

www.pertamina.com

energia

EDISI JUNI 2018



Mudik Ceria,
**Bersilaturahmi
dan Berwisata**

PATRA

HOTELS & RESORTS



THE PATRA

PATRA

PATRA
COMFORT

Call Center

+62.813 1923 5563



BALI | SEMARANG | JAKARTA | BANDUNG | ANYER | PARAPAT

www.patra-jasa.com

 Patra Hotels & Resorts

 @patrahotelsandresorts

CONTENT

JUNI 2018

04 Highlight

- TERAPKAN VAPOUR RECOVERY UNIT, TBBM PLUMPANG HASILKAN 1,20 JUTA LITER BBM TAMBAHAN
- PARTISIPASI PERTAMINA DALAM IPA CONVEX 2018
- PERTAMINA KEMBALI TERIMA MANDAT PENGELOLAAN DUA BLOK MIGAS TERMINASI 2019

10 Utama

MUDIK CERIA,
BERSILAHTURAHMI
DAN BERWISATA

68 Kesehatan

TETAP SEHAT DAN BUGAR
SELAMA RAMADHAN

72 Galeri Foto

NOSARARA BRIGHT GAS



Cover Story

MUDIK CERIA, BERSILAHTURAHMI DAN BERWISATA

Gemala Hanafiah, seorang *traveler* sedang menikmati panorama pedesaan di desa Gopalan kecamatan Borobudur sebelah selatan candi Borobudur sekitar 2 km dari Wringin Putih salah satu desa wisata binaan Pertamina

FOTO : KUNTORO

Energizing Asia
energia

KETUA PENGARAH : Sekretaris Perseroan | **WAKIL KETUA PENGARAH/PENANGGUNG JAWAB** : Vice President Corporate Communication
PIMPINAN REDAKSI : Adiatma Sardjito | **WK. PIMPINAN REDAKSI** : Arya Dwi Paramita
REDAKTUR PELAKSANA : Reno Fri Daryanto | **KOORDINATOR LIPUTAN** : Rianti Octavia
TIM REDAKSI : Hari Maulana, Septian Tri Kusuma, Indah Nurbaeti, Indah Dwi Kartika
TATA LETAK : Dwi Jafrihanti, Riska Ayu Suryani | **FOTOGRAFER** : Kuntoro, Priyo Widiyanto, Adityo Pratomo, Trisno Ardi
SIRKULASI : Ichwanusyafa

ALAMAT REDAKSI : Kantor Pusat Pertamina | Gedung Perwira 2-4 Ruang 304 Jl. Medan Merdeka Timur 1A Jakarta - 10110
Telp. (+62) 21 3815966 | Fax. (+62) 21 3815852

MARKETING IKLAN : PT Pertamina Retail | Wisma Tugu Wahid Hasyim Jl. Wahid Hasyim No.100-102 Jakarta - 10340
Telp. (+62) 21 3926772 - 3926775 | Fax. (+62) 21 3926653 - 3926764

WEBSITE & EMAIL : <http://www.pertamina.com> | bulletin@pertamina.com

PENERBIT : Corporate Communication | Sekretaris Perseroan | PT PERTAMINA (PERSERO)

IZIN CETAK : Deppen No. 247/SK/DPHM/SIT/1966 | tanggal 12 Desember 1966 | Peperlada No. Kep. 21/P/VI/1966
tanggal 14 Desember 1966

PERCETAKAN : PT. Solomurni

Terapkan *Vapour Recovery Unit*, TBBM Plumpang Hasilkan 1,20 Juta Liter BBM Tambahan

JAKARTA - Terminal Bahan Bakar Minyak (TBBM) Plumpang Jakarta Group mampu menghasilkan volume BBM

tambahan sebanyak 1,20 juta liter atau berhasil mengurangi *losses* BBM hingga Rp 4,89 miliar sejak Februari sampai

FOTO : TRISNO





FOTO: TRISNO

dengan April 2018 karena memanfaatkan *Vapour Recovery Unit* (VRU). Teknologi ini mampu memanfaatkan uap BBM yang dihasilkan dari penerimaan, penimbunan dan penyaluran yang terbang percuma dengan jumlah yang signifikan.

“Implementasi VRU ini, uap BBM disirkulasi kembali sehingga dapat mengurangi *losses* penguapan, mengurangi

risiko *safety*, dan menurunkan kadar kandungan berbahaya uap BBM disekitar area TBBM,” jelas Direktur Logistik, Supply Chain, dan Infrastruktur Pertamina Gandhi Sriwidodo saat meluncurkan teknologi tersebut di TBBM Plumpang, Selasa (8/5/2018).

Selain menghasilkan efisiensi BBM, Gandhi mengungkapkan, penerapan VRU menjadi salah satu upaya Pertamina dalam menjaga kebersihan udara. 

Partisipasi Pertamina dalam IPA Convex 2018

JAKARTA - Pertamina kembali berpartisipasi dalam Indonesia Petroleum Association (IPA) Convention & Exhibition (Convex) 2018, yang diadakan di Jakarta Convention Center (JCC), selama tiga hari, pada (2-4/5/2018).

Pada ajang bertema *Driving Indonesia's Oil and Gas Global Competitiveness* ini, IPA juga memperkenalkan sesi baru, yaitu *Technology Session* yang secara

khusus membahas mengenai teknologi dalam sektor migas. Kalangan muda juga ikut serta dalam sesi *technical program* dengan 119 karya ilmiah dan 71 poster yang dipresentasikan selama berlangsungnya IPA Convention & Exhibition 2018. Dua insan Pertamina Group, yaitu Anggoro P Kurniawan dari Pertamina EP dan Adnan Syarafi Ashfahani dari Pertamina Hulu Mahakam dinobatkan

FOTO : ADITYO





FOTO : ADITYO

sebagai *Best Poster Professional Geology and Gheophysic* dan Adnan sebagai *Best Poster Professional Engineering*. Penyerahan penghargaan dilakukan oleh Kepala SKK Migas Amien Sunaryadi pada penutupan konvensi, Jumat (4/5/2018).

Di *booth* pameran, Pertamina melakukan aktivitas berupa pemaparan berbagai kegiatan

bisnisnya kepada para pengunjung, termasuk kegiatan CSR-nya kepada para pengunjung dari berbagai kalangan.

Pada hari terakhir, Pertamina Group menyepakati perjanjian jual beli gas (PJBG) dengan beberapa pihak, yaitu Pertamina, Pertamina EP, PHE ONWJ, PHE Jambi Merang, PGN, dengan Petrogas (Basin) Ltd dan PT Medco E&P Indonesia. 

Pertamina Kembali Terima Mandat Pengelolaan Dua Blok Migas Terminasi 2019

JAKARTA - Pertamina kembali mendapat kepercayaan dari pemerintah melalui Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM), untuk mengelola dua Wilayah Kerja (WK) migas yang akan berakhir masa kontraknya (terminasi) pada tahun 2019. Kedua WK tersebut adalah WK Raja/Pendopo dan WK Jambi Merang. Keputusan tersebut diumumkan Dirjen Migas Djoko Siswanto, di Kementerian ESDM, Jakarta, pada Jumat (11/5/2018).

Seperti diketahui, Wilayah Kerja Pendopo dan Raja yang akan berakhir kontraknya pada 5 Juli 2019, saat ini dikelola oleh Joint Operation Body (JOB) PT Pertamina (Persero) dengan Golden Spike Energy Indonesia dengan kepemilikan masing-masing 50% di luar *Participating Interest* (PI) daerah. Kemudian, Jambi Merang yang kontraknya akan habis pada 9 Februari 2019, dikelola oleh Talisman dan PI dimiliki oleh Pertamina dan Pacific Oil and Gas.



FOTO : ADITYO



Sebelumnya Pertamina juga menerima penugasan dari pemerintah untuk mengelola 100% *participating interest* dari delapan blok migas terminasi pada 20 April 2018. Kedelapan

blok migas tersebut adalah North Sumatera Offshore (NSO), Ogan Komering, Southeast Sumatera, Tuban, East Kalimantan, Attaka, Tengah dan Sanga-sanga. 

Mudik Ceria, Bersilaturahmi dan Berwisata

*Libur telah tiba... libur telah tiba...
Horee... horee... horeee....*

Sekelumit syair lagu Tasya selalu tergiang setiap kali mendengarkan celoteh anak-anak yang antusias ingin merasakan mudik bersama orangtuanya ketika libur Lebaran tiba. Mudik memang selalu menjadi momen yang pas bagi keluarga untuk kembali merajut kebersamaan setelah selama setahun orang tua disibukkan dengan pekerjaan dan anak-anak fokus dengan sekolah. Kakek nenek dan handai taulan di kampung halaman pun bersiap menyambut kehadiran anggota keluarga yang mengadu nasib di kota.

Di Indonesia, libur Idul Fitri memang dimaknai khusus. Bukan hanya karena di negara ini mayoritas warganya beragama Islam, tapi juga karena sejak dulu terdapat tradisi mudik yang menghiasi hari-hari terakhir bulan Ramadan. Berbagai rencana disusun keluarga yang ingin mudik. Mulai dari jenis transportasi

yang akan digunakan, apa saja yang perlu dibawa, hingga aktivitas selama di kampung halaman.

Untuk itulah, di edisi menjelang Lebaran tahun ini, redaksi menyajikan bahasan khusus tentang obyek wisata yang bisa dikunjungi keluarga yang mudik ke Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan wilayah Sumatera. Beberapa destinasi wisata yang kami ulas ini merupakan obyek wisata yang juga menjadi binaan Pertamina.

Selain itu, untuk melengkapi edisi ini redaksi juga menghadirkan berbagai tips bagi Anda yang akan meninggalkan rumah, berkendara dengan kendaraan pribadi ataupun menggunakan transportasi umum ketika akan melakukan mudik. Tips tersebut kami hadirkan dalam bentuk *booklet* bersama majalah.

Dengan persembahan ini, diharapkan para pembaca dapat lebih menikmati mudik ceria bersama keluarga. Selamat menikmati... 







FOTO : KUNTORO



MENJELAJAH DESA WISATA GEOHERMAL KAMOJANG

Destinas wisata Geothermal Kamojang menjadi salah satu desa wisata yang ramah keluarga. Wisata ini diinisiasi oleh PT Pertamina Geothermal Energy yang bertujuan untuk mengembangkan aspek perlindungan lingkungan, edukasi, pelestarian budaya dan meningkatkan keekonomian masyarakat sekitar.



FOTO : KUNTORO

Karena itu, di desa tersebut terdapat sepaket wisata beragam yang lengkap, mulai dari Kawasan Wisata Alam Kawah Kamojang, Wisata Pendidikan GIC, Wisata Argo, Wisata Budaya, Wisata Air, dan Wisata Penangkaran Elang.

LOKASI DAN AKSES

Lokasi Desa Wisata *Geothermal* Kamojang berada di Desa Laksana, Kecamatan Igun, Kabupaten Bandung dan Desa Sukarya, Kecamatan Samarang Kabupaten Garut. Dari Bandung terdapat dua rute untuk menuju destinasi

tersebut, yaitu melalui Majalaya, atau melalui jalur konvensional melalui Nagreg. Kedua rute ini memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Jika menggunakan kendaraan pribadi melalui Majalaya, jarak yang ditempuh akan lebih singkat, sekitar 18 km dari alun-alun Majalaya. Sementara bila melalui jalur biasa Nagreg jarak yang ditempuh lebih panjang karena harus lebih dahulu melewati Kota Garut. Apabila ditotal jarak dari Kota Bandung menuju Garut sampai Kawah Kamojang sekitar 97 km.

MENUJU DESA WISATA GEOTHERMAL KAMOJANG

 Desa Laksana, Kecamatan Igun, Kabupaten Bandung dan Desa Sukarya, Kecamatan Samarang Kabupaten Garut.



Dari Bandung

- 1.** Melalui Majalaya sekitar 18km dari alun-alun Majalaya.
- 2.** Melalui Nagreg, menuju Garut terlebih dahulu sekitar 97 km



SUMBER : IBUNKAMOJANG.COM

1. Kawasan Wisata Alam Kawah Kamojang

Daya tarik wisata alam yang ada di wilayah ini ialah manifestasi geothermal di permukaan, yaitu berupa Kawah Kamojang. Kawah Kamojang merupakan kawah *geothermal* peninggalan Belanda yang menampilkan atraksi uap geothermal. Banyak jenis kawah yang dapat dinikmati di lokasi wisata alam ini, di antaranya adalah kawah kereta api, kawah hujan, kawah brecek dan sebagainya. Pengunjung juga dapat menikmati pariwisata kesehatan dengan menikmati sauna alam

yang dipercaya mampu menghilangkan penyakit kulit serta badan menjadi lebih *fresh*. Selain itu kondisi alam di kawasan tersebut masih terjaga sehingga dapat dimanfaatkan sebagai pedestrian dan *jogging track*.

2. Kawasan Wisata Pendidikan

Terdapat sarana laboratorium lapangan dan *Geothermal Information Center (GIC)* yang diperuntukkan sebagai pusat pengetahuan dalam bidang pengembangan energi *geothermal*. Di GIC, wisatawan dapat

menggali proses dan sejarah *geothermal* pertama dan tertua di Indonesia. Pengembangan panas bumi di Kamojang menjadi pelopor bagi pengembangan energi terbarukan, energi bersih, dan ramah lingkungan. Dibangun juga PLTP, jalur pipa geothermal, dan *green school*.

3. Kawasan Wisata Agro

Daya tariknya ialah hasil pertanian masyarakat sekitar dan hasil olahannya. Wisata ini menawarkan berbagai produk Usaha Kecil dan Menengah (UKM) seperti Budidaya Jamur *Geothermal*



SUMBER : IBUNKAMUJANG.COM

dengan inovasi sterilisasi baglog memanfaatkan uap *geothermal*. Selain itu ada juga budidaya kopi *geothermal*, anggrek *geothermal*, dan wisata hutan juga perkebunan.

4. Kawasan Wisata Budaya

Keunikan wisata budaya di wilayah ini ialah atraksi kesenian daerah dan budaya lokal termasuk budidaya domba hias khas Garut. Domba Garut merupakan simbol kota Garut dan sebagai Plasma Nutfah

Keunikan wisata budaya di wilayah ini ialah atraksi kesenian daerah dan budaya lokal termasuk budidaya domba hias khas Garut.

terlangka di dunia yang perlu dilestarikan. Atraksi lainnya ialah tari tradisional dan pencak silat.

5. Kawasan Wisata Air

Wisata air dipusatkan di Danau Pangkalan bila sudah berhasil dinormalisasi. Dengan dikembalikannya fungsi Danau Pangkalan ini di

harapkan dapat melestarikan kawasan konservasi air permukaan, reboisasi tanaman endemik dan pusat pengelolaan ekowisata. Kawasan Danau Pangkalan difungsikan juga sebagai area wisata Danau Pangkalan, wisata hutan, wisata agro, wisata adat dan wisata budaya.



FOTO : TRISNO ARDI

6. Wisata Konservasi Elang Kamojang

Kawasan dengan nama Konservasi Elang Kamojang berada di kawasa hutan di antara dua bukit di Kamojang. Pusat rehabilitasi ini menjadi pusat rehabilitasi elang terbesar dan terlengkap di Indonesia. Pusat Konservasi Elang Kamojang ini bekerja sama BBKSDA (Balai Besar Konservasi Sumber Daya Alam) Jawa Barat yang diwujudkan dalam Perjanjian Kerjasama Pembangunan

Pusat Konservasi Elang Kamojang ini bekerja sama dengan BBKSDA (Balai Konservasi Sumber Daya Alam) Jawa Barat.

Pusat Konservasi dengan Alam. Pengunjung dapat melihat berbagai jenis elang seperti Elang Brontok, Elang Jawa, dan Elang Tikus.

Desa Wisata *Geothermal* Kamojang juga menyediakan fasilitas *homestay* yang sudah seperti rumah penduduk dari beberapa Dusun di wilayah Desa Wisata Kamojang dengan kapasitas lebih dari

50 orang. Pengunjung dapat melihat langsung paket wisata yang ditawarkan di website resmi Desa Wisata Geothermal Kamojang <https://ibunkamojang.com>.

Desa Wisata Geothermal sangat cocok untuk membawa sanak keluarga khususnya anak-anak karena banyak sekali beragam wahana yang tersedia.



Jalan-Jalan Seru **DI KAMPUNG BADUI**

Ingin mengajak keluarga berwisata yang berbeda dari biasanya? Merasakan aura adat Leluhur Sunda, suasana yang jauh dari hiruk pikuk kota, tenang, tenteram, dan jauh dari gemerlap modernisasi. Ya, wisata Badui jawabannya. Di tengah kemajuan teknologi yang semakin pesat, di tempat ini terdapat sekelompok orang yang masih mempertahankan kearifan lokalnya. Masyarakat suku Badui atau biasa disebut urang kanekes ini masih menjalankan adat

istiadat serta pakem-pakem yang diwariskan nenek moyang. Mereka hidup tanpa terpengaruh kemajuan zaman yang berada di luar lingkungan mereka.

Wilayah Badui terdiri dari dua bagian, yakni Badui luar dan Badui dalam, terbagi atas 94 dusun Badui luar dan 3 dusun untuk Badui Dalam. Masyarakat Badui luar sudah bercampur dengan modernitas sedangkan Badui Dalam sama sekali tidak terjamah dunia luar dan masih memegang

teguh konsep Pikukuh (alami atau apa adanya, tidak menerima apapun dari perkembangan zaman). Badui luar menggunakan pakaian warna gelap seperti hitam menandakan sudah 'kotor' tidak suci lagi sedangkan Badui Dalam menggunakan pakaian serba putih karena masih suci dan memegang teguh adat Pikukuh.

Namun, jika ingin berkunjung ke sana, sebaiknya perhatikan waktu atau bulan yang diperbolehkan atau tidak



diperbolehkan. Sebab, di Badui Dalam memiliki aturan sendiri soal jadwal kunjungan.

“Di Badui Dalam ada tata tertibnya untuk pengunjung. Ada batas dan aturannya yang memang harus dipatuhi. Selama bulan Kawalu, selama tiga bulan berturut-turut tertutup untuk pengunjung. Jadi pengunjung tidak boleh masuk ke Badui Dalam,” ujar salah satu tokoh adat Badui, Ayah Mursid kepada KompasTravel.

Bulan Kawalu ini merupakan masa panen berturut-turut pada bulan Februari hingga April. “Kawalu dilaksanakan mulai Februari dan selesai di April. Kami akan ada ritual adat. Kalau di Islam seperti halnya Idul Fitri,” katanya.

Wisata ini cocok

bagi keluarga yang hobi menjelajah atau hiking. Karena itu, jika membawa anak-anak di bawah usia 12 tahun atau orang tua di atas 45 tahun tidak dianjurkan berwisata ke sini mengingat kondisi wisata alam Badui sangat membutuhkan stamina yang kuat.

LOKASI DAN AKSES

Suku Badui menetap di wilayah Banten, Kabupaten Lebak. Akses menuju ke sana dari Jakarta dapat menggunakan kereta, bus atau kendaraan pribadi.

Jika menggunakan bus, cobalah mencari jurusan ke Terminal Mandala. Setelah sampai di Mandala, dilanjutkan naik elf menuju Ciboleger. Jika tidak ada, Anda bisa naik angkutan

umum menuju terminal Aweh baru dilanjutkan naik mobil menuju Ciboleger.

Cara kedua dengan kereta api yaitu naik dari Stasiun Tanah Abang untuk menuju Stasiun Rangkasbitung. Setelah tiba di Rangkasbitung dapat dilanjutkan naik angkutan umum menuju terminal Mandala kemudian dilanjutkan menuju Desa Ciboleger Badui Luar.

Desa Ciboleger merupakan pintu gerbang menuju Kampung Badui, tempat terakhir kendaraan diperbolehkan masuk. Tempat ini merupakan tempat pendaftaran untuk berwisata di sana, Anda harus mengisi buku tamu terlebih dahulu. Di tempat ini juga disediakan porter atau pengangkut barang dari suku Badui



sendiri. Untuk menuju tempat tinggal suku Badui dari Desa Ciboleger dapat dilalui dengan jalan kaki menyusuri jalan setapak. Terdapat pemandangan perkebunan, sungai, perkampungan Badui luar, hutan lindung, jalanan berliku, menanjak dan menurun yang menambah keseruan selama perjalanan. Untuk memasuki suku Badui Dalam membutuhkan waktu sekitar 5-6 jam dengan berjalan kaki.

Selain melalui Ciboleger, sejak akhir November tahun lalu, Pertamina membuka jalur baru menuju Desa Badui Dalam melalui Cijahe. Di sini, Pertamina membantu pembangunan fasilitas umum penunjang Desa Wisata Badui. Hal ini dilakukan Pertamina untuk mengembangkan potensi masyarakat adat Badui baik dari segi pariwisata maupun ekonomi kreatif. Jalur baru tersebut berada di Desa Kebon Cau Kecamatan Bojongmanik, Kabupaten Lebak. Di lokasi itu, terdapat Gapura Desa Wisata, Saung Informasi, akses jalan batu Cijahe-Cibeo dan Danau Dandang-Desa Campaka, pembangunan jembatan, toilet umum dan instalasi tempat sampah serta pipanisasi jalur air bersih.

MENUJU KAMPUNG BADUI

📍 Kampung Badui, Kab. Lebak, Banten

Dari Jakarta

1.  Bus jurusan Terminal Mandala
Naik elf menuju Ciboleger 

Jika tidak ada elf, Anda bisa menaiki kendaraan umum menuju terminal Aweh. Dan dilanjutkan dengan mobil menuju Ciboleger

-  Jalan kaki 5-6 jam menuju suku Badui Dalam

2. St. Tanah Abang ke St. Rangkasbitung 

Naik angkutan umum menuju terminal Mandala lalu menuju Desa Ciboleger Badui.

- Jalan kaki 5-6 jam menuju suku Badui Dalam 

3. Jalur Baru :
Di Desa Kebon Cau Kecamatan Bojongmanik, Kabupaten Lebak. Terdapat akses jalan batu dari Cijahe-Cibeo dan Danau Dandang-Desa Campaka.

Tips and Trick

Berikut ini beberapa tips yang harus dilakukan sebelum mengunjungi perkampungan suku Badui:

1. KONDISI BADAN FIT

Untuk masuk ke perkampungan Badui, tidak diperkenankan untuk membawa kendaraan sehingga pastikan kondisi tubuh dalam keadaan sehat dan fit. Kendaraan hanya bisa digunakan sampai batas Desa Ciboleger atau Desa Kebon Cau, desa terakhir suku Badui. Semua aktivitas dilakukan dengan berjalan kaki.

2. SIAPKAN BAHAN LOGISTIK

Sebelum masuk ke area perkampungan Badui, Anda harus menyiapkan bahan logistik karena di sana tidak tersedia pasar atau toko klontong kecuali di Desa Ciboleger desa terakhir perkampungan Badui luar. Bahan logistik ini untuk perlengkapan makanan kita selama menginap di sana. Bawalah ikan asin, beras, mie instan, dan sayur. Masyarakat Badui sangat suka ikan asin.

3. PERALATAN *OUTDOOR* YANG LENGKAP

Gunakan sepatu dan sandal gunung selama di sana mengingat medan jalan yang tidak seperti di kota demi menjaga kenyamanan kaki. Selain itu di dalam kampung Badui tidak terdapat aliran listrik sehingga kita perlu membawa senter atau headlamp untuk penerangan pribadi. Kamera atau ponsel dapat dibawa akan tetapi ketika masuk ke bagian Badui Dalam dilarang untuk mengeluarkannya. Peralatan modern tidak diperbolehkan untuk digunakan di Badui Dalam.

4. OLEH-OLEH

Tak lengkap jika tidak membawa oleh-oleh atau buah tangan. Di sana banyak dijual souvenir buah karya masyarakat Badui seperti tenun, gantungan kunci, gelang, tas, shal yang terbuat dari akar dan tumbuh-tumbuhan. Selain itu dijual juga madu atau nira gula merah.



Wisata perkampungan suku Badui memang menawarkan pengalaman untuk melihat langsung nilai etnik dan kearifan lokal yang masih bertahan di masyarakat Badui. Melakukan wisata ke Badui seperti melalui tapal batas di antara dua zaman, saat ini dan masa lalu.

KARANGSONG

Menikmati
**PANTAI DAN
HUTAN MANGROVE
KARANGSONG
INDRAMAYU**





FOTO : PRIYO WIDIYANTO

Indramayu menjadi salah satu objek wisata primadona bagi wisata mangrove lokal maupun internasional. Delapan tahun sejak dimulainya program CSR KEHATI Pertamina Refinery Unit VI Balongan di Karangsong Indramayu, saat ini ekowisata mangrove telah menjelma menjadi Mangrove Center Wilayah Indonesia Barat dan Edupark bagi para pengunjungnya. Mulai dari pantai, hutan mangrove, hingga arboretum yang merupakan lokasi pengumpulan berbagai jenis spesies tanaman mangrove dan vegetasi pantai.

Pantai Karangsong berada di sebelah utara Kota Indramayu tepatnya di Desa Karangsong, Kecamatan Indramayu, Indramayu, Jawa Barat. Di pantai ini dapat menikmati keindahan pemandangan laut Jawa yang luas. Terdapat saung kecil dari bambu sepanjang Pantai Karangsong yang dapat dijadikan tempat istirahat.

Untuk menikmati keindahan Pantai Karangsong dan Hutan Mangrove, pengunjung hanya merogoh kocek untuk pembelian tiket per kendaraan. Harga tiketnya Rp 5.000 untuk

motor dan Rp 10.000 untuk mobil.

Pantai yang dikenal sebagai Pantai Nelayan ini menyuguhkan pemandangan aktivitas keseharian para nelayan. Anda dapat melihat pengrajin kapal yang sedang membuat kapal atau para nelayan yang sedang melelang hasil tangkapannya. Dengan ombaknya yang landai, Anda dapat melakukan kegiatan memancing. Pengunjung dapat menyewa perahu yang berjejer di bibir pantai.

Tak jauh dari lokasi pantai, Anda dapat menuju tempat penjualan tiket perahu dengan harga Rp 15.000 di dekat sungai menuju Hutan Mangrove. Anda dapat menyusuri hutan mangrove dengan perahu kecil berpenumpang maksimal 20 orang. Daya Tarik dari hutan Mangrove ini ialah keindahan hamparan mangrove dan burung-burung yang beterbangan ke sana kemari. Hutan Mangrove dipenuhi dengan berbagai spesies burung dan satwa liar. Burung-burung yang ada di wilayah ini bukan hanya berasal dari Indonesia melainkan dari berbagai negara yang sedang bermigrasi.



FOTO : PRIYO WIDIYANTO

Uniknya di tempat ini juga Anda dapat melihat pemandangan kapal tanker yang bersandar dan Kilang Minyak Pertamina Balongan. Setiap hari kapal-kapal tanker pembawa BBM bersandar di sekitar Hutan Mangrove Karangsong karena kapal tersebut tidak bisa berlabuh ke Pertamina Balongan. Terdapat Menara Pandang yang dapat Anda naiki untuk melihat keindahan hutan dari ketinggian. Selain itu di tempat ini juga pengunjung dapat beristirahat. Tak hanya menikmati keindahan hutan mangrove, pengunjung juga dapat mengabadikan momen atau ber-selfie ria di lokasi kawasan tersebut.

LOKASI DAN AKSES

Akses untuk menuju destinasi wisata ini sangat mudah, dari Jakarta Anda dapat menuju Lohbener kemudian menuju Bangkir sampai Jembatan Cimanuk dekat Masjid Agung dan Alun-Alun Indramayu. Jika sudah berada di sana, Anda tinggal belok kiri mengikuti Jalan Siliwangi untuk sampai di gapura besar Karangsong, sekitar 3 kilometer untuk sampai lokasi.

Tips dan Trick

1. Sebelum naik perahu untuk menyusuri hutan Mangrove, disarankan membawa perbekalan minuman karena di dalam hutan tidak ada penjual minuman.
2. Jaga keamanan diri dan keluarga seperti memakai pelampung saat naik perahu.
3. Selalu jaga kebersihan dengan membuang sampah pada tempat yang sudah disediakan pengelola.
4. Di lokasi hutan mangrove ini diperbolehkan untuk membawa kamera DSLR atau *Smartphone* sehingga pengunjung dapat berfoto ria. Di lokasi ini juga bisa dijadikan untuk lokasi *prewedding*.
5. Pengunjung disarankan untuk mencicipi makanan laut Pantai Karangsong seperti ikan bakar, kerang hijau, atau *seafood* lainnya.
6. Pengunjung dapat membawa oleh-oleh seperti ikan segar dengan harga yang terjangkau atau panganan berbahan dasar mangrove yang bisa dibeli di Rumah Berdikari, yang juga merupakan binaan Pertamina.





EMBUNG BANJAROYA

Sudah bosan ke pantai ketika libur Lebaran? Cobalah menikmati pemandangan waduk di ketinggian dengan suasana perbukitan indah nan sejuk menjadi jawaban. Suasana tersebut dapat ditemukan di Embung Banjaroya. Embung Banjaroya merupakan sebuah waduk mini yang berada di atas ketinggian Kalibawang Kulonprogo, Yogyakarta.



Embung Banjaroya memiliki luas 60 x 80 meter dan mampu menampung 8-10 ribu meter kubik air.

Waduk mini tersebut menjadi sarana pengairan bagi 20 ha kebun durian di sekitarnya. Kawasan waduk dan kebun durian berada di tanah kas Desa Banjaroya. Pembangunan embung dan kebun yang diresmikan pada tahun 2014 ini didanai oleh APBD DIY sebesar Rp 1 miliar untuk membangun waduk, Rp 1,3 miliar berasal dari CSR Pertamina yang membangun kawasan kebun durian.

Kulonprogo memang terkenal sebagai penghasil durian Menoreh. Karena

itu, di pintu masuk waduk, dibangun ikon patung durian menoreh kuning dengan ukuran besar. "Patung durian ini memiliki makna bahwa daerah Kalibawang Kulonprogo merupakan sentra penghasil Durian menoreh terbaik di Kota Yogyakarta," ujar Madun, salah satu pengelola embung Banjaroya. Setiap musim durian, akan ada festival durian yang menjadi daya tarik tersendiri bagi tempat ini. Pengunjung dapat dengan puas menikmati durian menoreh khas Kalibawang.

Dari embung Banjaroya jika cuaca sedang cerah, pengunjung dapat menikmati

pemandangan Gunung Merapi dan Gunung Merbabu. Tak hanya sampai di situ, ketika sore hari pengunjung dapat menikmati pemandangan keindahan matahari terbenam atau *sunset*. Pertunjukan senja tersebut tergambar jelas di antara bukit dengan warna jingga sore hari. Selain itu, terdapat pendopo yang ada di sekitaran Embung Banjaroya yang bisa dijadikan tempat bersantai oleh para pengunjung.

Tiket masuk menuju destinasi wisata ini hanya untuk parkir mobil Rp 5.000 dan parkir motor Rp 2.000. Terdapat fasilitas umum



seperti toilet, area parker kendaraan, mushola, tempat istirahat, warung makan, dan warung penduduk sekitar.

LOKASI DAN AKSES

Lokasi Embung Banjaroya berada di Jl. Kalibawang Sendang Sono, Banjaroyo, Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Wilayah ini berada tepatnya di Kulonprogo bagian utara, sekitar 38 km dari titik nol Yogyakarta jika ditempuh melalui Jalan Godean melalui Kenteng, Nanggulan. Akses atau rute menuju lokasi Embung Banjaroya jika dari arah Kota Yogyakarta ataupun Magelang ialah tujuan pertamanya daerah Kalibawang Kulonprogo. Ketika sampai Rest Area Pasar Bendo Dusun Potronalan, Anda akan menemukan Jalan Menaik di samping pasar. Letak waduk terdapat di sisi kiri jalan.

Tips dan Trick

1. Siapkan fisik dan kendaraan agar liburan lancar.
2. Ajaklah sanak keluarga atau teman-teman, berkunjung ke waduk dengan pemandangan indah dan menikmati durian lebih menyenangkan bersama-sama.
3. Sebelum berangkat pantau terlebih dahulu cuaca agar tidak menghalangi pemandangan indah yang dapat dinikmati saat cuaca cerah.
4. Persiapkan bekal dan kamera, karena Anda pasti ingin mengabadikan momen bersama keluarga atau teman-teman.
5. Jangan lupa untuk membawa pulang oleh-oleh Durian Menoreh terbaik khas Kulonprogo.
6. Makanan khas Kulon Progo ada Growol, Besengek Tempe Benguk, Geblek, Enting-enting Jahe, Peyek Undur-Undur, dan Gula Semut.

FOTO : TRISNO ARDI

OMAH GUYUB BALKONDES WRINGIN PUTIH







FOTO: KUNTORO

Jika libur Lebaran berkunjung ke Candi Borobudur, jangan lupa mampir ke wisata pedesaan Omah Guyub Wringin Putih. Di sana, terdapat bangunan unik Balai Ekonomi Desa (Balkondes) yang menjadi daya tarik. Desa tersebut berada berdekatan dengan kompleks Candi Borobudur yang berjarak sekita 2,3 kilometer. Balkondes Desa Wringin Putih merupakan salah satu di antara 20 Balkondes yang dibangun Pertamina, melalui Sinergi BUMN dengan konsep '1 Desa 1 BUMN' di kawasan wisata Candi Borobudur, Magelang.

Omah Guyub Balkondes Wringin Putih menawarkan daya tarik wisata berupa

kearifan lokal masyarakat setempat mulai dari arsitektur dan desain yang didominasi dari bahan kayu dan bambu. Uniknya lagi, atapnya bukan terbuat dari genteng melainkan dari daun rumput. Dengan unsur-unsur tersebut, pengunjung akan merasa bersatu dengan alam.

Omah Guyub Balkondes Wringin Putih menyediakan 10 rumah anjungan dengan jumlah 20 kamar aneka jenis, terdiri dari 4 rumah tipe single (1 *bedroom*), 2 rumah tipe double (2 *bedroom*), 4 rumah tipe family (3 *bedroom*). Di wilayah ini juga terdapat lahan yang dapat digunakan untuk, membatik, latihan menari, Kebun Bambu Klataan, Eriana Batik, serta beragam wisata kuliner tradisional.

Anda juga dapat menemukan makanan tradisional seperti clorot, tiwul, bubur candil, minuman badek. Selain itu terdapat fasilitas lahan panahan tradisional atau jemparingan dengan jarak sasaran 50 meter. Pengunjung juga dapat menikmati uniknya mobil VW yang dahulu digunakan sebagai mobil dinas camat pada tahun 1972-an.

Bagi pengunjung pecinta *selfie*, terdapat *spot* taman bambu bernama Bale Bambu Klataan yang dapat dimanfaatkan untuk berfoto. Bale Bambu Klataan merupakan sebuah kebun bambu liar pada awalnya yang telah disulap menjadi taman bambu yang indah.

Balkondes Wringin Putih



FOTO : TRISNO ARDI



FOTO : KUNTORO

juga biasa digunakan untuk acara pagelaran seni, pameran karya warga setempat, acara sekolah atau reuni bahkan resepsi pernikahan.

LOKASI DAN AKSES

Dari Yogyakarta, Anda dapat menuju Jalan Magelang. Setelah sampai di pertigaan jalan ke Borobudur belok kiri dan ikuti petunjuk arah yang sudah tersedia. Setelah sampai di Candi Borobudur, Anda dapat meneruskan perjalanan ke JL. Medang Kamulan/JL. Sudirman, kemudian belok kiri ambil Jl Sentanu untuk menuju Wringin Putih. Dari Borobudur sampai, diperkirakan sekitar 10 menit.

Tips dan Trick

1. Berhubung kamar Omah Guyub Balkondes Wringin Putih terbatas, jika ingin bermalam, pastikan pesan dari jauh hari sehingga sampai di lokasi Anda dapat langsung check in.
2. Nikmati panorama yang ada di sekitar Wringin Putih seperti pemandangan perbukitan Menoreh yang indah.
3. Ikuti kegiatan yang sudah disediakan seperti memanah, kegiatan pertanian, dan kesenian.
4. Di sekitar Wringin Putih, terdapat berbagai destinasi wisata heritage seperti Candi Borobudur, Candi Pawon, Candi Mendut.
5. Oleh-oleh banyak tersedia di sekitar kompleks Candi Borobudur, mulai dari hasil kerajinan tangan local seperti patung, replica Candi Borobudur, tas batik, kaos oblong, pernak-pernik dan lainnya.
6. Rekomendasi tempat makan di sekitar wilayah Wringin Putih, yaitu Sekar Kedaton, Amanjiwo, Stupa Restaurant Plataran, Resto Patio Plataran Borobudur, BS Resto, Kupat Tahu Pak Slamet, Rumah Makan Pak Dar, Kampong Ulu, Waroeng Sawah, Resto Waroeng Jamur, Warung Makan Pikatan, Pondok Makan dan Pemancingan Rejosari, Paksi Coffe House.



RIVER TUBING WISNU KENCANA DI DESA TAWANGSARI

Kalau mau mencoba adrenalin meningkat ketika libur Lebaran, cobalah menikmati wisata susur sungai alias *river tubing* di Desa Tawangsari, Kecamatan Teras, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Wisata yang baru diresmikan pada tahun 2017 ini memiliki rute mulai dari Sungai Dukuh Pojok, Desa Dlingo, hingga Ngberak Desa Tawangsari. Pengunjung dapat merasakan sensasi menyusuri sungai yang memiliki kedalaman satu sampai dua meter dengan ban mobil selama dua jam.

Adapun fasilitas yang

Wisata yang baru diresmikan pada tahun 2017 ini memiliki rute mulai dari Sungai Dukuh Pojok, Desa Dlingo, hingga Ngberak Desa Tawangsari. Pengunjung dapat merasakan sensasi menyusuri sungai yang memiliki kedalaman satu sampai dua meter dengan ban mobil selama dua jam.

disediakan ialah peralatan keamanan dan pemandu professional selama jelajah sungai, tempat parkir, snack (makanan atau minuman ringan), bilas, serta antar/jemput grup ke tempat parkir.

Setelah *river tubing*,

Desa Tawangsari memiliki daya tarik wisata lainnya yaitu ke Agrowisata *Camp Bell II Educational Park* atau oleh masyarakat sekitar biasa disebut Kerambilloro (kambil loro) juga mbiloro. Wilayah ini cocok dikatakan



FOTO : INSTAGRAM.COM/@DOLAN.TAWANGSARI

FOTO : KISSPARRY.COM

sebagai wisata edukasi dengan adanya infrastruktur pengolahan limbah peternakan menjadi biogas, tempat pengolahan sampah terpadu (TPST), kandang sapi komunal, budidaya buah naga, dan pengolahan air mini.

Wisata *river tubing* dan wisata edukasi merupakan upaya dari Pemdes Tawang Sari dan Pertamina untuk mengangkat potensi lokal desa sekaligus menjaga kebersihan sungai.

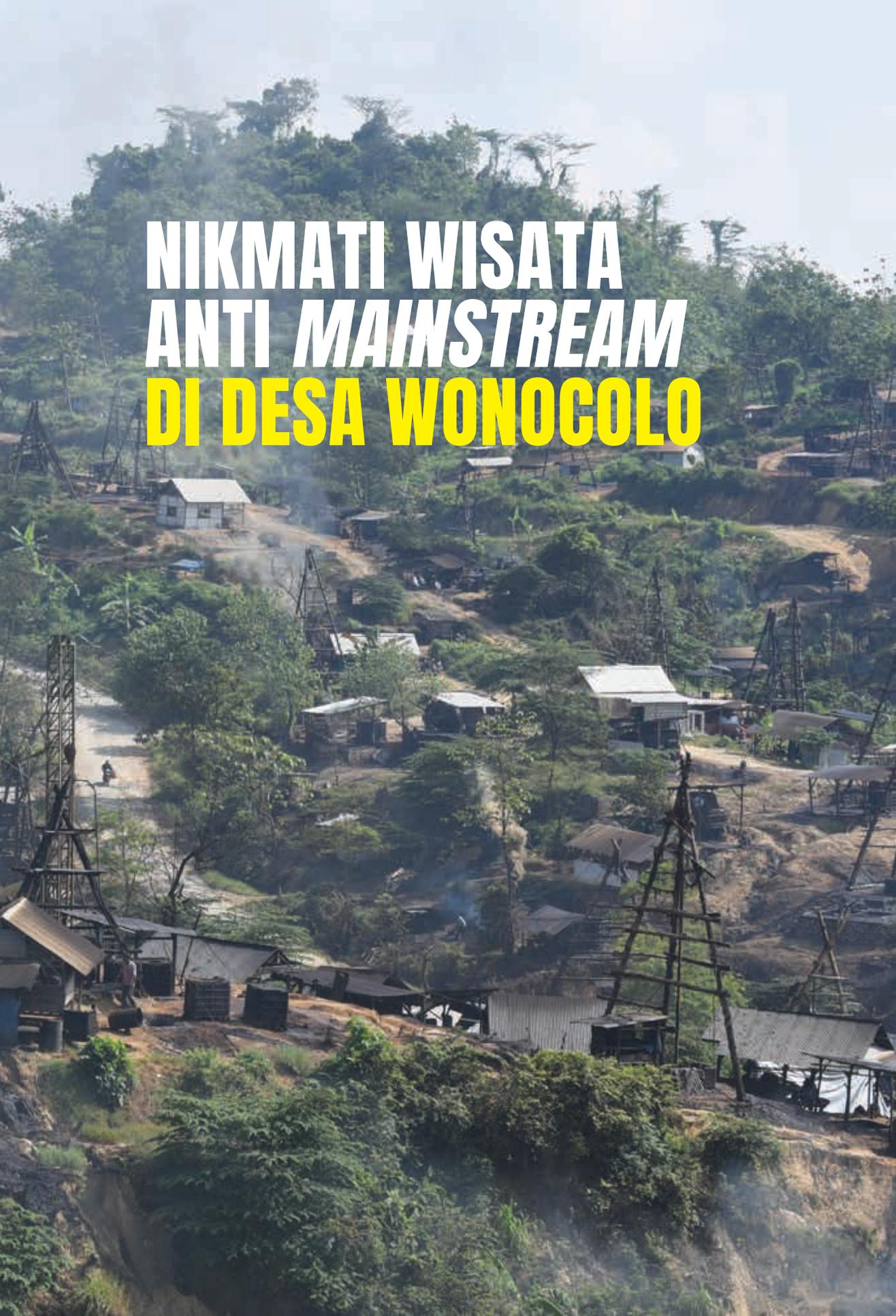
LOKASI DAN AKSES

Wisnu Kencana terletak di Desa Tawang Sari, Kecamatan Teras. Untuk menuju wilayah ini jika ditempuh dari Pasar Kota Boyolali jaraknya 8 km ke arah timur jalan raya Semarang-Solo. Sampai di Kecamatan Teras Jl Penjalinan atau masyarakat biasa sebut Njalinan ke kiri kurang lebih jaraknya sekitar 2,5 km.

Tips dan Trick

1. *Safety First*, siapkan kondisi fisik dan kendaraan agar liburan aman dan lancar.
2. Bawa perbekalan dan pakaian nyaman untuk kegiatan *river tubing*.
3. Jangan sampai salah pilih alas kaki, ingat kegiatan akan dihadapkan dengan arus sungai. Paling cocok gunakan sepatu air jika tidak punya atau tidak disediakan dapat menggunakan sandal gunung.
4. Dengarkan dan fokus dalam penjelasan instruksi dari pemandu.
5. Kuliner yang terkenal di Boyolali diantaranya Sambel Tumpang Lesehan Sunggingan, Soto Segeer Mbok Giyem, dan Soto Rumput Khas Boyolali.
6. Jangan lupa untuk membeli oleh-oleh aneka buah dan olahannya. Desa Tawang Sari menyediakan berbagai buah seperti Buah Naga, Nangka, dan Sirsak.





NIKMATI WISATA ANTI *MAINSTREAM* DI DESA WONOCOLO

Objek wisata ini terbilang anti *mainstream* dan cocok bagi pecinta wisata alam terbuka yang menginginkan suasana berbeda dari kebanyakan tempat berlibur Lebaran pada umumnya seperti pantai maupun pegunungan. Bagaimana tidak, sejauh mata memandang, Anda akan dihadapkan dengan pemandangan berupa sumur-sumur minyak tua yang dioperasikan dengan metode tradisional sejak seabad lampau. Pengolahan sumur tua yang terletak di Desa Wonocolo, Kecamatan Kedewan, Kabupaten Bojonegoro ini dahulu dioperasikan oleh perusahaan minyak asal Belanda. Namun, pasca kemerdekaan, kegiatan penambangan beralih kepada masyarakat sekitar.

Di desa tersebut, para wisatawan diajak melihat langsung penambangan minyak secara tradisional yang eksotik di area tersebut. Anda bisa melihat langsung masyarakat Desa Wonocolo mengambil minyak mentah atau biasa disebut "lantung" dari dalam perut bumi dengan menggunakan peralatan sederhana. Yakni menggunakan bor yang kemudian ditancapkan ke tanah sedalam kurang lebih 200 meter lalu ditarik menggunakan alat bermesin diesel. Setelah di kumpulkan, nantinya minyak mentah



Segala kegiatan yang berlangsung di area penambangan juga sudah sesuai dengan standar keselamatan yang dipantau oleh PT Pertamina EP Field Cepu sebagai inisiator desa wisata migas tersebut.

tersebut dijual oleh para penduduk ke Pertamina.

Lalu apakah objek wisata yang juga dikenal dengan Teksas Wonocolo ini aman bagi para pelancongnya? Pertanyaan ini kerap timbul bagi para wisatawan yang akan berkunjung. Tenang, Anda tidak perlu takut, karena keselamatan wisatawan maupun para penambang adalah prioritas utama yang wajib diperhatikan. Segala kegiatan yang berlangsung di area penambangan juga sudah sesuai dengan standar keselamatan yang dipantau oleh PT Pertamina EP Cepu Field sebagai inisiator desa

wisata migas tersebut.

Selain proses penambangan minyak secara tradisional, pengunjung juga dapat menikmati kawasan wisata Wonocolo dengan menggunakan mobil *jeep* ataupun motor *trail* yang dapat memacu adrenalin. Jika sudah merasa lelah, Anda bersama keluarga juga bisa langsung beristirahat di sebuah rumah singgah. Dengan hanya membayar sebesar Rp 100.000 per malam, wisatawan dapat melepas lelah sembari menikmati malam di kawasan wisata migas Wonocolo.

Keunikan karakter



Desa Wonocolo inilah yang diangkat Pemkab Bojonegoro, Pertamina EP Field Cepu, dan Paguyuban Warga Desa Wonocolo. Akhirnya, pada Maret 2016 secara resmi obyek wisata migas pertama di Tanah Air dengan nama Petroleum Geoheritage Wonocolo dibuka.

LOKASI DAN AKSES

Lokasi Desa Wonocolo tidak jauh dari pusat Kota

Surabaya, hanya berjarak sekitar 9 kilometer yang dapat ditempuh selama 30 menit melalui jalan darat lewat Jalan Raya Malang – Surabaya. Atau bisa menggunakan jasa transportasi kereta api dari Stasiun Gubeng Surabaya dan turun di Stasiun Sepanjang. Dari sana Anda bisa menggunakan angkutan umum ataupun ojek motor guna mencapai lokasi.

MENUJU WISATA MIGAS WONOCOLO

📍 Desa Wonocolo, Kecamatan Kedewan, Kabupaten Bojonegoro

1. Kota Surabaya 9 km 30 menit Desa Wonocolo
Melalui Jalan Raya Malang – Surabaya

2. St. Gubeng, Surabaya ke St. Sepanjang

Naik angkutan umum sampai lokasi

Tips dan Trick

1. Disarankan menggunakan penutup kepala ataupun topi mengingat lokasi desa wisata migas terbilang cukup panas.
2. Bawa perbekalan makanan, minuman serta obat-obatan yang dibutuhkan.
3. Memperhatikan keselamatan Anda dan keluarga.
4. Rekomendasi tempat makan di sekitar lokasi antara lain Sego Sambel Wonokromo, Rosari Restaurant, Kedai Makan Bu Djoyo, Kaya Resto & Coffe, Nikmat Rasa Foodcourt, Rawon Gajah Mada, Nasi Bebek Sederhana dan Kraton Dapur Jawa.
5. Untuk oleh-oleh, Anda bisa membawa pulang kuliner yakni Nasi Gulung Khas Wonocolo yang rasanya dapat membuat lidah anda bergoyang.



Menelusuri KAMPUNG HIJAU, WONOKROMO

Memiliki hunian atau tempat daerah tinggal yang asri dengan ditumbuhi banyak pepohonan dan tanaman merupakan impian setiap orang. Selain suasana yang memberikan kesan sejuk, tingkat kualitas udara pun akan jauh lebih baik bagi kesehatan dan yang pasti lebih segar. Giat menanam pohon juga

merupakan salah satu aksi atau pun dukungan atas gerakan *go green* dengan tujuan meminimalisir dampak terjadinya pemanasan global.

Berebak semangat tersebut, mulai 2010, Pertamina merangkul warga RW 04, Kelurahan Jagir, Kecamatan Wonokromo, Surabaya, untuk membuat gerakan bersih lingkungan

tempat tinggal, dengan aktif melakukan kegiatan kerja bakti bersih-bersih hingga menanam pohon. Caranya pun terbilang tak sulit, warga menggunakan barang limbah rumah tangga untuk didaur ulang menjadi barang-barang yang lebih bermanfaat. Hal itupun berbuah manis, daerah yang semula terlihat kumuh dan kurang tertata ini, kini menjadi wilayah

Tips dan Trick

1. Pastikan fisik tubuh dan kendaraan yang anda gunakan dalam kondisi yang prima.
2. Rekomendasi tempat makan di sekitaran Kampung Hijau antara lain, Tempe Penyet Mbak Noer, Sego Sambel Mak Yeye dan Warung Ponorogo SS.
3. Untuk buah tangan, Wonokromo tak jauh berbeda dengan Surabaya. Anda bisa menentukan oleh-oleh yang bisa dibawa pulang, seperti *almond crispy chesse*, kue lapis khas surabaya ataupun lapis kukus surabaya.

Kecamatan Wonokromo pun dinobatkan sebagai kampung dengan Inovasi Terbaik di Tahun 2015. Daerah ini juga menjadi tujuan studi banding perwakilan sejumlah Duta Besar negara sahabat sebagai contoh lokasi dengan pengelolaan lingkungan yang baik.

LOKASI DAN AKSES

Kecamatan Wonokromo letaknya tidak jauh dari pusat Kota Surabaya. Untuk menjangkaunya, Anda bisa menggunakan perjalanan darat dengan menempuh waktu selama 20 menit via jalan Raya Malang – Surabaya.



yang indah, bersih, dan hijau. Karena kebersihan dan keasriannya, bahkan, warga sekitar juga memberikan nama baru, yakni Kampung Hijau.

Cobalah ajak keluarga menelusuri kampung ini ketika mengisi libur Lebaran di kota Surabaya. Anda bisa belajar bagaimana cara pengelolaan wilayah, mulai dari cara menjaga

kebersihan lingkungan hingga bercocok tanam walaupun berada di lahan yang cukup minim. Anda juga bisa mengabadikannya untuk diunggah di media sosial untuk menunjukkan di sekitar kota yang panas seperti Surabaya, masih ada satu daerah yang memberikan kesejukan.

Atas kerja keras tersebut, Kampung Hijau RW 04, Kelurahan Jagir,





WISATA EDUKASI DI KONSERVASI PENYU DI PANTAI CEMARA, BANYUWANGI

Salah satu hewan yang membuat anak-anak tertarik untuk melihat dan menyentuhnya adalah Penyu. Selain karena terlihat jinak dan mudah dipegang, penyu bisa dijadikan pembelajaran bagi anak-anak bahwa hewan tersebut merupakan salah satu spesies laut yang dilindungi baik berdasarkan atas ketentuan hukum nasional maupun

peraturan internasional karena hampir punah. Karena itu, cobalah ajak keluarga libur Lebaran ke obyek wisata semacam konservasi penyu yang berada di kawasan pantai. Salah satunya adalah konservasi penyu yang berada di kawasan pantai Cemara.

Objek wisata yang letaknya tidak jauh dari pusat kota Banyuwangi ini

menyuguhkan pemandangan pantai nan indah, deburan ombak, ditambah barisan pohon cemara yang akan membuat pikiran dan hati Anda merasa tenang. Dijamin, lelah dan penat yang timbul akibat rutinitas aktivitas sehari-hari akan hilang begitu menginjakkan kaki di pantai Cemara.

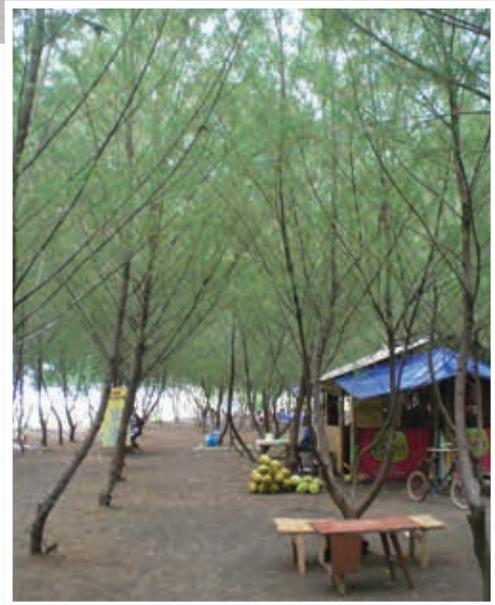
Di sini Anda dan keluarga juga akan



mendapatkan pengetahuan mengenai proses pengembangbiakan penyu, mulai dari pencarian telur yang terpendam di dalam pasir pantai, hingga proses penetasan. Dengan begitu, pengunjung akan teredukasi serta semakin paham dan menghargai peran penting penyu dalam menjaga keseimbangan alam.

Sejatinya, tempat penangkaran penyu di pantai tersebut merupakan bantuan dari Pertamina. Sejak 2013 lalu, Terminal Bahan Bakar Minyak (TBBM) Tanjungwangi bersama Dinas Perikanan, Kelautan, dan Ketahanan Pangan Pemkab Banyuwangi memberdayakan masyarakat sekitar pantai untuk melestarikan lingkungan sekitar dengan melakukan penanaman pohon cemara dan konservasi penyu.

Di pantai bernama asli pantai Rejo ini terdapat dua tempat yang dikhususkan untuk konservasi penyu. Satu tempat untuk penetasan telur penyu, dan tempat lainnya untuk pembesaran sekaligus edukasi tentang penyu. Pada waktu-waktu tertentu, pengunjung akan diajak untuk bersama-sama melepaskan ratusan hingga ribuan ekor anak penyu (tukik) ke pantai sebagai wujud



SUMBER : BANYUWANGIBAGUS.COM

kepedulian kelestarian habitat penyu yang ada di tanah air.

Setelah berpuas bermain sambil belajar, Anda dan keluarga bisa melepas lelah dengan bersantai sambil menyantap kudapan khas Banyuwangi dan segarnya es kelapa muda sambil menikmati keindahan laut lepas Pantai Cemara. Tertarik untuk berkunjung ke Pantai Cemara Banyuwangi? Anda cukup membayar



parkir motor Rp 2.000 per motor dan tiket masuk Rp 2.000 per orang.

LOKASI DAN AKSES

Lokasi Pantai Cemara berada di Dusun Rowo, Desa Pakis, Kecamatan Banyuwangi. Bagi Anda yang menggunakan transportasi kereta Anda bisa turun di Stasiun Banyuwangi Baru. Sedangkan bagi yang menggunakan bus, bisa turun di terminal Sritanjung. Baik di terminal maupun stasiun terdapat pilihan, Anda bisa menggunakan angkutan umum ataupun ojek motor untuk menuju Pantai Cemara.

Sedangkan bagi pengunjung yang berasal dari Kota Banyuwangi, untuk menuju pantai ini tidak begitu jauh. Sebagai patokannya adalah Anda bisa melalui jalanan yang berada di Hotel Santika, ikuti terus jalan tersebut hingga area persawahan. Setelah itu, ambil jalan ke arah kanan dan terus lurus hingga pertigaan jalan. Di sana Anda akan menemui petunjuk arah menuju Pantai Cemara.

Tips dan Trick

1. Siapkan fisik dan kendaraan Anda, pastikan dalam kondisi prima.
2. Persiapkan perbekalan logistik seperti pakaian ganti, makanan, minuman dan obat-obatan Anda sebelum menuju Pantai Cemara berhubung objek wisata ini tergolong baru dan masih minim tersedia penjual makanan dan minuman.
3. Perhatikan petunjuk dan pengumuman yang berada di sekitar lokasi wisata.
4. Berkunjung ke Pantai Cemara jangan lupa cicipi makanan Khas Banyuwangi, antara lain, pecel pitik, nasi tempong, pecel rawon hingga uyah asem.
5. Untuk oleh-oleh khas Banyuwangi yang bisa anda bawa pulang antara lain, krupuk rumput laut, kue bagiak, pia glenmore dan kopi Banyuwangi.



Septian Tri Kusuma & Indah Nurbaeti



Adityo Pratomo

EDUPARK DAN KONSERVASI JALAK BALI

46

energi JUNI 2018





Pesona Pulau Bali memang tiada tandingannya. Tidak hanya suguhan keindahan alamnya, pun demikian dengan anugerah Tuhan lainnya. Satu di antaranya ialah keberadaan hewan langka khas Pulau Dewata, Jalak Bali. Namun sayang, burung cantik dengan nama latin (*Leucopsar rothschildi*) ini sedang berada di zona tidak aman. Perubahan habitat alaminya ditambah dengan ulah tangan jahil manusia tak bertanggung jawab berupa maraknya aksi perburuan ilegal, menjadikan status burung yang didominasi warna putih ini menjadi diambang kepunahan.

Salah satu tempat konservasi Jalak Bali yang terkenal berada di daerah



Sibang Kaja, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung. Konservasi ini dibina Pertamina DPPU Ngurah Rai sejak tahun 2016. Tidak hanya sebatas pusat pengembangbiakan Jalak Bali, tempat ini juga dibuka untuk para pelancong yang ingin berwisata. Di tempat ini wisatawan akan mendapatkan edukasi tentang Jalak Bali.

Banyak wisatawan dalam dan luar negeri yang antusias datang ke konservasi Jalak Bali di Sibang Kaja. Lantaran di sini para pengunjung tidak hanya sebatas mendapatkan penyegaran materi dari pengelola dan aktivis pecinta lingkungan hidup, tapi juga diberi kesempatan untuk turun langsung merawat anakan burung Jalak Bali termasuk yang sudah



siap untuk dilepasliarkan. Bahkan, jika datang pada saat yang tepat, tak jarang pihak pengelola mengajak para wisatawan untuk ikut langsung melepasliarkan Jalak Bali ke habitat alaminya.

LOKASI DAN AKSES

Lokasi pusat konservasi Jalak Bali ini berada tidak

jauh dari pusat Kabupaten Badung. Yakni hanya berjarak sekira 7 kilometer yang dapat ditempuh dalam waktu 19 menit menggunakan kendaraan pribadi. Sementara itu, dari Bandara Ngurah Rai, untuk menuju lokasi diperlukan waktu sekitar 1 jam perjalanan dengan jarak kurang lebih 26 kilometer.

Tips dan Trick

1. Jika Anda baru berlibur di Pulau Dewata, disarankan menggunakan jasa guide atau warga sekitar yang siap untuk mendampingi Anda dan keluarga selama berlibur di Bali.
2. Perhatikan aturan atau norma adat masyarakat yang berlaku.
3. Rekomendasi tempat makan (halal) disekitar lokasi adalah, D'Sambal Nusa Dua, Halal Ubud Burger, Bebek Bengil, Warung Mina Ubud, Nasi Bali Sukreni, The Halal Boys dan Bale Udang Mang Engking.
4. Untuk buah tangan anda bisa mendatangi pusat oleh-oleh Krisna, Pia Rasa dan Pie Susu.



WISATA ISTIMEWA DESA KOLOK BENGKALA BALI





Ketika keluarga memutuskan untuk berwisata ke Bali ketika libur Lebaran, cobalah singgah ke Desa Bengkala, Kecamatan Kubutambahan, Kabupaten Buleleng. Di desa yang menjadi binaan Pertamina tersebut, ada sebuah fenomena istimewa yang tidak akan ditemui di tempat lain di Indonesia. Bagaimana tidak, masyarakat di sana berkomunikasi dengan menggunakan bahasa isyarat. Kata kolok berasal dari bahasa Bali yang berarti bisu-tuli. Bahasa Kolok disosialisasikan secara turun temurun sehingga bertahan sampai saat ini. Masyarakat Kolok sudah ada sejak tahun 1960-an dan tersebar

di dua banjar dinas yakni Banjar Dinas Kelodan dan Banjar Dinas Kajan. Tidak semua warga Bengkala itu Kolok, diketahui warga yang mengalami tuli bisu mencapai 42 orang di antara 3.064 jiwa populasi. Warga yang bukan kolok mendapatkan panggilan “Kolok Ningeh”, yang berarti kolok yang mampu mendengar.

Daya Tarik wisata di tempat ini ialah Kelompok Tari Jengger Kolok. Bayangkan sekelompok warga kolok yang tuli dan bisu dapat menampilkan sebuah tarian sekaligus dengan musik. Warga Kolok menampilkan tari jengger dengan alat musik sederhana, yakni kendang. Penari kolok menari dengan aba-aba yang diberikan oleh

penabuh kendang dan di waktu yang sama penabuh harus menabuh kendangnya sehingga gerakan dan tabuhan kendang mampu seirama. Selain itu wisatawan yang berkunjung juga tertarik dengan kreativitas dari warga kolok seperti aktivitas ekonomi memelihara babi, sapi, ayam, penunen, dan pengolah jamu kunyit.

Uniknya di lokasi tersebut dijual kamus khusus bahasa isyarat yang dijual untuk bisa berkomunikasi dengan warga yang menyandang tuli bisu. Desa Bengkala juga menyediakan sekolah luar biasa yang dibuat khusus mengajarkan bahasa isyarat masyarakat setempat. Sekolah tersebut dibuka untuk umum, siapapun dapat



ikut bergabung.

LOKASI DAN AKSES

Desa Bengkala terletak di Kecamatan Kubutambahan, Kabupaten Buleleng, tepatnya Bali Utara Provinsi Bali. Lokasi Desa Bengkala mudah untuk diakses, hanya dengan berkendara dari Kuta dengan estimasi waktu 30 menit. Sementara melalui Pusat Kota Singaraja berjarak 15,6 km dengan jarak 3,8 km. Dari Bandara Internasional Ngurah Rai diperlukan waktu 2,5-3 jam dengan jarak 99,5 km. Dalam memasuki Desa Bengkala, pengunjung tidak dipungut biaya namun untuk menyaksikan pertunjukan Seni Tari Janger Kolok, pengunjung dikenakan biaya tiket.

Informasi & Tips

1. Untuk informasi akomodasi pengunjung dapat menginap di rumah warga. Menarik bukan merasakan langsung pengalaman satu rumah dengan anggota keluarga yang semuanya tuli. Menurut informasi terdapat lima rumah penduduk yang semua anggota keluarganya tuli.
2. Di dekat Desa Kolok ada Pantai Lovina yang berjarak sekitar 26 km yang dapat Anda kunjungi.
3. Terdapat icon Desa Bengkala yaitu "Ciptakan Bengkala yang bersih, elok, nyaman, gairah, kreatif, asri, lestari, dan aman".
4. Untuk tips berlibur ke desa wisata yang paling utama ialah cari informasi, menjaga kebersihan, tidak merusak apa yang ada di desa, ramah terhadap masyarakat lokal, dan hormati peraturan yang berlaku.



TURTLE CONSERVATION AND EDUCATION CENTER (TCEC)

Ada yang beda pada saat peringatan hari kemerdekaan Republik Indonesia yang ke-72 pada tahun lalu. Ratusan orang terlihat berbondong-bondong memadati Pantai Serangan, Denpasar, Bali. Mereka datang dengan membawa kantung plastik berwarna hitam berukuran

besar serta puluhan ember berukuran sedang. Ya, semangat kemerdekaan ternyata mereka implementasikan dengan berbagai kegiatan positif, satu di antaranya dengan menggelar aksi bersih-bersih pantai dibarengi dengan pelepasan ratusan ekor anak penyu (tukik).

Cara ini terbilang efektif, dimana Pertamina bekerja sama dengan TCEC (Turtle Conservation Education Center) Serangan dan pemerintah daerah mengajak para wisatawan yang berkunjung tidak hanya sebatas menghabiskan waktu libur dengan menikmati indahny pemandangan



SUMBER : WWW.INDONESIAKAYA.COM



SUMBER : MONGABAY.CO.ID

pantai, tapi juga ikut memelihara ekosistem pantai dari kerusakan yang disebabkan oleh faktor alam ataupun ulah jahil manusia.

Kegiatan di atas sejatinya tidak hanya dilakukan saat HUT kemerdekaan RI saja. Karena TCEC (Turtle Conservation Education Center) Serangan bersama Pertamina intens melakukan penangkaran penyu di pantai Serangan, Denpasar. Karena itu, Anda dan keluarga bisa menikmati liburan Lebaran ke pantai Serangan sembari mengenal bagaimana proses pengembangbiakan penyu, mulai dari saat telur-terlur di ambil dari dalam pasir pesisir pantai dan dipindahkan ke tempat yang sudah disediakan oleh pengelola TCEC.

Di tempat tersebut, telur-telur penyu akan ditempatkan pada media khusus yang sudah dipersiapkan sealami

mungkin. Setelah menetas, pihak pengelola akan memindahkan tukik-tukik tersebut ke sebuah area khusus sebelum akhirnya di lepas liarkan di bibir Pantai Serangan, Denpasar. Upaya ini pun mendapat tanggapan positif dari para pengunjung yang terbukti dari banyaknya wisatawan yang berkunjung ke area konservasi penyu.

LOKASI DAN AKSES

Pantai Serangan berjarak tidak jauh dari Kota Denpasar, yakni hanya sekitar 10 kilometer dengan waktu tempuh hanya 30 menit. Sedangkan dari Bandara Ngurah Rai, untuk sampai ke lokasi anda membutuhkan waktu sekitar 33 menit dengan jarak 14 kilometer.

Tips dan Trick

1. Jaga kebersihan di manapun tempat Anda berkunjung ataupun berlibur.
2. Perhatikan peraturan yang berada di sekitar area pantai.
3. Jaga ekosistem pantai dan tempat konservasi penyu.
4. Terdapat beberapa tempat makan (halal) yang direkomendasikan untuk Anda, seperti Ayam Bakar Wong Solo, Pasundan Kitchen, New Plengkung, Warung Mak Beng dan Warung Muslim Ibu Tawa.
5. Untuk oleh-oleh Anda bisa membawa pulang seperti Pia Legong, aneka kerajinan seni ukir Bali, Kopi Kintamani, Kerajinan Perak Celuk Bali serta Batik Bali.



MENIKMATI WARNA-WARNI ALAM DI TAMAN KUPU-KUPU GITA PERSADA, LAMPUNG

Bagi yang mudik ke wilayah Sumatera, ada beberapa destinasi wisata yang menjadi binaan Pertamina yang bisa dikunjungi dan tak kalah menarik dengan tempat wisata lain. Salah satunya ada di Lampung, yaitu Taman Kupu-kupu Gita Persada yang ada di Jalan Way Rahman, Kecamatan Kemiling, Kabupaten Pesawaran, Lampung. Seperti halnya obyek wisata edukasi lainnya, di sini pengunjung tidak hanya sekedar berlibur, tapi juga mendapatkan manfaat lain berupa ilmu pengetahuan tentang beragam spesies kupu-kupu yang hidup di Sumatera.



Tidak perlu merogoh kocek dalam-dalam untuk dapat berkunjung ke tempat ini. Cukup membayar tiket masuk sebesar Rp 10.000, Anda bisa mengajak keluarga menikmati ratusan jenis kupu-kupu yang menari-nari di antara rimbunnya pepohonan. Taman Gita Persada beroperasi setiap hari, mulai dari Senin sampai dengan Minggu, pukul 08.00 s.d 17.00 WIB.

Dengan harga yang terbilang cukup terjangkau itu, fasilitas yang ditawarkan akan membuat nyaman para wisatawan. Dr. Herawati Soekardi sebagai pemilik dan pengelola taman menyediakan sarana penunjang seperti toilet, mushola, dan rumah pohon yang berguna untuk memantau langsung habitat binatang bersayap cantik ini beterbangan. Tidak hanya itu, di lokasi ini juga disediakan wahana bermain anak lainnya yang masih berada di dalam satu area. Sementara anak-anak bermain, para orang tua juga bisa menikmati suasana Taman Kupu-kupu Gita Persada sambil duduk santai di gazebo yang sudah disiapkan oleh pengelola.

Di taman yang berfungsi sebagai tempat penangkaran kupu-kupu tersebut, terdapat sebuah bangunan berukuran kurang lebih 3 x 3 meter yang berfungsi sebagai tempat penetasan, mulai saat menjadi ulat, kepompong hingga menjadi kupu-kupu. Ada pula dom penangkaran kupu-kupu, dimana Anda bisa melihat sekaligus berinteraksi dari dekat ketika kupu-kupu menghisap nektar bunga.

Taman Kupu-kupu Gita Persada juga dilengkapi dengan bangunan dua lantai yang berfungsi sebagai museum kupu-kupu. Di dalam museum ini, Anda bisa melihat ratusan jenis kupu-kupu beraneka warna yang sudah diawetkan kemudian dikemas dengan rapi dalam sebuah bingkai untuk dipamerkan. Selain itu tersedia juga puluhan aksesoris yang bisa dijadikan buah tangan.

Sejatinya, berkembangnya taman kupu-kupu seluas 4 hektare ini tak lepas dari kontribusi Pertamina yang peduli terhadap pelestarian lingkungan yang dilakukan Herawati. Pertamina memberikan bantuan



SUMBER : WWW.DWISEPTIANI.COM

berupa penanaman 10 ribu pohon, penelitian konservasi kupu-kupu, program konservasi hutan hingga pembangunan gedung museum kupu - kupu.

LOKASI DAN AKSES

Taman Kupu-kupu Gita Persada lokasinya tidak jauh, hanya sekitar 30 menit dari pusat Kota Bandar Lampung. Namun karena lokasinya berada di kaki Gunung Betung, ketersediaan angkutan umum untuk menjangkau lokasi terbilang terbatas. Jika Anda berasal dari luar provinsi Lampung dan menggunakan moda transportasi pesawat terbang, setibanya di bandara Radin Inten, Anda bisa menggunakan taksi untuk menjangkau lokasi tersebut. Namun jika berasal dari kota Bandar Lampung, Anda bisa menggunakan kendaraan pribadi melalui Jalan Pagar Alam ataupun Jalan Raden Imba Kusuma.

Tips dan Trick

1. Pastikan kondisi kendaraan Anda prima, mengingat kondisi jalur yang akan dilewati mayoritas memiliki kontur tanjakan dan turunan cukup curam.
2. Persiapkan perbekalan makanan, minuman dan obat-obatan pribadi.
3. Perhatikan petunjuk arah ataupun papan peringatan yang berada selama perjalanan menuju lokasi.
4. Rekomendasi kuliner atau tempat makan di sekitar lokasi seperti, Bakso Sonhaji Sony, Pempek 123, Jumbo Kakap, Pindang Mak War dan Rumah Makan Alas Cobek.
5. Berkunjung ke Lampung tak lengkap rasanya jika tak membawa buah tangan. Anda bisa membawa pulang oleh-oleh khasnya seperti sambal Lampung, keripik pisang aneka rasa, dodol durian, kemplang dan yang pasti ialah kopi Lampung.



EKSPLORASI PENGETAHUAN DI 3D MUSEUM MIGAS, PRABUMULIH

Yang satu ini merupakan ikon wisata teranyar di Kota Prabumulih, Provinsi Sumatera Selatan. Pertamina EP membangun sebuah sarana rekreasi dengan mengusung konsep wisata edukasi yang dikemas semenarik mungkin dan pasti kekinian bernama 3D Museum Migas Prabumulih. Ya, sesuai dengan namanya, Museum yang dibangun di atas lahan seluas 4.000 m² ini berlokasi di Kompleks Pertamina EP Prabumulih.

Tak berbeda jauh dengan wisata migas di Wonocolo, Jawa Timur, museum ini menyajikan pengetahuan di bidang migas yang ada di Indonesia, mulai dari proses pencarian, pengambilan, pengolahan hingga pendistribusian kepada seluruh konsumen di tanah air. Agar lebih menarik, di Museum Migas Prabumulih juga dilengkapi lukisan 3 dimensi (3D) yang menjadi daya tarik bagi wisatawan untuk berswafoto. Bagian ini merupakan tempat favorit bagi wisatawan yang berkunjung, karena keindahan lukisan yang terlihat seperti asli. Maka tak heran jika para pengunjung berebut untuk mengabadikan momen tersebut lewat ponsel pintar mereka.

FOTO : SUMSELNIAM.COM



SUMBER : INSTAGRAM.COM/@MUSEUMPERTAMINA

PT Pertamina (Persero) melalui Anak Perusahaannya yakni Pertamina EP membangun sebuah sarana rekreasi dengan mengusung konsep wisata edukasi yang dikemas semenarik mungkin dan pasti kekinian, bernama 3D Museum Migas Prabumulih.



Museum ini juga dilengkapi dengan ruangan *workshop* yang memiliki daya tampung hingga 30 orang. Di ruangan tersebut, pengunjung akan disajikan pemandangan benda-benda yang berhubungan dengan bidang migas, hingga audio visual yang membahas lebih dalam mengenai alur proses bisnis hulu migas itu sendiri. Sebagai hiburan, pengelola juga menyediakan sarana *outbond* di sekitar area museum.

Pengelola juga telah menyediakan cafe yang terbuat dari kontainer bekas di area luar museum. Mencari buah tangan? Jangan khawatir, di museum ini juga terdapat toko yang menjual berbagai produk para mitra binaan Pertamina EP Asset 2.

LOKASI DAN AKSES

Lokasi Museum Migas 3D terbilang tidak jauh, hanya berjarak sekitar 3,4 kilometer dengan waktu tempuh sekira 15 menit perjalanan darat. Jika Anda ingin menggunakan transportasi umum, di sana juga terdapat *shuttle* bus yang sudah dipersiapkan oleh pemerintah setempat dan Anda bisa turun di area Kompleks Pertamina EP Prabumulih.



Tips dan Trick

1. Persiapkan fisik Anda dan keluarga, jika perlu konsumsilah vitamin.
2. Perhatikan papan pengumuman atau peraturan yang berada disepanjang perjalanan maupun di area wisata.
3. Beberapa rekomendasi tempat makan di sekitar lokasi antara lain, Rumah Makan Lombok Ijo, Rumah Makan Kampoeng Cemara, Pindang Musi Rambang Prabumulih, Pempek Semar dan Sate Padang Ajo.
4. Untuk oleh-oleh, Anda bisa membawa pulang beraneka macam mpek-mpek dan olahan nanas mulai dari dodol hingga wajik.



PETUNJUK LAYANAN INFORMASI “SiPERDANA” ON-LINE DPLK TUGU MANDIRI

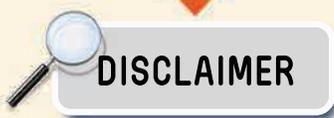
<http://www.siperdana.tugumandiri.com>



Lupa password? Hubungi Halo Tugu Mandiri



email : dplktm@tugumandiri.com



klik **SETUJU**



Kini Anda mudah mengakses Layanan Informasi Kepesertaan DPLK Tugu Mandiri Unduh Segera mobile apps SiPERDANA DPLK Tugu Mandiri







**BELAJAR
CINTA
LINGKUNGAN
DI WISATA
ALAM
PERTAMINA
LIRIK, RIAU**



Keluarga zaman sekarang khususnya yang tinggal di perkotaan lebih memilih mengisi waktu liburan dengan berkunjung ke pusat perbelanjaan, menonton televisi ataupun bermain games, baik di komputer ataupun telepon genggam. Mungkin, dewasa ini sedikit sekali orang tua yang mengajak buah hatinya berlibur ke alam terbuka. Padahal, mengenalkan anak dengan alam sejak usia dini, justru mendatangkan banyak manfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik untuk urusan akademik hingga bersosialisasi di masyarakat.

Nah, jika belum menentukan tempat untuk

berlibur ketika mudik Lebaran di sekitar provinsi Riau, Wisata Alam Pertamina Lirik bisa Anda jadikan pilihan sebagai obyek wisata bernuansa alam favorit keluarga. Obyek wisata yang berdiri di atas lahan seluas 4 hektar ini mengusung konsep taman kota hijau dengan barisan pepohonan rimbun yang tertata apik.

Di lokasi ini juga terdapat berbagai fasilitas penunjang lain yang bisa membuat Anda bersama keluarga betah untuk berlama-lama. Tidak hanya dilengkapi fasilitas bermain anak, Wisata Alam Pertamina Lirik menghadirkan program edukasi lainnya. Seperti dalam hal perikanan, Anda dan keluarga bisa

belajar tentang tata cara budidaya ikan yang manfaatnya tidak hanya sebatas bisa dikonsumsi sendiri, tapi juga bisa diperjualbelikan sehingga menambah penghasilan keluarga.

Dari sisi lingkungan, Anda dan keluarga bisa belajar tentang tata cara daur ulang sampah ataupun proses pemanfaatan sampah menjadi kompos. Termasuk juga belajar memanfaatkan barang-barang yang sudah tak terpakai menjadi barang serba guna. Sebagai contoh, memanfaatkan ban bekas yang disulap menjadi perkakas rumah tangga.

Anda juga diperkenalkan seni dan budaya khas Riau.



Hal itu sebagai bentuk upaya mewariskan seni dan budaya leluhur kepada para generasi penerus.

Tidak hanya berlibur, Wisata Alam Pertamina Lirik juga bisa dimanfaatkan untuk keperluan lainnya, seperti foto pra nikah. Bagi anda yang ingin kesini tidak perlu khawatir karena tidak dipungut biaya alias gratis. Menarik bukan ?

LOKASI DAN AKSES

Wisata Alam Pertamina Lirik terletak di Jalan Lintas Timur Sumatera, Kabupaten Indragiri Hulu, Riau. Jika Anda berasal dari Riau, untuk mencapai lokasi dapat dikatakan jaraknya cukup jauh. Jika menggunakan kendaraan pribadi, Anda bisa melalui jalur Trans Sumatera dengan waktu tempuh sekira 3 jam perjalanan darat.

Tips dan Trick

1. Periksa kembali kendaraan Anda dan pastikan berada dalam kondisi prima mengingat kondisi jalan trans sumatera cenderung bergelombang sehingga perlu kehati-hatian.
2. Perhatikan juga kondisi tubuh Anda, jika lelah ataupun mengantuk, segera beristirahatlah.
3. Persiapkan perbekalan makanan, minuman serta obat-obatan pribadi Anda.
4. Rekomendasi tempat makan disekitar lokasi antara lain, Rumah Makan Simpang Raya, Soto Uniang, Rumah Makan Bunga Raya dan Rumah Makan Payakumbuh.
5. Setelah puas berlibur, anda bisa membawa dodol kedondong untuk dijadikan buah tangan. Ada juga Bolu Berondam dan Asam Pedas Patin.

TETAP SEHAT DAN BUGAR *Selama Ramadan*

Menjaga kesehatan dan kebugaran selama bulan Ramadan sangat diperlukan. Apalagi bagi Anda yang memiliki segudang aktivitas dan tidak bisa ditinggalkan.

Siapa yang tidak kenal Artika Sari Devi, puteri Indonesia 2004 yang menikah dengan salah satu pentolan band The Dance Company, Baim. Dengan segudang aktivitasnya sebagai artis, ia tetap melakoni perannya sebagai istri dan ibu dari dua orang anak. Rutinitas harian dari ketiga peran

tersebut tetap dijalaniya ketika Ramadan tiba, walaupun ia tidak banyak mengambil job keartisan selama bulan tersebut.

“Kalau Ramadan, biasanya saya dan suami membatasi pekerjaan. Selain biar fokus ibadah, saya juga bisa mengatur ritme tubuh agar tidak cepat lelah,” ujarnya.

Ada banyak orang yang mengurangi

kegiatannya selama Ramadan seperti yang dilakukan Artika. Tapi tidak sedikit pula yang tetap melakukan aktivitas seperti biasanya.

Menurut Dokter Spesialis Gizi Klinis dr Samuel Oetoro Sp. OK, kondisi fisik setiap orang berbeda-beda. Karena itu, daya tahan tubuh dalam berpuasa pun mempengaruhinya.



“Orang yang sedang tidak fit tentu berbeda dengan orang yang fit,” ujarnya.

Namun demikian sebagai spesialis gizi klinis, ia memberikan solusi bagaimana pola hidup sehat selama Ramadan sehingga dapat menjalankan ibadah dan kegiatan lainnya di bulan suci tersebut dengan tetap semangat. “Lakukan program 5 Sehat. S pertama adalah makan Sehat. Kedua, berpikir Sehat. Ketiga, istirahat Sehat. Keempat, aktivitas Sehat, dan Sehat yang terakhir adalah lingkungan Sehat,” jelasnya.

Menurutnya, semua itu bisa dilakukan semua orang. “Yang terpenting adalah aturlah pola makan sehat. Lebih baik mengonsumsi banyak sayur dan buah karena serat tinggi agar puasanya bisa lancar dan kenyang tahan lama sehingga badan kita tidak lemas. Jangan

mengonsumsi makanan atau minuman yang banyak mengandung gula ketika sahur, karena hanya akan membuat lemas badan saat berpuasa,” jelasnya.

Samuel menuturkan, selain memberikan rasa kenyang tahan lama saat berpuasa, buah dan sayur yang dimakan juga dapat mencegah timbulnya bau mulut. Ia meyakini, makanan yang mengandung serat biasanya akan meminimalisir bau mulut.

“Tips menghilangkan bau mulut dari saya adalah dengan menambahkan yoghurt saat berbuka atau saat sahur. Makan yoghurt dicampur dengan buah-buahan segar itu sangat membantu menghilangkan bau mulut dan efektif agar tetap produktif saat bekerja. Tentunya akan menambah percaya diri jika tidak bau mulut,” katanya.

Olahraga juga menjadi sesuatu hal yang wajib

FOTO : PRIYO WIDIYANTO



Dokter Spesialis Gizi Klinis
DR SAMUEL OETORO SP. OK

**Lakukan program
5 Sehat. S
pertama adalah
makan Sehat.
Kedua, berpikir
Sehat. Ketiga,
istirahat Sehat.
Keempat,
aktivitas Sehat,
dan Sehat yang
terakhir adalah
lingkungan Sehat.**



SUMBER : FREEPIK

dan disarankan untuk menjaga kebugaran tubuh saat berpuasa. Samuel menyarankan olahraga yang ringan dan waktu yang relatif aman. Disarankan memilih olahraga seperti berjalan kaki, dan bersepeda selama kurang lebih 30 menit sebelum berbuka puasa.

“Pada prinsipnya, setelah olahraga itu harus banyak konsumsi air. Makanya olahraga yang baik itu 30 menit sebelum berbuka. Jangan melakukan olahraga berat karena

Pada prinsipnya, setelah olahraga itu harus banyak konsumsi air. Makanya olahraga yang baik itu 30 menit sebelum berbuka. Jangan melakukan olahraga berat karena fungsi olahraga saat berpuasa hanya untuk *maintenance* tubuh agar tetap bugar.

fungsi olahraga saat berpuasa hanya untuk *maintenance* tubuh agar tetap bugar,” ungkapnya.

Agar tidak terjadi dehidrasi saat puasa, Samuel mengingatkan

sebaiknya tetap minum air putih sebanyak 8 gelas atau sekitar 2 Liter setiap harinya. Caranya, minum 3 gelas saat sahur, dan 5 gelas setelah berbuka puasa.

"Mengapa bukan minum 5 gelas saat sahur? Karena kalau saat sahur terlalu banyak cairan nanti akan cepat buang air dan tidak bisa diganti lagi karena masih dalam keadaan puasa. Tapi kalau setelah berbuka kan waktunya masih panjang menuju

imsak atau sahur, kalau buang air ya tidak masalah," ungkapnya.

Ia juga berpesan dalam berpuasa hindari makanan seperti kopi, teh kental, gorengan, dan makanan yang terlalu merangsang lambung seperti asam dan terlalu pedas. "Jurus masak

yang dianjurkan itu seperti kukus, rebus, pepes, panggang, kuah. Hindari yang biasanya digoreng, tumis, masak dengan suhu yang tinggi, diawetkan dan diasap. Yang perlu diperhatikan juga adalah bahan makanan yang alamiah dan segar," ujarnya. ▀

Panduan Minum 8 Gelas Sehari Saat Puasa



Galeri Foto

 Adityo Pratomo

 Adityo Pratomo





NOSARARA BRIGHT GAS





Arti dari Nosarara yaitu Untuk Kebersamaan, dimana Taman Tanggul tersebut terletak di Kelurahan Nunu, Kecamatan Tatanga, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Taman Wisata Tanggul “Nosarara Bright Gas” diresmikan pada rabu (11/4), oleh Manajer Domestik Gas Regional VII Pertamina Isfahani Mahdi dan Asisten Bidang Perekonomian dan Kesejahteraan Rakyat Setda Sulteng Bunga Elim Somba.

Pertamina bekerjasama dengan salah seorang pengelola destinasi wisata Kota Palu melakukan branding produk Bright Gas dan pembuatan beberapa spot di taman ini yaitu *spot* edukasi, *spot* foto, *spot* olahraga dan bermain, *spot* bersantai dan *spot* tempat berkumpul serta *spot* pemancingan ikan, sebagai bentuk kepedulian Pertamina kepada masyarakat sekaligus bertujuan untuk mensosialisasikan serta mengkampanyekan produk dan keunggulan Bright Gas. 





Mulai Dari
Sekarang
Merawat
Menjaga

HEMAT
AIR
YUK!

Mengurangi
Lingkupnya
Untuk
Masa Depan



SEDIA
KOPI SUSU
TEH SUSU
POP ICE





Bright Gas





Bright Gas

BERAT ISI PASTI
55 Kg
TABUNG 7,1 Kg
TOTAL 12,6 Kg



JANGAN CUMA
MANTAN YG DIBUANG
SAMPAH JUGA!!



Bright Gas

Cerikan Kehangatan Keluarga



Home Delivery

Contact Pertamina

1 500 000

atau email

pcc@pertamina.com





HIGH-GRADE FUEL FOR PERFECTION IN PERFORMANCE



OKTAN 98

Pertamax Turbo dengan oktan 98 disesuaikan untuk kendaraan berteknologi supercharger atau turbocharger.



AKSELERASI SEMPURNA

Pembakaran yang sempurna membuat torsi kendaraan lebih tinggi.



KECEPATAN MAKSIMAL

Teknologi IBF (Ignition Boost Formula) membuat bahan bakar lebih responsif terhadap proses pembakaran.



DRIVEABILITY

Kendaraan menjadi lebih responsif sehingga lincah bermanuver.