



BULETIN kulkul

MEDIA KOMUNIKASI DAN INFORMASI INTERNAL

20 EDISI
INTERNAL
MEI
2019



05 **HIGHLIGHT**
Jasa Marga Bagikan Dividen 15%
dari Laba Bersih Perseroan
Tahun 2018

09 **UPDATE**
PT Jasamarga Bali Tol Audensi
Dengan Gubernur Bali

17 **EVENT**
JBT Berikan Diskon 15%
Menjelang Perayaan
Idul Fitri 1440 H

20 **TIPS**
9 Cara Menurunkan Berat Badan
Alami Praktis, Tanpa Diet Ketat



**DISKON
TARIP TOL 15%
MENJELANG PERAYAAN
IDUL FITRI 1440 H**



PEMBINA:
Direksi PT Jasamarga Bali Tol

PENANGGUNG JAWAB:
Drajad Hari Suseno
Corporate Secretary

REDAKSI:
Tomi Danavia
DGM Finance
Ida Ayu Dessy P
DGM Human Resource
Catur Novianto
Plt DGM Maintenance
I Putu Gandi Ginantra
Public Relations Senior Officer
I Putu Oka Palguna
Legal Senior Officer

PHOTOGRAFER:
Lutfi Syahroni
Secretariat
Setyo Wahyu Dwi Prabowo
Maintenance Administrasi Senior Staff

DESAIN & EDITOR:
I Made Gunadiarsa
IT Officer

DISTRIBUTOR:
I Made Rudi Antara
General Affair Senior Staff
Tri Hariadi
General Affair Staff

 **HOTLINE SERVICE**
+62-361 - 729999
+62-361 - 725326
+62-81337927210

Kulkul MENERIMA:
Artikel, Feature, Anekdote, Tulisan yang edukatif dan foto-foto menarik di Unit Kerja Anda.

Segera kirimkan ke:
humas@jasamargabalitol.co.id
Fax (0361) 725327
untuk dimuat di

BULETIN
Kulkul
edisi berikutnya ... ! suksma

EDISI
20

NEWS

Selamat Ulang Tahun

1



HIGHLIGHT

Jasa Marga Bagikan Dividen 15% dari Laba Bersih Perseroan Tahun 2018

5

UPDATE

PT Jasamarga Bali Tol Audensi Dengan Gubernur Bali

9

UPDATE

5 Tahap Hirarki Pengendalian Risiko Berdasarkan ISO 45001

11

UPDATE

Budaya Keselamatan Dan Kesehatan Kerja Itu Tidak Memberatkan

13

UPDATE

Apa Kewajiban Dan Hak Tenaga Kerja Berkaitan Dengan Keselamatan Dan Kesehatan Kerja ?

15

EVENT

JBT Berikan Diskon 15% Menjelang Perayaan Idul Fitri 1440 H

17

UPDATE

Tata Nilai

19

TIPS

9 Cara Menurunkan Berat Badan Alami Praktis, Tanpa Diet Ketat

20



SELAMAT ULANG TAHUN
SEHAT DAN SUKSES SELALU



Selamat Ulang Tahun ke 53
Enkky Sasono AW
Direktur Utama
18 Mei 1966



Selamat Ulang Tahun ke 51
Sukariyadi Rudi Meidiyanto
Direktur Keuangan
17 Mei 1968



Kirim Opini, Aspirasi, Tanggapan, Kritik, Saran, Keluhan, Laporan dan Pengaduan Anda ke Redaksi Buletin Kulkul:

WhatsApp : 085739732652
Email : humas@jasamargabalitol.co.id
Fax. : (0361) 725327

Suarakan Aspirasi Anda di Buletin Kulkul ...



SELAMAT ULANG TAHUN
SEHAT DAN SUKSES SELALU

SELAMAT ULANG TAHUN
SEHAT DAN SUKSES SELALU



Selamat Ulang Tahun ke 30
I Putu Gandi Ginantra
Public Relation & Community
Development Senior Staff 1
17 Mei 1989



Selamat Ulang Tahun yang ke 29
I Kadek Suwardana
ME Technician Officer
26 Mei 1990



Selamat Ulang Tahun ke 59
Budi Susetyo
Manager Toll Collection
7 Mei 1960



Selamat Ulang Tahun ke 28
I Agus Idep Diana Putra
Toll Collection Supervisor
23 Mei 1991



Selamat Ulang Tahun ke 29
I Wayan Purwajaya
Quality Management Senior Staff
23 Mei 1990



Selamat Ulang Tahun ke 24
I Made Eka Radita Yasa
Accounting Officer
7 Mei 1995



Selamat Ulang Tahun ke 30
Putu Agus Setiawan
Toll Collection Staff
18 Mei 1992



Selamat Ulang Tahun ke 27
MA Erlangga Hidayawan G.
Toll Collection Staff
20 Mei 1992



Selamat Ulang Tahun ke 22
Made Mahendra Sudarsana
Toll Collection Staff
15 Mei 1997



Selamat Ulang Tahun ke 28
Dewa Agung Mahendra
Toll Collection Staff
30 Mei 1991



Selamat Ulang Tahun ke 25
Herman Ilmana Majelis
Toll Collection Staff
10 Mei 1994



Selamat Ulang Tahun ke 24
Ni Wayan Putri Udiani
Toll Collection Staff
13 Mei 1995



Selamat Ulang Tahun ke 31
Ni Wayan Aris Darmaningsih
Toll Collection Staff
05 Mei 1988



Selamat Ulang Tahun ke 27
I Wayan Edy Santosa
Traffic Service Guard
12 Mei 1992



Selamat Ulang Tahun yang ke 30
I Made Oka Nurjaya
Traffic Service Guard
12 Mei 1989



1 MEI SELAMAT HARI BURUH #MAYDAY



RAPAT UMUM PEMEGANG SAHAM TAHUNAN TAHUN BUKU 2018

PT JASA MARGA (PERSERO) TBK

JAKARTA, 06 MEI 2019



JASA MARGA BAGIKAN DIVIDEN 15% DARI LABA BERSIH PERSEROAN TAHUN 2018

JAKARTA (06/05), PT Jasa Marga (Persero) Tbk yang dalam tahun 2018 membukukan Laba Bersih sebesar Rp 2,20 Triliun, dalam Rapat Umum Pemegang Saham (RUPS) Tahunan 2018, Senin, 6 Mei 2019, telah memutuskan untuk membagikan dividen kepada pemegang saham sebesar Rp330,39 miliar atau sebesar 15% dari laba bersih Perseroan tahun 2018.

Dalam RUPS Tahunan 2018 Perseroan tersebut juga diputuskan adanya perubahan nomenklatur Direksi Perseroan dengan masa jabatan Direksi meneruskan sisa masa jabatan masing-masing.

Sehingga Susunan dan Jabatan Dewan Komisaris dan Direksi Jasa Marga dengan nomenklatur Direksi yang baru, menjadi sebagai berikut:

DIREKSI

Direktur Utama	: Desi Arryani
Direktur Keuangan	: Donny Arsal
Direktur Human Capital dan Transformasi	: Alex Denni
Direktur Pengembangan Usaha	: Adrian Prihutomo
Direktur Bisnis	: Mohammad Sofyan
Direktur Operasi	: Subakti Syukur

DEWAN KOMISARIS

Komisaris Utama/ Komisaris Independen	: Sapto Amal Damandari
Komisaris Independen	: Sugihardjo
Komisaris	: Muhammad Sapta Murti
Komisaris	: Agus Suharyono
Komisaris	: Anita Firmanti Eko Susetyowati
Komisaris Independen	: Vincentius Sonny Loho

KINERJA PERSEROAN TAHUN 2018

Pada tahun 2018, Jasa Marga berhasil menjaga pertumbuhan EBITDA yang pada tahun 2018 mencapai nilai Rp6,02 triliun atau tumbuh sebesar 9,89% dari tahun 2017, sedangkan untuk Margin EBITDA sebesar 61,56%. Dari sisi pendapatan usaha di luar konstruksi tercatat sebesar Rp9,78 triliun, tumbuh 9,67% dari tahun 2017, dengan kontribusi dari pendapatan tol senilai Rp9,04 triliun, naik 9,12% dari tahun 2017 dan pendapatan usaha lain Rp748,12 miliar, naik 16,82% dari tahun 2017.

Pertumbuhan pendapatan tol tetap tumbuh sesuai dengan pertumbuhan inflasi dan kontribusi dari pengoperasian jalan tol baru. Beroperasinya jalan tol baru juga menyumbang pertumbuhan aset dari sisi Hak Pengusahaan Jalan Tol sebesar Rp6,29 triliun atau meningkat sebesar 11,24% dari tahun 2017, sehingga total aset Jasa Marga pada tahun 2018 tercatat Rp82,42 triliun.

Untuk percepatan pembangunan infrastruktur jalan tol serta untuk memperkuat struktur permodalan Perseroan, Jasa Marga untuk kali keempat kembali melakukan inovasi dalam bidang pendanaan. Di tahun 2018, Jasa Marga menempuh alternatif produk pendanaan melalui skema Reksa Dana Penyertaan Terbatas (RDPT). RDPT ini merupakan pendanaan bersifat ekuitas di pasar modal sehingga Perseroan dapat mengurangi ketergantungan terhadap pendanaan yang bersifat hutang. Dengan demikian, Perseroan dapat menjaga kesehatan finansial Perusahaan di tengah ekspansi yang dilakukan.

Selain RDPT, sepanjang tahun 2018 Jasa Marga juga menandatangani

pejanjian kredit sindikasi dengan total jumlah mencapai Rp30,03 triliun untuk pembangunan proyek Jalan Tol Kunciran-Serpong, Jakarta-Cikampek II Elevated, Bogor Ring Road, Balikpapan-Samarinda, dan Batang-Semarang.

PENAMBAHAN JALAN TOL OPERASI

Jasa Marga juga terus konsisten melakukan ekspansi guna menjaga pertumbuhan bisnis berkelanjutan. Total 7 (tujuh) jalan tol baru sepanjang 318,75 Km berhasil dioperasikan oleh Jasa Marga di tahun 2018, sehingga hingga akhir tahun 2018 Jasa Marga berhasil mengoperasikan total 1.000 Km jalan tol. Tujuh jalan tol baru yang beroperasi di tahun 2018 adalah:

1. Medan-Kualanamu-Tebing Tinggi Segmen Simpang Susun (SS) Tanjung Morawa – SS Parbarakan sepanjang 10,75 Km
2. Bogor Ring Road Segmen Kedung Badak – Simpang Yasmin sepanjang 2,65 Km
3. Batang-Semarang sepanjang 75,00 Km

4. Semarang-Solo Segmen Salatiga-Kartasura sepanjang 32,65 Km
5. Solo-Ngawi sepanjang 90,43 Km
6. Ngawi-Kertosono-Kediri Segmen Ngawi-Kertosono sepanjang 87,02 Km
7. Gempol-Pasuruan Segmen Rembang-Pasuruan (Grati) sepanjang 20,25 Km

Dengan beroperasinya jalan tol baru dimaksud, Jasa Marga berkontribusi signifikan atas tersambungannya Jalan Tol Trans Jawa dari Merak hingga Pasuruan (Grati). Dari total 944 Km Jalan Tol Trans Jawa yang telah beroperasi, Jasa Marga mengoperasikan 584 km atau sebesar 62% dari total Panjang Jalan Tol Trans Jawa saat ini.

PENINGKATAN PELAYANAN DI BIDANG OPERASIONAL JALAN TOL

Untuk memberikan pelayanan yang terbaik kepada pengguna jalan, Jasa Marga terus melakukan inovasi dalam bidang pelayanan transaksi. Sepanjang tahun 2018 Jasa Marga memberlakukan inovasi di bidang pelayanan transaksi berupa integrasi

sistem transaksi yang dilakukan di Jalan Tol Semarang Seksi A, B, C dan Jalan Tol Semarang-Solo dan integrasi dengan Jalan Tol Semarang-Batang, serta integrasi Jalan Tol JORR (SS Penjaringan – Pondok Aren – Kebon Bawang).

Tak hanya itu, dalam rangka mempersiapkan implementasi teknologi Nir Henti untuk pembayaran di jalan tol, Jasa Marga juga telah melakukan uji coba pembayaran tol Single Lane Free Flow (SLFF) dengan teknologi Radio Frequency Identification (RFID) berbasis server melalui anak usahanya PT Jasamarga Tollroad Operator (JMTO). Uji coba terbatas sistem pembayaran Nir Henti yang di-branding dengan nama FLO ini telah dilakukan di Jalan Tol Bali-Mandara bekerja sama dengan Taksi Blue Bird selaku moda transportasi yang banyak digunakan oleh turis lokal maupun asing di Provinsi Bali.

Keseharian pelayanan operasional juga terus ditingkatkan dengan menerapkan teknologi dalam bidang pelayanan, pengendalian serta penertiban lalu lintas. Salah satunya dalam rangka pengendalian atas dimensi dan beban tonase muatan yang kerap dilakukan oleh angkutan truk. Pada 2018, Jasa Marga telah membangun sistem deteksi yang dilengkapi Weigh In Motion (WIM). Dengan penggunaan WIM yang dipasang di bawah Jembatan Kaligawe pada Jalan Tol Semarang Seksi C Km 18 ini, Jasa Marga dapat langsung melihat berat tonase kendaraan angkutan barang. Jika terjadi pelanggaran, maka kendaraan yang melanggar akan

dihentikan dan diminta masuk ke lokasi penimbangan muatan sebelum GT Muktiharjo KM 16+800 untuk menurunkan sebagian muatannya agar terpenuhi beban muatan yang disyaratkan.

KINERJA PENGEMBANGAN USAHA LAIN

Selain pengoperasian jalan tol, di tahun 2018 Jasa Marga juga terus meningkatkan kinerja bisnis usaha lain, sebagaimana berikut:

- Bisnis layanan transaksi dan layanan lalu lintas melalui PT Jasamarga Tollroad Operator (JMTO) telah mengoperasikan jalan tol sepanjang 747,82 Km, yang terdiri dari jalan tol Jasa Marga dan Anak Usahanya sepanjang 536,73 Km serta Badan Usaha Jalan Tol (BUJT) lainnya sepanjang 155,90 Km (Jalan Tol Bogor-Ciawi-Sukabumi sepanjang 15,00 Km dan Jalan Tol Bakauheni-Tebing Tinggi Besar sepanjang 140,90 Km).
- Bisnis layanan pemeliharaan dan konstruksi jalan tol melalui PT Jasamarga Tollroad Maintenance (JM TM) telah melakukan pemeliharaan jalan tol untuk pemenuhan Standar Pelayanan Minimal (SPM) sepanjang 199,30 km, terdiri dari Jalan Tol Jagorawi (59 Km), Jalan Tol Surabaya-Gempol (46,55 km), Jalan Tol Semarang (24,75 Km), Jalan Tol Belmera (42,70 Km) serta Jalan Tol Palimanan-Kanci (26,30 Km)
- Investasi properti dan peningkatan Tempat Istirahat dan Pelayanan

(TIP) melalui PT Jasamarga Properti (JMP), diantaranya adalah pengembangan properti di area jalan tol sebesar 971.824 m² yang berlokasi di seluruh Rest Area yang dikelola Jasa Marga, pengembangan properti di luar koridor jalan tol sebesar 159.309 m² yang tersebar di wilayah Jakarta, Pandaan, Sidoarjo, Bali, dan Manado serta memiliki 14.235 m² land bank di sekitar koridor jalan tol Bogor Ring Road dan JORR W2 Utara. Selain itu, hingga 2018 PT JMP juga mengelola 16 Rest Area/Tempat Istirahat dan Pelayanan (TIP) di ruas jalan tol milik Jasa Marga, yaitu di Jalan Tol Purbaleunyi (2 Rest Area), Jalan Tol Palimanan-Kanci (1 Rest Area), Jalan Tol Batang-Semarang (4 Rest Area), Jalan Tol Solo-Ngawi (6 Rest Area), Jalan Tol Ngawi-Kertosono-Kediri (2 Rest Area), serta Jalan Tol Surabaya-Mojokerto (1 Rest Area).

Pencapaian Jasa Marga dalam 2018 ini selaras dengan komitmen Jasa Marga dalam melakukan percepatan pembangunan jalan tol untuk mendukung rencana Pemerintah agar mewujudkan pertumbuhan ekonomi dan konektivitas antarwilayah. Bertolak dari visi tersebut, Jasa Marga juga tak henti melakukan berbagai inovasi, baik dalam bidang pendanaan, pengembangan usaha, maupun operasional sehingga dapat melayani masyarakat, khususnya pengguna jalan tol, agar semakin optimal



Marhaban Ya Ramadhan

SELAMAT MENUNAIKAN IBADAH PUASA 1440H



PT JASAMARGA BALI TOL AUDENSI DENGAN GUBERNUR BALI



DENPASAR, 10 Mei 2019, PT Jasamarga Bali Tol berkunjung ke rumah dinas Gubernur Bali Dalam rangka penjelasan usulan RKAP 2019. Selain menjelaskan usulan RKAP 2019, PT Jasa Marga Bali Tol (JBT) juga menyampaikan rencana ke depan pengembangan usaha lain yang sejalan dengan visi Gubernur Bali Wayan Koster Nangun Sat Kerthi Loka Bali. Rencana itu adalah menggunakan energi surya untuk kegiatan operasional sehingga ramah lingkungan.

Dalam pertemuan itu, Direktur Utama PT Jasamarga Bali Tol, Enkky Sasono mengatakan sedang menjajaki untuk memasang panel surya yang

sekaligus sebagai atap pelindung dari cuaca bagi para pengendara sepeda motor di Jalan Tol Bali Mandara.

"Kita coba menjajaki kemungkinan lajur motor bisa dimanfaatkan untuk solar cell. Itu merupakan upaya untuk mendapatkan sumber energi yang ramah lingkungan," kata Enkky.

Enkky menambahkan pihaknya sedang mencoba mencari beberapa partner, termasuk juga berkolaborasi dengan PLN dan beberapa BUMN lainnya. Rencana ini mendapat apresiasi positif dari Gubernur Bali Wayan Koster.

Gubernur mendukung rencana ini

sebagai sebuah terobosan yang inovatif dan ramah lingkungan.

Gubernur meminta jajaran Direksi PT JBT mencari alternatif lain sebagai sumber pendapatan. Selain itu, Direksi PT JBT juga menyampaikan, dengan beroperasinya Underpass Simpang Tugu Ngurah Rai, jumlah pengguna jalan tol berkurang dari tahun sebelumnya.

Bahkan, dari target tahun 2019 rata-rata sekitar 63 ribu kendaraan per bulan, hanya tercapai rata-rata 41 ribu kendaraan pada empat bulan pertama. Kondisi ini membuat manajemen akan melakukan koreksi target tahun 2019.



SELAMAT HARI RAYA

Waisak

“Semoga Semua
Berbahagia”



**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
PT JASAMARGA BALI TOL**



UTAMAKAN KESELAMATAN
DAN KESEHATAN KERJA



5 Tahap Hirarki Pengendalian Risiko Berdasarkan ISO 45001

Tujuan hirarki pengendalian risiko adalah untuk menyediakan pendekatan sistematis guna peningkatan keselamatan dan kesehatan, mengeliminasi bahaya dan mengurangi atau mengendalikan risiko keselamatan dan kesehatan kerja.

Hirarki Pengendalian Risiko dijelaskan pada poin A.8.1.2 dari ISO 45001 tentang Sistem Manajemen Keselamatan dan kesehatan Kerja. Hirarki Pengendalian Risiko ini merupakan hal dasar yang harus dipahami oleh seluruh praktisi keselamatan dan kesehatan kerja

karena akan menjadi dasar dalam pengambilan keputusan terkait dengan pengendalian risiko kelak.

Tujuan hirarki pengendalian risiko adalah untuk menyediakan pendekatan sistematis guna peningkatan keselamatan dan kesehatan, mengeliminasi bahaya dan mengurangi atau mengendalikan risiko keselamatan dan kesehatan kerja. Dalam hirarki pengendalian bahaya, pengendalian yang lebih atas disepakati lebih efektif dari pada pengendalian yang lebih bawah. Kita bisa mengkombinasikan beberapa pengendalian risiko dengan tujuan

agar berhasil dalam mengurangi risiko terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja kepada level yang terendah mungkin yang dapat dikerjakan dengan pertimbangan (as low as reasonably practicable). Berikut adalah 5 tahapan hirarki pengendalian risiko berdasarkan ISO 45001:

1. Eliminasi

Eliminasi berarti menghilangkan bahaya. Contoh tindakan eliminasi adalah berhenti menggunakan zat kimia beracun, menerapkan pendekatan ergonomic ketika

merencanakan tempat kerja baru, mengeliminasi pekerja yang monoton yang bisa menghilangkan stres negatif, dan menghilangkan aktifitas forklift dari sebuah area.

2. Substitusi

Substitusi berarti mengganti sesuatu yang berbahaya dengan sesuatu yang memiliki bahaya lebih sedikit. Contoh tindakan substitusi aduan konsumen dari telepon ke on line, mengganti cat dari berbasis solven ke berbasis air, mengganti lantai yang berbahan licin ke yang tidak licin, dan menurunkan voltase dari sebuah peralatan.

3. Rekayasa Teknik, Reorganisasi dari Pekerja, atau Keduanya

Tahapan rekayasa teknik dan reorganisasi dari pekerjaan merupakan tahapan untuk

memberikan perlindungan pekerja secara kolektif. Contoh perlindungan dalam rekayasa teknik dan reorganisasi pekerjaan adalah pemberian pelindung mesin, sistem ventilasi, mengurangi bising, perlindungan melawan ketinggian, mengorganisasi pekerja untuk melindungi pekerja dari bahaya bekerja sendiri, jam kerja dan beban kerja yang tidak sehat.

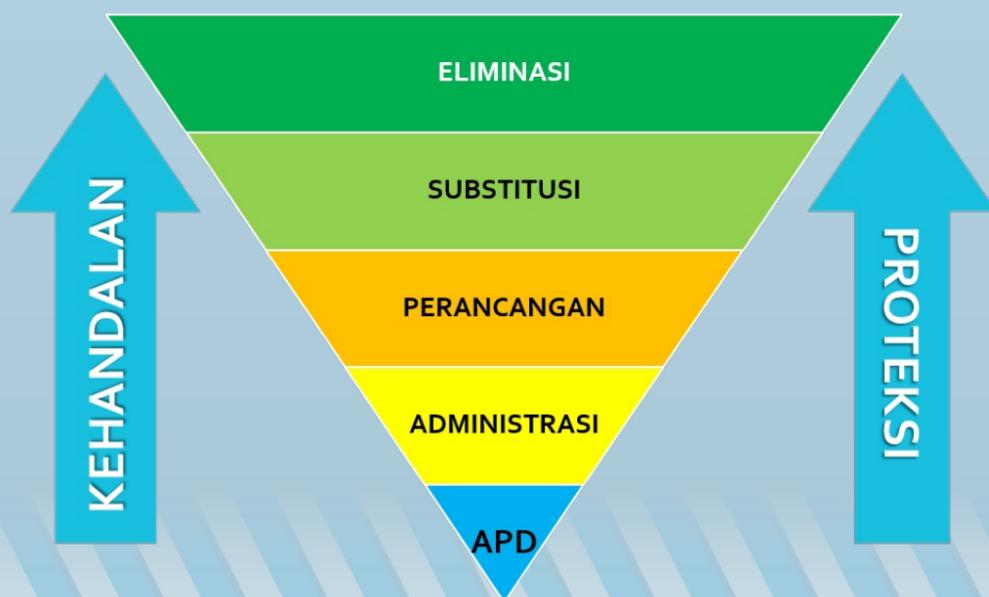
4. Pengendalian Administrasi

Pengendalian Administrasi merupakan pengendalian risiko dan bahaya dengan peraturan-peraturan terkait dengan keselamatan dan kesehatan kerja yang dibuat. Contoh pengendalian administrasi adalah melaksanakan inspeksi keselamatan terhadap peralatan secara periodik, melaksanakan pelatihan, mengatur keselamatan dan kesehatan kerja pada aktivitas kontraktor,

melaksanakan safety induction, menyediakan instruksi kerja untuk melaporkan kecelakaan, mengganti sifit kerja, menempatkan pekerja sesuai dengan kemampuan dan risiko pekerjaan (misal terkait dengan pendengaran, gangguan pernafasan, gangguan kulit), serta memberikan instruksi terkait akses kontrol pada sebuah area kerja.

5. APD (Alat Pelindung Diri)

Alat Pelindung Diri menurut Peraturan Menteri Tenaga Kerja Nomor 8 Tahun 2010 adalah suatu alat yang mempunyai kemampuan untuk melindungi seseorang yang fungsinya mengisolasi sebagian atau seluruh tubuh dari potensi bahaya di tempat kerja. Contoh Alat Pelindung Diri adalah baju, sepatu keselamatan, kacamata keselamatan, pelindung kepala, perlindungan pendengaran, sarung tangan dll.



**KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
PT JASAMARGA BALI TOL**



**BUDAYA KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
ITU TIDAK MEMBERATKAN**



Masih banyak orang yang menganggap bahwa keselamatan dan kesehatan kerja itu bukan sesuatu yang penting. Baik di tempat kerja maupun di kehidupan di luar kerja. Mayoritas orang masih berperilaku tidak selamat dan tidak sehat. Di tempat kerja banyak pekerja yang tidak mematuhi prosedur keselamatan, dilapangan banyak yang tidak memakai alat pelindung diri yang memadai, di jalan raya banyak orang yang melanggar batas kecepatan, berkendara tidak memakai sabuk pengaman atau helm, di rumah banyak orang yang memakai peralatan alat rumah tangga dan elektronik tanpa mengetahui prosedur keselamatannya dan masih banyak contoh lainnya. Namun kita tidak bisa menyalahkan orang-orang tersebut, karena di negara

kita memang belum memiliki budaya keselamatan dan kesehatan (safety & health culture) yang kuat sehingga banyak yang menganggap budaya keselamatan dan kesehatan adalah sesuatu yang memberatkan. Sebenarnya hal ini adalah sesuatu yang klasik dan sudah banyak "dimaklumi" orang. Namun hal ini menjadi tidak bisa "dimaklumi" ketika dari waktu ke waktu tidak ada budaya keselamatan dan kesehatan yang signifikan dalam masyarakat kita. Apalagi kita adalah bangsa yang konon sangat menjunjung tinggi nilai-nilai yang sebenarnya tidak menyimpang dari budaya keselamatan dan kesehatan. Karena itu perlu ditekankan beberapa hal yang mungkin dapat mengubah paradigma mengenai keselamatan dan kesehatan.

1. Keselamatan dan kesehatan itu untuk tubuh kita sendiri

Keselamatan dan kesehatan itu ditujukan tidak lain dan tidak bukan untuk tubuh kita sendiri. Karena itu, yang bertanggung jawab atas keselamatan kita adalah diri sendiri. Keuntungan yang didapat pun akan dinikmati oleh diri sendiri. Ada sebuah kalimat motivasi dari Jim Rohn, "Take care oh your body. It's the only place you have to live." Jadi jagalah tubuh anda, karena tubuh anda adalah satu-satunya tempat anda untuk hidup sebagaimana manusia seutuhnya.

2. Keselamatan dan kesehatan itu menguntungkan termasuk jika dilihat dari segi ekonomi.

Keselamatan tidak efisien? Siapa bilang. Memang kelihatannya merepotkan, namun sudah banyak studi yang membuktikan bahwa keselamatan justru menguntungkan baik dari segi waktu, dan resource lainnya. Keuntungan memang tidak akan terasa secara langsung, keuntungan paling terlihat didapat dari penghematan karena telah menghindari biaya akibat kecelakaan atau penyakit. Bagi orang yang pernah mengalami kecelakaan atau sakit seharusnya memahami berapa kerugian yang harus diderita karena kecelakaan atau penyakit tersebut. Tidak hanya rugi materi tapi juga kerugian waktu, tenaga, dan sumber penghasilan lainnya.

3. Keselamatan dan kesehatan itu meningkatkan citra.

Dengan keselamatan dan kesehatan yang baik tentu performa akan naik dan akan berdampak pula pada citra yang baik. Citra yang baik akan berdampak pada hal-hal positif lainnya. Pencitraan memang bukan suatu yang baik, namun tanpa citra tiap individu bahkan sekelompok manusia dapat hancur. Jika kita melihat orang berkendara motor terjatuh di jalan pasti orang-orang berfikir bahwa dia kurang hati-hati atau sembrono, jika kita melihat orang terkena penyakit akibat obesitas pasti orang berfikir gaya hidupnya tidak disiplin, jika kita melihat perusahaan yang sering mengalami kecelakaan kerja pasti orang berfikir bahwa perusahaan tersebut tidak memperhatikan kesejahteraan karyawannya, dan seterusnya.

4. Keselamatan dan kesehatan itu meningkatkan kenyamanan.

Dengan keselamatan dan kesehatan yang baik tentu kita akan jadi merasa nyaman dalam beraktifitas, tidak menderita dan tidak sengsara. Manusia yang rajin berolahraga pasti hidupnya lebih nyaman dan terasa segar karena sistem tubuhnya berjalan baik. Berbeda dengan orang yang malas berolahraga yang lebih lesu dan terus mencari hal-hal yang "nyaman-nyaman" seperti makan makanan cepat saji (junk food) yang sebenarnya hanya nyaman sementara. Pegawai kantor yang menerapkan postur ergonomi dalam pekerja pasti juga akan merasa nyaman saat bekerja, dan seterusnya. Budaya keselamatan dan kesehatan menjadikan hidup kita lebih nyaman.

5. Keselamatan dan kesehatan meningkatkan produktivitas

Percayalah bahwa budaya keselamatan dan kesehatan akan sejalan dengan naiknya produktivitas, jika kita terus selamat dan sehat maka aktivitas akan terus naik dan optimal serta dapat dipertahankan dan tentu saja produktivitas akan terus naik. Jadi kita ingin menjadi bangsa maju yang produktif. Maka dari pada itu tumbuhkanlah budaya keselamatan dan kesehatan.

6. Keselamatan dan kesehatan itu adalah salah satu bentuk tanggung jawab terhadap Tuhan atas tubuh kita.

Ini sebenarnya yang paling utama. Bangsa Indonesia adalah bangsa yang beragama. Kita dikaruniai tubuh oleh Tuhan tentu kita harus mensyukurinya dengan menggunakannya dan merawatnya seoptimal mungkin. Jika seluruh lapisan masyarakat menyadari point-point di atas mudah-mudahan masyarakat tidak akan "keberatan" lagi dengan budaya keselamatan dan kesehatan. Mari kita sebarkan pesan-pesan budaya keselamatan mulai dari lingkungan terkecil di keluarga sampai lingkungan disekitar kita yang lebih luas. Dan kita juga harus ikut andil dalam menumbuhkan budaya keselamatan dan kesehatan di Negara kita.



KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA PT JASAMARGA BALI TOL



UTAMAKAN KESELAMATAN
DAN KESEHATAN KERJA

APA KEWAJIBAN DAN HAK TENAGA KERJA BERKAITAN DENGAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA ?

Menurut pasal 12 uu No. 1 Tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja. Kewajiban dan hak tenaga kerja adalah sebagai berikut :

1. Memberikan keterangan yang benar bila diminta oleh pegawai pengawas atau ahli keselamatan kerja.
2. Memakai alat-alat pelindung diri yang diwajibkan.
3. Memenuhi dan mentaati semua syarat-syarat keselamatan dan kesehatan yang diwajibkan.
4. Meminta kepada Pengurus agar dilaksanakan semua syarat keselamatan dan kesehatan yang diwajibkan.
5. Menyatakan keberatan kerja pada pekerjaan dimana syarat keselamatan dan kesehatan kerja serta alat-alat perlindungan diri yang diwajibkan diragukan olehnya kecuali dalam hal-hal khusus ditentukan lain oleh pegawai pengawas dalam batas-batas yang masih dapat dipertanggung jawabkan.

Apa Saja Tugas Pengurus Atau Pengawas Dalam Hal Keselamatan Dan Kesehatan Kerja ?

Pengurus atau pengawas merupakan orang yang mempunyai tugas memimpin langsung suatu tempat kerja atau bagiannya yang berdiri sendiri. Berdasarkan pasal 8, 9,

11 dan 14 Undang-Undang No. 1 tahun 1970 tentang Keselamatan Kerja, Pengurus bertanggung jawab untuk :

1. Memeriksa kesehatan badan, kondisi mental dan kemampuan fisik dari tenaga kerja yang akan diterimanya maupun akan dipindahkan sesuai dengan sifat-sifat pekerjaan yang diberikan padanya.
2. Memeriksa semua tenaga kerja yang berada dibawah pimpinannya, secara berkala pada Dokter yang ditunjuk oleh Pengusaha dan dibenarkan oleh Direktur.
3. Menunjukkan dan menjelaskan pada tiap tenaga kerja baru tentang :
 - a. Kondisi-kondisi dan bahaya-bahaya serta apa yang dapat timbul dalam tempat kerjanya.
 - b. Semua pengamanan dan alat-alat perlindungan yang diharuskan dalam semua tempat kerjanya.
 - c. Cara-cara dan sikap yang aman dalam melaksanakan pekerjaannya.
4. Bertanggung jawab dalam pencegahan kecelakaan kerja dan pemberantasan kebakaran serta peningkatan keselamatan dan kesehatan kerja, pula dalam pemberian pertolongan pertama dalam kecelakaan.
5. Melaporkan tiap kecelakaan yang terjadi dalam tempat kerja yang dipimpinnya, pada pejabat yang ditunjuk oleh Menteri Tenaga Kerja.
6. Secara tertulis menempatkan dalam tempat kerja yang dipimpinnya, semua syarat keselamatan kerja yang diwajibkan, sehelai Undang-Undang ini dan semua peraturan pelaksanaannya yang berlaku bagi tempat kerja yang bersangkutan, pada tempat-tempat yang mudah dilihat dan terbaca dan menurut petunjuk pegawai pengawas atau ahli keselamatan kerja.





SELAMAT HARI

Kenaikan Isa Almasih

30 MEI 2019



DISKON TARIF TOL

JALAN TOL
BALI MANDARA

15%

BERLAKU PADA

Periode Arus Mudik Lebaran 2019

Tanggal 27 Mei 2019 pukul 00.00 wita
s.d 29 Mei 2019 pukul 23.59 wita

Periode Arus Balik Lebaran 2019

Tanggal 10 Juni 2019 pukul 00.00 wita
s.d 12 Juni 2019 pukul 23.59 wita

JBT BERIKAN DISKON 15% MENJELANG PERAYAAN IDUL FITRI 1440 H

Dalam rangka menyambut liburan Lebaran 1440 H 2019, JBT memberlakukan diskon sebesar 15% bagi pengguna jalan tol. Diskon tarif tol ini merupakan keputusan dari Asosiasi Jalan Tol Indonesia (ATI) yang merupakan bentuk pelayanan dan apresiasi bagi pengguna jalan tol.

Direktur Utama PT Jasamarga Bali Tol, Enkky Sasono Anas Wijaya menyampaikan bahwa, selama arus mudik dan arus balik Idul Fitri 1440 H tahun 2019, "bagi pengguna Jalan Tol Bali Mandara akan mendapatkan diskon sebesar 15%". Enkky menjelaskan bahwa penerapan diskon tarif tol akan diberlakukan pada periode arus mudik tanggal 27 Mei 2019 pukul 00.00 wita s.d 29 Mei 2019 pukul 23.59 wita dan periode arus balik mudik 10 Juni 2019 pukul 00.00 s.d 12 Juni 2019 pukul 23.59 wita.

Berikut perhitungan tarif setelah diskon sebagai berikut:

1. Gol 1 Rp 11.500-15% (Rp 1.725) jadi Rp 9.775
2. Gol 2 Rp 17.500-15% (Rp 2.625) jadi Rp 14.875
3. Gol 3 Rp 23.500-15% (Rp 3.525) jadi Rp 19.975
4. Gol 4 Rp 29.000-15% (Rp 4.350) jadi Rp 24.650
5. Gol 5 Rp 35.000-15% (Rp 5.250) jadi Rp 29.750
6. Gol 6 Rp 4.500-15% (Rp 675) jadi Rp 3.825

"Program diskon tarif tol ini adalah sebagai bentuk pelayanan dan apresiasi bagi pengguna jalan tol." kata Enkky. Selain itu, dia menghimbau agar pengguna jalan tol selalu menggunakan Uang Elektronik saat bertransaksi dan memastikan kecukupan saldonya. "Jadi pada saat bayar tol gunakan UNIK agar saldo yang terpotong sesuai dengan tarif tol yang berlaku. Karena, kami tidak menerima pembayaran secara tunai." Ujar Enkky.

Enkky juga menjelaskan selain memberikan diskon pihaknya juga menyiapkan Posko Layanan Lebaran. "Jalan Tol Bali Mandara seperti hari-hari biasa, mempersiapkan sumber daya operasional secara penuh. Kita siap memberikan pelayanan terbaik kepada pengguna jalan tol" kata Enkky.

Lebih lanjut dia mengatakan bahwa seluruh sumber daya operasional seperti Patroli Jalan Tol, PJR,

Ambulance, Rescue, Derek dan Posko Lebaran disiagakan 24 jam. Para petugas operasional pun siap memberikan layanan optimal. Selain itu, untuk pemantauan kondisi traffic terkini terdapat kamera CCTV, VMS (Rambu Informasi Elektronik) dan Anemometer (alat pengukur Kecepatan angin).

Namun begitu, Enkky mengingatkan kepada seluruh pengguna jalan tol untuk tetap berhati-hati dan selalu mematuhi rambu-rambu setiap kali berkendara di jalan tol. "Jika mendapat kesulitan di jalan tol, silahkan menghubungi sentral komunikasi jalan tol di (0361) 729999 dan Posko Lebaran yang dipersiapkan untuk membantu para Pengguna Jalan, petugas kita akan siap memberikan bantuan yang dibutuhkan," kata Enkky.

Secara keseluruhan armada/kendaraan yang mendukung kegiatan operasional jalan tol selama 24 jam yang dibagi 3 shift adalah sebagai berikut:

Armada	Jumlah Armada	Jumlah Petugas
Patroli Jalan Tol	2 unit	19 orang
Patroli Jalan Tol (Sepeda Motor)	1 unit	
PJR	2 unit	15 orang
Ambulance	1 unit	5 orang
Derek	2 unit	16 orang
Rescue	1 unit	5 orang
Sentral Komunikasi		5 orang
Pengamanan Laut (Pomal)		10 orang
Satuan Pengamanan (sekuriti)		25 orang
Petugas Piket Operasional		59 Orang
Teknisi Peralatan Tol		5 Orang
Petugas Piket Pemeliharaan dan IT		8 Orang



Tata Nilai



Agility

Gesit dan penuh semangat dalam menghadapi perubahan serta berkembang secara berkesinambungan

PERILAKU UTAMA

- Cepat, Lincah dan Adaptif
- Gigih, Tangguh, Pantang Menyerah



Professionalism

Memiliki kompetensi terbaik dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan pekerjaan secara sistematis, dengan memperhatikan prinsip kehati-hatian serta berorientasi ke depan

PERILAKU UTAMA

- Disiplin dan Bekerja Tuntas
- Kreatif dan Inovatif
- Bekerjasama yang Sinergis



Integrity

Konsistensi antara pikiran perkataan dan tindakan berlandaskan kejujuran, kebenaran, keadilan serta taat pada aturan dan etika yang berlaku

PERILAKU UTAMA

- Jujur dan Beretika
- Memenuhi Komitmen



Customer Focus

Memberikan pelayanan yang terbaik dan berkelanjutan kepada pelanggan di seluruh rantai proses bisnis sesuai kebutuhan dan harapan pelanggan

PERILAKU UTAMA

- Peduli dan Saling Menghargai
- Sigap dan Proaktif
- Memberikan Solusi Terbaik

9 CARA MENURUNKAN BERAT BADAN ALAMI PRAKTIS, TANPA DIET KETAT

Terkadang, berat badan harus dikontrol agar tidak berlebihan. Berat badan berlebih berpotensi menyebabkan macam-macam penyakit dan membuat gerak lebih terbatas. Sayangnya, gak banyak orang yang bisa telaten mengikuti program diet ketat. Selain kurang praktis, jadwal yang padat pun kurang memungkinkan.

1. Terdengar aneh, tapi sarapan dalam jumlah banyak di pagi hari akan membuat hormon kelaparanmu berkurang

Kamu pasti sudah pernah mendengar jika melewati sarapan akan membuatmu lebih lapar di kesempatan makan berikutnya. Bahkan sebelum kamu makan siang, kamu jadi tergoda nyemil aneka snack.

Sebuah studi Imperial College London pada tahun 2013 menemukan jika cewek yang sarapannya lebih besar porsinya akan mengalami penurunan ghrelin (hormon kelaparan) lebih besar daripada yang hanya sarapan sedikit.



2. Akhiri sarapanmu dengan pencuci mulut yang rasanya manis agar keinginan nyemilmu berkurang.

Dalam sebuah studi yang dilakukan Tel Aviv University Medical Center, ada satu kelompok memiliki sarapan 304 kalori dengan 10 gram karbohidrat.



Kelompok lainnya sarapan 600 kalori dengan 60 gram karbohidrat yang sudah termasuk pencuci mulut cokelat, donat, atau kue. Para peneliti mengatakan, orang yang mengonsumsi pencuci mulut tersebut lebih sedikit ingin nyemil.

3. Perbanyak konsumsi serat harianmu setidaknya sebanyak 30 gram per hari.

Memperbanyak konsumsi serat hingga 30 gram sehari hampir setara dengan menjalani diet ketat. Studi American Heart Association melakukan pengujian pada satu kelompok yang diinstruksikan diet ketat dengan membatasi kalori, gula, dan lemak jenuh.

Kelompok lainnya lagi diinstruksikan mengonsumsi 30 gram serat sehari. Setelah tiga bulan, kedua kelompok sama-sama kehilangan berat badan dan meningkatkan kesehatan jantung mereka.



4. Jauhi dirimu dari minuman apa pun selain air putih, teh, dan kopi agar tak menimbun gula dan kalori.

Soda dan jus kemasan bisa diibaratkan sebagai permen cair karena mengandung 18 sendok teh gula dan 240 kalori per 20 ons porsinya. Sayangnya, nilai gizinya nol.



Jangan merasa aman jika kamu mengonsumsi soda diet. Menurut penelitian yang terangkum dalam jurnal "Obesity", penyuka soda diet cenderung memiliki lemak yang lebih tinggi di perut. Peneliti percaya ini karena estimasi kalori berlebih yang berefek pada makan berlebihan.

5. Penuhi kulkas atau freezermu dengan sayuran segar supaya konsumsi harianmu hanyalah nutrisi.



Idealnya, sayuran yang kamu simpan adalah sayuran baru petik dan langsung dibekukan. Karena dengan begitu, nutrisi yang dimiliki sayuran tidak terbuang dan akan segera terkunci. Dengan banyaknya sayuran

di kulkas, kamu akan merasa sayang membuang-buangnya hanya untuk pesan makanan cepat saji.

6. Jika kamu kesulitan mengurangi daging, menggantinya dengan protein nabati dapat dicoba.

Tidak bisa dimungkiri, vegetarian memiliki tubuh yang lebih ramping daripada pemakan daging. Akan tetapi buat pemula, menjadi vegetarian sepenuhnya tanpa protein hewani itu susah.



Solusinya adalah mengganti daging-dagingan dengan protein nabati. Seporsi kacang hitam akan memberimu 15 gram protein. Sementara itu, jamur yang kaya rasa umami bisa dipakai untuk melengkapi setengah porsi daging sapi yang biasanya kamu makan utuh.

7. Buat pola makanmu kaya akan susu karena bisa membentuk lebih banyak otot dibanding lemak.

Susu tak hanya mengandung kalsium, melainkan juga vitamin D. Kedua nutrisi tersebut membantu pembentukan otot. Efeknya, metabolisme tubuh pun meningkat. Hormon calcitriol akan mengatur kalsium agar tulang lebih kuat dan menginstruksikan lebih banyak lemak yang terbakar.



8. Tingkatkan asupan proteinmu tapi jangan sampai melebihi angka kebutuhan.



Cewek perlu 46 gram protein sehari dan cowok perlu 56 gram protein sehari. Kalau kamu mengonsumsi terlalu banyak protein, kelebihannya akan kembali lagi disimpan jadi lemak. Tubuh perlu energi dan waktu ekstra dalam mencerna protein. Hal inilah yang bikin kamu kenyang lebih lama dan lebih banyak kalori yang terbakar.

9. Buat yang gak punya masalah pencernaan, konsumsi kopi di pagi hari dapat mempercepat metabolisme.

Kopi gak sekedar bikin kamu melek dan semangat beraktivitas. Dalam penelitian yang diterbitkan oleh "American Journal of Clinical Nutrition", secangkir kopi juga bisa mempercepat metabolisme sampai 12% selama tiga jam. Tapi jangan berlebihan, ya! Cewek gak disarankan minum kopi sampai lebih dari tiga cangkir per hari.



JASAMARGA BALI TOL
Highway Corporation

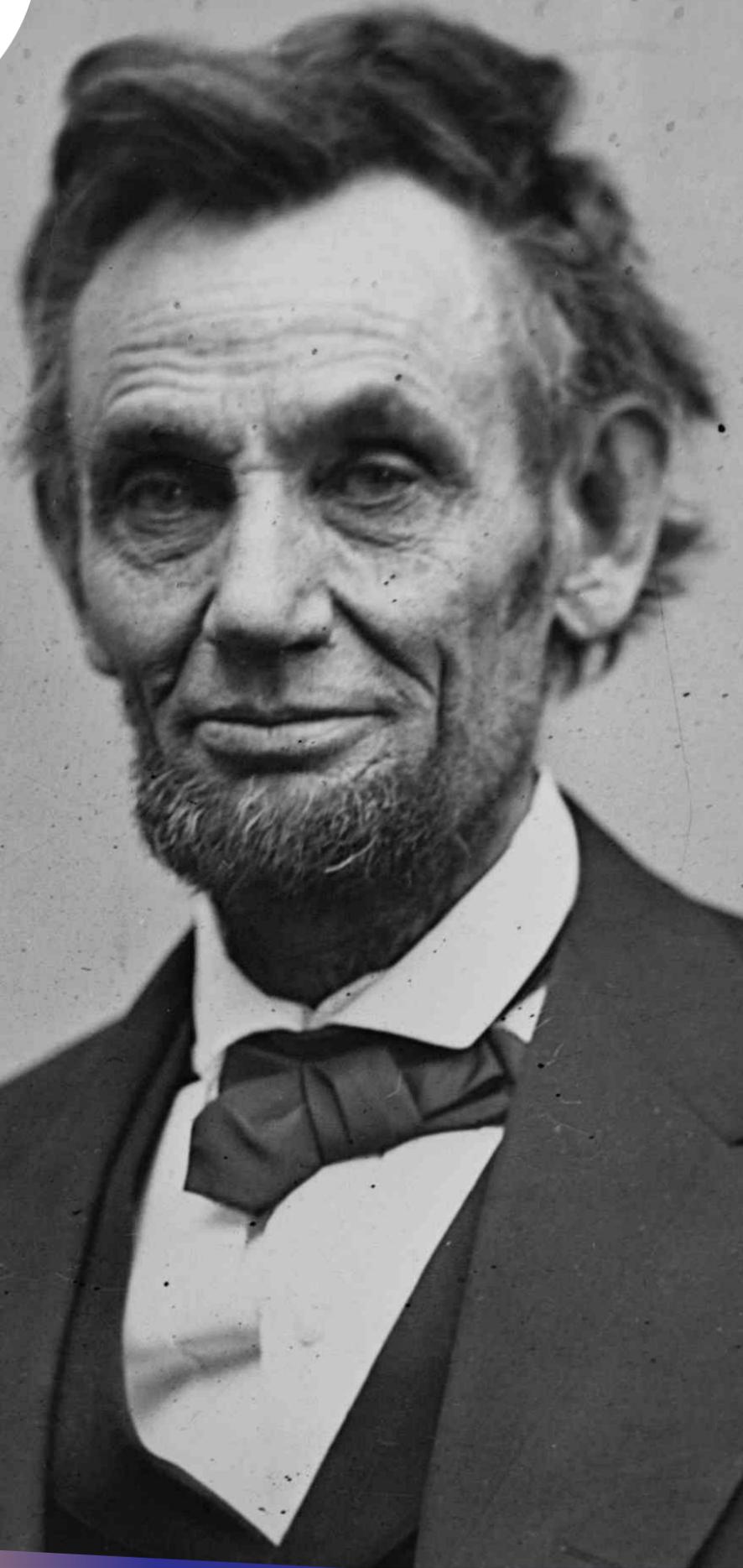
quote of the month:

“

**Buruh lebih penting
dari pada modal dan harus
mendapat perhatian yang
lebih besar**

”

- Abraham Lincoln -



Call Center (0361) 729999



@jasamargabalitol_official



PT Jasamarga Bali Tol



@tolbalimandara



www.jasamargabalitol.co.id