



BULETIN Kulikul

MEDIA KOMUNIKASI DAN INFORMASI INTERNAL



HUT JBT Ke 7

14 EDISI
INTERNAL
NOVEMBER
2018

03 **HIGHLIGHT**
Upacara Bendera
Hari Pahlawan

06 **EVENT**
HUT JBT Ke 7

14 **UPDATE**
Visi Misi

15 **TIPS**
9 Cara Sederhana Untuk
Menjaga Kesehatan



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

Ahdiyat

DGM Operasi

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 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

EDISI
14

NEWS

Selamat Ulang Tahun

1



HIGHLIGHT

Upacara Bendera Hari Pahlawan

3

HIGHLIGHT

APIC Music Gathering 2018

5

EVENT

HUT JBT Ke 7

6

UPDATE

Tata Nilai

13

UPDATE

Visi Misi

14

TIPS

9 Cara Sederhana Untuk Menjaga Kesehatan

15



SELAMAT ULANG TAHUN

SEHAT DAN SUKSES SELALU

Selamat Ulang Tahun
Catur Novianto
08 November 1984

Selamat Ulang Tahun
Andri Yusuf
15 November 1971

Selamat Ulang Tahun
AA Made Gede Darmawan
03 November 1984

Selamat Ulang Tahun
Monica Wanda Alissa
03 November 1991



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 HARI PAHLAWAN 10 NOVEMBER

" Bangsa yang besar adalah bangsa yang
menghargai jasa Pahlawannya "

- DR. IR. SOEKARNO -

UPACARA BENDERA HARI PAHLAWAN



Denpasar 13 November 2018,
JBT gelar Upacara Bendera Memperingati
Hari Pahlawan di Pool Ruas PT Jasamarga Bali Tol.

UPACARA BENDERA HARI PAHLAWAN



APIC MUSIC GATHERING 2018

Dalam rangka mempererat tali silaturahmi dan sebagai sarana tukar informasi pada komunitas seni di lingkungan Baporseni se-Jasa Marga dan Anak Perusahaan, maka gagasan akan penyelenggaraan pentas seni menjadi salah satu acuan untuk membangun pencitraan perusahaan, khususnya melalui bidang seni musik.

Selain wadah kegiatan seni, acara musik kali ini juga dimaksudkan untuk melakukan sosialisasi Tata Nilai Jasa Marga yang baru, yaitu **APIC** (*Agility, Professionalism, Integrity dan Customer Focus*).

Tema acara Pentas Seni 2018 adalah “APIC Music Gathering 2018” yang merupakan bagian dari Program APIC yaitu Tata Nilai Perusahaan yang ditetapkan dan dilaksanakan di lingkungan PT Jasa Marga (Persero) Tbk., termasuk cabang dan Anak Perusahaan kelompok usaha Jasa Marga.



HUT JBT Ke 7



Dalam rangka memperingati HUT ke 7 PT Jasamarga Bali Tol serta melaksanakan salah satu misi PT Jasamarga Bali Tol **“Mengoperasikan Jalan Tol dengan Tetap Menjaga Keasrian Lingkungan Hidup dan Budaya Bali”** dan **Tata Nilai Perusahaan**, PT Jasamarga Bali Tol menyelenggarakan beberapa acara sebagai berikut:

1. Family Gathering



2. Pembagian Tongkat Tol dan Brizzi gratis kepada Pengguna Jalan Tol Bali Mandara



3. Mangrove Planting



4. Kuta Beach Clean & Baby Sea Turtle Release





Family Gathering

Tahun ini Perusahaan mengadakan Rekreasi Keluarga Karyawan (*Family Gathering*) dengan tema acara **"Grow Up Together"**. Kegiatan *Grow Up Together* dapat memacu semangat bekerja Karyawan dan merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman berpetualang sehingga dapat memacu semangat Karyawan dan keluarga Karyawan dan rasa

Tujuan kegiatan

- Untuk mempererat hubungan antar Karyawan dan atau Keluarga Karyawan dan menghilangkan kepenatan dalam bekerja
- Untuk mengembalikan optimalisasi kinerja Karyawan.
- Untuk menumbuhkan rasa kebersamaan dan kerukunan antar Karyawan.

Pelaksanaan Kegiatan

Hari/ Tanggal : Tahap I (Sabtu, 27 Oktober 2018)
 Tahap II (Sabtu, 3 November 2018)
 Tahap III (Sabtu, 10 November 2018)

Waktu : 07.30 – 16.00 WITA

Tempat : Bali Safari Marine Park – Gianyar





Pembagian Tongkat Tol dan Brizzi Gratis kepada Pengguna Jalan Tol Bali Mandara

Customer Focus



Pada tanggal 13 November 2018, JBT menyelenggarakan event pembagian tongkat tol dan uang elektronik BRIZZI. Event pembagian tongkat tol dan uang elektronik ini bermaksud meningkatkan penggunaan uang elektronik di Jalan Tol Bali Mandara. Event pembagian tongkat tol dan uang elektronik merupakan salah satu penerapan tata nilai perusahaan **"Customer Focus"**





Mangrove Planting

DENPASAR (WBO/COM) – PT Jasamarga Bali Tol (JBT) kembali melaksanakan penghijauan di kawasan Taman Hutan Raya (Tahura) Ngurah Rai, Jumat (23/11/2018), dengan menanam sekitar 10 ribu bibit mangrove di sekitar Jalan Tol Bali Mandara pintu Benoa.

Direktur Utama PT JBT, Enkky Sasono AW mengatakan, kegiatan ini serangkaian HUT ke-7 PT JBT yang bertemakan 'Save Our Future' yang sejalan dengan misi PT JBT sendiri, yakni 'Mengoperasikan Jalan Tol dengan Tetap Menjaga Keasrian Lingkungan Hidup dan Budaya Bali'. "Kami sudah beberapa kali melakukan kegiatan seperti ini dan kegiatan kali ini yang terbesar, menanam 10 ribu bibit mangrove," terangnya.

Total, PT JBT total sudah menanam 45 ribu bibit mangrove di kawasan Teluk Benoa. Meski begitu, Enkky mengaku akan terus melanjutkan kegiatan ini secara berkesinambungan. "Kebutuhan memang cukup banyak. Karena di sepanjang jalan tol ini kami akan tanami. Beberapa area yang memang kurang, akan terus kita sulam," tegasnya.

Untuk diketahui, ada banyak pihak yang ikut terlibat dalam kegiatan penghijauan itu. Di antaranya yakni para pemegang saham dan mitra kerja ataupun relasi. "Harapan kami, tentu agar bibit-bibit mangrove yang kita tanam ini bisa tumbuh dan berkembang serta bermanfaat bagi kita semua," harap Enkky seraya menambahkan, HUT ke-7 itu pula, PT JBT juga diisi pelepasan tukik aksi bersih-bersih di Pantai Kuta.

Kepala Dinas Kehutanan Provinsi Bali, Luh Ayu Aryani mengaku sangat mengapresiasi kegiatan penghijauan yang dilaksanakan oleh PT JBT tersebut. Karena disadari, Tahura Ngurah Rai yang memiliki luas total 1373,5 hektar, belum semuanya rimbun oleh pohon mangrove.

"Memang ada yang masih bolong-bolong, tapi itu tidak banyak. Itu sudah sering kita coba tanami. Hanya saja memang, kadang-kadang secara konvensional habitatnya sudah tidak sesuai lagi dengan tumbuhnya mangrove," ucapnya sembari mengajak semua pihak berpartisipasi melakukan penghijauan terhadap kawasan Tahura Ngurah Rai. (adi)





Mangrove Planting



Kuta Beach Clean & Baby Sea Turtle Release



PT. Jasamarga Bali Tol (JBT) melaksanakan dua aksi sekaligus di Pantai Kuta, Minggu (25/11/2018). Kedua aksi yang diikuti ratusan orang itu meliputi bersih-bersih di bibir Pantai Kuta, dan pelepasan 500 ekor tukik (baby turtle). Direktur Utama PT. Jasamarga Bali Tol, Enkky Sasono menjelaskan, aksi bersih-bersih pantai adalah salah satu bentuk kepedulian terhadap eksistensi lingkungan. Terlebih bagi Pantai Kuta yang selama ini merupakan destinasi favorit bagi para wisatawan baik mancanegara maupun nusantara.

"Untuk peduli terhadap kebersihan Pantai Kuta ini dari sampah-sampah dan kalau kita lihat sekarang ini kan sangat bersih ya, artinya kegiatan ini sudah sering dilakukan. Tetapi ini masih dalam tataran kuratif ya, artinya kita mengangkut sampah, membersihkan sampah," katanya kepada wartawan. Melalui aksi bersih-bersih pantai serangkaian HUT ke-7 PT. JBT itu, pihaknya juga ingin meningkatkan kepedulian seluruh komponen masyarakat.

"Ini sekaligus mengingatkan kita, mengajak kita dengan kesadaran penuh untuk melakukan kegiatan yang sifatnya preventif. Dalam hal ini kesadaran untuk tidak membuang sampah sembarangan, ini bisa dilakukan dari organisasi kecil di rumah tangga, kemudian di sekolah-sekolah, perkantoran sampai di dunia industri," ujarnya. "Kami berharap semuanya, seluruh stakeholder pantai ini karena milik kita bersama ya, jadi semuanya bisa peduli, dan kondisi pantai kita bisa menjadi lebih bersih ya. Dengan kebersihan pantai ini tentunya akan mendukung kehidupan atau ekosistem biota laut disekitar pantai ini," imbuh Enkky.

Kepedulian itu juga diejawantahkan melalui pelepasan 500 ekor tukik (baby turtle). Tak melulu soal bisnis, PT. JBT pun disebut berkewajiban menjaga kelestarian lingkungan, dan eksistensi biota laut yang selama ini mendukung geliat pariwisata Pulau Dewata. "Ya jadi dengan ekosistem biota laut yang baik tentunya juga akan mendukung kelestarian atau kehidupan daripada seluruh biota laut didalamnya. Pada hari ini kita juga sekaligus melepas tukik atau baby turtle. Nah ini kenapa, karena memang penyu ini keberadaanya sudah semakin langka. Oleh karenanya kita semua harus peduli, untuk kembali melestarikan," pungkasnya





Kuta Beach Clean & Baby Sea Turtle Release



Tata Nilai

Agility



Gesit dan penuh semangat dalam menghadapi perubahan serta berkembang secara berkesinambungan

PERILAKU UTAMA

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

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

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

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



AGILITY • PROFESSIONALISM • INTEGRITY • CUSTOMER FOCUS

Menjadi Perusahaan Pengelola jalan tol terkemuka di Indonesia

Visi dan Misi

- Menyediakan Jasa Layanan Jalan Tol yang Lancar, Aman, Nyaman dan Efisien
- Meningkatkan Nilai Tambah dengan Memanfaatkan Keindahan Sekitar / Lingkungan Jalan Tol
- Mengelola Sumberdaya Perusahaan Secara Profesional dengan Memanfaatkan Teknologi untuk Menciptakan Nilai Tambah bagi Seluruh Pemangku Kepentingan
- Mengembangkan System Pembelajaran yang Berorientasi pada Kompetensi Inti untuk Keberlanjutan Perusahaan
- Mengoperasikan Jalan Tol dengan Tetap Menjaga Keasrian Lingkungan Hidup dan Budaya Bali



9 CARA SEDERHANA UNTUK MENJAGA KESEHATAN

KOMPAS.com - Riset dari Statistic Brain menemukan fakta bahwa menjadi sehat adalah satu dari 5 resolusi tahun baru paling populer yang dibuat setiap tahun.

Namun kenyataannya tidak semua orang berhasil mewujudkan resolusi tersebut. Selalu ada saja godaan yang menggagalkan terwujudnya resolusi ini. Bahkan, para peneliti menemukan fakta bahwa banyak orang yang menghentikan langkah untuk mewujudkan resolusi pada minggu pertama usai datangnya tekad yang kuat.

Kesehatan memang mahal harganya. Namun, ada cara yang murah dan mudah untuk menjaga kesehatan ini. Inilah 9 hal sederhana yang bisa Anda terapkan untuk menjaga kesehatan.

1. Menyikat gigi dengan baik

Tripti Meysman, pendiri Citytooth, sebuah praktik kedokteran gigi yang berbasis di Minneapolis, AS, mengatakan bahwa mulut yang sehat juga berdampak pada kesehatan paru.

"Bila ada bakteri di mulut, bakteri akan terhirup ke dalam sistem pernapasan Anda," ucapnya.

Inilah yang meningkatkan peradangan di paru-paru dan trakea, serta meningkatkan kemungkinan tertular infeksi pernafasan seperti pneumonia.

Bersihkan mulut dari bakteri untuk menghindari penyakit pada gusi. Pergilah ke dokter gigi setidaknya sekali setahun. Sikat gigi dengan rajin dan gunakan benang gigi untuk membersihkannya.

Anda harus menyikat gigi setidaknya dua kali sehari. Cara ini mampu hilangkan plak dan kotoran lain yang menempel pada gigi.

2. Berolahraga untuk menghindari sakit punggung

Latihan angkat beban memang tidak disarankan bagi mereka yang mengalami sakit pada bagian punggung. Namun, William Morrison, seorang ahli bedah ortopedi di South Regional Medical Center di Mississippi, mengatakan bahwa tidak aktif berolahraga juga menimbulkan sakit punggung.

"Biasanya, orang disuruh tidur dan beristirahat semaksimal mungkin jika punggung mereka sakit. Tapi, sekarang kita tahu bahwa hal itu bisa memperburuk keadaan," ucapnya.

Olahraga memperkuat otot inti, mengurangi tekanan dari punggung bawah, juga membangun otot punggung sehingga bisa menopang tulang belakang dengan lebih baik. Anda juga bisa menemui dokter untuk meminta rekomendasinya. Namun, kebanyakan para dokter akan menyarankan hal yang sama.

"Jujur saja, jika saya bisa mengajak orang ke gym lebih sering, saya akan memiliki lebih sedikit pasien," papar Dr Morrison.

3. Melatih diri untuk buang air besar secara rutin

Buang air besar secara rutin penting untuk mengatur fungsi usus, selain membantu untuk mengatasi sembelit. Mungkin Anda berpikir melatih diri untuk buang air secara rutin nampak seperti mengajari seekor kucing.

Namun Satish Rao seorang direktur The Digestive Health Center dari Augusta University mengatakan bahwa ini memang harus dilakukan terutama setelah bangun tidur.

"Usus besar harus dipancing untuk mengosongkan dirinya saat pertama kali bangun tidur. Tapi, Anda juga bisa melakukan ini sekitar satu jam usai sarapan," ucapnya.

Dr Rao menyarankan sebuah trik bernama visualisasi untuk melancarkan pencernaan ini. Caranya, cukup membayangkan bahwa Anda memiliki perasaan lega dimana semua 'kotoran' tersebut telah terbuang setiap paginya.

Cara ini akan membuat otot sphincter rileks. Otot sphincter ini merupakan cincin otot yang mengelilingi dan berfungsi untuk menjaga atau menutup anus. Dengan terus-menerus memvisualisasikan situasi itu, Anda bisa membuat otak memicu sinyal bahwa ada yang harus 'dibuang' sekarang. Kemudian Anda bisa pergi ke toilet saat Anda merasakan dorongan itu.

4. Membaca buku lebih banyak untuk menurunkan tekanan darah

"Saat membaca buku, Anda memiliki lebih banyak keterlibatan kognitif dan efek tersebut akan terus mengalir," papar Becca Levy, seorang profesor epidemiologi di Yale School of Public Health.

Lewat membaca buku, seseorang cenderung bisa menghilangkan stres dan mengurangi jumlah hormon stres kortisol. Menurunnya kortisol juga turut menurunkan tekanan darah.

Anda bisa mencoba membaca semua jenis buku. Walau begitu harus dicatat bahwa membaca majalah dan surat kabar tidak akan memiliki efek ini karena orang cenderung membacanya dalam waktu yang singkat.

5. Biarkan diri Anda merasa bosan untuk mendapatkan energi kembali

Rutinitas kerja yang padat memang seringkali membuat kita merasa bosan. Tapi, Barbara Fredrickson, Ph.D., profesor psikologi dari University of North Carolina di AS, mengatakan bahwa rasa bosan hanyalah momen sementara yang dapat membantu menurunkan stres.

Dengan adanya rasa bosan ini, kita bisa mencoba untuk beristirahat sementara di tengah padatnya hari dan menyegarkan kembali energi kita. Rasa bosan seringkali menjadi pertanda bahwa kita bukanlah orang yang multitasking. Multitasking berhubungan dengan peningkatan kortisol dan adrenalin yang dapat merangsang kerja otak secara berlebihan.

"Biasanya, kita selalu mengalahkan rasa bosan ini dengan segala cara. Tapi, jika kita coba berdamai dengan kebosanan tersebut dan melihatnya sebagai hal yang positif, ini akan memberi kita kesempatan untuk beristirahat," papar Barbara Fredrickson.

6. Perbanyak konsumsi asam amino atau mineral

Menurut Filomena Trindade dari Institute for Fungsional Medicine, minum air memang penting. Namun, tidak semua orang dapat menghidrasi air dengan baik. Terkadang, air hanya melewati sistem tanpa masuk ke dalam sel.

"Jika Anda selalu buang air kecil dalam waktu 30 menit setelah minum, Anda mungkin tidak mendapatkan manfaat dari air itu," ucapnya.

"Tambahkan beberapa asam amino atau asupan mineral untuk meningkatkan hidrasi Anda. Cobalah sejumlah magnesium atau garam laut Himalaya," sara Dr Filomena Trindade. Ini sangat penting bagi Anda yang aktif berolahraga, sedang dalam masa penyembuhan, atau menghabiskan sebagian besar waktu di kantor dengan udara yang kering. Cara ini dapat meningkatkan kemampuan hidrasi Anda.

7. Gunakan kaos kaki agar bisa tidur lebih cepat

Daniel Amen seorang spesialis gangguan otak mengatakan bahwa mengenakan kaos kaki sebelum tidur akan mengatasi masalah insomnia.

"Sepasang sarung tangan tipis juga bisa membantu. Periset telah menemukan bahwa tangan dan kaki yang hangat merupakan cara terbaik untuk tidur cepat," tambahnya.

Menurut National Sleep Foundation, penghangatan kaki atau tangan menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang dapat menjadi sinyal bagi otak bahwa ini sudah saatnya tidur. Begitu pembuluh darah terbuka di tangan dan kaki Anda, redistribusi panas ke seluruh tubuh Anda akan disiapkan untuk tidur.

"Jika anda merasa panas saat mengenakan kaos kaki, cobalah untuk melepasnya tanpa membuka mata," saran Dr.Amen.

Dr Amen juga mengatakan bahwa sering melihat jam saat waktun tidur membuat kita merasa cemas yang akhirnya membuat kita tidak bisa tidur lelap.

8. Saat merasa stres, letakkan dua tangan pada jantung

Meletakkan kedua tangan Anda seperti melakukan ikrar kesetiaan ternyata mampu mengurangi stres.

Kristin Neff seorang profesor asosiasi pengembangan dan budaya manusia dari University of Texas mengatakan bahwa cara aneh ini ternyata dapat menenangkan diri.

"Ini akan memberi sinyal otak untuk mengurangi kecemasan," ucapnya.

Bahkan, menurut Krsitin Neff, saat kita tidak mempercayai cara ini tubuh tetap akan meresponnya. Gerakan khusus ini memang diprogram untuk menenangkan diri.

"Letakkan tangan Anda di sana dalam beberapa menit, atau sampai Anda merasa lebih tenang dan ambil napas dalam untuk meningkatkan efeknya," papar Kristin Neff.

9. Berjemur d bawah matahari dalam waktu 10-20 menit tanpa sunscreen

Tabir surya memang berguna untuk menurunkan risiko kanker kulit. Namun, ada saatnya kita harus berada di bawah matahari tanpa produk satu ini.

"Anda akan mendapatkan tulang yang lebih kuat, tekanan darah rendah, dan bahkan tidur lebih nyenyak jika Anda mendapatkan paparan sinar matahari," ucap Michael Holick, direktur Pusat Penelitian Helioterapi, Cahaya, dan Kulit dari Boston University Medical Center.

"Ada proses biologis menguntungkan yang terjadi dengan sinar matahari yang tidak akan Anda dapatkan dengan mengonsumsi suplemen vitamin D," tambahnya.

Michael Holick juga menyarankan agar sebaiknya kita mendapatkan sinar matahari pada bagian bahu, lengan, atau kaki Anda dan bukan punggung atau wajah. Punggung dan wajah yang kerap terkena paparan sinar matahair sangat rentan terhadap risiko kanker, kerutan, dan risiko penyakit kulit lainnya.

Jadi, jangan takut untuk terkena paparan sinar matahari di pagi atau sore hari. Setelah itu, Anda bisa menggunakan kembali tabir surya Anda.





JASAMARGA BALI TOL
Highway Corporation

Hari Pahlawan

10 November 2018

quote of the month:

**Cita-cita persatuan
Indonesia itu bukan
omong kosong, tetapi
benar-benar didukung
oleh kekuatan-kekuatan
yang timbul pada akar
sejarah bangsa kita sendiri**

- Muhammad Yamin -



Call Center (0361) 729999



@jasamargabalitol_official



PT Jasamarga Bali Tol



@tolbalimandara



www.jasamargabalitol.co.id