

www.pertamina.com

energia

EDISI JULI 2018



**BANGGA MELAYANI,
PEJUANG MUDIK**

PATRA

HOTELS & RESORTS



THE PATRA

PATRA

PATRA
COMFORT

Call Center

+62.813 1923 5563



HOTEL
INDONESIA
GROUP

BALI | SEMARANG | JAKARTA | BANDUNG | ANYER | PARAPAT

www.patra-jasa.com

 Patra Hotels & Resorts

 @patrahotelsandresorts

Dari Redaksi

Setiap pencapaian positif pasti menjadi catatan agar bisa dipertahankan bahkan ditingkatkan lebih baik lagi di tahun berikutnya. Itulah yang ditunjukkan Satuan Tugas Ramadhan dan Idul Fitri 2018 (Satgas RAFI 2018). Berkaca pada keberhasilan tahun lalu, Satgas RAFI 2018 all out memberikan pelayanan terbaik bagi masyarakat Indonesia pada umumnya, dan pemudik pada khususnya.

Mulai dari H-15 hingga H+15, Satgas RAFI 2018 yang merupakan gabungan dari berbagai elemen di Pertamina bekerja tiada henti menyediakan dan mendistribusikan BBM dan LPG selama Ramadan dan libur Lebaran. Penambahan pasokan, peningkatan pelayanan, hingga penambahan personil Satgas di lapangan diupayakan Pertamina agar masyarakat Indonesia dapat merayakan hari raya Idul Fitri di kampung halaman dengan tenang.

Untuk itu, redaksi merekam kiprah Satgas RAFI 2018 dalam tajuk utama edisi Juli 2018. Tujuannya, agar di kemudian hari jejak peningkatan kinerja dan inovasi yang dilakukan oleh insan Pertamina tersebut terdokumentasi rapi dan tentunya dapat menggugah hati pembaca jadi lebih mencintai BUMN ini. Bahwa Pertamina tak pernah setengah-setengah melangkah. Bahwa pengabdian insan Pertamina selalu untuk masyarakat Indonesia.

Selamat membaca. 



Cover Story

BANGGA MELAYANI, PEJUANG MUDIK

Direktur Pengolahan Pertamina Budi Santoso Syarif, Direktur Megaprojek dan Petrokimia (MP2) Heru Setiawan, Direktur Manajemen Aset M. Haryo Yuniarto dan GM MOR III Erry Widiastono melepas salah satu Awak Mobil Tangki (AMT) yang akan mendistribusikan BBM ke wilayah Jabodetabek dari TBBM Plumpang pada Malam Takbiran (14/6/2018).

Foto : Trisno Ardi



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

CONTENT

JULI 2018

06 Highlight

- “TUGU” RESMI TERCATAT DI BURSA SAHAM INDONESIA
- PERTAMINA TRAINING CONSULTING DIPERCAYA LATIH VOLUNTEER ASIAN GAMES 2018
- PERTAMINA HULU ENERGI SIAP KELOLA WILAYAH KERJA DENGAN KOMITMEN PASTI TERBESAR DALAM SEJARAH

12 Utama

BANGGA MELAYANI, PEJUANG MUDIK

36 Lakon

38 Social Responsibility

CAHAYA TERANG UNTUK ANAK-ANAK DUSUN BONDAN

48 Profil

JUJU SOLEHA :
RAJUT ASA DENGAN TANAMAN OBAT

56 Teknologi

TIDAK BAWA MY PERTAMINA?
KESLES APPS SOLUSINYA

62 Resensi

KULARI KE PANTAI : FILM LIBURAN SEKOLAH YANG BIKIN *HAPPY*

66 Lingkungan

SEPATU DARI LIMBAH LAUT DAN PERMEN KARET, NYAMAN DAN RAMAH LINGKUNGAN

70 Kesehatan

KIAT JITU MELANGGENGKAN HIDUP SEHAT SETELAH LEBARAN

74 Galeri Foto SEIMBANG



➤ Untuk menjawab semua kebutuhan masyarakat saat Ramadhan dan Idul Fitri 2018, Pertamina dengan seluruh upayanya mempersiapkan pelayanannya dengan matang. Terbukti dengan diluncurkannya program Pertamina Penuh Berkah yang mencakup segala hal kebutuhan arus mudik hingga balik, mulai dari pengamanan pasokan BBM hingga pembenahan musholla di sepanjang jalur mudik.



“TUGU” Resmi Tercatat di Bursa Saham Indonesia

JAKARTA - PT Asuransi Tugu Pratama Indonesia secara resmi tercatat sebagai emiten ke-17 di Bursa Efek Indonesia, pada Senin (28/5/2018). Dengan kode saham “TUGU”, anak perusahaan Pertamina ini

mencatat sahamnya melalui penawaran umum perdana (*public offering/IPO*) sepanjang 2018.

Dalam penawaran saham tersebut, Tugu Insurance melepas sebanyak 177,78

FOTO: SEPTIAN





FOTO: SEPTIAN

juta unit saham atau 10% dari modal ditempatkan dan disetor penuh perseroan. Dengan harga IPO sebesar Rp 3.850 per saham, perseroan akan memperoleh dana sekitar Rp 684 miliar.

Dari total dana tersebut, sebanyak 70% akan digunakan untuk pengembangan bisnis termasuk penguatan infrastruktur produk retail. Sedangkan 30% digunakan untuk peningkatan modal anak usaha, yakni PT

Tugu Reasuransi Indonesia (TuguRe).

“Ini merupakan hari bersejarah bagi kami, setelah 37 tahun berada di industri asuransi. Ini menjadi langkah awal bagi Asuransi Tugu Pratama Indonesia, Tbk untuk semakin maju, semakin profesional, dan semakin transparan sesuai dengan aturan *Good corporate Governance*,” ungkap Presiden Direktur PT Asuransi Tugu Pratama Indonesia, Indra Baruna. 

Pertamina Training Consulting Dipercaya Latih *volunteer* Asian Games 2018

JAKARTA - Pertamina Training Consulting (PTC) mendapatkan kepercayaan dari Indonesia Asian Games Organizing Committee (INASGOC) untuk memberikan pelatihan kepada *volunteer* Asian Games 2018. Amanat tersebut dituangkan dalam penandatanganan perjanjian oleh Direktur Utama PTC Umar Fahmi dan Wakil Koordinator Human Resource Volunteer Demayanti Nasution, di Kantor INASGOC, Jakarta, pada Selasa (5/6/2018).

Training bertujuan untuk memberikan bekal kepada *volunteer* tentang seluruh rangkaian kegiatan Asian Games 2018. “*Volunteer* ini kami berikan bekal informasi

mengenai seluk beluk pertandingan olahraga, di mana tempat pertandingan supaya mereka mengenal seluruh kegiatan,” jelasnya.

Selain pengetahuan mengenai pertandingan selama perhelatan olahraga se-Asia berlangsung, *volunteer* juga wajib mengetahui pariwisata di sekitar Jakarta dan Palembang untuk diperkenalkan kepada para atlet termasuk budaya, adat istiadat dan makanannya. “Ini juga sekaligus promosi kepada atlet luar agar nantinya dapat membawa informasi ini ke negaranya masing-masing. Tujuannya



FOTO : KUNTORO

sudah pasti agar lebih mengenalkan wisata Indonesia di mata internasional,” ujar Umar.

Pelaksanaan *training* diadakan di dua tempat,

Universitas Muhamadiyah Jakarta (UMJ) dan Universitas Pertamina. Selama enam hari, *volunteer* mengikuti *training* tersebut. 

Pertamina Hulu Energi Siap Kelola Wilayah Kerja dengan Komitmen Pasti Terbesar dalam Sejarah

JAKARTA - PT Pertamina Hulu Energi (PHE) menandatangani kontrak kerja sama alih kelola yang telah disetujui oleh Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM). Untuk dua kontrak bagi hasil menggunakan sistem kontrak *Gross Split*, yaitu wilayah kerja Jambi Merang dan wilayah kerja Raja/Pendopo. Penandatanganan dilakukan oleh Direktur Operasi & Produksi PHE Ekariza dan Kepala Satuan Kerja Khusus Pelaksana Kegiatan Usaha Hulu Minyak dan Gas (SKK Migas) Amien Sunaryadi, disaksikan oleh Wakil Menteri ESDM, Arcandra Tahar, di Gedung Kementerian ESDM,

Kamis (31/5/2018).

PHE disiapkan sebagai operator kontrak bagi hasil wilayah kerja Jambi Merang, dan kepemilikan hak partisipasi (*Participating Interest*) sebesar 100%, termasuk 10% yang akan ditawarkan kepada BUMD, di masa akhir pengelolannya pada tanggal 9 Februari 2019. Saat ini wilayah kerja Jambi Merang masih dikelola oleh Joint Operating Body (JOB) Pertamina – Talisman Jambi Merang.

Sedangkan untuk kontrak bagi hasil wilayah kerja Raja/Pendopo, kepemilikan PI sebesar 100%, termasuk 10% yang akan ditawarkan kepada BUMD, di masa akhir



FOTO: PHE

pengelolaannya pada tanggal 5 Juli 2019, dengan kontraktor sekaligus operator adalah PHE Raja Tempirai. Saat ini Wilayah Kerja Raja/ Pendopo masih dikelola oleh JOB Pertamina – Golden Spike Energy Indonesia.

Arcandra Tahar

mengatakan, komitmen pasti di Jambi Merang merupakan yang terbesar dalam sejarah Pertamina. “Untuk itu manfaat harus bisa diberikan dari besaran komitmen tersebut, termasuk *multiplier effect* bagi perusahaan penunjang,” tegasnya. 



SATGAS BBM

BANGGA MELAYANI, PEJUANG MUDIK

Cerita arus mudik di Indonesia dari tahun ke tahun tak pernah pernah hilang. Seolah menjadi menjadi buah bibir tahunan yang sangat ditunggu perkembangannya. Pasalnya, perangkat pemerintah pun ikut turun tangan memastikan arus mudik berjalan dengan lancar.

Momen mudik juga menjadi sangat penting sebagai kegiatan mobilisasi massa terbesar di negeri ini. Bukan hal mudah untuk mempersiapkan arus mudik. Segala aspek harus disiapkan sebaik mungkin, salah sedikit akan berakibat fatal, dampaknya bisa saja menyebabkan terjadi bencana nasional.

Pertamina sebagai perusahaan energi milik negara mempunyai peran yang sangat penting dalam keberlangsungan arus mudik dan balik. Sebagai penyedia BBM, Avtur dan LPG untuk masyarakat, Pertamina selalu menjadi salah satu kunci kesuksesan arus mudik.

Banyak upaya yang dilakukan untuk menghadapi arus mudik kali ini. Pasalnya menurut prediksi dari Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Republik Indonesia, mudik kali ini akan berkonsentrasi pada tol Trans Jawa yang sudah menghubungkan Jakarta-Semarang-Solo-Ngawi-Kertosono-hingga Surabaya.

Melihat fakta tersebut, Pertamina berupaya semaksimal mungkin menghadapi arus mudik. Mulai dari pengaturan pasokan bahan bakar yang dilakukan sejak berbulan-bulan sebelumnya, pemetaan kebutuhan penambahan sarana dan fasilitas distribusi, titik-titik rawan konsumsi BBM, mengantisipasi tol fungsional dan lokasi wisata, dan lain sebagainya.

Dari sekian banyak strategi yang dilakukan, terdapat langkah-langkah regular yang memang dilakukan setiap lebaran juga inovasi baru yang disiapkan. Tujuannya satu, yakni menjamin masyarakat dapat mudik dengan aman dan nyaman. Seluruh insan Pertamina pun bersiaga sesuai dengan porsi dan tugasnya masing-masing.

Kelangsungan arus mudik tidak akan bisa dibendung, sehingga membutuhkan banyak komponen yang saling terkait satu dengan yang lainnya untuk menjadi sebuah rangkaian yang apik, bersinergi dan bersatu untuk mewujudkan Satgas BBM yang solid dan bermanfaat bagi masyarakat.

Untuk menjawab semua kebutuhan masyarakat saat Ramadhan dan Idul Fitri 2018, Pertamina dengan seluruh upayanya mempersiapkan pelayanannya dengan matang. Terbukti dengan diluncurkannya program Pertamax Penuh Berkah yang mencakup segala hal kebutuhan arus mudik hingga balik, mulai dari pengamanan pasokan BBM hingga pembenahan musala di sepanjang jalur mudik. ➤



SATGAS RAFI 2018 : UJUNG TOMBAK AMANKAN PASOKAN BBM & LPG



Seperti tahun-tahun sebelumnya, untuk mengantisipasi lonjakan konsumsi BBM dan LPG, Pertamina membentuk Satuan Tugas (Satgas) BBM & LPG Idul Fitri 2018 yang kali ini dinamakan Satuan Tugas Ramadhan-Idul Fitri 2018 (Satgas RAFI 2018). Selain bertugas mengawal ketersediaan dan kelancaran distribusi ke seluruh wilayah NKRI pada Ramadan dan Idul Fitri 1439 Hijriah, Satgas RAFI juga melayani kebutuhan BBM & LPG bagi masyarakat yang melakukan perjalanan mudik selama libur Lebaran 2018.

Direktur Logistik, Supply Chain dan Infrastruktur Pertamina Gandhi Sriwidodo sebagai Ketua Tim Satgas RAFI 2018 menyampaikan, tim Satgas RAFI bertugas selama sebulan penuh, yaitu mulai H-15 hingga H+15. “Khusus LPG, Satgas bahkan sudah bertugas sejak H-30 alias sejak awal Ramadan,” ujarnya saat *kick off* Satgas RAFI 2018 di Ruang Puskodal Lantai

1 Kantor Pusat Pertamina, pada (24/5/2018).

Satgas ini terdiri dari berbagai elemen di Pertamina. Mulai dari hulu hingga ke hilir bahkan termasuk fungsi *supporting*. Dari tingkat pusat, unit operasi, hingga anak perusahaan. Semua bersinergi. Untuk itu Direktur Pemasaran Korporat Pertamina Basuki Trikora Putra mengingatkan pentingnya komunikasi dan koordinasi antara setiap anggota Satgas RAFI 2018. “Komunikasi dan koordinasi harus ditingkatkan,” ujar Basuki Trikora Putra.

Hal yang sama juga disampaikan Direktur Pemasaran

Retail Pertamina Mas’ud Khamid. “Kita harus memahami bahwa melayani ketercukupan suplai BBM dan LPG merupakan hal utama yang harus dijalani,” imbuhnya.

Karena itu, Pertamina menyiapkan berbagai langkah strategis guna mengantisipasi kelancaran pasokan BBM, antara lain dengan membangun hal Kiosk/ Serambi Pertamax, Mobile dispenser Unit, BBM Kemasan di SPBU serta Motor/Mobil Pengantar Kemasan BBM. Layanan khusus ini akan disediakan di sepanjang jalur mudik Pulau Jawa baik jalan tol maupun non tol serta jalur Sumatera.

Pertamina membentuk Satuan Tugas (Satgas) BBM & LPG Idul Fitri 2018 yang kali ini dinamakan Satuan Tugas Ramadhan-Idul Fitri 2018 (Satgas RAFI 2018). Selain bertugas mengawal ketersediaan dan kelancaran distribusi ke seluruh wilayah NKRI pada Ramadan dan Idul Fitri 1439 Hijriah, Satgas RAFI juga melayani kebutuhan BBM & LPG bagi masyarakat yang melakukan perjalanan mudik selama libur Lebaran 2018.



PENINGKATAN PELAYANAN

Sejak awal, pemerintah memperkirakan jumlah pemudik di tahun 2018 meningkat 20 hingga 30 persen dari tahun lalu. Selain karena bersamaan dengan libur anak sekolah, tahun ini pemerintah memberikan waktu libur Lebaran ditambah cuti bersama yang lumayan panjang. Yaitu, mulai dari 11 Juni hingga 21 Juni 2018. Belum lagi bagi yang menambahnya dengan cuti tahunan.

Karena itu, jajaran pemerintah, mulai dari Menteri BUMN Rini M. Soemarno, Menteri ESDM Ignasius Jonan, Kapolri Tito Karnavian, Panglima TNI Marsekal Hadi Tjahjanto, Menteri Perhubungan Budi Karya Sumadi, Menteri Koordinasi Pembangunan Manusia dan Kebudayaan Puan Maharani, Menteri Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat Basuki Hadimuljono, Menteri Kesehatan Nila Djuwita F Moeloek, hingga Ketua DPR-RI Bambang Soesatyo, memantau berbagai sarana penunjang yang disiapkan berbagai instansi, termasuk Pertamina, demi kelancaran arus mudik tahun ini.

Contohnya, Menteri Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) Ignasius Jonan yang meninjau langsung kesiapan



FOTO: KUNTORO

“Dukungan Pertamina demi kelancaran mudik merupakan hal yang sangat penting,” Menteri (ESDM) Ignasius Jonan

Satgas Pertamina dalam pengamanan stok BBM di jalur mudik darat mulai dari Jakarta hingga Surabaya pada awal Juni lalu. Saat itu ia berpesanan kepada Pelaksana Tugas (Plt) Direktur Utama Pertamina Nicke Widyawati beserta jajarannya bahwa pasokan BBM dan LPG lancar selama arus mudik dan balik Lebaran menjadi prioritas pemerintah dalam memberikan kenyamanan bagi masyarakat. “Oleh karena itu, dukungan Pertamina demi kelancaran mudik merupakan hal yang sangat penting,” ujarnya.

Hal yang sama disampaikan

Menteri BUMN Rini M. Soemarno ketika meninjau sarana dan prasarana Terminal Bahan Bakar Minyak (TBBM) Pertamina Semarang Group, Jawa Tengah. “Pemerintah terus mendorong dan memastikan seluruh sarana dan prasarana pendukung pendistribusian BBM selama Ramadan dan Idul Fitri 2018 dapat beroperasi maksimal, demi kenyamanan dan kelancaran pemudik. Kami akan terus memantau dan memastikan bahwa masyarakat dan pemudik dapat terlayani dengan baik,” tukas Rini.

Untuk mengantisipasi hal



“Pemerintah terus mendorong dan memastikan seluruh sarana dan prasarana pendukung pendistribusian BBM selama Ramadan dan Idul Fitri 2018 dapat beroperasi maksimal, demi kenyamanan dan kelancaran pemudik. Kami akan terus memantau dan memastikan bahwa masyarakat dan pemudik dapat terlayani dengan baik,”

Menteri BUMN Rini M. Soemarno



KETAHANAN STOK

selama masa satgas BBM

LPG

17 hari

Gasoline & Gasoil

> 20 hari

itu, selama bulan Ramadan dan Idul Fitri 2018, Pertamina bertekad mengamankan pasokan dan pendistribusian BBM dan LPG. Caranya, dengan meningkatkan stok dan penyaluran BBM dari rata-rata harian normal gasoline 90 ribu kiloliter menjadi 104 ribu kiloliter per hari. Sedangkan Avtur ditingkatkan dari 15 ribu kiloliter menjadi 16 ribu kiloliter (10%). Pertamina memastikan, rata-rata ketahanan stok selama masa Satgas BBM berada di atas 20 hari.

Bahkan untuk memberikan keamanan dan kenyamanan bagi pemudik, Pertamina juga menyediakan 3.692 SPBU yang tersebar sepanjang jalur mudik Jawa - Madura, 3.094 agen LPG, 37 SPBB, dan 31.012 pangkalan LPG siaga.

Meningkatnya konsumsi masyarakat selama puasa dan hari raya juga mempengaruhi permintaan terhadap gas LPG. Pertamina berkomitmen untuk selalu siap melayani kebutuhan energi masyarakat dengan meningkatkan penyaluran LPG pada Puasa dan Idul Fitri 2018 mulai dari hari pertama Ramadan hingga pada puncaknya pada minggu terakhir menjelang Idul Fitri, dengan kenaikan sekitar 4,4% dari rata-rata harian 23.124 metrik ton. Saat ini stok LPG dijaga pada level aman selama 17 hari.

Agar suasana Ramadhan dan Idul Fitri tetap aman, Pertamina telah meningkatkan keamanan, keandalan, dan kebersihan fasilitas,

serta pelayanan 24 jam (jika diperlukan) di lembaga penyalur pada jalur mudik. Tentunya hal demikian meningkatkan koordinasi antara satgas dengan mitra penyalur SPBE LPG melalui himpunan Wiraswasta Minyak dan Gas bumi (Hiswana) di tiap lokasi.

ALL OUT UNTUK LAYANAN MAKSIMAL

Selain menjaga ketahanan stok dan penyaluran BBM & LPG saat memasuki masa arus mudik dan libur lebaran 2018, sama seperti tahun-tahun sebelumnya, Pertamina menyediakan fasilitas tambahan layanan BBM untuk para pemudik selain di 3.692 SPBU di sepanjang jalur mudik yang dilengkapi *rest area*, yakni Kiosk Kemasan Pertamina, Serambi Pertamina, Motor Kemasan, Mobile Dispenser dan Kantong BBM SPBU.

Layanan tambahan sebanyak 72 Kiosk Pertamina, 31 Mobile Dispenser sudah dalam keadaan siap, 121 kantong BBM SPBU yang sudah tersedia untuk menambah pasokan SPBU saat itu juga, serta 283 motoris BBM Kemasan siap mengantarkan BBM untuk melayani pemudik.

Selanjutnya 13 Serambi Pertamina di sepanjang jalur mudik di Sumatera & Jawa, yang merupakan tempat istirahat sejenak bagi konsumen yang sedang melakukan perjalanan mudik disediakan dengan fasilitas berupa area istirahat, ibadah, toilet, serta *merchant* yang menjajakan makanan & minuman.



Pertamina juga meningkatkan pelayanan stasiun pengisian bahan bakar (SPBU). Dengan metode *non tunai (cashless)*, konsumen dapat mengisi bahan bakar salah satunya melalui aplikasi T-Cash. Selain itu, konsumen juga bisa menggunakan layanan pengisian BBM *self service* yang disediakan di SPBU titik-titik tertentu.

Saat ini, layanan *cashless* melalui T-Cash sudah tersedia pada 57 SPBU di Indonesia. Sedangkan, SPBU *Self-service* dapat ditemui di 65 SPBU.

Layanan terkini bahkan petugas kesehatan dari Pertamedika pun siaga untuk melakukan pemeriksaan kesehatan bagi pemudik dan para petugas di lapangan. *All Out*.

Dengan layanan tersebut masyarakat tak perlu khawatir kekurangan BBM atau merasa lelah di jalan karena berkendara, Pertamina hadir menemani pemudik hingga tujuan.

Melihat kesiapan anggota Satgas BBM & LPG Pertamina dalam melayani masyarakat saat libur lebaran, Direktur Pemasaran Retail Pertamina Mas'ud Khamid menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada mereka yang berjuang dalam menyiapkan ketersediaan energi.

"Saya menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh anggota Satgas. Baik yang ditugaskan di *frontroom*, *backroom* maupun di *support*. Tentu ini juga baik satgasnya yang internal Pertamina maupun mitra kita." ungkap Mas'ud.

Selanjutnya dirinya mengatakan bahwa dengan menyiapkan ketersediaan energi, merupakan perjuangan besar bagi satgas BBM untuk kelancaran saudara-saudara kita yang melakukan silaturahmi. "Ini perjuangan besar, tugas kita adalah menyiapkan ketersediaan energi untuk kelancaran saudara-saudara kita yang melakukan silaturahmi," ujarnya kembali.

LINTAS KOMUNIKASI

Dalam menyiapkan Satgas BBM & LPG dibutuhkan koordinasi yang sangat baik, karena mudik melibatkan jutaan orang yang rindu ingin pulang, tentu apapun bisa diupayakan meski ada nyawa sebagai taruhannya.

Pertamina dalam menyiapkan Satgas tersebut melakukan koordinasi internal dengan matang dan sebaik-baiknya, koordinasi internal antara Direktorat Pemasaran, Pengolahan, dan SDM untuk membentuk tim yang solid.

Koordinasi dengan Bank agar tetap beroperasi seperti biasa, guna meminimalisir jika ada kendala teknis. Selain itu juga dilakukan koordinasi dan komunikasi dengan pihak eksternal yang terlibat



langsung seperti Kementerian Perhubungan, Kepolisian RI, Kementerian ESDM dan BPH Migas, serta Jasa Marga dan BPJT.

Memanfaatkan saluran komunikasi seperti televisi, radio, social media untuk mendukung Satgas BBM 2018, tingkatkan aplikasi Pertamina GO dan Waze untuk memudahkan pemudik mencari SPBU dan tempat beristirahat di Serambi Pertamina. 

2 Kiosk Pertamina

20 Motoris Kemasan

1 Mobile Dispenser



12 Kiosk Pertamina
20 Motoris Kemasan
3 Mobile Dispenser
50 SPBU Kantong

5 Kiosk Pertamina
53 Motoris Kemasan
26 Mobile Dispenser
26 SPBU Kantong

“ Mengunjungi Kiosk Pertamina di rest area dan parking bay sepanjang jalur tol mudik dan balik, Lampung dan Jawa. Pelayanan cepat, tanggap langsung isi Pertamina atau Pertamina Dex. Asyik enggak khawatir kehabisan BBM. ”

@billysudirjo

Keterangan	
	SPBU
	Kiosk Pertamina
	Mobile Dispenser
	Motoris Kemasan
	Serambi Pertamina
	SPBU Kantong
	Operasional
	Perbatasan
	Fungsional



Kiosk Pertamina
Outlet Pertamina & Pertamina Dex dalam kemasan.



Motoris BBM

Motor-motor Pertamina yang siap mengantarkan BBM kepada pemudik di tengah macet.

“Luar biasa pelayanan di Serambi Pertamina.
Petugasnya ramah, fasilitasnya lengkap.”
@FirzaRiany_

- 10 KiosK Pertamina
- 4 Motoris Kemasan
- 1 Mobile Dispenser
- 11 SPBU Kantong



“Perjalanan mudik tahun 2018 ini makin aman dan nyaman, karena selain jalan tol sudah nyambung (walaupun sebagian tol fungsional), ketersediaan BBM juga sudah tidak jadi halangan karena Pertamina sudah siaga disepanjang jalur mudik dengan KiosK Pertamina.”
@adjiesambogo

ertamax
s Kemasan
Dispenser
antong



Mobile Dispenser (MD)
Truk tangki BBM yang bersiaga di daerah rawan macet dan disertai dengan nozzle untuk mengisi langsung ke kendaraan konsumen.



Serambi Pertamina
11 area istirahat pemudik dengan berbagai fasilitas.



Kantong BBM
Truk tangki berisi BBM yang disiagakan di berbagai lokasi strategis untuk menambah pasokan BBM ke SPBU.

ap
emudik

BERBAGI INSPIRASI KEBAIKAN KEPADA MASYARAKAT

Bareng- Bareng Mudik (BBM) Pertamina sebagai salah satu program Pertamina Berbagi pada tahun 2018 ini memberangkatkan 9.500 pemudik dengan menyediakan 122 unit transportasi, dengan perincian 110 unit bis tujuan ke Jawa Tengah, Jawa Timur, Jawa Barat serta Palembang, 6 kereta api dengan lebih dari 10 kota tujuan di Jawa dan 6 kapal laut dari Makassar dengan 5 kota tujuan yaitu Surabaya, Balikpapan, Lewoleba, Bima dan Bau-bau.

Pada tahun ini pelaksanaan BBM menawarkan hal yang berbeda dari tahun sebelumnya, selain daerah tujuan yang bertambah, moda transportasi

lain pun turut disediakan dengan kereta api dan Kapal laut. Lonjakan peserta mudik juga terlihat kian bertambah dari tahun-tahun sebelumnya.

“Selain jumlah peserta yang kian meningkat, daerah tujuan hingga jumlah armada yang digunakan juga bertambah. Jika tahun lalu hanya menggunakan moda transportasi bus, tahun ini Pertamina menyediakan moda transportasi lain, seperti kereta api dan kapal laut,” imbuh Nicke saat melepas pemudik dari kantor Pusat Pertamina (9/6).

Selanjutnya pada moda transportasi Kereta Api, Pertamina menyediakan 6 kereta api yang diberangkatkan dari stasiun senen yang terbagi dalam

dua kali keberangkatan pada 8 Juni sebanyak dua kereta dan 9 Juni sebanyak empat kereta. Kereta Api yang diberangkatkan yakni Gajahwong dengan tujuan Lempuyangan, Yogyakarta dan kereta Singasari dengan tujuan Blitar, Jawa Timur. Selain itu Kereta Api Jaka Tingkir dengan tujuan Purwosari, Solo, Kereta Api Menoreh dengan tujuan Tawang, Semarang.

Sedangkan pada moda transportasi kapal laut Sebanyak 3.878 tiket mudik gratis disiapkan PT Pertamina (Persero) Marketing Operasional Regional (MOR) VII. Hal ini merupakan bagian dari Program Pertamina Bareng-Bareng Mudik 2018.

Kuota yang diberikan bagi

BARENG BARENG MUDIK (BBM) PERTAMINA

9.500 pemudik

Moda Transportasi yang digunakan :





Bareng-Bareng Mudik 2018 ini merupakan salah satu bentuk apresiasi Pertamina bagi mitra kerja, mitra CSR, marbot masjid dan masyarakat umum, serta konsumen setia Pertamina yang telah mendukung bisnis perusahaan dan berkontribusi bagi kemajuan perseroan. Selain itu, dalam rangka menyambut Asian Games 2018, BBM tahun ini juga mengikutsertakan komunitas olahraga, di antaranya para mantan atlit, petugas kebersihan dan keamanan gelanggang olahraga serta pengurus organisasi-organisasi olahraga.

keempat rute mudik gratis BBM 2018 ini yakni Makassar-Lewoleba waktu tempuh 27 jam untuk 700 orang, Makassar-Bau Bau (18 jam) untuk 778 orang, Makassar-Surabaya (32 jam) 1.200 orang, dan Makassar-Balikpapan (17 jam) 1.200 orang dan diberangkatkan menggunakan Kapal Laut Pelni melalui Pelabuhan Soekarno

Hatta Makassar.

Bareng-Bareng Mudik 2018 ini merupakan salah satu bentuk apresiasi Pertamina bagi mitra kerja, mitra CSR, marbot masjid dan masyarakat umum, serta konsumen setia Pertamina yang telah mendukung bisnis perusahaan dan berkontribusi bagi kemajuan perseroan. Selain itu, dalam rangka menyambut

Asian Games 2018, BBM tahun ini juga mengikutsertakan komunitas olahraga, di antaranya para mantan atlit, petugas kebersihan dan keamanan gelanggang olahraga serta pengurus organisasi-organisasi olahraga.

Demikian bentuk dukungan Pertamina untuk memfasilitasi masyarakat yang ingin pulang kampung dengan nyaman dan aman, sekaligus diharapkan bisa mengurangi kemacetan dan kecelakaan lalu lintas saat mudik lebaran.

TAKJIL DAN BEDAH MUSHOLA

Tak hanya Bareng – Bareng Mudik, berbagi takjil dan bedah mushola menjadi agenda yang tak kalah penting, pasalnya Bulan Ramadhan adalah momen terbaik untuk saling berbagi. Semangat berbagi menjadi kunci untuk terbentuknya relasi yang baik dengan para konsumen.

Takjil Pertamina merupakan solusi terbaik bagi para konsumen yang masih dalam



FOTO: KUNTORO

Program Takjil Pertamina di SPBU Cikini.

perjalanan saat waktu buka puasa telah tiba. Pembagian takjil dilaksanakan selama 2 (dua) minggu di lebih dari 400 (empat ratus) SPBU di seluruh wilayah Indonesia. Menu takjil yang beragam dan berkualitas, akan membuat momen Puasa Ramadhan konsumen akan lebih bermakna.

Seperti halnya yang dilakukan Marketing Operation Region (MOR) III, Selain memastikan kesediaan BBM dan LPG selama bulan Ramadhan dan Idul Fitri di masyarakat terpenuhi dan aman, Pertamina MOR III menggelar program Pertamina Penuh Berkah yang dilaksanakan di SPBU wilayah Jabodetabek dan sekitarnya selama bulan Ramadhan ini digelar dari tanggal 20 Mei – 10 Juni 2018.

Adanya program Bagi Bagi Takjil dan Ustadz Keliling pada tanggal 28 Mei – 10 Juni 2018 menjadi program yang tentunya diharapkan mampu memfasilitasi masyarakat dalam beribadah yang dilaksanakan di beberapa SPBU Pertamina di wilayah Jabodetabek dan sekitarnya. Terdapat 75 (tujuh puluh lima) lokasi SPBU di Jabodetabek dan Kota Bandung yang menyelenggarakan program Bagi – Bagi Takjil serta 65 (enam puluh lima) SPBU di wilayah Jabodetabek menyelenggarakan program Ustadz Keliling.

Hal yang sama juga dilakukan oleh MOR IV, namun ada yang berbeda dan unik yakni selain memberikan takjil Pertamina, MOR IV juga membagikan permainan



Program
Takjil Pertamina
75 SPBU
Jabodetabek & Bandung



Program
Ustadz Keliling
65 SPBU
Jabodetabek



Program
Bedah Mushola
30 mushola
SPBU di sepanjang jalur mudik

tradisional bagi konsumen yang membawa turut serta anak-anak dalam perjalanan mudik, hal ini dimaksudkan untuk mengenalkan Permainan Tradisional, sehingga mereka lebih mengenal dengan budaya serta kearifan lokal di wilayah tujuan mudik mereka.

Program Pertamina Berbagi tak berhenti sampai di situ.

Kali ini 2.000 anak yatim turut mendapatkan perhatian dengan pembagian perlengkapan sekolah Bright Gas yang dilakukan di 6 kota besar di Indonesia, yakni Jakarta, Palembang, Semarang, Malang, Pontianak, dan Makasar.

Selanjutnya, tak luput juga dalam Program Pertamina



Program Ustadz Keliling di salah satu SPBU.

Berbagi yakni program bedah mushola dengan melakukan pengecatan ulang, mengganti karpet serta peralatan sholat dan membersihkan tempat wudhu dan kamar mandi mushola, serta terutama harus memastikan semua dalam keadaan layak digunakan agar pengunjung tak segan untuk mampir sholat dan berbuka puasa.

Rencana perbaikan mushola tersebut dilakukan di 30 mushola yang terdapat di SPBU sepanjang jalur mudik, tentunya hal demikian agar masyarakat merasa nyaman menggunakan mushola yang berada di SPBU.

Diharapkan melalui program – program seperti ini Pertamina

dapat memberikan pelayanan yang optimal khususnya terkait dalam memfasilitasi masyarakat Indonesia beribadah yang nyaman di Bulan Suci Ramadhan ini.

INSPIRASI KEBAIKAN

Banyak masyarakat yang nyatanya masih awam dengan *product knowledge* Pertamina, melalui program Pertamina Mengedukasi merupakan saat yang tepat dalam menyampaikan keunggulan serta informasi yang masyarakat butuhkan, dengan harapan dapat memberikan pemahaman kepada pemudik akan produk-produk serta keunggulan Pertamina.

Dapat dijadikan contoh misalnya penggunaan Pertamina untuk kehandalan kendaraan pemudik, atau *safety* cara menggunakan LPG dirumah, sebagian masyarakat awam masih menyepelekan hal tersebut, namun pada kenyataannya sangat berpengaruh pada keberlangsungan penggunaannya.

Selanjutnya program ini juga memberikan Tips Mudik Lancar, yakni Pastikan sebelum meninggalkan rumah tabung LPG dalam posisi *off*, atau regulator lebih baik dilepaskan dari *spindle* tabung LPG. Selanjutnya, cek kesiapan



kendaraan termasuk mengganti oli kendaraan dengan yang berkualitas seperti oli Fastron. Dan yang harus diperhatikan yaitu pemilihan jenis BBM untuk kendaraan, BBM Pertamina menjadi pilihan yang sangat bagus untuk mesin kendaran, dan pastikan isi penuh.

Saat ini Pertamina memiliki fasilitas tambahan pola bayar di SPBU, dapat menggunakan transaksi *non cash*, bank HIMBARA (Tiga bank yang tergabung dalam Himpunan Bank Milik Negara (Himbara), yaitu BRI, BNI, dan Bank Mandiri melakukan integrasi sistem pembayaran dalam *Electronic Data Capture (EDC)* + TCash, yang nanti akan

Program bedah mushola dengan melakukan pengecatan ulang, mengganti karpet serta peralatan sholat dan membersihkan tempat *wudhu* dan kamar mandi mushola, serta terutama harus memastikan semua dalam keadaan layak digunakan agar pengunjung tak segan untuk mampir sholat dan berbuka puasa.

dikembangkan menjadi digital SPBU (1 *Prototype*)

Untuk mengantisipasi berbagai pertanyaan dan aduan

mengenai pertamina, tim Contact Center menambahkan armada untuk meng-*Handle Call in, Web in*, dan Social Media. ▀

PERTAMINA PASUKAN PENJAGA PASOKAN BBM & LPG RAFI 2018



FOTO: PRIYO



Pertamina sebagai perusahaan Badan Usaha Milik Negara (BUMN) penyedia energi di Indonesia terus berupaya memberikan kontribusi dalam pengurangan kemacetan yang kerap terjadi selama masa mudik lebaran tiap tahunnya. Berdampingan dengan berbagai instansi pemerintah lainnya Pertamina membentuk Tim Satuan Tugas BBM & LPG Lebaran. Nyatanya tim ini menjadi kunci dalam lancarnya distribusi BBM, LPG, dan Avtur di penjuru daerah tanah air khususnya dalam periode arus mudik dan balik.

Dengan menyediakan BBM dan LPG sesuai kebutuhan masyarakat selama bulan puasa dan lebaran (termasuk masa arus mudik dan balik) Idul Fitri 1439 H, masa penugasan aktif satgas BBM & LPG RAFI 2018 pada H-15 dan H+15 idul fitri, dengan *monitoring* stok serta menjamin ketersediaan dan kelancaran distribusi BBM dan LPG mulai dari H-7 Ramadhan hingga H+7 idul fitri. Tim tersebut memastikan pasokan seluruh jenis bahan bakar, baik Premium hingga pertamax series dan Pertamina Dex Series, agar tersedia dengan aman.

KEWAJIBAN TAHUNAN

Satgas BBM sesungguhnya sudah menjadi agenda rutin bagi para pekerja Pertamina karena

dibentuk setiap tahun. Pihak yang memiliki peran kunci demi lancarnya distribusi BBM dan LPG, serta layanan konsumen yakni jajaran frontliner Pertamina.

Perlu diketahui bahwa *frontliner* ini terdiri dari sopir Awak Mobil Tangki (AMT) dan petugas SPBU, selama masa tugas satgas, secara otomatis mereka bekerja ekstra dibanding masa reguler untuk memastikan bahwa kenaikan permintaan BBM selama mudik dapat terpenuhi.

Peranan para *frontliner* ini dapat terlihat di sejumlah titik penyaluran BBM sementara seperti kiosk Pertamina, Mobile Dispenser dan Motorist Satgas BBM. Musim Mudik Tidak mengenal siang dan malam

jika terjadi kemacetan panjang, seperti tahun lalu dan tragedi Brexit. Mereka rela berpisah dengan sanak saudara di Hari Raya Idul Fitri demi tetap bekerja menyalurkan BBM dan melayani masyarakat yang membutuhkan.

Pada awalnya satgas BBM & LPG hanyalah Tim Pemasaran yang terlibat, namun selanjutnya mulailah berkolaborasi dengan pengolahan. Direktorat Pengolahan dalam hal ini berkaitan erat dengan produksi dan stok, apabila dibutuhkan mereka akan berkoordinasi dimasing-masing wilayah, sedangkan tim pemasaran yang sudah pasti tidak libur jika musim mudik dan lebaran tiba, selanjutnya Direktorat



FOTO : ADITYO



FOTO : ADITYO

SDM, Umum dan IT yang turut berpartisipasi penuh dan Integrated Supply Chain (ISC).

Dari pihak internal pun selain para *frontliner*, tim ini turut diperkuat oleh *Person In Charge* (PIC) dari berbagai fungsi, diantaranya Sales Executive Retail maupun Domestic Gas, aviasi, Supply and Distribution, keuangan, IT, Corporate Secretary, serta didukung oleh Himpunan wiraswasta Minyak dan Gas Bumi (Hiswana Migas) serta instansi terkait lainnya.

Kerja sama seluruh pihak diperlukan sehingga ada koordinasi yang jelas. Kesuksesan Tim Satgas 2018 tidak terlepas dari kerja sama seluruh jajaran manajemen

Kerja sama seluruh pihak diperlukan sehingga ada koordinasi yang jelas. Kesuksesan Tim Satgas 2018 tidak terlepas dari kerja sama seluruh jajaran manajemen mulai dari jajaran direksi, vice president, supervisor hingga di lapangan (*frontliner*).

mulai dari jajaran direksi, vice president, supervisor hingga di lapangan (*frontliner*).

CATAT TREN POSITIF

Upaya Pertamina dalam memenuhi kebutuhan BBM

kepada pemudik membuahkan hasil, tak hanya dari kepuasan pelanggan melainkan dari segi penjualan pun meningkat dari tahun sebelumnya. Hal ini berbanding lurus dengan banyaknya pemudik yang tahun

ini diprediksi mencapai 20%-30% dari tahun sebelumnya.

Kondisi terakhir hingga arus balik Pertamina menambah pasokan BBM dan sarana bagi para pemudik, seperti halnya capaian Kiosk Pertamina yang semula 63 titik menjadi 72 titik, Buffer Tank BBM yang semula 105 titik, pada akhir akhir satgas RAFI 2018 mencatat 121 titik, sedangkan mobil Dispenser yang tadinya dikerahkan untuk 20 titik, catatan terakhir naik menjadi 31 titik, dan selanjutnya konsumsi BBM kemasan bertambah 2000 KL dengan termasuk 500 KL Premium.

Berdasarkan laporan akhir Satgas RAFI 2018, total konsumsi produk gasoline meningkat sebesar 10 persen, terutama pada produk Pertamina Series yang naiknya mencapai 15 persen.

Adapun LPG meningkat 4,4% dan Avtur naik 1,6 persen. Sementara produk gasoil secara



mobile dispenser

20

31*



motoris kemasan

200

283*



Kiosk Pertamina

63

72*



kantong BBM

105

121*

*Saat puncak arus balik Pertamina memperkuat stok dan suplai BBM dengan melakukan penambahan armada.

keseluruhan turun sebesar 11 persen.

Pemintaan terhadap Pertamina Series terus meningkat di hampir semua wilayah tujuan mudik, baik Jawa Barat, Jawa Tengah, Yogyakarta maupun Jawa Timur.

Bahkan catatan Satgas RAFI 2018 menunjukkan penjualan BBM Kemasan pada

layanan tambahan mencapai 2,6 juta liter. Dari jumlah tersebut sebanyak 92% atau 2,4 juta liter didominasi oleh penjualan Pertamina.

LANGKAH BARU

Berbagai peristiwa yang terjadi pada musim lebaran dari tahun – tahun sebelumnya menjadi sebuah pelajaran bagi Pertamina untuk meningkatkan pelayanan yang terbaik bagi masyarakat. Salah satu yang menjadi sebuah pembaruan yakni dengan memberdayakan masyarakat dalam hal ini tenaga ojek setempat yang diberikan pelatihan khusus untuk menjadi tenaga pelayan BBM Kemasan.

Hal demikian dilakukan Pertamina untuk turut serta membantu masyarakat setempat sepanjang jalur mudik lebaran dan membantu pemudik agar bisa lebih mudah mengakses BBM serta agar lebih mudah pula mendistribusikan BBM.

Selanjutnya pada tahun ini Pertamedika ikut memberikan kontribusinya dalam memberikan layanan kesehatan di beberapa titik

PENYALURAN BBM, LPG & AVTUR SELAMA SATGAS RAFI 2018

Puncak Penyaluran saat Arus Mudik :

BBM **H-1** LPG **H-2** Avtur **H-7**



+10%

Gasoline Naik



+4,4%

LPG Naik



SOLAR

-11%

Gasoil Turun



+1,65%

Avtur Naik



Petugas medis dari Pertamina Cirebon melakukan pemeriksaan kesehatan tim satgas dan juga pihak kepolisian di rest area 130B.

area secara gratis, hal ini juga menunjukkan bahwa Pertamina sebagai penyedia layanan kesehatan turut peduli memperhatikan kesehatan para pemudik, dengan cara ini masyarakat juga akan lebih mengenal Pertamina lebih luas lagi.

Selain mendistribusikan pasokan BBM dan LPG saat Lebaran, menyelenggarakan kegiatan Bareng – Bareng Mudik, memberdayakan masyarakat setempat dan pelayanan kesehatan secara gratis, dalam hal ini Pertamina harus memperlihatkan Aspek *Health, Safety, Secure, Environment* (HSSE) disemua lingkungan.

Diharapkan dengan memperlihatkan aspek HSSE tersebut, masyarakat merasa aman berada di area

Pertamina serta peningkatan *housekeeping* agar masyarakat merasa nyaman dengan Pertamina.

Adapun tindakan HSSE yang menjadi *point* penting saat lebaran tiba yakni dengan mengingatkan atau mengedukasi masyarakat sekitar untuk tidak meluncurkan kembang api di seluruh area/wilayah kerja milik Pertamina karena riskan terjadi musibah kebakaran.

Pengembangan komunikasi digital pun tak luput pandangan Pertamina, melihat semakin berkembangnya dunia digital, pada saat masa Satgas RAFI 2018 ini Pertamina bekerja sama dengan Waze untuk memperlihatkan lokasi SPBU dalam Peta digital yang dikembangkan oleh Waze.

Perkembangan ini dilakukan agar lebih memasyarakatkan Pertamina kepada pengguna setia Waze, kendati demikian peran Pertamina GO juga terus disosialisasikan kepada masyarakat.

Distribusi BBM bisa jadi hanya satu bagian saja dalam proses arus mudik. Tapi sifatnya yang vital menjadikan perlu pengkajian dari berbagai sudut agar proyeksi yang dihasilkan tepat. Berbagai perubahan yang terjadi pada akhirnya memang akan menuntut Pertamina untuk selalu mencari terobosan dalam menyediakan kebutuhan BBM selama mudik berlangsung. Jika tahun ini langkah terobosan Pertamina bisa memberi kontribusi besar dalam proses mudik, hal serupa juga harus terus berulang untuk tahun-tahun mendatang. ▀

MANAJEMEN WAKTU DEMI SEMUA KEWAJIBAN TERPENUHI

Di tengah terik matahari bulan Ramadan, seorang pria bercoveral orange berkeliling memantau kondisi Bravo Flow Station milik PT Pertamina Hulu Energi yang berada di Lepas Pantai Utara, Laut Jawa. Erfa Fathoni DP tampak biasa menjalani tugasnya sebagai supervisor maintenance di anjungan tersebut.

Pria berusia 30 tahun tersebut mengakui, di awal Ramadan, hari-hari dilalui lebih berat dari biasanya. "Pertama-tama kerja bulan puasa di tengah laut memang berat, biasa buka dan sahur bersama keluarga, ini sendirian. Tapi lama kelamaan sudah terbiasa," ujar Erfa yang menjalani puasa dan Lebaran tahun ini di atas anjungan.

Yang terpenting menurutnya, semua harus dijalani dengan hati ikhlas. "Kita juga harus pintar membagi waktu. Jadi walaupun bulan Ramadan, semua kewajiban puasa dan bekerja tetap terpenuhi. Apalagi kita bertugas demi memenuhi kebutuhan energi nasional," jelas Erfa saat ditemui ketika hendak melakukan pengecekan ke *control room*. ▀



FAJRIL DAN Satria BANGGA JADI MOTORIS BBM KEMASAN

Salah satu pasukan garda depan Satgas Ramadhan & Idul Fitri (RAFI) 2018 yang memiliki mobilitas tinggi saat puncak arus mudik dan balik Lebaran 2018 adalah motoris BBM kemasan. Mereka bertugas menyusuri jalan macet yang dilalui pemudik dengan membawa 60 liter BBM jenis Pertamina untuk sekali jalan. Mereka menjemput bola, mendistribusikan BBM *on the spot* di jalan kepada para pemudik yang membutuhkan untuk kendaraannya dalam kondisi lalu lintas tersendat dan jauh dari SPBU.

Salah satu motoris yang bertugas di KM 102 Tol Cipali adalah Fajril. Pemuda baru lulus Sekolah Menengah Kejuruan ini begitu menikmati tugasnya sebagai pembawa BBM bagi para



“Ini pengalaman pertama saya bekerja. Saya senang melayani pemudik yang kehabisan BBM karena kasihan juga kalau mereka kebingungan. Apalagi kalau SPBU letaknya masih jauh,” **Fajril, Motoris Kemasan**

pemudik. “Ini pengalaman pertama saya bekerja. Saya senang melayani pemudik yang kehabisan BBM karena kasihan juga kalau mereka kebingungan. Apalagi kalau SPBU letaknya masih jauh,” ujarnya.

Hal yang sama disampaikan Satria. Motoris yang biasa *standby* di jalur Pantura Tegal Pemalang ini biasa melayani pemudik bisa sampai 5-6 kali bolak balik membawa BBM kemasan jika benar-benar macet. “Saya bangga bisa membantu banyak pemudik. Apalagi sekarang sistem pelayanan Pertamina terus meningkat. Jadi melayani pemudik bisa lebih cepat lagi,” ujar pemuda yang sudah tiga tahun ikut terlibat menjadi motoris. ▀

“Saya bangga bisa membantu banyak pemudik. Apalagi sekarang sistem pelayanan Pertamina terus meningkat. Jadi melayani pemudik bisa lebih cepat lagi.” **Satria, Motoris Kemasan**



CAHAYA TERANG UNTUK ANAK-ANAK DUSUN BONDAN

Di suatu tempat, masih di Pulau Jawa, terdapat kehidupan sunyi jauh dari gedung tinggi dan kerlap-kerlip malam ibu kota. Masyarakatnya masih mengandalkan cahaya bulan sebagai pendar pekatnya malam. Seorang anak juga masih menyalakan damar atau pelita di samping buku pelajarannya. Cahaya kekuningan samar tersebut menemani sang anak memahami aksara dari setiap lembar buku miliknya. Ketika selesai, tak lupa sang anak meniup pelita dan memejamkan mata karena sudah masuk jam tidurnya.

Sang anak itu bernama Ulfiah. Kedua orang tuanya, biasa memanggil dengan sebutan Upi. Ayah Upi bernama Suhada sementara ibunya bernama Sari. Keluarga Upi tinggal di sebuah Dusun bernama Dusun Bondan, Desa Ujung Alang, Kecamatan Kampung Laut, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. Dusun yang berpenghuni 72 keluarga ini masih menggunakan penerangan seadanya. Listrik PLN secara resmi belum mendirikan tiang-tiangnya di dusun tersebut.







Kala itu matahari berada tepat di atas kepala, cuaca sedang terik-teriknya. Angin berhembus cukup kencang sehingga kincir atau baling-baling di langit berputar dengan cepat. Tim Energia berjalan menyusuri tanah yang diapit rawa atau bendungan air milik masyarakat setempat. Rawa tersebut dipenuhi dengan pohon-pohon bakau dan mangrove yang membentang hijau. Seorang nelayan tambak terlihat sedang memilah hasil tangkapan udangnya, sedangkan seorang ibu memberi pakan ayam peliharaannya.

Di ujung sana, anak-anak berlarian di sekitar bangunan kecil dengan bahan yang terbuat dari tembok di antara rumah-rumah yang terbuat dari kayu dan papan. Kami berjalan mendekati bangunan tersebut yang merupakan satu-satunya Sekolah Dasar (Sekolah Dasar Filial Ujung Alang 01) di Dusun Bondan, Desa Ujung Alang, Kecamatan Kampung Laut. Kami pun mempercepat langkah untuk menghampiri anak-anak itu dan berkenalan dengan Upi dan anak-anak Dusun Bondan lainnya. Kemudian kami berbincang dan tertawa, membicarakan seputar pengenalan nama masing-masing, kelas, mata pelajaran, dan guru sekolah saat itu. Anak-anak sangat antusias menjawab pertanyaan secara bergantian.

Di tengah perbincangan, kami kaget saat anak-anak menceritakan keadaan sekolahnya. Pasalnya, dalam satu





bangunan kecil yang terdiri dari dua ruangan, dengan masing-masing ruangan berisi tiga kelas. Dan ternyata, hanya ada seorang guru yang mengajar untuk semua kelas di sekolah itu.

“Pak Afudin yang mengajar kami, dari kelas satu sampai enam. Kalau gurunya lagi nggak masuk, jadinya kita libur belajar di rumah,” ujar Siti, siswa kelas 6.

Kabar tersebut membuat kami bersimpati dan penasaran untuk mengetahui lebih jauh. Upi dan teman-temannya mengajak kami untuk melihat kelasnya, seolah ingin membuktikan apa yang mereka ceritakan itu benar. Sambil melepaskan sepatu, kami mulai mencuri pandang melihat ke dalam kelas. Ya, di kelas tersebut memang terdiri dari anak-anak dengan tingkat kelas berbeda. Afudin selaku guru juga membenarkan bahwa hanya ia yang mengajar untuk seluruh murid di sekolah ini.

“Kondisi fisik banyak yang perlu diperbaiki, untuk buku pelajaran masih bisa dipergunakan. Untuk guru yang

Kehadiran listrik di Dusun Bondan ini tidak terbatasnya waktu anak-anak Dusun Bondan untuk belajar di rumah pada malam hari serta menikmati hiburan dengan menonton televisi.

mengajar hanya satu yaitu saya sendiri. Saya mengajar kelas 1 sampai 6. Metode pembelajarannya yang digunakannya, pertama masuk mengajar untuk kelas satu dahulu sampai selesai, kemudian kelas dua sampai selesai, kelas tiga, empat lima, enam, kembali lagi terus seperti itu,” bebarnya.

Saat ini jumlah seluruh siswa di sekolah Dusun Bondan dari kelas 1 sampai kelas 6 hanya 17 orang. Untuk siswa kelas 1 ada satu anak, kelas 2 ada lima anak, kelas 3 ada tiga anak, kelas 4 ada empat anak, kelas 5 ada empat anak, dan kelas 6 ada empat anak.

Walaupun dalam keterbatasan, anak-anak Dusun Bondan tetap menjalani kegiatan belajar di sekolah dengan tekun. Apalagi hampir dua tahun belakangan, mereka bisa

meneruskan belajar di rumah pada malam hari karena sudah ada lampu penerangan meski terbatas, dengan rata-rata per rumah terpasang 2-3 lampu.

Salah satunya Yanti, siswa kelas 6 yang menjawab pertanyaan sembari tersenyum malu. “Di rumah saya ada di lampu, satu untuk di luar dan satu lagi untuk di dalam.” Sedangkan Upi dan Latif ikut menimpali. “Sekarang kalau belajar dan baca buku sudah bisa malam tidak hanya siang,” ujar Upi dengan gembira. “Iya, bisa nonton TV juga sekarang,” pekik Latief siswa kelas 3 bersemangat.

Terlihat dengan jelas raut wajah bahagia anak-anak ketika membahas mengenai perubahan yang ada di tempat tinggal mereka sekarang. Kini tempat tinggal mereka terang ketika



BANTUAN
CSR PERTAMINA

Harapan dan semangat ini muncul ketika tahun 2016 Serikat Pekerja Patra Wijayakusuma (SPWK) Pertamina Refinery Unit (RU) IV Cilacap menawarkan alternative teknologi bernama *Hybrid Energy One Pool (HEOP)*. HEOP merupakan inovasi yang ditemukan oleh mahasiswa Sekolah Tinggi Teknik (STT) PLN Jakarta yang memenangkan lomba *energy alternative* yang diadakan oleh SPWK. Teknologi tersebut menggabungkan antara kincir angin dan sel surya yang dapat menghasilkan listrik.





malam, meskipun memang masih terbatas cahayanya. Tidak seterang di kota besar.

Harapan dan semangat ini muncul ketika tahun 2016 Serikat Pekerja Patra Wijayakusuma (SPWK) Pertamina Refinery Unit (RU) IV Cilacap menawarkan alternatif teknologi bernama *Hybrid Energy One Pool* (HEOP). HEOP merupakan inovasi yang ditemukan oleh mahasiswa Sekolah Tinggi Teknik (STT) PLN Jakarta yang memenangkan lomba energi alternatif yang diadakan oleh SPWK. Teknologi tersebut menggabungkan antara kincir angin dan sel surya yang dapat menghasilkan listrik.

Sebelumnya, sekitar tahun 2010 warga pernah berinisiatif

menarik 3-5 kilometer kabel dari Desa Grugu, Kecamatan Kawunganten. Ditarik melewati pematang tambak ikan dengan tiang bambu. Sayangnya listrik yang dihasilkan tidak stabil dan tidak semua keluarga mendapatkan aliran listrik karena perlu membayar.

Kondisi saat ini, tercatat 15 titik yang sudah dipasang teknologi HEOP menggunakan sel surya. Satu titik HEOP mampu menyalurkan listrik untuk 4-5 rumah dengan jumlah lampu masing-masing 2-3 buah.

Pak Afudin yang juga ditunjuk sebagai pengelola HEOP menjelaskan perkembangan belajar para siswa pasca dipasang HEOP di wilayahnya.

“Setelah ada HEOP dari Pertamina, perbedaannya sangat signifikan. Dari segi pembelajaran mereka bisa belajar pada malam hari dan mereka bisa lebih giat lagi karena penerangannya tercukupi. Sebelumnya kan mereka belajar hanya menggunakan pelita. Saat ujian anak-anak juga kemampuannya meningkat lebih baik dari pada sebelumnya”.

Upi dan keluarga merupakan salah satu keluarga yang merasakan banyak dampak positif dengan adanya HEOP. Sang ayah, Suhada, bekerja sebagai nelayan tambak, tangkapan yang didapatkannya seperti udang, bandeng, ikan mujaer, dan juga kepiting. Ia



Kondisi saat ini, tercatat 15 titik yang sudah dipasang teknologi HEOP menggunakan sel surya. Satu titik HEOP mampu menyalurkan listrik untuk 4-5 rumah dengan jumlah lampu masing-masing 2-3 buah.

mengaku sangat bersyukur dengan adanya HEOP sebagai energi alternatif sekaligus penyelamat. Bahkan sang istri, Sari, mengaku sangat bahagia, karena aktivitas rumah tangganya menjadi lebih efektif dengan adanya penerangan yang cukup.

“Alhamdulillah ada HEOP jadi terang. Dari segi pekerjaan lebih fleksibel. Kalau malam saya bisa bantu bapaknya milah-milah hasil tangkapan, besok paginya dijual. Selain itu anak-anak belajar jadi gampang. Sekarang bisa nonton TV juga, jangan sampai anak-anak engga tahu dunia luarlah. Kalau ada TV kan ada informasi ya,” tuturnya.

Teknologi *alternative* HEOP memang cocok diterapkan di Dusun Bondan, karena pasokan energi angin dan surya sangat besar di wilayah ini. Selain itu, teknologi HEOP merupakan energi terbarukan yang bebas polusi. Teknologi ini menjadi jawaban atas sulitnya akses pemasangan listrik di wilayah terpencil di Pulau Jawa ini.

Kini, Upi dan anak-anak lainnya di Dusun Bondan sudah bisa mendapatkan cahaya. Mereka bisa belajar dengan bebas tanpa terhalang gelapnya malam. Mereka dapat memanfaatkan teknologi terbarukan yang mendukung proses belajar demi meraih masa depan. 





JUJU SOLEHA : RAJUT ASA DENGAN TANAMAN OBAT

Malam itu pada 13 Desember 2017, Juju Soleha terlihat memegang sebuah *trophy*. Ia berdiri diantara pemenang Local Hero Pertamina kategori Sehat saat malam penganugerahan Pertamina Award 2017. Namun siapa sangka dibalik *trophy* yang diterimanya memiliki cerita haru sebuah perjuangan hidup untuk bertahan dari penyakit yang dideritanya.

Sembari menyajikan minuman herbal berbahan bunga Rosella, wanita yang berusia 48 tahun tersebut berbagi kisah perjalanannya menjadi salah satu yang terbaik di antara Local Hero Pertamina 2017.

Juju Soleha mengakui kehidupannya saat ini merupakan sebuah kesempatan kedua yang diberikan sang Khalik, sakit yang dideritanya sebagai pelebur dosa dan pengingat manakala manusia hanyalah makhluk yang tak berdaya dihadapanNya.

“Walaupun hampir putus asa, saya yakin bahwa Allah tidak akan memberikan ujian diluar batas kemampuan kita, dan ini adalah kesempatan kedua yang Allah berikan kepada saya. Sakit yang kemarin sebagai pelebur dosa dan sekarang saya ingin menyebarkan sebuah manfaat baik yang sudah diberikan-Nya melalui tanaman obat,” ungkap Juju tersenyum.

BERTUBI-TUBI

Semua berawal dari gangguan sakit komplikasi yang dideritanya. Tahun 2003, Juju mulai tidak nyaman karena mengidap hipertensi dan asam urat. Tiga tahun berselang, dirinya divonis kanker Rahim. Setelah itu pada tahun 2009, ia menderita gangguan ginjal dan jantung. Dan terakhir, pada tahun 2011, Juju mengalami gangguan wasir stadium 2 yang sering menyebabkan pendarahan, dan disarankan dokter untuk segera dioperasi.

Dengan kondisi tersebut, Juju yang sehari-hari menjadi tukang cuci rumahan harus menghentikan aktifitasnya. Ia mudah lelah dan akhirnya lebih sering terbaring di tempat tidur. “Jika sudah terlalu lelah, saya suka pingsan, tidak sadar tahu-tahu gelap. Semenjak itu saya berhenti bekerja sebagai tukang



Bunga Rosella berwarna ungu ini biasanya disajikan dalam bentuk minuman herbal. Tanaman ini juga merupakan tanaman obat yang di budidayakan oleh Juju Soleha.

cuci, dan kesehatan semakin menurun. Lebih sering terbaring di tempat tidur,” ungkapnya.

Ketika divonis dokter mengidap kanker rahim, yang ada di pikirannya bahwa sakit tersebut sangat sulit disembuhkan. Ia membayangkan



Jajaran pemenang Local Hero Pertamina berfoto bersama dalam acara Pertamina Award 2017.



operasi pengangkatan rahim dan masih ada proses pengobatan yang rutin dijalankan. Dengan berbagai pertimbangan, Juju mengambil keputusan hanya meminta resep untuk menghilangkan sakitnya saja.

Perasaannya semakin gundah ketika dirinya kembali divonis dokter bahwa ginjalnya mengalami gangguan dan berkemungkinan gagal ginjal. Tak hanya itu, Juju pun didiagnosa mengalami gangguan jantung karena efek samping dari penggunaan obat yang dikonsumsinya. Ginjal dan jantung Juju tak kuat menahan reaksi obat-obatan tersebut.

Dua tahun berselang, dirinya

mengalami pendarahan dari saluran pembuangan. Setelah diperiksa dokter, ternyata ia mengidap wasir stadium II yang harus segera dioperasi.

“Saya sempat dibawa ke rumah sakit karena terjadi pendarahan yang lumayan. Tapi untuk apa saya dibawa ke rumah sakit? Dimana biaya operasi tersebut? Akhirnya saya minta dokter untuk dipulangkan karena memang tidak punya biaya. Dokter hanya memberikan resep untuk menghilangkan sakit dan pendarahan jika terjadi lagi,” imbih Juju.

Karena keterbatasan biaya, sakitnya hanya bisa ditahan sekuat tenaganya sambil

didampingi suami, ketiga anak-anaknya, dan adik Juju yang menjadi tetangganya. Juju kala itu sudah pasrah dengan kondisinya yang terbaring lemah di rumah kecilnya.

PUPUK SEMANGAT

Di tahun 2011 itu, Juju Soleha mengalami keputusan yang mendalam. Dirinya sudah sempat mengumpulkan ketiga anak dan suaminya untuk ‘pamit’ karena tak kuat menahan sakit yang tak kunjung sembuh. Tenaga, waktu, dan uang dianggap terbuang percuma karena tidak ada peningkatan yang dirasakannya.

“Saat itu sudah putus asa, di depan anak dan suami saya



'pamit' dan menitipkan amanah kepada suami agar anak-anak harus tetap bersekolah. Saya hidup tidak lama lagi," kenanginya.

Kepada anak-anaknya Juju pun meminta maaf dan berpesan jangan berbuat yang tidak baik, "Maafin mama gak bisa mengurus kalian. Kalian harus bisa mandiri jangan merepotkan orang lain. Mama udah gak tahan, kalau Allah mau ambil mama udah siap, mama ikhlas. Mudah-mudahan kalian juga ikhlas," kenanginya sambil

menitihkan air mata.

Semangat dari ketiga anaknya tak pernah putus untuk terus merawat dan menemani Juju. Setiap waktu, Juju selalu melihat anaknya ada di sampingnya, silih berganti bergantian menemani Juju. Setiap hari pula anak-anaknya mengatakan, "Mama harus semangat, mama kuat, pasti Allah kasih jalan. Itu yang selalu anak-anak katakan," kenanginya lagi.

TITIK BALIK

Hampir 12 tahun wanita

berdarah Sunda ini mengalami sakit yang tak ada habisnya. Namun pada pertengahan tahun 2015, ia mencoba bangkit untuk melawan. Ia tak boleh kalah dengan keadaan walaupun sebenarnya Juju pasrah dengan penyakit yang diidapnya.

Kebetulan, di suatu kesempatan, PT Pertamina EP Asset 1 Ramba Field Sosialisasi Program Tanaman Obat Keluarga (Toga) di lingkungannya. Hadir sebagai peserta, Juju Soleha mengikuti program tersebut. Ia berharap, program tersebut bisa



menjadi jalan untuk mengobati sakitnya.

“Sewaktu program tersebut disosialisasikan, saya seperti mendapatkan pencerahan bahwa ini adalah jalan yang Allah kasih untuk penyembuhan penyakit saya,” ujarnya.

Pendampingan program Toga mulai dijalankan. Untuk membuktikannya, Juju Soleha mulai mengonsumsi dan membudidayakan tanaman-tanaman tersebut. Seminggu pertama dirinya merasakan badannya menjadi lebih ringan

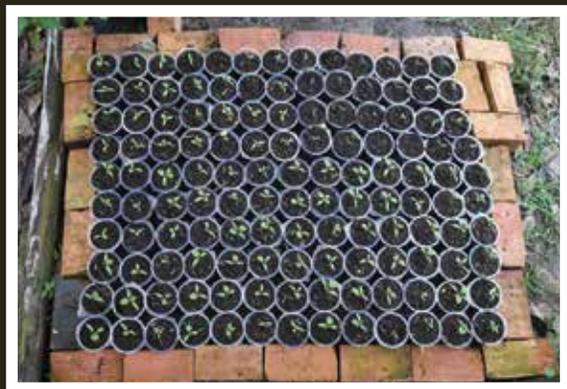
dari biasanya, setelah sebulan mengonsumsi dirinya mendapati hal yang mencengangkan, hipertensi atau darah tinggi yang mengganggunya berangsur normal.

“Sebulan pertama saya dikejutkan dengan hasil yang memuaskan. Di bulan kedua dan ketiga hipertensi saya sudah hilang dan tekanan darah menjadi normal kembali. Dokter yang biasa memeriksa rutin pun tak menyangka secepat ini masa penyembuhannya,” ujar Juju.

Tak henti di situ, dirinya terus

mengonsumsi tanaman obat sesuai anjuran. Di bulan-bulan berikutnya, semua penyakit yang dideritanya menunjukkan hasil positif. “Gangguan jantung yang sudah divonis dokter menunjukkan perkembangan positif. Hingga kini sudah kembali normal,” ungkapnya.

Juju rutin melakukan pengecekan sebulan sekali. Setelah hampir 2 tahun mengonsumsi tanaman obat tersebut, dirinya mendapati kanker rahim dan wasir stadium II yang diidapnya menunjukkan



perubahan yang signifikan. Ia dinyatakan sembuh dari kanker rahim dan penyakit wasir.

“Sampai sekarang saya masih mengonsumsi. Tekanan darah saya sudah normal, maag normal, jantung normal, kanker rahim sudah tidak. Pokoknya penyakit yang saya derita sudah dikendalikan oleh tanaman obat tersebut,” ungkap Juju.

Meskipun sudah dinyatakan sembuh dirinya hingga kini masih mengonsumsi tanaman obat secara rutin. “Seperti sudah kebiasaan mengonsumsi, seperti ada yang kurang kalau gak minum walaupun gak ada efek

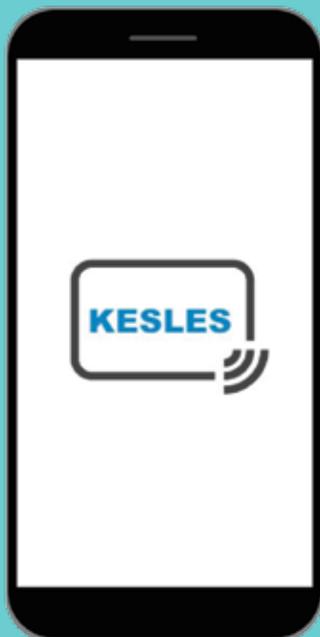
sampingnya.” ujarnya.

Menurutnya semua yang dilakukan untuk mengonsumsi tanaman obat sudah terjawab, dirinya menganggap bahwa ini merupakan rencana dan kuasa Allah SWT. “Saya berjodoh dengan program yang diberikan Pertamina. Manfaat besar yang saya dapatkan yakni sembuh dari penyakit. Dari manfaat yang saya terima memotivasi saya untuk berbagi kepada orang lain yang membutuhkan,” ungkapnya dengan semangat. Yang terpenting,

jangan berputus asa karena berputus asa itu dosa. Hingga kini tak ada keluhan sakit, karena tanaman obat ada di sekelilingnya.

Kini Juju Soleha menjadi teladan masyarakat, keberhasilan mengembangkan Toga membawanya terlepas dari gangguan kesehatan yang diidapnya Hal tersebut menjadi contoh nyata masyarakat setempat untuk memanfaatkan toga dan mewujudkan kemandirian pengobatan keluarga serta membangun kemandirian ekonomi masyarakat berkelanjutan. ▀





TIDAK BAWA MY PERTAMINA? KESLES APPS SOLUSINYA

Tahukah Anda Pertamina memiliki layanan berupa My Pertamina? My Pertamina adalah program loyalty dan *e-payment* dari Pertamina yang dapat memudahkan untuk seluruh pelanggan Pertamina. Fungsi dari My Pertamina adalah sebagai sistem pembayaran non-tunai atau biasa disebut dengan *cashless payment*. Sarana yang akan didapat oleh pelanggan adalah point dan reward serta pengaplikasian e-voucher yang dapat digunakan di berbagai merchant yang telah bekerja sama dengan Pertamina melalui My Pertamina Loyalty Program.

Nah, sekelompok anak muda membuat satu aplikasi yang didesain mirip dengan My Pertamina. Dengan beberapa kelebihan, aplikasi ini bisa menjadi penunjang My Pertamina jika konsumen lupa membawa My Pertamina card.

Berawal dari keresahan tentang tingkat stres pengguna jalan saat mengisi bahan bakar di SPBU atau pom bensin, Firman Munthaha dan Azmi Fachri membuat terobosan baru di bidang IT dengan membuat satu aplikasi yang dinamakan Kesles Apps. Aplikasi ini mengadaptasi dari My Pertamina yang telah diluncurkan beberapa waktu lalu.

Pemuda yang menamai dirinya dengan Tim Taubat pada acara Pertamina Hackathon 2018 ini tertarik dengan tantangan yang berasal dari kartu My Pertamina.

“Kami tertarik dengan tantangan yang berasal dari kartu My Pertamina, karena kartu tersebut juga ada aplikasinya namun jika kartunya tertinggal atau tidak dibawa tidak bisa digunakan. Jadi My Pertamina itu

harus membawa kartunya juga,” ujar Firman.

Firman dan Azmi melihat hal lain yang terjadi saat pengguna jalan sedang mengisi bahan bakar di SPBU. Pertama, antrian kendaraan menjadi lama karena ada yang suka mengisi *full tank*. Pembeli menunggu tanki sampai benar-benar penuh, ditambah waktu untuk mengoyang-goyangkan kendaraannya. Kedua, antrian kendaraan lama karena harus menunggu kembalian. Ketiga, uang kembalian dari SPBU tidak bagus (lecek dan jelek). Terakhir, antrian kendaraan yang terlalu panjang membuat pembeli stres.

“Terkadang kita agak emosi dengan orang yang mengisinya *full tank* tapi tidak ada nominalnya berapa terus kalau sudah penuh digoyang-goyang sampai penuh. Belum lagi angkanya tidak dibulatkan sehingga sulit mencari uang kembalian dan menambah panjang antrian. Nah, kami mencoba mengatasinya dengan aplikasi Kesles ini,” ujarnya.

Pengguna hanya cukup mendownload aplikasi di *smartphone*. Aplikasi ini dibagi menjadi dua, satu Kesles Apps yang diperuntukkan untuk konsumen dan satu lainnya Kesles untuk operator. Kemudian tinggal memilih pengisian bahan bakar untuk mobil atau motor. Setelah itu, konsumen tinggal mengisi nominal dan cara pembayarannya. Ada dua cara pembayaran dan terbilang mudah diaplikasikan.

Cara pembayaran pertama, pengguna dapat menge-*tap* kartu. “Misalnya ada supir mau

isi bensin mobil bosnya. Bos tersebut memberikan kartu ke supirnya, nanti supirnya tinggal bilang isi Rp 200 ribu hanya dengan menge-*tap* saja dan langsung bertransaksinya jadi. Tapi si bos bisa melihat apakah benar si supir membelikan BBM seharga tersebut dari aplikasinya. Sebagai pengontrol juga untuk si pemilik mobil,” katanya.

Sistem pembayaran kedua, langsung menggunakan aplikasi dengan men-*scan* QR *barcode* pada petugas SPBU. Firman menjelaskan, di aplikasi Kesles disediakan pilihan mobil atau motor. Misalnya motor, mau isi Peralite nanti tinggal langsung beli. “Modelnya mirip dengan My Pertamina hanya saja ini bisa digunakan tanpa kartu. Petugas tinggal menscan QR *barcode* yang ada di *handphone* konsumen. Nanti saldo akan otomatis berkurang. Di akhir transaksi ada pesan “Selamat transaksi Anda sukses”. Nah, konsumen bisa langsung mengisi BBM tanpa harus membayar lagi dengan menunjukkan nomor antrian,” jelasnya.

MENUNJANG MY PERTAMINA

Aplikasi ini didesain mirip dengan aplikasi My Pertamina, mulai dari bentuk, ukuran, hingga warnanya. Hal ini dibuat agar memudahkan integrasi terhadap My Pertamina. “Memang kita desain untuk menjadi model My Pertamina sehingga My Pertamina bisa menjadi lebih cepat implementasinya, *user* juga cepat adaptasinya,” ujarnya.

Bukan hanya membuat pembelian bahan bakar menjadi



Software Engineer
Tim Taubat
FIRMAN MUNTHAHA

Kami tertarik dengan tantangan yang berasal dari kartu My Pertamina, karena kartu tersebut juga ada aplikasinya namun jika kartunya tertinggal atau tidak dibawa tidak bisa digunakan. Jadi My Pertamina itu harus membawa kartunya juga.

Tata Cara Penggunaan Kesles Apps

1



PILIH JENIS BENSIN

2



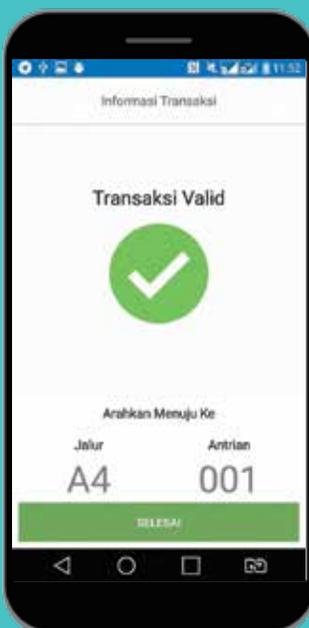
PILIH NOMINAL & BELI

3



VALIDASI OLEH OPERATOR
DENGAN SCAN QR CODE ATAU
TAP KARTU MYPERTAMINA

4



TRANSAKSI BERHASIL



Firman Munthaha dan Azmi Fachri membentuk yang tergabung dalam tim Taubat berhasil membuat Kesles Apps dalam ajang Hackathon 2018. Aplikasi ini mengadaptasi dari My Pertamina.

lebih mudah, namun aplikasi yang dibuat Firman dan Azmi juga memiliki banyak benefit atau keuntungan baik bagi pemakai aplikasi maupun bagi pemilik SPBU.

Terdapat 5 keuntungan jika aplikasi ini benar beroperasi. Di antaranya *less effort*, *less operator* atau karyawan, implementasi mudah, sederhana, antrean lancar, dan My Pertamina *integration ready*.

Less effort. Petugas SPBU dibutuhkan untuk mengurus *Electronic Data*

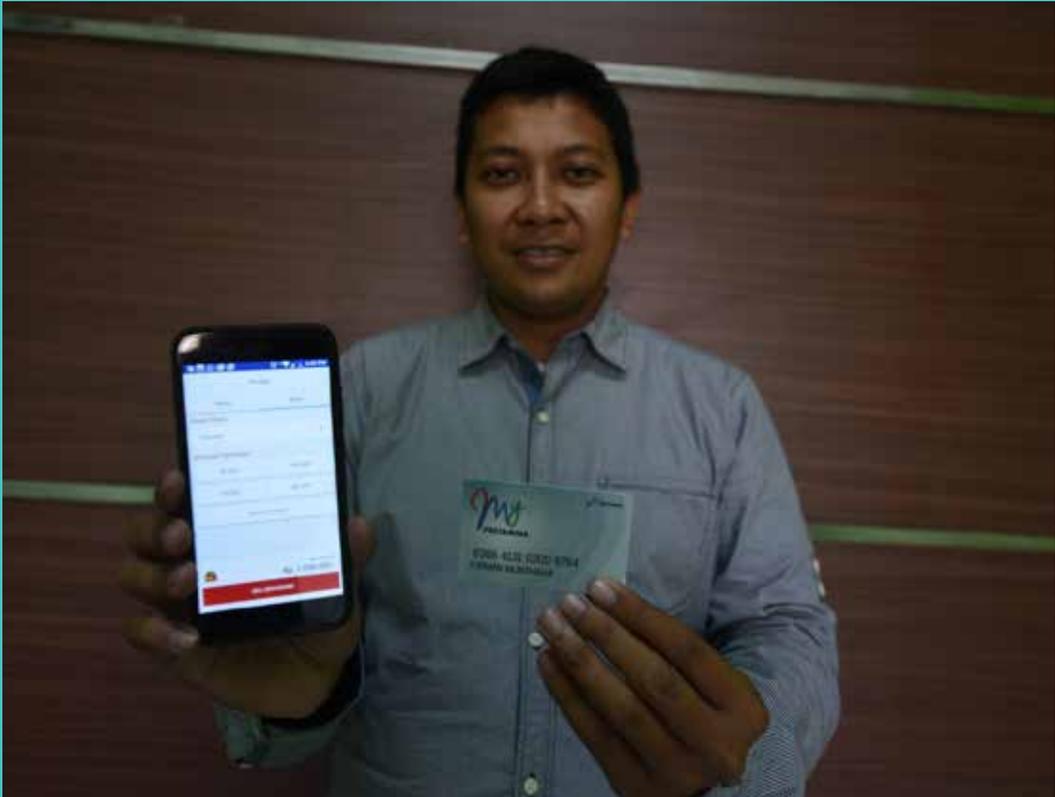
Capture (EDC). Petugas tersebut dibutuhkan keahlian dalam mengurus hal tersebut, sedangkan yang biasa direkrut oleh *owner* SPBU lulusan SMP atau SMA agar menekan biaya keluar. “Kalau pakai aplikasi ini gak perlu pakai EDC lagi, hp nya udah ada tinggal *download* aja jadi *less effort*,” imbuhnya.

Less operator. Setiap SPBU pasti terdapat penjaga atau karyawan yang bertugas. Jika menggunakan aplikasi ini hanya membutuhkan 2-3 petugas tiap SPBU untuk



KESLES OPERATOR APPS,
Untuk operator memvalidasi pembelian customer

Terdapat 5 keuntungan jika aplikasi ini benar beroperasi. Di antaranya *less effort*, *less operator* atau karyawan, implementasi mudah, sederhana, antrean lancar, dan My Pertamina *integration ready*.



menjaga sehingga dapat meningkatkan keuntungan bagi pemilik SPBU. “Untuk mobil atau motor yang datang tinggal scan terus petugas hanya mengarahkan di sebelah mana harus isi BBM-nya. Jadi butuh 1 kasir dan 1 operator sudah cukup,” katanya.

Implementasi mudah dan sederhana. Aplikasi ini mudah digunakan oleh siapa saja dan dari kalangan mana saja. Kalau sistemnya sudah berjalan akan mengurangi jumlah antrean panjang. “Aplikasi ini bisa digunakan untuk semua kalangan. Jadi tidak perlu belajar macam-macam pasti bisa menggunakan. Kalau sistemnya sudah berjalan antreannya juga berkurang. Kalau pakai aplikasi ini, minimal mengatur pengisi BBM untuk ke tempat pengisian,

“Aplikasi ini bisa digunakan untuk semua kalangan. Jadi tidak perlu belajar macam-macam pasti bisa menggunakan. Kalau sistemnya sudah berjalan antreannya juga berkurang. Kalau pakai aplikasi ini, minimal mengatur pengisi BBM untuk ke tempat pengisian, mengurangi antrean panjang.

mengurangi antrean panjang,” ungkapnya.

Penasaran? Mau coba? Sabar yaa.... Aplikasi ini memang belum dirilis karena masih berbentuk konsep. Firman berharap aplikasi ini akan disetujui dan dapat digunakan

untuk semua pengguna produk Pertamina agar memudahkan dalam bertransaksi. “Semoga aplikasi ini bisa segera diterapkan. Karena dapat membantu banyak pihak yang berinteraksi di SPBU,” tutupnya. ▀



Mau Tahu Status Kepesertaan Anda di DPLK Tugu Mandiri?

Kini semakin **MUDAH, CEPAT dan AKURAT!**



Download Aplikasi **SiPERDANA**
di Google Play & App Store





Resensi



Rianti Octavia



Berbagai Sumber

Kulari Ke Pantai : Film Liburan Sekolah yang Bikin *Happy*

Setelah berhasil menarik jutaan penonton anak-anak dalam film *Petualangan Sherina* pada tahun 2002, Miles Productions yang digawangi Mira Lesmana dan Riri Riza kembali hadir dengan film anak-anak bertema liburan sekolah dengan alur yang lebih ringan. Menyajikan konflik antar sepupu yang biasa terjadi pada anak-anak dalam sebuah perjalanan wisata.



SUMBER : WWW.IMDB.COM

Berbagai kisah menarik yang dibalut dengan perbedaan sikap di antara kedua gadis cilik tersebut dikemas ringan oleh penulis naskah Gina S. Noer dan Arie Kriting dan dieksekusi sangat baik oleh pemerannya dengan arahan Riri Riza sebagai sutradara.



Film ini dibuka dengan keberangkatan keluarga modern yang menetap di Rote, Nusa Tenggara Timur. Ibu Uci (Marsha Timothy), Ayah Irfan (Ibnu Jamil), dan Samudera atau biasa dipanggil Sam (Maisha Kanna) untuk ke Jakarta untuk menghadiri ulang tahun nenek Sam. Rencananya, usai dari Jakarta, Ibu Uci dan Sam akan berangkat ke pantai G-Land di Banyuwangi untuk bertemu dengan *surfer* idola Sam. Maklum, Sam memang dibesarkan di pinggir pantai dan senang belajar *surfing*. Sedangkan Ayah Irfan kembali ke Rote untuk mengurus usaha perkebunannya.

Di Jakarta, Sam bertemu kembali dengan sepupunya, Happy (Lil'li Latisha). Namun, karena jarang bertemu dan

perbedaan lingkungan tempat mereka dibesarkan, membuat hubungan Sam dan Happy kini berjarak.

Happy tumbuh menjadi sosok gadis cilik modern yang dibesarkan di kota besar, identik dengan *gadget* untuk *selfie* dan komunikasi, bergaya kebarat-baratan dengan bahasa Inggris sebagai bahasa sehari-hari, serta sangat peduli dengan penampilan. Berbanding terbalik dengan Sam yang lebih tomboy, sering bermain-main dengan alam, berselancar dan mengoleksi foto-foto dari hasil kameranya.

Hingga pada sebuah momen di perayaan HUT sang nenek, Happy mengejek Sam dengan sebutan orang kampung.

Hal tersebut didengar oleh ibu Happy, Kirana (Karina Suwandi) yang tidak suka dengan sikap anaknya. Sebagai pelajaran dan syarat agar Happy dibelikan tiket konser band idolanya, Kirana meminta Uci, adik iparnya, untuk mengajak Happy dalam perjalanan ke Banyuwangi melalui dengan menggunakan mobil kesayangan Uci, si pintu biru.

Dalam perjalanan menuju Banyuwangi itulah, berbagai kisah menarik yang dibalut dengan perbedaan sikap di antara kedua gadis cilik tersebut dikemas ringan oleh penulis naskah Gina S. Noer dan Arie Kriting dan dieksekusi sangat baik oleh pemerannya dengan arahan Riri Riza sebagai sutradara.

CUKUP SATU PESAN MORAL

Film yang tayang perdana pada 28 Juni lalu tersebut memang merupakan film jalan-jalan. Berbeda dengan Petualangan Sherina, film ini cuma menyajikan konflik antar saudara sepupu. Perbedaan pendapat antara dua anak yang seringkali terjadi di masa kecil kita dahulu dan kerap terjadi di masa sekarang ditampilkan di dalam film ini.

Walaupun terasa kurang greget konflik yang ditampilkan antara Sam dan Happy bagi penonton dewasa, namun anak-anak yang menonton film ini akan menyukai alur cerita yang disajikan. Mulai dari drama, komedi, rasa haru, romantisme dapat disatukan dengan rapi di sepanjang film.

Miles Production berhasil mengemas sebuah cerita perjalanan dengan sebuah kesimpulan akhir yang manis. Yaitu, apapun perbedaan yang terjadi antara anggota keluarga, saudara adalah tetap saudara. Berbagai gesekan bisa terjadi, tetapi pada akhirnya rasa sayang mengalahkan segalanya. "Family forever. No fake," mengambil istilah yang diucapkan Happy kepada Sam di akhir cerita.

SUMBER : INSTAGRAM.COM/MILESFILM



SUMBER : WWW.IMANSULAIMAN.COM

MENIKMATI AKTING PARA PEMERAN DAN INDONESIA NAN ELOK

Menonton film ini, sejatinya adalah menikmati akting para pemerannya yang keren-keren. Mulai dari pemeran utama hingga pemeran terkecil sekalipun, mampu menghidupkan alur cerita yang sangat ringan ini. Maisha Kanna dan Lil'li Latisha mampu mengimbangi akting para pemeran kelas berat seperti Marsha Timothy

dan Lukman Sardi yang langganan penghargaan. Bahkan kehadiran sosok "Bule Gila" yang diperankan oleh Suku Dani, warga Amerika yang lahir di tanah Papua yang baru pertama kali tampil di film, mampu menarik perhatian penggemar film dengan gaya jenaknya. Ditambah lagi dengan komika yang dirangkul Miles untuk menyemarakkan jalannya cerita. Ada Dodit Mulyanto dengan peran yang



SUMBER : WWW.IMANSULAIMAN.COM

menggelikan dan membuat penonton tertawa di film ini. Selain itu, masih ada nama Mo Sidik yang tampil dalam beberapa adegan saja, namun tidak mengurangi ciri khasnya, sebagai seorang komika.

Satu hal yang unik adalah Miles berani menggandeng *Influencers* di film ini. Ada nama Ligwina Hananto yang dikenal sebagai *Influencers* di bidang Financial Trainer di media sosial. Perannya sebagai Mama Mela harus diakui terasa pas di film ini.

Satu lagi, nama *Influencers* yaitu, Edward Suhadi yang dikenal sebagai pegiat konten dan fotografer juga tampil di film ini dan memberikan suasana baru dalam sebuah film. Baik *Influencers* dan Komika pun tampil maksimal.

Di samping pelajaran kehidupan dan komedi yang ditampilkan dalam film ini, Kulari ke Pantai juga memanjakan mata dengan suguhan keindahan alam Indonesia yang luar biasa. Sinematografinya terasa nyata

Dari persawahan di Temanggung, birunya laut di Pacitan dan Pulau Rote, hingga kala matahari terbit di Gunung Bromo. Belum lagi, iringan musik dan lagu tema yang terasa tepat dan menambah kehangatan cerita.

Secara keseluruhan, Miles Production mampu membuka celah bagi orang tua untuk mengingatkan anak-anaknya agar tetap sayang pada saudara, apapun perbedaan yang terjadi di antara mereka. 

SUMBER : MARITIM.GO.ID

SEPATU DARI LIMBAH LAUT DAN PERMEN KARET, Nyaman dan Ramah Lingkungan

Anda tipe yang senang mengenakan sepatu jenis *sneakers*, *boots*, *pantofel*, *docmart*, *oxford*, atau *sport*? Biasanya sepatu terbuat dari kulit, karet, kain, atau rajutan. Ternyata, ada juga jenis sepatu yang terbuat dari bahan-bahan sudah tidak terpakai atau limbah.



SUMBER: MELALI NEWS

Sambil menyelam minum air, sepertinya pepatah ini cocok untuk disematkan kepada *brand* olahraga terkenal, Adidas. Sejak setahun lalu, Adidas mempori pemakaian limbah untuk pembuatan sepatu.

Bahan-bahan tersebut dimanfaatkan dan dikreasikan sedemikian rupa sehingga menjadi sepatu daur ulang. Meski terbuat dari bahan-bahan tidak terpakai atau limbah, ternyata sepatu-sepatu ini malah memiliki harga jual yang tinggi lho dan yang pasti ramah juga terhadap lingkungan.

Sepatu yang pertama berbahan dasar plastik. Plastik bukan sembarang plastik. Plastik yang digunakan adalah plastik yang berada di lautan. Plastik di lautan? Yaps, plastik ini merupakan plastik limbah dari lautan. Sampah plastik yang berawal dari pantai kemudian dibawa arus hingga ke lautan dengan kedatangan tertentu. Brand kenamaan asal Jerman ini menyulap sampah plastik lautan tersebut menjadi sepatu olahraga yang modis dan nyaman digunakan baik untuk wanita maupun pria.

Dikutip dari situs *republika.co.id*, setiap pasang sepatu ini terbuat dari 11 sampah botol plastik yang diambil dari lautan. Adidas tidak sendiri, dalam pembuatan sepatu ini Adidas bekerja sama dengan organisasi lingkungan Parley for the Oceans. Mereka mewujudkan komitmen melestarikan bumi. Bukan hanya itu, sudah sejak dua tahun Adidas berhenti memberikan kantong plastik

kepada pembeli di tokonya. Adidas pun meminta para karyawannya untuk tidak memboroskan penggunaan air.

"Sebagai merek global, kami memiliki tanggung jawab untuk mengubah dunia menjadi lebih baik. Kami harap ini dapat mengilhami komunitas global lain," kata Mathias Amm, Direktur Kategori Produk Adidas Running, yang dikutip dari laman Daily Mail oleh *republika.co.id*.

Dilansir dari laman *tribunnews.com*, sepatu dari limbah botol plastik tersebut dinamakan UltraBOOST Parley dan UltraBOOST X Parley. Sepatu ini terilhami dari warna biru gelap dan hijau dari pelabuhan urban. 85 persen sepatu ini terbuat dari limbah plastik yang diambil sebelum memasuki daerah lautan dengan memakai lapisan atas Primeknit.

Sepatu ini bisa dibilang nyaman dipakai, sebab di bagian *midsole* terdapat teknologi *BOOST* atau dorongan yang kuat dan terbuat dari bahan ramah lingkungan sehingga dapat memberikan bantalan yang responsif dan memberikan energi tolakan saat berlari bagi penggunaanya. Sedangkan sol sepatu *continental rubber* terbuat dari bahan alami, memberikan fleksibilitas serta mampu mencengkeram berbagai permukaan dalam kondisi kering atau basah. Jadi Anda tidak perlu khawatir terpeleset di jalan yang licin.

Keistimewaan lainnya, pada sepatu kanan seri ini tertanam *NFC Chip* yang berisi materi mengenai pembelajaran eksklusif

Setiap pasang sepatu ini terbuat dari 11 sampah botol plastik yang diambil dari lautan. Adidas tidak sendiri, dalam pembuatan sepatu ini Adidas bekerja sama dengan organisasi lingkungan Parley for the Oceans. Mereka mewujudkan komitmen melestarikan bumi.

tentang polusi plastik yang bisa diakses lewat ponsel Anda. Caranya, lewat *platform mobile*, pengguna bisa mendapatkan info tentang bagaimana cara mengurangi sampah plastik dalam kehidupan sehari-hari dan bagaimana ikut serta untuk inisiatif menyelamatkan lingkungan di masa depan. Wah canggih ya... Bukan hanya bisa dapat sepatu yang *kece* badai, tapi kita juga bisa dapat





Marc-André ter Stegen
KIPER BARCELONA FC

Saya tinggal di area dekat laut dan saat saya mengetahui kerja sama ini, saya langsung ingin membantu memperbaiki lingkungan lewat inisiatif tersebut. Saya bangga bisa bekerjasama dengan adidas Running dan Parley untuk menghentikan kehancuran laut kita. Dengan setiap pasang UltraBOOST Parley, kita mencegah kurang lebih 11 botol plastik memasuki lautan. Ini adalah langkah besar untuk membuat dunia ini jadi lebih baik lagi.

ilmu yang pastinya sangat bermanfaat untuk masa depan jika kita menjalaninya.

Sepatu ini menarik perhatian penjaga gawang tim sepakbola asal spanyol, Barcelona FC Marc-André ter Stegen yang kemudian bergabung dalam kerja sama pembuatan sepatu.

"Saya tinggal di area dekat laut dan saat mengetahui kerja sama ini, saya langsung ingin membantu memperbaiki lingkungan lewat inisiatif tersebut. Saya bangga bisa bekerja sama dengan Adidas Running dan Parley untuk menghentikan kehancuran laut kita. Dengan setiap pasang UltraBOOST Parley, kita mencegah kurang lebih 11 botol plastik memasuki lautan. Ini adalah langkah besar untuk membuat dunia ini jadi lebih baik lagi," ujarnya.

Sepatu daur ulang UltraBOOST dan UltraBOOST X dibanderol dengan harga Rp 3.500.000 dan tersedia secara terbatas di toko-toko Adidas dan situs online resmi Adidas.

Sepatu kedua, berbahan dasar makanan yang diproduksi oleh Gumdrop. Bukan dari sisa sayuran atau buah-buahan. Tapi dari permen karet. Limbah permen lengket ini ternyata bisa dimanfaatkan untuk membuat sepatu.

Bentuk sepatu bernama *Gumshoe* ini sama saja dengan sepatu pada umumnya.

Hanya saja bahan dasar sepatu ini terbuat dari limbah permen karet. Dilansir dari laman *kompas.com*, hasil daur ulang permen karet itu digunakan untuk membuat sol sepatu. *Gumdrop* merupakan perusahaan atas ide tersebut. Untuk membuat sol sepatu *Gumdrop* memerlukan 20 persen bahan permen karet daur ulang.

Hal ini didasari oleh desainer sekaligus Direktur perusahaan Gumdrop Anna Bullus yang mengetahui bahwa begitu banyak permen karet berada di trotoar jalan. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa setiap tahunnya, ada sekitar 1,5 juta kilogram permen karet menempel di jalan raya dan untuk membersihkannya dibutuhkan jutaan dollar.

"Kami menemukan bahwa permen karet terbuat dari karet sintesis. Dengan memanfaatkan fakta tersebut, kami mampu menciptakan jenis karet baru," kata Anna Bullus dilansir *The Verge* yang dikutip oleh *kompas.com*.

Tidak sendiri, ia juga bekerja sama dengan organisasi pemasaran kota Amsterdam, Amsterdam, dan

SUMBER : MELALI.NEWS



SUMBER : MELALI.NEWS



SUMBER : WWW.THEVERGE.COM

Untuk membuat empat pasang sol sepatu ia dapat memanfaatkan 1 kilogram permen karet. Di dalam senyawa Gum-Tec yang berisi 20 persen permen karet tersebut diolah kembali agar berbentuk biji dan kemudian dibentuk menjadi sol sepatu. Senyawa ini memiliki kekuatan, kelenturan, dan bau yang mirip dengan karet lainnya.

desainer Explicit Wear dalam membersihkan kota dari limbah permen karet. Limbah permen karet merupakan sampah terbanyak kedua di Amsterdam setelah puntung rokok. *Gumshoe* diklaim sebagai sepatu kets pertama di unia yang memanfaatkan sampah permen karet. Mereka berharap dapat segera memperluas proyek ini ke kota-kota besar lainnya.

Dirinya mengaku untuk membuat empat pasang sol sepatu ia dapat memanfaatkan 1 kilogram permen karet. Di dalam senyawa Gum-Tec yang berisi 20 persen permen karet tersebut diolah kembali agar berbentuk biji dan kemudian dibentuk menjadi sol sepatu. Senyawa ini memiliki kekuatan, kelenturan, dan bau yang mirip

dengan karet lainnya.

"Kami ingin membuat orang sadar akan masalah ini. Saat itulah ide muncul untuk menciptakan sesuatu yang berguna dari hal yang tidak dipedulikan," kata juru bicara perusahaan, Jonathan Van Loon kepada The Verge.

Adanya sepatu *Gumshoes* ini diharapkan dapat membuat Negara Belanda kembali bersih dari permen karet yang menempel di setiap sudut kota dan makin layak dikunjungi para turis.

Jika Anda ingin membeli sepatu dari limbah permen karet ini, sepatu ini dibanderol dengan harga US\$232 atau setara dengan Rp 3,2 juta per pasang dan diluncurkan pada Juni 2018.

Wah kalau sudah tahu

SUMBER : VENTURA.DESIGNMUSEUM.ORG



manfaat dan gunanya, anda lebih tertarik yang mana, apakah sepatu dari limbah botol plastik lautan atau limbah permen karet? Yang jelas dua-duanya sama-sama memiliki kelebihan untuk mengurangi sampah dan memanfaatkan limbah untuk didaur ulang. Anda tertarik untuk membeli sepatu dari limbah?  DARI BERBAGAI SUMBER



SUMBER : WWW.HELLOSEHAT.COM

KIAT JITU MELANGGEMKAN HIDUP SEHAT SETELAH LEBARAN

Selepas Lebaran, tidak sedikit orang yang jatuh sakit, padahal selama bulan Ramadan kondisi fisiknya baik-baik saja. Fenomena ini memang menjadi masalah klasik dari tahun ke tahun.

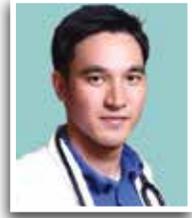
Dilansir dari KlikDokter, setidaknya ada tiga hal yang dapat menjelaskan mengapa fenomena tersebut terjadi, yakni pola makan tidak sehat, kurang istirahat, dan kurang aktivitas fisik.

Seperti yang dialami Susi (43). Karena asyik menikmati istirahat Lebaran tahun ini yang lumayan panjang tanpa aktivitas fisik yang berarti serta *enjoy* sehari-hari menyantap menu Lebaran di kampung halaman, akhirnya ketika kembali ke Jakarta ia merasakan tubuhnya tidak sehat. Sehingga ia harus berkunjung ke rumah sakit untuk melakukan pemeriksaan dan mendapatkan pengobatan.

Lain halnya yang terjadi pada Satrio (44). Pria yang rutin olah tubuh ini tidak mengalami hambatan yang berarti ketika di minggu pertama Lebaran ia banyak menyantap makanan bersantan.

Menurut dr. Andika Widyatama dari KlikDokter, selama puasa Ramadan, tubuh akan berusaha menyesuaikan sehingga metabolisme akan turun dibandingkan hari biasanya. Kondisi ini berlangsung selama 30 hari. Saat Lebaran, biasanya kita cenderung makan sepuasnya tanpa batasan, sehingga tubuh yang sudah beradaptasi menjadi “kewalahan” atau biasa disebut

Selama puasa Ramadan, tubuh akan berusaha menyesuaikan sehingga metabolisme akan turun dibandingkan hari biasanya. Kondisi ini berlangsung selama 30 hari. Saat Lebaran, biasanya kita cenderung makan sepuasnya tanpa batasan, sehingga tubuh yang sudah beradaptasi menjadi “kewalahan” atau biasa disebut dengan *overfeeding*.



dr. Andika Widyatama
KlikDokter

dengan *overfeeding*.

“Kondisi *overfeeding* ini dapat menyebabkan kenaikan berat badan dalam waktu singkat. Selain itu, makanan yang disajikan saat Lebaran umumnya cenderung tinggi kolesterol, bahkan cemilannya pun tinggi gula dan garam. Sebut saja opor ayam, gulai sapi, hingga jenis kue kering seperti kastengel dan nastar,” ujarnya.

Ia menegaskan, menu makanan tersebut rentan menimbulkan masalah saluran pencernaan. Saat Lebaran kita juga cenderung lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayur. Padahal, buah dan sayur penting

untuk dikonsumsi setiap hari sebagai sumber vitamin dan mineral, termasuk antioksidan. Kekurangan buah dan sayur akan menyebabkan mudah terserang penyakit.

Selain itu, perjalanan mudik pun memengaruhi jadwal istirahat. Belum lagi saat tiba di kampung halaman, tentu kita tidak akan melewatkan waktu untuk bercengkerama dengan sanak saudara hingga kadang lupa waktu.

“Kondisi ini menyebabkan banyak orang jadi kurang tidur saat beberapa hari sebelum hingga beberapa hari setelah



SUMBER : INSTAGRAM.COM/SUKMAWATI_RS



SUMBER : WWW.PRIMARASA.CO.ID



SUMBER : WWW.DIANABAKERY.ID

Lebaran. Padahal, saat tidur sel-sel tubuh akan beregenerasi dan organ tubuh beristirahat. Kurang tidur akan menyebabkan badan jadi tidak segar dan bugar keesokan harinya, sehingga jadi mudah jatuh sakit,” imbuhnya.

Bercermin dari penjelasan dr. Andika, wajarlah jika kondisi fisik Susi drop usai kembali dari mudik dan hal tersebut tidak berlaku bagi Satrio.

“Dalam situasi Lebaran, kegiatan fisik tidak boleh diabaikan bahkan sangat penting dilakukan setiap hari. Tujuannya agar kesehatan jantung tetap terjaga dan aliran darah tetap lancar ke seluruh tubuh,” tegasnya.

Untuk itulah, ia menyarankan beberapa kiat yang bisa dilakukan untuk mencegah kejadian seperti yang dialami Susi.

1. Perhatikan apa yang disantap.

Seperti kata pepatah, Anda adalah apa yang Anda makan. Saat melihat banyak sajian khas



SUMBER : WWW.FOODY.ID



SUMBER : WWW.TIPSANAK.INFO

Perbanyak juga konsumsi buah sebagai hidangan penutup untuk mencukupi kebutuhan serat dan vitamin.

Lebaran di meja makanan, jangan sampai kalap dan mengonsumsinya dalam jumlah banyak. Pilihlah makanan yang sehat. Bukan berarti harus menghindari opor atau gulai, tapi ingatlah untuk mengonsumsinya dalam batas wajar dan selalu sertakan satu porsi sayur sebagai hidangan pendamping. Perbanyak juga konsumsi buah sebagai hidangan penutup untuk mencukupi kebutuhan serat dan vitamin.

2. Pilih satu saja jenis camilan untuk dikonsumsi.

Saat disuguhkan beberapa jenis camilan, pilihlah satu jenis saja untuk dikonsumsi. Sedapat mungkin hindari camilan berbahan dasar cokelat atau keju yang tinggi kalori.

Pilihlah satu jenis saja untuk dikonsumsi. Hindari camilan berbahan dasar cokelat atau keju yang tinggi kalori.

3. Pastikan mencukupi kebutuhan cairan.

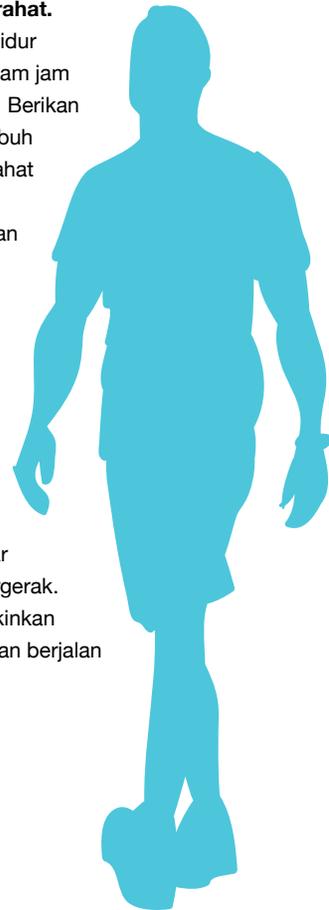
Jika sering kali merasa lapar, sebenarnya tubuh sedang kekurangan cairan. Oleh karena itu, pastikan cukup minum air putih, yaitu setidaknya dua liter per hari.

4. Cukup istirahat.

Pastikan tidur setidaknya enam jam setiap malam. Berikan waktu bagi tubuh untuk beristirahat agar kembali segar keesokan harinya.

5. Tetap beraktivitas fisik.

Hal ini mungkin terdengar klise, tetapi usahakan agar tetap aktif bergerak. Bila memungkinkan pergilah dengan berjalan kaki. ➤



MUSICOOOL

Hematnya Energi, Hijaunya Bumi

HEMAT
20%



HEMAT ENERGI



HEMAT BIAYA
LISTRIK



RAMAH LINGKUNGAN



Galeri Foto

 Priyo Widiyanto

 Priyo Widiyanto





SEIMBANG

Suasana menjelang pagi hari di bravo flow di bravo flow station PHE ONWJ, Laut Lepas Pantai Utara, Laut Jawa.

Semilir angin laut membantu menghilangkan rasa dahaga saat itu. Cuaca yang terik di lapangan dan sumur-sumur di lepas pantai tidak menyurutkan semangat untuk terus menjalankan kewajiban sebagai hamba Allah yang menjalankan pekerjaannya di bulan suci Ramadan.

Di lapangan Bravo Flow Station milik PHE ONWJ, sejumlah pekerja tetap melakukan aktivitas rutin dengan melakukan pengecekan di sejumlah tempat di atas anjungan megah tersebut. Hal yang sama juga terjadi di bagian Control Room. Saling berdampingan dengan besi-besi raksasa yang berdiri di tengah laut dan diawasi oleh para pekerja lapangan, aktivitas produksi sumur dipastikan harus tetap berjalan normal seperti biasanya.

Waktu menunjukkan pukul 16.00 WIB, manajemen Pertamina dalam rangkaian safari Ramadan menyempatkan untuk menyapa langsung dan berdialog dengan para pekerja. Dialog hangat mengisi waktu hingga saat berbuka tiba.

Ketika adzan Magrib dikumandangkan, para pekerja berkumpul di musholla berukuran 10m x 8m yang berada di lantai 4 anjungan Bravo untuk buka bersama. Usai sholat Magrib berjamaah, mereka menyantap hidangan dari juru masak anjungan. Sholat Isya dan Tarawih berjamaah menjadi penutup ibadah hari itu hingga waktu Sahur mempertemukan mereka kembali. Seperti itulah rutinitas selama Ramadan agar keseimbangan antara bekerja dan beribadah tetap terjaga. ▀



Pekerja berjaga di sekitar helipad di Bravo Flow Station PHE ONWJ, Laut Lepas Pantai Utara, Laut Jawa.

Seorang pekerja melakukan pemantauan di Bravo Flow Station PHE ONWJ.





Sebuah helikopter lepas landas di Bravo Flow Station PHE ONWJ. Helikopter ini digunakan sebagai salah satu sarana transportasi pekerja.

Pekerja melakukan pengecekan rutin di Bravo Flow Station PHE ONWJ.



Sejumlah pekerja melakukan aktivitas rutin di Bravo Flow Station PHE ONWJ.



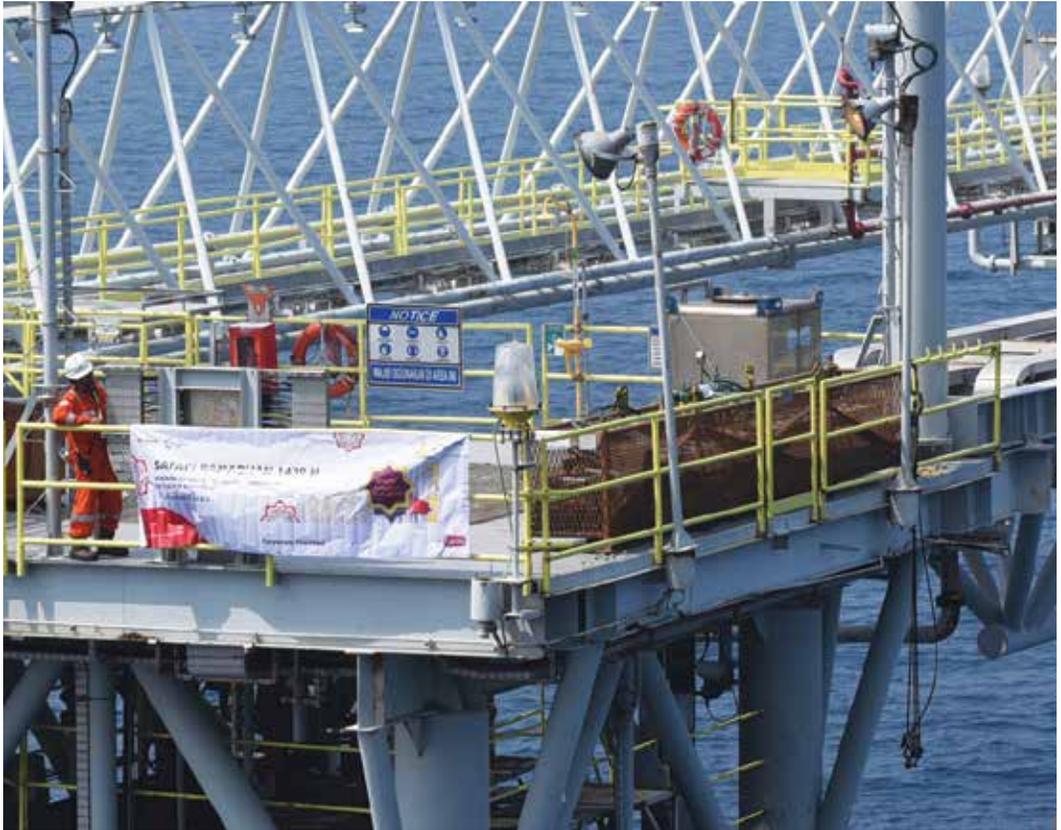




Dua pekerja melakukan pengecekan di Control Room.



Seorang pekerja berdoa setelah melakukan ibadah sholat Ashar.



Pekerja memasang spanduk Safari Ramadhan di Bravo Flow Station PHE ONWJ.



Sejumlah pekerja berbuka bersama di Dining Room.



Sejumlah pekerja melakukan ibadah sholat magrib berjamaah di bravo flow station PHE ONWJ, Laut Lepas Pantai Utara.



Pekerja memilih makanan yang disediakan juru masak pada saat berbuka.



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.

Fastron, Drive Performance

PERTAMINA
Fastron
Synthetic Oil

Technical Partner



SQUADRA CORSE

“
Keeps Me in the Fastlane



Fastron Platinum Racing SAE 10W-60 with Nano Guard technology, provides maximum protection, long drain interval and high performance. Fastron Platinum Racing has been trusted as technical partner for Lamborghini Squadra Corse in endurance racing.

Whoever you are, wherever you go Fastron understand you.

www.pertaminalubricants.com

 **PERTAMINA**