, yang berarti tetap ada konsumsi energi di baliknya.
- 5 Dukung penyedia layanan yang menggunakan energi terbarukan** – Mulai dari layanan penyimpanan hingga penyedia internet, banyak perusahaan kini mulai beralih ke sumber energi ramah lingkungan.

### Bisnis yang Bertransformasi Bukan Sekadar Digital, Tapi Juga Berkelanjutan

PT PPI percaya bahwa masa depan perdagangan bukan hanya soal kecepatan transaksi, tapi juga soal tanggung jawab terhadap lingkungan dan generasi mendatang. Itulah makna dari berkarya berkelanjutan di era digital, di mana kemajuan teknologi harus selalu diiringi kesadaran lingkungan demi masa depan yang lebih baik.

**Karena setiap inovasi harus meninggalkan jejak—tapi bukan jejak karbon.**

**“Digital bukan hanya masa depan,  
tapi juga tanggung jawab hari ini.”**

## Kilas Balik Aktivitas di Kantor Cabang PT PPI



PT PPI Cabang Pratama Bengkulu, PT Pupuk Indonesia, dan Dinas Pertanian Kab. Selama menggelar pembinaan penyuluh dan petugas yang bertanggung jawab dalam penginputan usulan RDKK Pupuk Subsidi Tahun 2026, pada Kamis, (21/08/2025).



PT PPI Cabang Madya Cirebon melakukan kunjungan ke Keraton Kasepuhan Cirebon pada Senin, (11/08/2025).



Jaga stabilitas pasokan dan harga pangan, PT PPI Cabang Madya Banda Aceh menggelar Gebyar Kemerdekaan Bazar Pangan pada Selasa, (12/08/2025).



PT PPI Cabang Pratama Pontianak turut serta menggelar Gebyar Kemerdekaan Bazar Pangan pada Selasa, (12/08/2025).



Dalam rangka meningkatkan kekompakan dan kebersamaan, Insan PT PPI Cabang Utama Makassar melakukan family gathering di Wisata Malino pada Sabtu-Minggu, (16-17/08/2025).

# QUIZ TIME

Halo Sobat Dagang!  
Yuk seru-seruan bareng

Identifikasi nama kota/kabupaten/daerah di Indonesia ini dari landmarknya!

PERTANYAAN 1



PERTANYAAN 2



PERTANYAAN 3



PERTANYAAN 4



Kirim jawabanmu ke link berikut:

<https://bit.ly/QuizPPINews2025>

Dapatkan hadiah menarik untuk 2 orang beruntung dengan jawaban benar!

Pemenang akan diumumkan pada edisi selanjutnya, semoga berhasil dan pastikan kamu orang beruntungnya!



Pemenang kuis  
PPINews Volume 7 edisi Juli 2025

**Selamat Kepada Para Pemenang**

M Jagat Palbo

Cabang Pratama Bengkulu

Amira Sabillah

Divisi Perdagangan  
Produk Strategis



# GEBYAR KEMERDEKAAN

Bazar Pangan Seluruh Kantor Cabang PT Perusahaan Perdagangan Indonesia

**#QualityTradelogforEveryone**