



BULETIN kulkul

MEDIA KOMUNIKASI DAN INFORMASI INTERNAL

02 EDISI
INTERNAL
2017

02 **CEREMONY**
Sejarah Hari Raya
Galungan dan Kuningan

07 **TIPS**
Tersenyum

12 **UPDATE**
Refresh Materi
KPKU 2017-2018

13 **EVENT**
Kegiatan
Fun Bike

MEMPERKUAT
DAYA SAING
DENGAN KPKU



PEMBINA:
Direksi PT Jasamarga Bali Tol

PENANGGUNG JAWAB:
Drajad Hari Suseno
Corporate Secretary

REDAKSI:
I Putu Gandi Ginantra
Public Relations Officer

FOTOGRAFER:
Lutfy Syahroni
Secretariat

HOTLINE SERVICE
Made **JEBETE**
+62-361 - 725327
corcomm@jasamargabalitoll.co.id
gandiginantra99@gmail.com

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

Segera kirimkan ke:
corcomm@jasamargabalitoll.co.id
gandiginantra99@gmail.com

untuk dimuat di
Kulkul

edisi berikutnya ... !
suksma

EDISI
02

CEREMONY

Sejarah Hari Raya Galungan dan Kuningan

2



NEWS

Surat Pembaca

4

HIGHLIGHT

Hari Pahlawan

5

TIPS

Tersenyum

7



CAPTURED

Pernikahan Putri dari Direktur Utama PT Jasamarga Bali Tol

10

UPDATE

Refresh Materi KPKU 2017-2018

12

CORNERS

Daftar Surat Keputusan Direksi Bulan November 2017

15

UPDATE

Sharing Knowledge SMK3

16

EVENTS

Kegiatan Fun Bike

20



Selamat Hari Raya Galungan dan Kuningan

Semoga Kebahagiaan dan Kedamaian Selalu Menyertai Kita Semua



JASAMARGA BALI TOL
Highway Corporation



Ir. Akhmad Tito Karim, M.M.
Direktur Utama



Sukariyadi Rudi Meidiyanto
Direktur Keuangan

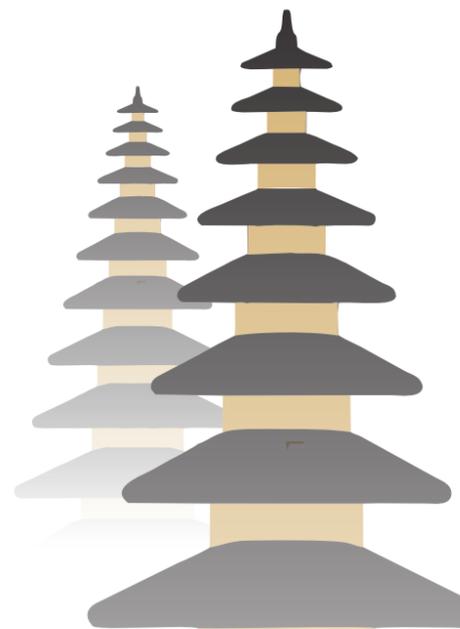


SEJARAH HARI RAYA GALUNGAN DAN KUNINGAN



perayaan menangnya dharma melawan adharma

Sekitar 3 abad kemudian, tiba-tiba perayaan Galungan mulai dihentikan, entah apa dasar pertimbangan dari hal tersebut, dan pada tahun 1103 Saka, perayaan Galungan benar-benar dihentikan. Hal tersebut terjadi ketika raja Sri Eka Jaya memegang tampuk pemerintahan. Hingga masa pemerintahan dipegang oleh raja Sri Dhanadi, Galungan masih belum dirayakan. Konon pada saat itu banyak musibah yang datang tak henti-hentinya dan umur para pejabat kerajaan menjadi pendek.



Ketika raja Sri Dhanadi mangkat, beliau kemudian digantikan oleh raja Sri Jaya Kasunu pada tahun 1126 Saka, dan barulah sejak saat itu Galungan mulai dirayakan kembali. Keterangan tersebut dapat dilihat melalui Lontar Sri Jaya Kasunu yang menceritakan bahwa raja Sri Jaya Kasunu merasa heran mengapa para raja dan pejabat kerajaan lainnya selalu berumur pendek. Untuk mengetahui penyebabnya, beliau kemudian beryoga semadhi di pura Dalem Besakih dan akhirnya mendapat pawisik dari Bhatari Durga. Dalam pawisik tersebut, Bhatari Durga meminta Raja Sri Jaya Kasunu agar merayakan kembali hari raya Galungan setiap hari Rabu Kliwon Dungulan sesuai dengan tradisi yang pernah berlaku sebelumnya. Selain itu disarankan juga agar seluruh umat hindu memasang penjor pada hari penampahan Galungan atau tepatnya satu hari sebelum Hari raya Galungan.

Secara filosofis, Hari Raya Galungan dimaksudkan agar umat Hindu mampu membedakan dorongan hidup antara adharma dan budhi atma (dharma = kebenaran) di dalam diri manusia itu sendiri. Kebahagiaan bisa diraih tatkala memiliki kemampuan untuk menguasai kebenaran. Dilihat dari sisi



upacara, adalah sebagai momen umat Hindu untuk mengingatkan baik secara spiritual maupun ritual agar selalu melawan adharma dan menegakkan dharma. Bisa disimpulkan bahwa inti Galungan ialah menyatukan kekuatan rohani agar umat Hindu mendapat pendirian serta pikiran yang terang, yang merupakan wujud dharma dalam diri manusia.

Kesimpulannya, hakikat Galungan adalah perayaan menangnya dharma melawan adharma. Jadi, inti Galungan adalah menyatukan kekuatan rohani agar mendapat pikiran dan pendirian

yang terang. Bersatunya rohani dan pikiran yang terang inilah wujud dharma dalam diri. Sedangkan segala kekacauan pikiran itu (byaparaning idep) adalah wujud adharma. Dari konsepsi lontar Sunarigama inilah didapatkan kesimpulan bahwa hakikat Galungan adalah merayakan me-nangnya dharma melawan adharma.[gg](#)



BALASAN SURAT PEMBACA KULKUL | EDISI 01

Ida Ayu Dessy P

DGM Sumber daya Manusia

Om Swastyastu,
Menjawab surat pembaca KulKul edisi 01 dari Agus Rayana tentang Pemberdayaan Karyawan setelah pemberlakuan elektronifikasi transaksi tol, kami dari pihak Manajemen PT Jasamarga Bali Tol tidak ada pengurangan SDM maupun Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) dan karyawan tidak perlu khawatir karena manajemen sudah menyiapkan program alih fungsi karyawan dan promosi jabatan yang saat ini masih kosong.



SURAT PEMBACA

Perkenalkan saya **Dewa Gede Diadma** dari Pelayanan Lalu Lintas, saya ingin mengucapkan terimakasih kepada Buletin KulKul yang sudah menjadi media internal di lingkungan PT Jasamarga Bali Tol. Sejak terbitnya Buletin KulKul saya dapat mengetahui berbagai Informasi, Kegiatan ataupun Kebijakan baru dari Direksi PT Jasamarga Bali Tol. Saya mengusulkan Buletin KulKul bisa terbit setiap dua minggu sekali. 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



Denpasar, Jumat 10/11/2017, Dalam Rangka Memperingati Hari Pahlawan yang jatuh setiap tanggal 10 November 2017, PT Pelindo III Selaku Pemegang Saham PT Jasamarga Bali Tol mengundang PT JBT Untuk Upacara Bersama di Kantor Cabang PT Pelindo III Cabang Benoa.

Sekilas Sejarah Tentang Hari Pahlawan

Hari Pahlawan 10 November 1945 merupakan peringatan tahunan untuk memperingati Pertempuran Surabaya, dimana pasukan-pasukan pro kemerdekaan Indonesia bersama para milisi bertempur melawan pasukan Inggris dan Belanda sebagai bagian dari Revolusi Nasional Indonesia. Pertempuran Surabaya yang menjadi latar belakang sejarah Hari Pahlawan

10 November 1945 sendiri mencapai puncak pada bulan tersebut, dimana terjadi pertempuran yang dianggap sebagai pertempuran revolusi paling berat dan kemudian menjadi simbol perlawanan bagi tentara Indonesia. Pertempuran yang dianggap sebagai sebuah aksi heroik ini membantu menggembelng rakyat Indonesia dan sokongan dari pihak internasional untuk Indonesia. Pertempuran Surabaya ini terjadi dari tanggal 27 Oktober hingga 20 November tahun 1945 dengan

jumlah tentara 20.000 infanteri dan 100.000 pasukan milisi di sisi Indonesia, sementara pihak Inggris menyerang dengan 30.000 pasukan ditambah dengan tank, pesawat, dan kapal perang.

Latar Belakang Mengenai Terjadinya Perang Surabaya

Sejarah Peringatan Hari Pahlawan Nasional 10 November 1945 tidak akan dimulai jika pada tanggal 17 Agustus tahun 1945, Soekarno dan Hatta tidak mendeklarasikan

kemerdekaan Indonesia di Jakarta 2 hari setelah menyerahnya kekaisaran Jepang pada perang Pasifik. Berita tentang kemerdekaan ini kemudian menyebar ke seluruh kepulauan, membuat masyarakat Indonesia merasakan sebuah kebebasan dimana mereka kemudian menjadi pro-republik. Dalam beberapa minggu setelah itu, terjadi sebuah kekosongan kekuatan baik dari luar maupun dalam Indonesia, menciptakan atmosfer ketidak pastian dan kesempatan bagi beberapa pihak. Benar saja, hal ini digunakan oleh sekelompok pasukan Belanda yang dibantu oleh beberapa

pasukan Jepang untuk menaikkan bendera Belanda di luar Hotel Yamato pada tanggal 19 September 1945. Hal ini membuat tentara milisi Indonesia murka, dimana mereka menghabiskan pasukan gabungan kecil milik Belanda dan Jepang demi merobek bagian biru dari bendera Belanda tersebut. Karena kekacauan ini, salah satu pemimpin kelompok Belanda yang bernama Mr Ploegman ikut terbunuh.

Perang Surabaya yang nantinya akan menuliskan sejarah Hari Pahlawan Nasional 10 November 1945 sudah menyalakan api

kecilnya ketika seorang Komandan senior Jepang di Surabaya yang bernama Shibata Yaichiro memutuskan untuk mendukung Republik dan menyatakan bahwa ia siap membantu Indonesia dengan suplai persenjataan. Sayangnya pada tanggal 3 Oktober Shibata menyerah kepada kapten AL Belanda, dimana ia kemudian memerintahkan tentaranya untuk memberikan senjata mereka yang tersisa kepada rakyat Indonesia. Seharusnya, rakyat Indonesia memberikan senjata-senjata mereka kepada sekutu, tapi mereka menolak melakukan hal tersebut.[gg](#)



Tersenyum

Tersenyum merupakan salah satu cara yang paling mudah untuk mengurangi stres dan menambah teman. Tapi ternyata ada 10 manfaat lain dari tersenyum bagi kesehatan seseorang.

Seperti diketahui dibutuhkan lebih sedikit otot wajah untuk membuat seseorang tersenyum dibanding cemberut. Beberapa ahli menyatakan dibutuhkan 43 otot untuk cemberut dan hanya 17 otot untuk tersenyum. Namun beberapa lainnya menyebutkan dibutuhkan 62 otot untuk cemberut dan hanya 26 otot untuk tersenyum.

Selain itu tersenyum juga bisa meningkatkan kesehatan seseorang dan membuat hidupnya lebih menyenangkan.



Berikut ini beberapa manfaat yang bisa didapatkan seseorang dengan tersenyum, seperti dikutip dari About, Jumat (2/12/2011) yaitu:

1. SENYUM MEMBUAT SESEORANG LEBIH MENARIK

Secara tidak sadar senyum bisa membuat orang lebih menarik karena ada faktor daya tarik tertentu dan membuat seseorang terlihat lebih baik dibanding mengerutkan kening, cemberut atau meringis.

2. SENYUM BISA MENGUBAH SUASANA HATI

Tersenyum bisa mengelabui tubuh sehingga membantu seseorang mengubah suasana hatinya menjadi lebih baik. Untuk itu jika merasa sedih, cobalah untuk tersenyum.

3. SENYUM BISA MENULAR

Tersenyum tak hanya mengubah suasana hati orang tersebut tapi juga orang-orang disekitarnya, dan membuat hal-hal menjadi lebih bahagia. Ini karena senyum bisa menular dan membawa kebahagiaan bagi orang lain.

4. SENYUM BISA MEREDAKAN STRES

Orang yang stres bisa terlihat dari wajahnya, tapi dengan tersenyum bisa mencegah seseorang tampak letih dan lelah. Jika sedang stres, cobalah ambil waktu untuk

tersenyum, karena bisa mengurangi stres sehingga lebih mampu mengambil tindakan.

5. SENYUM MENINGKATKAN SISTEM KEKEBALAN TUBUH

Tersenyum bisa membantu sistem kekebalan tubuh untuk bekerja lebih baik. Ketika seseorang tersenyum maka fungsi imun meningkat yang membuat seseorang merasa lebih rileks dan terhindar dari penyakit seperti flu dan pilek.

6. SENYUM MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Ketika tersenyum maka ada penurunan nilai tekanan darah yang terukur. Cobalah mengukur tekanan darah saat duduk di rumah sambil membaca, lalu tersenyum selama 1 menit dan

mengukur tekanan darah kembali, maka akan terlihat perbedaan.

7. SENYUM BISA MELEPASKAN ENDORFIN, PENGHILANG RASA SAKIT DAN SEROTONIN

Studi telah menunjukkan senyum bisa melepaskan endorfin, senyawa yang bisa mengurangi rasa sakit secara alami dan serotonin. Ketiganya bisa membuat orang merasa lebih baik dan menjadi obat yang alami.

8. LIPATAN SENYUM DI WAJAH BISA MEMBUAT ORANG TERLIHAT LEBIH MUDA

Otot-otot yang digunakan untuk tersenyum bisa membantu

mengangkat wajah sehingga membuat orang tampak lebih muda. Karenanya cobalah lebih sering tersenyum yang membuat merasa lebih muda dan lebih baik.

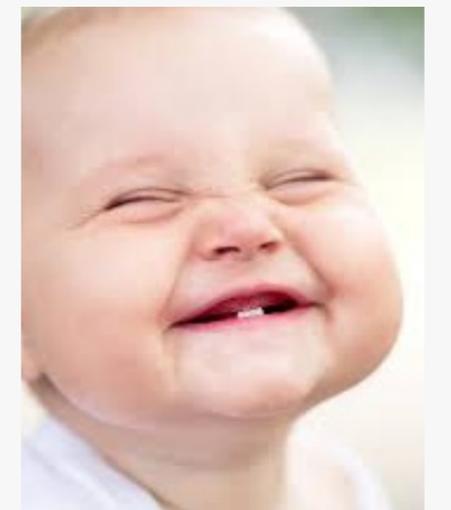
9. TERSENYUM BISA MEMBUAT ORANG TERLIHAT SUKSES

Orang yang tersenyum akan terlihat lebih percaya diri sehingga lebih dipromosikan, selain itu pasang senyum di setiap pertemuan akan memiliki reaksi yang berbeda.

10. SENYUM BISA MEMBANTU ORANG TETAP POSITIF

Senyum akan membuat orang

lebih positif dan mengurangi pikiran negatif. Dengan mengurangi depresi, stres dan khawatir maka kesehatan seseorang juga akan meningkat dan menghindarinya dari berbagai risiko penyakit.



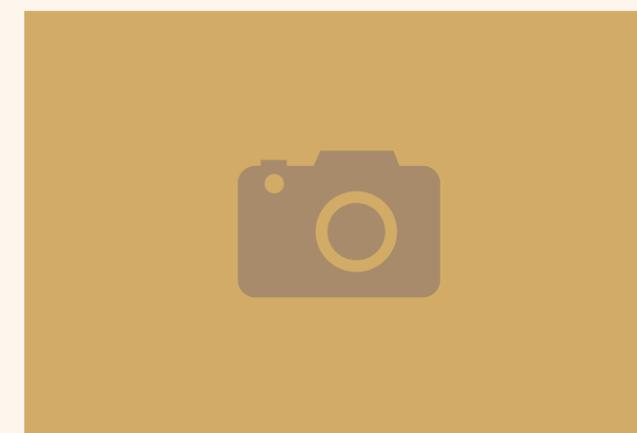


**Pernikahan Putri dari Direktur Utama
PT Jasamarga Bali Tol**
Minggu: 12 November 2017
Pondok Serbanguna, Padepokan Pencak Silat TMII
Jl. Taman Mini Indonesia Indah Jakarta Timur

Drg Sytti Dinar Valentanti
Putri dari H. Akhmad Tito Karim & Hj. Dian Sari Intan Sepulau

Dengan

Drg Zulkarnain Said
Putra dari Abdul Aziz Said & Siti Nonon Makbullah



Refresh

Materi KPKU 2017-2018



Sesuai Surat Sekretaris Kementerian Badan Usaha Milik Negara (BUMN) Nomor : S-08/S.MBU/2013 tanggal 16 Januari 2013 tentang Penyampaian Pedoman Penentuan Key Performance Indicators (KPI) dan Kriteria Penilaian Kinerja Unggul (KPKU) BUMN, KPKU merupakan landasan dan referensi dalam pengelolaan BUMN menuju pencapaian kinerja unggul. KPKU juga dapat dijadikan sebagai alat untuk pelaksanaan self-assessment BUMN dan pemberian umpan balik kepada masing-masing BUMN.

Selain itu, KPKU memiliki tiga peran penting dalam memperkuat daya saing BUMN

- Membantu memperbaiki kapabilitas dan kinerja BUMN, baik finansial maupun non finansial
- Memfasilitasi komunikasi dan berbagi informasi mengenai praktik-praktik terbaik
- Berfungsi sebagai alat kerja untuk memahami dan mengelola kinerja dan untuk memandu perencanaan serta pembelajaran organisasi

KPKU didesain untuk menyediakan pendekatan (metode/sistem) terpadu dalam pengelolaan kinerja BUMN yang ditujukan untuk menghasilkan hal-hal sebagai berikut:

- Penyampaian nilai yang selalu meningkat kepada pelanggan

dan kepada pemangku kepentingan lainnya sehingga berdampak pada keberlangsungan perusahaan (company sustainability)

- Peningkatan efektifitas dan Individu.

Kementerian BUMN telah menetapkan bahwa KPKU wajib dilaksanakan oleh seluruh BUMN. Untuk memenuhi kewajiban.

PT Jasamarga Bali Tol adalah Anak Perusahaan BUMN yaitu: PT Jasa Marga (Persero) Tbk, dalam hal ini PT Jasamarga Bali Tol diwajibkan ikut serta dalam KPKU tersebut.

gg

Prestasi yang sudah dicapai oleh PT Jasamarga Bali Tol dari tahun 2015





DAFTAR SURAT KEPUTUSAN DIREKSI Bulan November 2017

- 7-Nov-17 Nomor: 032.00/KPTS-JBT/XI/2017
Tim Seleksi Karyawan Operasional dan Non Operasional
- 2-Nov-17 Nomor: 002.00/KPTS-JBT/XI/2017
Pedoman Pemasangan Iklan Di Wilayah Jalan Tol Bali Mandara
- 2-Nov-17 Nomor: 001.00/KPTS-JBT/XI/2017
Bentuk Kerjasama di Bidang Usaha-Usaha Lain di Wilayah Jalan Tol Bali Mandara
- 2-Nov-17 Nomor: 003.00/KPTS-JBT/XI/2017
Penetapan Tarif/ Harga Penempatan Papan Iklan (Billboard), Spanduk/ Umbul-umbul, Flyer dan Sewa Lahan untuk Utilitas di Wilayah Jalan Tol Bali Mandara
- 21-Nov-17 Nomor: 034.00/KPTS-JBT/XI/2017
Panitia Family Gathering Tahun 2017
- 21-Nov-17 Nomor: 035.00/KPTS-JBT/XI/2017Uji
Kesehatan Berkala Karyawan Tahun 2017 PT Jasamarga Bali Tol
- 16-Nov-17 Nomor: 033.01/KPTS-JBT/XI/2017
Dewan Pertimbangan Disiplin Karyawan



Sharing Knowladge

Refresh Materi KPKU 2017-2018

kali ini membahas beberapa materi sebagai berikut :

1. Workshop Skoring Grafik
2. Pembahasan Kriteria baru dan Standarisasi ADLI
3. Workshop ADLI
4. Skoring ADLI dan workshop Shadow skor ADLI

Sharing Knowlagde tersebut diharapkan dapat meningkatkan dan mempermudah PT JBT pada saat penyusunan ADLI dan Skoring ADLI 2017. gg

SHARING KNOWLEDGE SMK3



Berdasarkan SK Direksi Nomor 003.00/KPTS-JBT/III/2017 tanggal 15 Maret 2016 tentang Pelaksanaan Hari Mutu, I Kadek Suardana telah melakukan pelatihan ahli SMK 3 (Sistem Management Keselamatan Kesehatan Kerja) selama 2 minggu dan dinyatakan lulus sebagai Ahli K3 Umum. Berdasarkan SK tersebut maka I Kadek Suardana wajib berbagi ilmu pengetahuan di Rapat Hari Mutu yang dihadiri oleh seluruh Staff dan Karyawan PT Jasamarga Bali Tol.

Di dalam sharing knowledge yang dilakukan I Kadek suardana telah memaparkan beberapa hal tentang **SMK 3** (Sistem keselamatan kesehatan Kerja) untuk dapat menciptakan atau meningkatkan kesejahteraan dan keselamatan dalam bekerja. Sesuai dengan UU no.1 tahun 1970 tentang keselamatan kerja antara lain tentang jenis-jenis APD dan aturan pemakaian

1. SAFETY HELMET

Safety Helmet wajib dipakai di semua area proyek / semua area

yang mempunyai resiko kepala terbentur atau tertimpa benda., kecuali ketika berada di area tidak wajib memakai safety helmet . Khusus untuk operator unit type *canopy* (bukan cabine), selama bekerja wajib memakai safety helmet.

Adapun arti warna *safety helmet* yang digunakan untuk mencerminkan posisi atau jabatan seseorang:

1. *Safety helmet* warna putih biasanya digunakan oleh insinyur, manajer, pengawas, dan mandor
2. *Safety helmet* warna biru biasanya digunakan oleh *site supervisor, electrical contractor*, atau pengawas sementara
3. *Safety helmet* warna kuning biasanya digunakan oleh *sub contractor* atau pekerja umum
4. *Safety helmet* warna hijau biasanya digunakan oleh pengawas lingkungan
5. *Safety helmet* warna pink biasanya digunakan oleh pekerja baru atau magang
6. *Safety helmet* warna oranye biasanya digunakan oleh tamu perusahaan
7. *Safety helmet* warna merah biasanya digunakan oleh *safety officer* yang bertanggung jawab untuk



mengontrol sistem keselamatan sudah terpasang dan berfungsi sesuai standar yang telah ditetapkan

Klasifikasi *safety helmet* di atas bukanlah aturan baku di setiap negara atau perusahaan. Apapun warna *safety helmet* yang digunakan seseorang, yang terpenting adalah fungsinya tetap sama, yaitu melindungi kepala dari risiko tertimpa benda berbahaya di area kerja. Khusus bagi Anda yang bekerja di ketinggian dengan kondisi angin kencang, gunakan selalu *chain strip* (tali dagu) untuk menghindari helm yang digunakan lepas karena tertiuap angin kencang.

2. SAFETY GLASSES

- **TYPE NIGHT (JERNIH/PUTIH)**
Digunakan untuk *crew Plant, crew Tyre*, dan mempunyai resiko cedera pada mata.
- **TYPE DAY**
Digunakan untuk *crew checker, trafficman, survey, crew blasting*, operator A2B dan pekerja yang bekerja di lapangan (area terbuka) dan mempunyai resiko cedera pada mata, misalnya terkena debu.

3. SAFETY GOGGLES

Safety goggles lain dengan safety glass. Safety goggles dapat

melindungi mata dari percikan benda asing yang datangnya dari depan, samping, bawah dan atas. Safety Goggles wajib dikenakan ketika bekerja pada pekerjaan yang mempunyai resiko terkena percikan benda / bahan dari semua arah, misalnya las / welding, gerinda, dll.

Safety goggles untuk las (welding) harus dengan double lens / dua lensa (*clear & dark*), untuk pekerjaan lainnya safety goggles yang digunakan tyre single lens / satu lensa (clear).

4. EAR PLUG / PELINDUNG TELINGA

Wajib digunakan ketika masuk ke area yang menimbulkan tingkat kebisingan tinggi, atau disekitar / disekeliling orang yang melakukan pekerjaan dengan tingkat kebisingan tinggi, misalnya masuk genset room, pekerjaan gauging, impact, memukul dengan hammer, di area pompa / *multiflow*, dan lainnya.

5. MASKER

Masker digunakan untuk melindungi saluran pernafasan dari kemasukan benda asing, seperti debu atau uap kimia yang beracun. Masker wajib dipakai ketika pekerja berada di area yang mempunyai resiko terhirupnya benda asing ke saluran

pernafasan. Type masker yang digunakan tergantung dari jenis benda yang berpotensi terhirup ke saluran pernafasan. Jika debu, digunakan masker debu, misalnya untuk checker, trafficman, dll. Jika uap / zat kimia, digunakan masker kimia, misalnya blaster, welder, dll.

6. APRON (PELINDUNG BADAN), LEG PROTECTOR

Apron adalah alat pelindung khusus & wajib digunakan oleh welder untuk melindungi radiasi sinar las. Leg protector adalah pelindung lengan untuk melindungi tangan dari percikan bunga api dari aktivitas pengelasan.

7. SARUNG TANGAN (GLOVES)

Ada 3 macam sarung tangan yang kita pakai :

- Sarung tangan katun / kain, digunakan untuk pekerjaan-pekerjaan manual yang mempunyai resiko tangan terluka oleh benda kerja, misalnya pekerjaan pengangkutan benda / barang, pekerjaan mekanik, dan pekerjaan manual lainnya.
- Sarung tangan kulit, digunakan untuk pekerjaan yang menimbulkan percikan api atau mempunyai resiko tangan terbakar, misalnya pekerjaan las.

- Sarung tangan karet / latex, digunakan untuk pekerjaan yang terkait dengan penanganan bahan kimia. Dan sarung tangan kulit chrome, wajib digunakan untuk pekerjaan yang berkaitan dengan perbaikan instalasi listrik tegangan tinggi.

8. LIFE JACKET (BAJU PELAMPUNG)

Baju pelampung wajib dipakai oleh karyawan yang bekerja di perairan, seperti di tengah laut, crew water pump di sump

9. SAFETY SHOES / SEPATU SAFETY

Semua karyawan wajib dilengkapi dengan safety shoes. Safety shoes wajib dipakai di semua area proyek, / semua area yang mempunyai resiko kaki terluka atau tertimpa oleh benda. Operator dan driver wajib memakai safety shoes selama mengoperasikan unit. kecuali ketika berada di area tidak wajib memakai safety shoes

10. SAFETY HARNESS /PENGAMAN BADAN DI KETINGGIAN

Safety harness wajib dipakai oleh pekerja yang bekerja diatas ketinggian lebih dari 2 meter, seperti di atas atap bangunan, di atas tiang listrik, repair di boom / arm excavator, dll. Safety harness tidak wajib dipakai untuk pekerja yang di atas tangki air, tangki solar yang sudah dilngkapi dengan pagar pengaman.

11. REFLECTIVE VEST (ROMPI PANTUL CAHAYA)

Reflective vest wajib dipakai oleh pekerja yang bekerja atau berada di area terbuka dan disekitarnya terdapat aktivitas kendaraan / alat

berat sedang bekerja. Waktu pemakaiannya adalah siang dan malam hari. Reflective vest tidak wajib dipakai, jika pada baju karyawan sudah dipasang strip reflective (*reflective type*).

Pemilihan warna seperti kuning, oranye atau hijau bukan tanpa alasan. Warna-warna ini merupakan warna-warna yang dapat terlihat pada jarak yang jauh. [gg](#)



KEGIATAN

Fun Bike

Denpasar, 17/11. Kegiatan Fun Bike yang dilaksanakan hari Jumat Pukul 06.00 di Pulau Serangan, Denpasar. Kegiatan ini diikuti oleh Direksi dan Karyawan PT Jasamarga Bali Tol yang hobi bersepeda sambil menikmati udara segar pulau Serangan.

Direktur Utama PT Jasamarga Bali Tol, Akhmad Tito Karim menyampaikan bahwa, "Bersepeda sambil menikmati udara segar selain merefresh pikiran dan membuat badan kita lebih sehat, dapat juga meningkatkan produktifitas saat kembali bekerja di Kantor." Ujar Tito.

"Bagi Karyawan yang ingin bergabung di komunitas bersepeda dapat mendaftarkan diri ke panitia pelaksana acara." tambah Tito



MANFAAT OLAH RAGA BERSEPEDA

1. Mengendalikan berat badan

Bersepeda adalah cara yang baik untuk mengendalikan atau menurunkan berat badan, karena bersepeda dapat meningkatkan tingkat metabolisme, membangun otot, dan membakar lemak tubuh. Bersepeda membantu Anda untuk memastikan bahwa pengeluaran energi Anda lebih besar daripada asupan energi, karena Anda membakar kalori saat sedang bersepeda.

Jika Anda mencoba untuk menurunkan berat badan, Anda perlu mengombinasikan antara aktivitas bersepeda dengan pola makan yang sehat. Berapa banyak kalori yang Anda bakar saat bersepeda akan bergantung pada berapa lama, berapa jauh, dan berapa cepat Anda bersepeda. Namun sebuah studi telah menemukan bahwa

bersepeda setengah jam setiap hari akan membakar hampir lima kilogram lemak lebih dari setahun.

2. Mengurangi risiko penyakit jantung dan pembuluh darah

Bersepeda secara teratur dapat merangsang dan memperbaiki jantung, paru-paru, sirkulasi darah, dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Bersepeda akan memperkuat otot jantung dan mengurangi kadar lemak dalam darah. Hal ini dibuktikan dalam studi di Denmark yang menunjukkan bahwa orang yang bersepeda secara rutin akan terpelihara dari penyakit jantung di usia tua.

3. Mengurangi risiko kanker

Jika Anda mempertahankan pola makan yang sehat dan bersepeda



secara teratur, maka hal tersebut akan membantu Anda dalam mengurangi risiko kanker. Sebuah studi yang diterbitkan dalam Journal of American Medical Association menunjukkan bahwa orang yang memiliki tubuh bugar, bahkan di usia tua, berisiko lebih rendah untuk terkena kanker paru dan kanker kolorektal. Studi lain juga menunjukkan bahwa bersepeda secara teratur dapat mengurangi risiko kanker usus dan payudara.

4. Mengurangi risiko diabetes

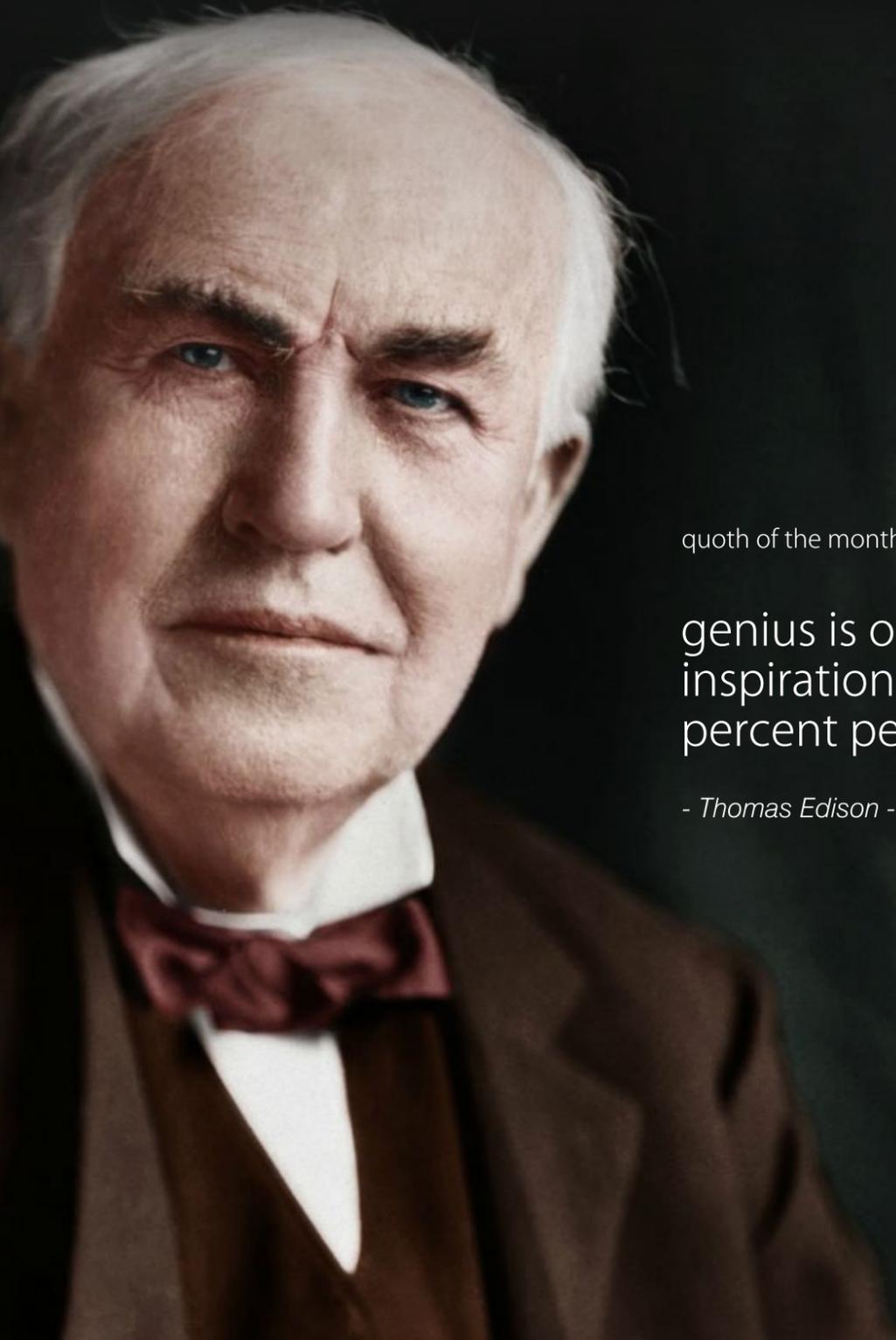
Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab diabetes. Bersepeda adalah salah satu cara yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi risiko diabetes. Sebuah studi di Finlandia menunjukkan bahwa orang yang bersepeda lebih dari 30 menit per hari memiliki risiko

lebih rendah untuk terkena diabetes.

5. Meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi otot tubuh

Bersepeda dapat mencegah Anda mengalami patah tulang akibat jatuh. Meskipun bersepeda tidak secara khusus membantu osteoporosis, namun, bersepeda merupakan bentuk latihan yang ideal bagi penderita osteoporosis, karena bersepeda adalah latihan ringan yang hanya akan memberikan tekanan sedikit kepada sendi. [gg](#)





quoth of the month :

genius is one percent
inspiration and ninety-nine
percent perspiration

- Thomas Edison -