



# BULETIN kulkul

MEDIA KOMUNIKASI DAN INFORMASI INTERNAL

04 EDISI  
INTERNAL  
JANUARI  
2018

06 HIGHLIGHT  
Target RKAP 2018

10 UPDATE  
RI Dilanda Gempa, Bagaimana  
Kekuatan Tol Atas Laut di Bali ?

12 AWARD  
Karyawan Operasional Terbaik  
Periode 2018

20 TIPS  
Manfaat dan Khasiat  
Senam ZUMBA Bagi Kesehatan

# TARGET RKAP 2018



**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  
Manager maintenance  
I Putu Gandi Ginantra  
Public Relations Officer  
I Putu Oka Palguna  
Legal Officer

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

**DESAIN & EDITOR:**  
I Made Gunadiarsa  
IT Staff

**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

**NEWS**  
Surat Pembaca

1



**REDAKSI**  
Efek Erupsi Gunung Agung terhadap Jalan Tol Bali Mandara

2

**HIGHLIGHT**  
Target RKAP 2018

6

**HIGHLIGHT**  
Grafik Lalin Dan Pendapatan Tol

8

**UPDATE**  
RI Dilanda Gempa, Bagaimana Kekuatan Tol Atas Laut Di Bali ?

10

**UPDATE**  
Asesmen KPKU 2018

12

**AWARD**  
Karyawan Operasional Terbaik Periode 2018

14

**UPDATE**  
Hujan Disertai Angin Kencang, Lalu Lintas di Jalan Tol sempat Terganggu

16



**EVENT**  
Jumat Sehat Ala PT Jasamarga Bali Tol Senam ZUMBA

18

**TIPS**  
Manfaat Dan Khasiat Senam ZUMBA Bagi Kesehatan

20



**SURAT PEMBACA**

*Om Swastyastu,*  
Perkenalkan saya Ida Bagus Adi Wiryantara dari Petugas Sentral Komunikasi mewakili karyawan operasional ingin menanyakan tentang Koperasi Jebete yang saat ini tidak ada pengurus (Ketua Koperasi), dengan ini kami berharap agar segera melakukan pemilihan Ketua Koperasi baru agar dapat melaksanakan tugas dan membuat Rencana Kerja untuk mengembangkan Koperasi. Suksma



**BALASAN SURAT PEMBACA KULKUL**

**Ida Ayu Dessy P**  
DGM Sumber daya Manusia

*Om Swastyastu,*  
Menindaklanjuti surat pembaca dari Ida Bagus Adi Wiryantara tentang pemilihan ketua koperasi baru, kami selaku Pembina Koperasi Jebete akan segera melakukan Rapat dengan para pembina dan pengurus koperasi yang saat ini masih aktif. Kami juga menghimbau bagi karyawan yang ingin mencalonkan diri sebagai ketua koperasi Jebete dapat mengajukan surat pernyataan tertulis dan dikirim ke DGM Sumber Daya Manusia. Suksma



**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 ...*

## EFEK ERUPSI GUNUNG AGUNG TERHADAP JALAN TOL BALI MANDARA

Drajad Hari Suseno, *Corporate Secretary*

Tahun 2017, khususnya triwulan empat, menjadi catatan penting bagi Insan JBT. Betapa tidak, pemberitaan mengenai erupsi Gunung Agung yang semula dimaksudkan untuk memberikan sinyal kewaspadaan, ternyata berbuah *viral* dan *hoaks* yang mendunia. Ada yang serius, ada yang main-main. Namun hasil tetap sama, dunia takut mengunjungi Bali.

Pemberitaan yang vulgar dibumbui ungkapan *hiperbolis* seperti ringan saja dirilis oleh media, terutama media *on line*, tanpa mempertimbangkan *feedback* dan *effects* yang timbul dapat mempengaruhi kehidupan sosial secara keseluruhan. Buntutnya, dunia takut mengunjungi Bali.

Menjelang tutup tahun 2017, Pemerintah dan pelaku industri pariwisata Bali berkampanye bahwa Bali aman. Menteri

Perhubungan menyerukan diskon tarif penerbangan. Gubernur Mangku Pastika dan Presiden Jokowi juga berseru bahwa Bali aman, silakan datang ke Bali. Namun itu hanya “ngefek” ke turis domestik, tidak banyak berpengaruh ke turis asing. Negara Eropa, Amerika, Australia, Jepang, China, masih belum mencabut *travel advice* bagi warganya. Di beberapa tempat di bandara I Gusti Ngurah Rai terpampang peringatan dini dari negara masing-masing. Dunia masih takut mengunjungi Bali.

Industri pariwisata Bali terpukul. Kunjungan wisata turun drastis. Ratusan ribu wisatawan asing membatalkan kunjungan ke Bali. Multiplier effects-nya kemana-mana. Dari mulai pedagang beras, daging, sayur, souvenir, pengusaha transportasi, travel agent, restaurant, tempat hiburan, sampai jalan tol terkena imbasnya. Hotel-hotel yang biasanya penuh pada akhir tahun, tidak terjadi pada malam tahun baru. Program diskon penerbangan dan hotel masih belum cukup mujarab memulihkan keadaan. Dunia masih takut mengunjungi Bali.

### Bagaimana efeknya terhadap Jalan Tol Bali Mandara?

Tidak begitu menggembirakan. Pada triwulan keempat, volume traffic Jalan Tol Bali Mandara turun drastis dibanding triwulan ketiga. Pada bulan September 2017, volume LHR kita mencapai 59,3 ribu kendaraan, pada bulan Oktober turun 28% menjadi 42,5 ribu kendaraan, pada bulan November turun lagi 9% menjadi

38,8 ribu kendaraan dan puncaknya pada bulan Desember turun lagi 10% menjadi 35,1 ribu kendaraan. Volume ini hanya setara dengan awal tahun pengoperasian.

Sepanjang sejarah pengoperasian Jalan Tol Bali Mandara, mungkin triwulan keempat inilah yang akan menjadi sejarah, volume traffic turun dengan sangat mencengangkan. Ibarat panas setahun dihapus dengan hujan sehari, tabungan kelebihan target pendapatan tol selama sembilan bulan dari Januari – September, langsung habis untuk menutup pendapatan tol triwulan empat. Singkat cerita target pendapatan tol tidak sesuai rencana. JBT mengalami musibah.

Selain turunnya *volume traffic*, penyebab tidak tercapainya pendapatan adalah, rendahnya inflasi di Bali. Penyesuaian tarif yang direncanakan 7,9% dan berlaku mulai 1 Oktober 2017, realisasinya hanya 5,8%, dan waktu pemberlakuan tarif tol baru mundur menjadi mulai 8 Desember 2017.

Baiklah. Itu masa lalu. 2017 sudah berlalu. Insan JBT tidak boleh pesimis. Catatan akhir tahun akan menjadi pemicu untuk menyongsong 2018 dengan harapan baru.

Insan JBT yang berbahagia, kalau Anda membaca KULKUL edisi ini, berarti RKAP 2018 telah berjalan sebulan. Ada baiknya kita semua tahu, apa saja yang menjadi rencana kerja dan anggaran perusahaan pada tahun 2018. Apa saja program kerja dan sasaran yang hendak dicapai?

Pada tahun 2018 ini, fokus utama kegiatan perusahaan adalah pengoperasian dan pemeliharaan jalan tol. Sasaran utamanya adalah terpenuhinya SPM dan meningkatnya indek kepuasan pelanggan.

Dengan sasaran utama tersebut, sudah seyogyanya Insan JBT secara bahu membahu dalam kesisteman manajemen terintegrasi bersama-sama mewujudkan sasaran utama. Salah satunya dengan mengubah paradigma misalnya pemenuhan SPM bukan hanya sekedar memenuhi standar yang minimal

saja, namun harus benar-benar lebih dari sekedar minimal. Di sisi lain, kita tidak boleh menutup mata masih banyaknya sepeda motor yang salah masuk jalur, pelayanan transaksi tol yang masih mengundang keluhan, dan wajah parapet jalan tol yang mulai kusam.

Insan JBT akan bersatu mengatasi itu semua. Ya kita akan pelajari mengapa masih banyak motor salah masuk jalur. Apakah rambunya sudah cukup lengkap namun tidak terbaca dengan jelas, atau rambunya memang masih kurang atau sudah rusak, atau memang perilaku pengendara motor yang abai terhadap rambu-rambu lalin. Apa pun itu, jawabannya adalah kita akan bersatu memperbaiki demi kelancaran dan kenyamanan berlalu-lintas di Jalan Tol Bali Mandara.

Begitu pula keluhan yang terjadi di seputar transaksi tol. Ada yang mengeluh karena pembelian atau isi ulang uang elektronik (UNIK) di gerbang tol menyebabkan antrian mengular. Celaknya pengguna jalan tol lebih senang isi ulang atau beli Unik di gerbang tol, bukan di ATM atau di minimarket atau di bank terdekat. Memang agak risi juga ketika pengendara motor

datang ke bank hanya mau isi ulang Unik senilai 50 ribu atau cuma 20 ribu.

Baiklah, kita akan mengatasi itu semua, kita bertekad membuat inovasi, membuat *drive thru*, yaitu tempat layanan isi ulang atau penjualan Unik. Tekad itu harus terwujud tahun ini. Sasarannya paling tidak mengurangi keluhan pelanggan, atau syukur-syukur bisa mengatasi masalah isi ulang maupun penjualan. Insan JBT, khususnya yang berada di garda operasional, barangkali mulai sekarang sudah bisa mendata, berapa banyak atau seberapa sering keluhan pelanggan terjadi. Kita akan bandingkan kelak ketika *drive thru* sudah terwujud.

Di sisi layanan konstruksi, Insan JBT bagian Pemeliharaan telah mengawali dengan sangat baik, yaitu beautifikasi parapet yang

semula kusam menjadi cerah. Tentu saja program kerja ini patut mendapatkan apresiasi karena wajah Jalan Tol Bali Mandara akan terlihat cerah berseri. JBT secara tidak langsung akan mengangkat citra infrastruktur Indonesia di mata dunia, setidaknya bagi delegasi pertemuan tingkat tinggi IMF-World Bank pada bulan Oktober nanti.

Di layanan konstruksi juga, kita merencanakan pembangunan kantor operasional, rest area terapung, dan pembangkit listrik tenaga surya dengan pemasangan panel surya di lajur sepeda motor yang berfungsi sebagai pelindung sekaligus penghasil listrik tenaga surya.

Untuk mencapai itu semua, tentu saja setiap Insan JBT harus mengambil peran. Sekecil apa pun peran itu akan melengkapi

dan sangat membantu. Namun begitu, supaya sasaran program kerja tercapai secara sistematis yang terintegratif, seiring sejalan, perlu adanya penyamaan perspektif dari setiap Insan JBT. Perspektif itu adalah, pertama fokus pelanggan yaitu sasaran untuk meningkatkan indeks kepuasan pelanggan, peningkatan volume lalin, dan pemenuhan SPM.

Kedua, fokus efektifitas produk dan proses yaitu pencapaian kecepatan tempuh rata-rata di jalan tol dibanding di jalan non tol, dan program peningkatan pelayanan. Artinya, lewat jalan tol harus lebih menguntungkan dibanding dengan lewat jalan non tol. Dan itu akan tercapai jika layanan transaksi ditingkatkan menjadi lebih ramah, lancar, dan cepat. Demikian pula Patroli Jalan Tol yang sudah sering

memperoleh pujian dari pengguna jalan, perlu mempertahankan reputasi bahkan lebih tulus dan sigap lagi mengeliminasi hambatan di jalan tol sehingga tercipta suasana berkendara yang aman, lancar, dan nyaman.

Ketiga, fokus tenaga kerja yaitu pengukuran produktifitas tenaga kerja dan pemenuhan kompetensi teknis (*hard skill*). Deputy General Manager (DGM) Human Resources tahun ini telah menyiapkan program-program yang sangat baik untuk meningkatkan produktifitas maupun kemampuan teknis tenaga kerja melalui serangkaian kegiatan pendidikan dan pelatihan. Tentu ini kesempatan bagi setiap Insan JBT untuk meningkatkan diri, baik *soft skill* maupun *hard skill*-nya.

Selain ketiga fokus di atas, tidak kalah pentingnya adalah perspektif GCG atau *good corporate governance* yaitu pengelolaan perusahaan yang baik, patuh kepada ketentuan dan aturan serta memenuhi harapan Pemegang Saham. Selain itu ada juga perspektif keuangan dan pasar yang memerlukan perhatian serius karena menyangkut pengelolaan keuangan perusahaan agar rasio pertumbuhan pendapatan usaha dan beban usaha tetap sehat, EBITDA (*Earning Before Interest, Taxes, Depreciation, and Amortization* atau pendapatan sebelum bunga, pajak, depresiasi, dan amortisasi) tumbuh dengan baik, dan karyawan memperoleh insentif yang memadai.

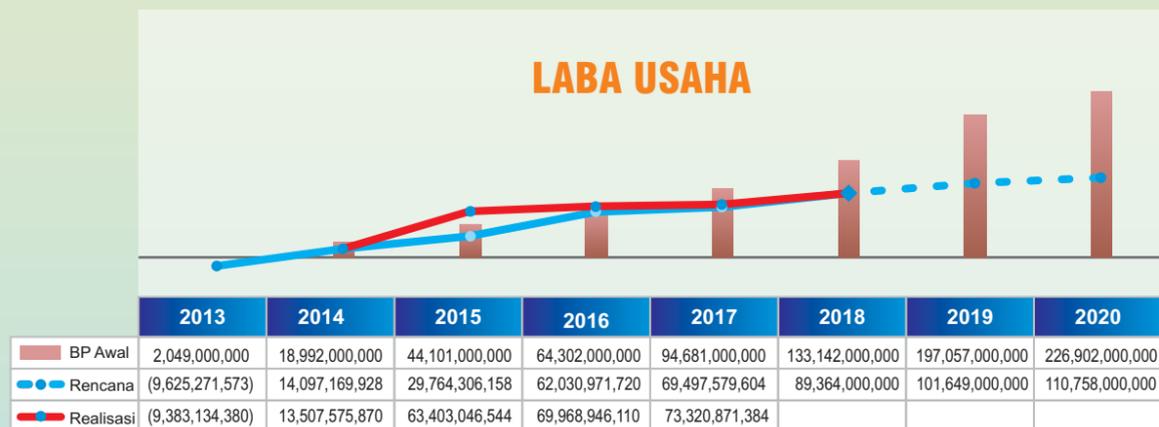
Insan JBT, itulah kiranya pembuka laporan utama KULKUL edisi Januari 2018. Semoga kita semua semakin care dan penuh tanggung jawab kepada rumah besar kita, PT Jasamarga Bali Tol. Sasaran perusahaan akan tercapai kalau kita bekerja dan berjalan ke arah yang sama, sambil berdoa semoga Gunung Agung berhenti erupsi, pariwisata pulih kembali, dan dunia tidak takut lagi ke Bali.

**Drajad Hari Suseno**  
Corporate Secretary

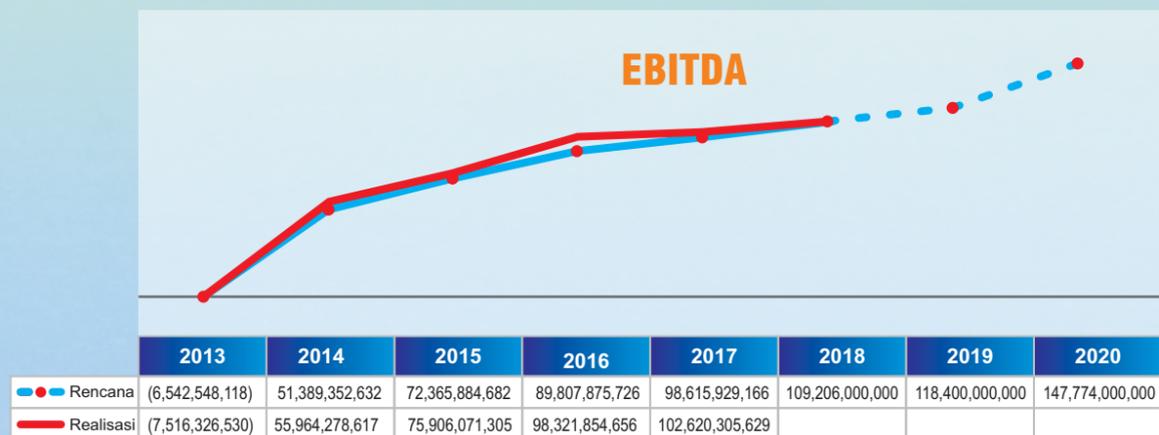


# TARGET RKAP 2018

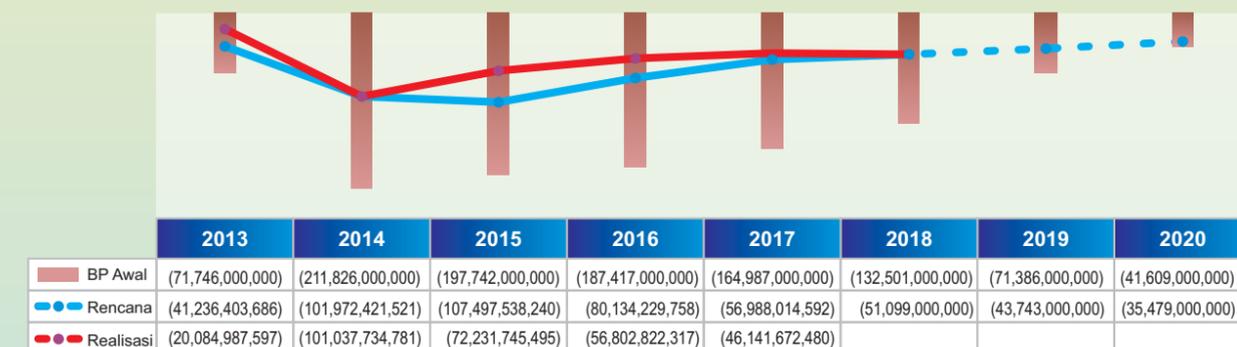
## LABA USAHA



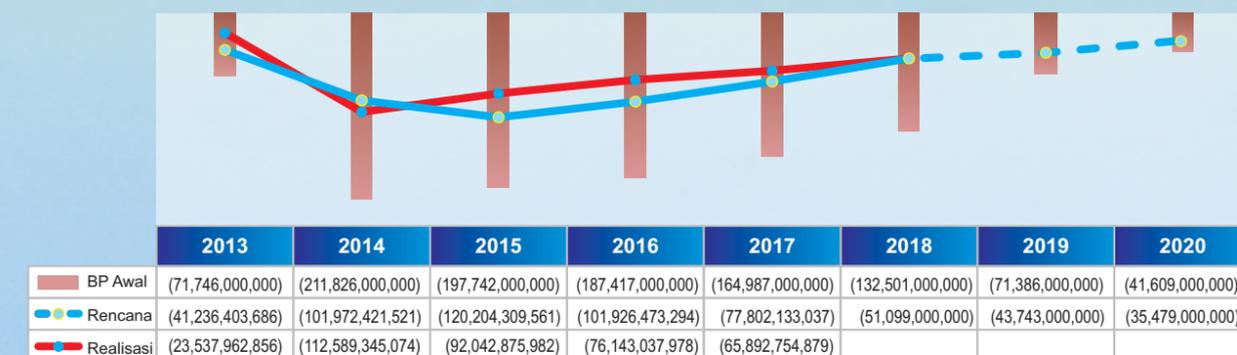
## EBITDA



## LABA RUGI SEBELUM PAJAK

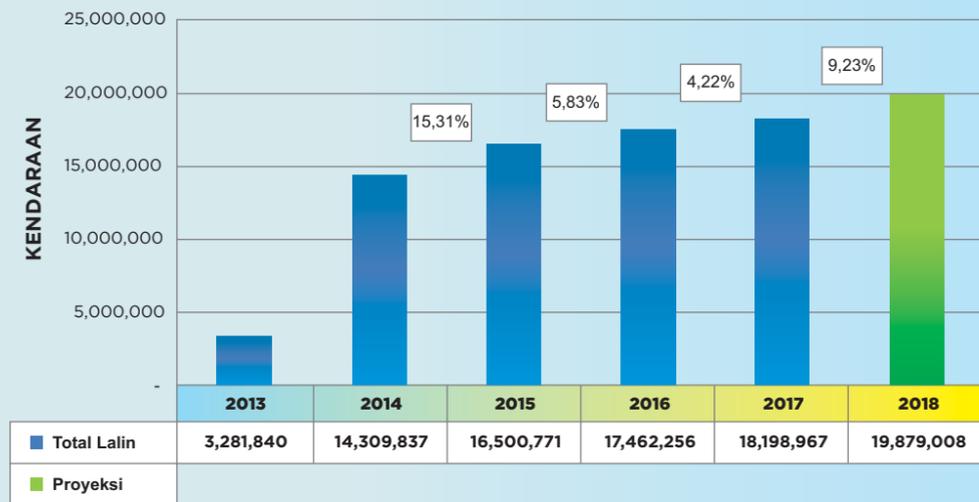


## LABA RUGI KOMPREHENSIF

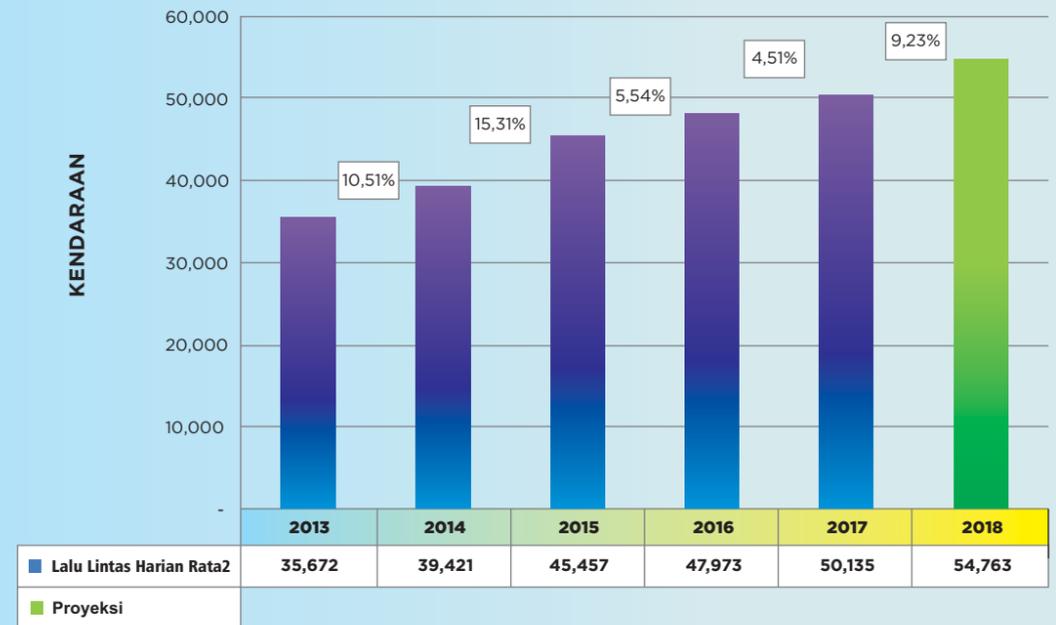


# GRAFIK LALIN DAN PENDAPATAN TOL

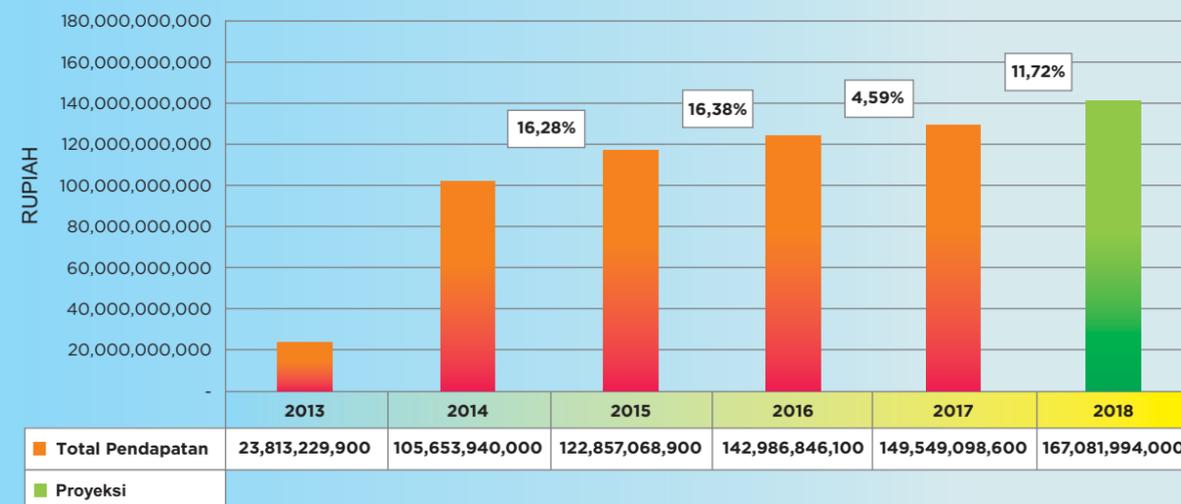
## PERKEMBANGAN JUMLAH LALIN



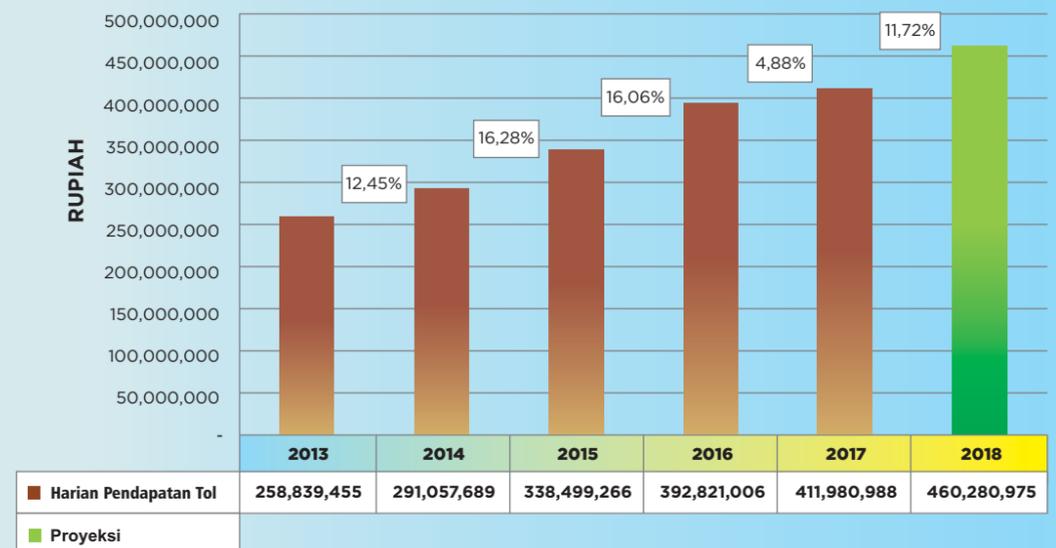
## PERKEMBANGAN LALIN HARIAN RATA-RATA (LHR)



## PERKEMBANGAN TOTAL PENDAPATAN TOL



## PERKEMBANGAN HARIAN PENDAPATAN TOL (HPT)



## APAKAH KALIAN SUDAH TAU KEKUATAN TOL KITA BILA TERJADI GEMPA ??

# RI DILANDA GEMPA, BAGAIMANA KEKUATAN TOL ATAS LAUT DI BALI ?

Gempa mengguncang wilayah barat Pulau Jawa yang getarannya terasa hingga Jakarta pekan lalu. Gempa harusnya bukan hal yang aneh terjadi di Indonesia mengingat wilayah Indonesia masuk dalam cincin api atau ring of fire.

Dengan kondisi tersebut, bagaimana ketahanan infrastruktur RI terhadap gempa?

Salah satu infrastruktur yang mendapat perhatian adalah jalan tol Bali Mandara yang hampir 100% strukturnya merupakan jalan layang yang membentang di atas laut.

Direktur Utama PT Jasamarga Bali Tol, Akhmad Tito Karim, berani menjamin jalan tol yang dikelolanya tahan terhadap gempa.

"Dalam desainnya, jalan tol ini tahan terhadap gempa 1.000 tahun," kata dia saat berbincang dengan detikFinance, akhir pekan lalu.

Ia menjelaskan, tahan gempa 1.000 tahun tersebut artinya tahan terhadap guncangan gempa dengan kekuatan gempa paling tinggi dalam siklus 1.000 tahunan.

"Gempa itu kan ada siklusnya. Dalam penelitian itu kita hitung, dalam siklus 1.000 tahun, berapa kekuatan guncangan gempa paling tinggi. Nah desain kita kuat terhadap guncangan tersebut," jelas dia.

Hal tersebut sepertinya tidak berlebihan. Mengutip data Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG), ada sedikitnya 247 kali gempa sepanjang tahun 2016 dan 217 kali gempa sepanjang 2015 yang getarannya terasa hingga ke Bali.

Meski demikian, konstruksi jalan tol Bali Mandara terpantau masih kokoh hingga hari ini. Tito menjelaskan, kunci dari ketahanan



konstruksi jalan tol tersebut adalah pada pemilihan material beton sebagai penopang jalan tol secara keseluruhan.

"Selain menggunakan material beton seperti yang digunakan pada umumnya, kami juga mencampurkan fly ash atau abu batu bara. Jadi struktur betonnya lebih rapat," sebut dia.

Dengan struktur beton yang lebih rapat, air laut tidak bisa meresap ke dalam lapisan beton sehingga menghindari potensi korosi atau kerusakan akibat karat pada struktur baja di dalam beton.

Selain itu, konstruksi tiang penopang struktur layang jalan tol ini juga dilengkapi struktur beton

tambahan yang berfungsi seperti ikat pinggang. Struktur tambahan ini berfungsi menyatukan beberapa tiang dalam satu pilar untuk meredam dampak getaran yang terjadi pada pilar.

Jalan tol Bali Mandara resmi beroperasi pada 23 September 2013 setelah diresmikan Presiden Susilo Bambang Yudhoyono (SBY). Nama Mandara sendiri diberikan Presiden SBY yang memiliki arti aman, tentram dan sejahtera.

Memiliki panjang 12,7 km, jalan tol Bali Mandara menghubungkan antara Benoa, Ngurah Rai Tuban, dan Nusa Dua. Jalan tol ini tak hanya bisa dilalui mobil atau kendaraan roda empat tetapi juga sepeda motor. (dna/ara)

# ASESMEN KPKU 2018



Sesuai dengan Surat Perintah Vice President PT Jasa Marga (Persero) Tbk Nomor: 041/EF.P-6c/2018 tentang Penugasan Asesor Penilaian Kinerja Cabang dan Anak Perusahaan PT Jasamarga Bali Tol, atas dasar tersebut PT Jasamarga Bali Tol melaksanakan asesmen Kriteria Penilaian Kinerja Unggul (KPKU) Pada Tanggal 21 Januari – 26 Januari 2018. Opening meeting assessment KPKU dibuka oleh Bapak Akhmad Tito Karim selaku Direktur Utama

dan turut serta dihadiri oleh jajaran Direksi, dan Tim Champion KPKU PT Jasamarga Bali Tol dan Tim KPKU yang terdiri dari Lead Asesor Bapak Firmanto Purdhy BNI dan member anggota Bapak Satya Primadi dari PT Jasa Raharja (Persero), Ibu Darmasti dari PT Jasa Marga (Persero) Tbk, Ibu Silfana N.P dari PT Jasa Marga (Persero) Tbk, Bapak Ade Prasetyo dari PT Aneka Tambang(Persero)Tbk. Dalam pengukuran kinerja, PT Jasamarga Bali Tol diwajibkan

melakukan penilaian kinerja perusahaan dengan menggunakan Kriteria Penilaian Kinerja Unggul (KPKU). Dengan adanya assessment KPKU BUMN ini diharapkan bisa memberikan masukan-masukan dalam pengelolaan perusahaan sesuai dengan praktek-praktek yang terbaik untuk mencapai kinerja yang unggul. Masukan dari team

asesor nantinya adalah berupa opportunity for improvement bagi perusahaan. Yang dimaksud opportunity for improvement adalah langkah-langkah yang dapat menyempurnakan praktek yang sudah dilakukan perusahaan dalam mencapai kinerja yang terbaik.

Dalam pelaksanaan assessment KPKU, PT Jasamarga Bali Tol terlebih dahulu harus menyampaikan Dokumen Aplikasi KPKU BUMN. Dokumen Aplikasi merupakan isian atas questionnaire sesuai standar KPKU. Dalam menyiapkan Dokumen Aplikasi, setiap unit kerja yang terkait dengan masing-

masing kategori diharuskan menjawab pertanyaan yang telah ditentukan untuk masing-masing kategori. Berdasarkan jawaban questionnaire tersebut team assessor KPKU akan melakukan penilaian dan memberikan masukan untuk peningkatan kinerja unggul.



# KARYAWAN OPERASIONAL TERBAIK

# PERIODE 2018



**TRAFFIC SERVICE SUPERVISOR TERBAIK 1**

**I WAYAN LAUD SUKOWATI**

I Wayan Laud Sukowati yang akrab dipanggil Wayan lahir di kota Lampung pada tanggal 1 April 1984 dan menempuh pendidikan akhir di SMA Yos Sudarso Bandar Jaya Lampung Tengah. Pria yang berkulit sawo matang ini mengawali karir di PT Jasamarga Bali Tol pada tahun 2013, ia dikenal sosok pemimpin yang penuh percaya diri dan tegas saat memimpin teamnya di lapangan. Walaupun sibuk dengan kesibukannya bekerja, pria ini juga memiliki hobi bermain bulutangkis untuk menjaga kesehatannya.

Selama perjalanan karirnya di PT Jasamarga Bali Tol, ia selalu memberikan motivasi-motivasi kepada teamnya agar selalu bekerja dengan hati. Selain itu, pada tahun 2017 Wayan dan team membawa nama harum PT Jasamarga Bali Tol dengan memperoleh Juara 1 Pelayanan Lalu Lintas Terbaik di ajang JM Award 2017.



**TRAFFIC SERVICE GUARD TERBAIK 1**

**I GEDE AFRYO WIJAYANTARA**

I Gede Afryo Wijayantara yang akrab dipanggil Rio lahir di kota Gianyar 3 April 1993 dan menempuh pendidikan akhir di SMK PGRI 5 Denpasar. Pria yang memiliki senyum lebar ini mengawali karir di PT Jasamarga Bali Tol pada tahun 2013, ia dikenal sosok riang penuh canda namun selalu disiplin dan patuh terhadap peraturan-peraturan yang berlaku di PT Jasamarga Bali Tol. Pria ini juga memiliki hobi traveling bersama kawan dan keluarganya. Selain itu pria ini memiliki target yaitu ingin terus melangkah ke jabatan lebih baik lagi.



**TRAFFIC INFORMATION OFFICER TERBAIK 1**

**I MADE KAMAJAYA**

I Made Kamajaya yang akrab dipanggil Adam lahir di kota Denpasar 27 Januari 1991 dan menempuh pendidikan akhir di SMAK1 Harapan Denpasar. Pria ini mengawali karir di PT Jasamarga Bali Tol pada tahun 2013. Pria ini juga memiliki hobi bermain gitar dan photography. Selain itu, pria ini memiliki motivasi bekerja dengan ikhlas, cerdas dan berkualitas karena menurut ia tidak ada orang yang sukses tanpa mengikuti proses.



**TOLL COLLECTION SUPERVISOR TERBAIK 1**

**ABU CHOIRI**

Abu Choiri yang akrab dipanggil Abu lahir di kota Magetan 12 Juli 1991 dan menempuh pendidikan akhir di SMK YP 17 Madiun. Pria ini mengawali karir di PT Jasamarga Bali Tol pada tahun 2013. Pria ini juga memiliki hobi bermain futsal. Selain itu, pria yang dikenal rajin beribadah ini memiliki kualitas dalam memimpin Toll Collection Staff dengan cara yang santai namun tetap pada jalur yang benar sesuai dengan peraturan yang ada. Pria ini selalu mengingatkan kepada teamnya untuk selalu memberikan pelayanan yang baik kepada seluruh pelanggan.



**TOLL COLLECTION STAFF TERBAIK 1**

**PUTU AGUS SETIAWAN**

Putu Agus Setiawan yang akrab dipanggil Dedut lahir di kota Denpasar 18 Mei 1989 dan menempuh pendidikan akhir di SMK Rekayasa Denpasar. Pria ini mengawali karir di PT Jasamarga Bali Tol pada tahun 2013. Pria ini juga memiliki hobi bermain bersepeda. Selain itu, pria yang dikenal suka dengan musik underground ini memiliki caranya sendiri melayani pelanggan dengan ramah, murah senyum dan selalu melayani pelanggan dengan hati.



# HUJAN DISERTAI ANGIN KENCANG, LALU LINTAS DI JALAN TOL SEMPAT TERGANGGU



BALI POST – angin kencang mengganggu lalulintas di jalan tol Bali Mandara, Jumat (12/1). Meski sempat terganggu, namun gerbang tol masih beroperasi normal.

Seperti yang disampaikan Public Relations Officer PT Jasamarga Bali Tol, I Putu Gandhi Ginantra, saat angin kencang, memang tidak ada penutupan jalur tol. Namun, sejumlah pengendara sepeda motor memang disetop

sementara di gerbang tol karena terjadi angin kencang. Hal ini dilakukan untuk menghindari kecelakaan para pengendara saat melintas di jalur Tol. Kondisi ini hanya berlangsung sekitaran 10 menit saja, mulai pukul 12.10 wita.

“Memang hal ini sering terjadi tapi tidak begitu lama dan tidak menutup gerbang. Karena kecepatan angin masih di kisaran 28 sampai 35 km per jam. Pengendara sepeda motor memang diimbau untuk berteduh

sementara di gerbang tol, sampai menunggu angin reda,” ucapnya.

Ditegaskan Gandhi, penghentian sementara itu memang sesuai dengan aturan. Apabila terjadi angin kencang pengendara memang dilarang melintas. Namun untuk pengendara yang sudah terlanjur lewat, khususnya pengendara sepeda motor sudah disiapkan tempat aman di bawah bundaran tempat pertemuan arah Nusa Dua, Ngurah Rai, dan dari arah Benoa. “Para pengendara juga akan diarahkan oleh petugas

dari Jasamarga Bali Tol,” ujarnya.

Baca juga: Tersapu Angin Kencang Rumah Ketua RT di Gilimanuk Roboh

Larangan untuk melintas khusus untuk motor ini bisa diterapkan apabila kecepatan angin mencapai 40-60 km per jam dan untuk kecepatan angin 80-100 km per jam mobil dilarang melintas. Sementara yang terjadi kemarin kecepatan anginnya 28-35 km per jam. “Meski terjadi penghentian sementara tetapi tak terjadi

antrian. Kebetulan juga saat hujan pengguna motor cenderung sepi,” pungkasnya

Bagi masyarakat yg melintas jalan tol, pihaknya mengimbau agar selalu memastikan keadaan kendaraannya dalam kondisi baik. Khusus bagi pengguna roda dua bila mana terjadi hujan, diharapkan berteduh digerbang-gerbang tol sampai mendapatkan instruksi dari petugas tol untuk melanjutkan perjalanan kembali. (yudi karnaedi/balipost)



## Jumat Sehat Ala PT Jasamarga Bali Tol

# Senam ZUMBA



dan fresh untuk mengemban tugas-tugas dalam perusahaan. Setelah cukup senam Zumba karyawan kembali bekerja sesuai dengan tugas pokok dan fungsi masing-masing.



Jumat, Hidup sehat dan bugar menjadi dambaan setiap orang. Tidak terkecuali bagi PT Jasamarga Bali Tol yang melaksanakan Senam Bersama. Senam ini atas inisiatif dan kesadaran dari seluruh karyawan PT Jasamarga Bali Tol akan pentingnya hidup sehat di dalam rutinitas yang sangat padat.



Agar tubuh tetap fit, setiap jum'at pagi direncanakan senam di lingkungan PT Jasamarga Bali Tol meluangkan waktu untuk melakukan senam Zumba di halaman Pool Ruas, Senam ini juga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan merawat serta refresh pikiran dari rutinitas sehari-hari.

Selain itu, Senam termasuk salah satu olahraga yang sangat

bermanfaat untuk penyembuhan dan terapi beberapa jenis penyakit. Memang kebanyakan orang sering melupakan manfaat senam pagi, terlebih setelah terbangun tidur. Senam Zumba ini di pandu oleh salah satu instruktur senam dan Satu persatu gerakan yang dicontohkan dari instruktur, diikuti peserta dengan penuh semangat. Ditambah dengan Musik remix yang bertempo cepat juga membuat peserta lebih

bersemangat.

Kegiatan olah raga ini juga dapat meningkatkan kebersamaan di antara para PT Jasamarga Bali Tol serta merupakan suatu olahraga yang murah. Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang sangat perlu diadakan secara rutin minimal satu minggu sekali untuk menjaga kesegaran jasmani dan rohani para agar pegawai selalu dalam kondisi fit



## Manfaat Dan Khasiat

# SENAM ZUMBA BAGI KESEHATAN

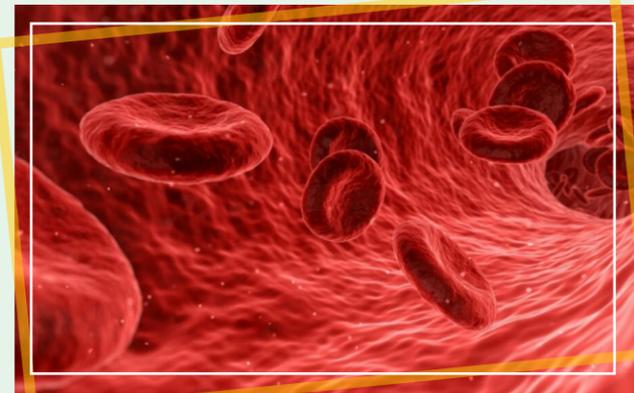
### ✓ Menurunkan Berat Badan

Sudah dijelaskan sebelumnya bahwa olahraga zumba dapat membakar 600 sampai 1000 kalori jika dilakukan secara rutin maka anda juga bisa menurunkan berat badan sekitar 1kg dalam 1 minggu.



### ✓ Melancarkan Sirkulasi Darah

Jika kalori tubuh terbakar tentunya dapat membuat kolesterol tinggi berkurang sehingga sirkulasi darah yang menuju ke seluruh tubuh dan jantung akan semakin lancar dan senam zumba juga dapat membuat tubuh berkeringat dan tubuh semakin segar.



### ✓ Memperkuat Otot

Senam zumba dapat memperkuat otot tubuh yang bisa semakin kuat yaitu otot tangan, otot kaki, otot leher, otot perut, otot leher, dan otot pinggang serta otot dada.



### ✓ Menurunkan Tekanan Darah

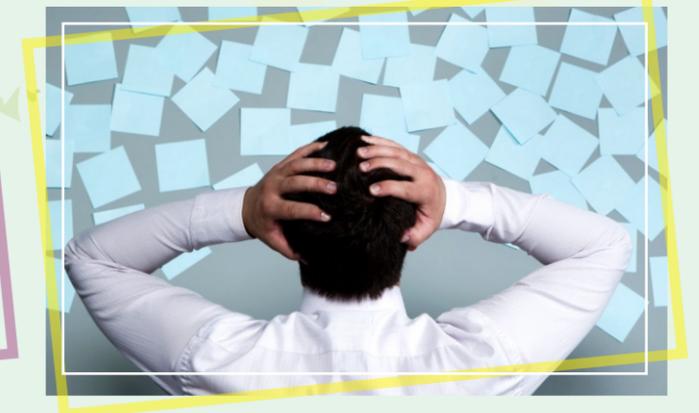
Zumba sangat dipercaya bisa menenangkan jantung karena senam ini melibatkan latihan kardiovaskular yang lengkap. Jika senam zumba dilakukan secara rutin maka akan terhindar dari berbagai resiko penyakit mematikan.



### ✓ Mengatasi Depresi / Stress

Jika anda rutin melakukan senam zumba maka anda akan terhindar dari depresi ataupun stress dan juga bisa membuat tubuh semakin bugar dan otak semakin segar.

Selain manfaat diatas, manfaat senam zumba dapat meningkatkan sistem imun, mengencangkan kulit, lebih awet muda, dan menenangkan paru-paru juga membuat perasaan semakin happy.



### ✓ Menurunkan Gula Darah

Selain dengan mengonsumsi makanan penurun darah tinggi, bisa juga diatasi dengan senam zumba karena sifatnya bisa mengatasi depresi atau stress, pastinya bisa mengatasi masalah darah tinggi.



# 7 Kunci Sukses Meniti Karir Buat Generasi Muda

Memiliki tujuan sukses dalam berkarir tanpa bertindak sama halnya seperti bermimpi di siang bolong. Tak peduli seberapa besar mimpi Anda dalam berkarir, semuanya tak akan berubah jadi nyata sampai Anda bertindak.

Perhatikan, sikap, kebiasaan, dan tekad sebelum mulai bergerak meniti karir hingga sukses. Seringkali banyak orang gagal merasakan sukses dalam berkarir karena ulahnya sendiri, seperti sikap yang kurang baik dan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan.

Tak hanya itu, banyak orang memiliki potensi besar tapi tak mampu memunculkannya karena kurang percaya diri atau memang tidak menyadarinya. Berikut tujuh kunci sukses meniti karir khususnya bagi para generasi muda



## 1. Sikap positif

Pelajari bagaimana cara bersikap yang baik. Aspek mana saja dalam hidup yang dikendalikan oleh sikap pribadi, bagaimana menentukan sikap sendiri dan apa strategi spesifik untuk mengubah sikap lebih positif.

Hati-hati, sikap merupakan kebiasaan permanen dalam hidup. Jadi perhatikan sikap Anda jika ingin karir berjalan lancar.

## 2. Percaya diri

Pahami cara mengeluarkan potensi diri dengan mengidentifikasi kemampuan dan bakat pribadi. Selain itu, Anda juga perlu membangun kekuatan akademis dan minat pribadi agar bisa memanfaatkan semua peluang dengan percaya diri.

## 3. Kebiasaan positif

Hilangkan kebiasaan-kebiasaan negatif dalam hidup dan mulai identifikasi berbagai cara yang dapat membuat hidup Anda semakin mudah dijalani. Ingat kebiasaan positif dapat menjadi salah satu cara mencapai kesuksesan.

## 4. Buat pilihan yang tepat

Keseimbangan kehidupan kerja dan pribadi seringkali terganggu saat Anda terlalu sibuk di kantor. Lakukan pilihan-pilihan bijak dalam menjaga keseimbangan hidup mengingat baik karir dan kehidupan pribadi, keduanya penting bagi Anda.

## 5. Gunakan imajinasi kreatif

Perluas kemampuan Anda untuk menyelesaikan masalah dengan menggunakan imajinasi kreatif. Jangan salah, kreativitas merupakan kunci sukses dalam berkarir.

## 6. Gigih

Anda perlu menelusuri seluruh kemajuan dari berbagai proses yang telah dilakukan. Tingkatkan fokus pada apapun tujuan yang ingin dicapai. Jangan lupa menambah koneksi dan selalu bersyukur terhadap berbagai pencapaian pribadi.

## 7. Punya tujuan

Bedakan antara keinginan dan target yang harus dicapai ketika berkarir. Buat komitmen, rencana dan mulai beraksi. Pastikan Anda sampai ke target-target yang harus dicapai.



**HIGHWAY** TO PARADISE ...





**JASAMARGA BALI TOL**  
Highway Corporation

quote of the month:

**The best way  
to predict  
the future  
is to  
create it**

*- Abraham Lincoln -*