



# BULETIN Kulikul

MEDIA KOMUNIKASI DAN INFORMASI INTERNAL

24 EDISI  
INTERNAL  
SEPTEMBER  
2019

01 **NEWS**  
Selamat Ulang Tahun

03 **UPDATE**  
K3 - Pentingnya Berhati-hati  
Dalam Berkendara

07 **CAPTURE**  
Kunjungan Nexco  
West Japan

09 **HIGHLIGHT**  
Berita Terkini Pemegang  
Saham

12 **TIPS**  
6 Langkah Sederhana  
Memulai Pola Hidup Sehat

**KESELAMATAN**  
dan

**KESEHATAN KERJA**



**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*

**Ahdiyati**

*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@jasamargabali.co.id

Fax (0361) 725327

untuk dimuat di

**EDISI**  
**24**

**NEWS**

Selamat Ulang Tahun

1



**UPDATE**

Sharing Knowledge  
**K3**  
Pentingnya Berhati-hati Dalam Berkendara

3

**UPDATE**

Sharing Knowledge  
**K3**  
Bagaimana Perizinan Ruang Terbatas Sesuai Regulasi

5

**CAPTURE**

Kunjungan Nexco West Japan

9

**CAPTURE**

Refresh Your Mind And Soul

10

**HIGHLIGHT**

Festival Musik APIC Gathering 2019

11

**HIGHLIGHT**

Kunjungan BENCHMARK Gagas Energi Indonesia ke Jasamarga

12

**HIGHLIGHT**

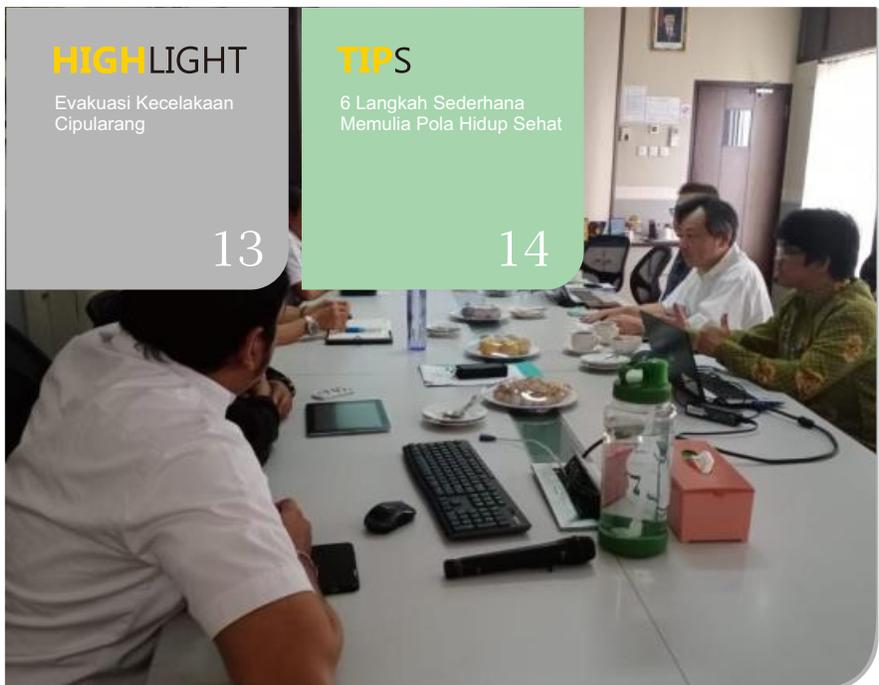
Evakuasi Kecelakaan Cipularang

13

**TIPS**

6 Langkah Sederhana Memulia Pola Hidup Sehat

14



#24

**SELAMAT ULANG TAHUN**  
SEHAT DAN SUKSES SELALU

Selamat Ulang Tahun ke 33  
**Dahlia Indah Chrisanty**  
20 September 1986



Selamat Ulang Tahun ke 26  
**I Dewa Putu Septian Mahendra**  
05 September 1993



Selamat Ulang Tahun ke 57  
**IGLB Wirawibawa**  
22 September 1962



Selamat Ulang Tahun ke 27  
**I Gusti Ngurah Mega Harta Riasa**  
03 September 1992



Selamat Ulang Tahun ke 26  
**Putu Eka Widyawati**  
27 September 1993



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

WhatsApp : 085739732652

Email : [humas@jasamargabalitol.co.id](mailto:humas@jasamargabalitol.co.id)

Fax. : (0361) 725327



*Suarakan Aspirasi Anda di Buletin KulKul...*

# Selamat Tahun Baru Islam 1 Moharram 1441 Hijriyah

1 September 2019





## SHARING KNOWLEDGE

# KESELAMATAN dan KESEHATAN Kerja



I Kadek Suwardana  
NIK : 15046

### PENTINGNYA Berhati-hati dalam BERKENDARA

Sebagian besar masyarakat Indonesia tinggal di kota yang besar (Jakarta, Surabaya, Medan, dsb) di kota tidak menjamin bahwa kita akan selamat dalam berkendara, justru sebaliknya, banyak kejadian yang kita tidak inginkan bisa saja terjadi misalnya saja "kecelakaan". Kecelakaan dalam pemikiran masyarakat pada saat berkendara adalah hal yang sangat tidak diinginkan, dan efek dari kecelakaan tentu menimbulkan berbagai macam kerugian. Misalnya saja kerugian dalam bentuk harta, psikis (trauma). Belum lagi pada saat kecelakaan bisa menimbulkan kemacetan dan membuat orang lain menderita kerugian waktu dan tentu saja membuat bahan bakar cepat habis karena kemacetan. maka dari itu sebisa mungkin kita berhati-hati dalam berkendara. Kecelakaan bukan saja berasal dari kesalahan diri sendiri, melainkan faktor orang lain yang lalai akan 'pentingnya berhati-hati' Misalnya saja pengendara motor yang ingin putar balik, 'biker' tersebut sebelum berbelok sudah menerapkan prinsip berhati-hati dan waspada yaitu dengan menyalakan lampu sein sebelum berbelok dan melihat keadaan jalan yang memungkinkan dia berbelok. Tapi sesaat kemudian ada mobil dari arah sebaliknya melaju dengan kecepatan tinggi dan tidak melihat biker, tak selang berapa lama maka mobil menabrak biker dan terjadi kecelakaan.

#### **Kecelakaan bisa saja dihindari. Misalnya saja dengan :**

**1.** Tidak menerobos lampu merah. Lampu lalu lintas bukanlah hiasan jalanan semata, tetapi berperan penting dalam mengatur lalu lintas dan tidak sedikit masyarakat yang mengindahkan fungsi lampu lalu lintas, padahal tindakan seperti ini beresiko tinggi dan membahayakan pengguna jalan lainnya. Dan hal seperti ini memungkinkan terjadinya kecelakaan.

**2.** Berkendara dengan kecepatan yang wajar. Memacu kendaraan diluar batas yang

diwajibkan mungkin menjadi alasan tersendiri bagi pengemudi, mungkin karena alasan mengejar waktu, ingin mengetahui berapa kecepatan yang bisa di capai kendaraan tersebut. Tetapi alangkah baiknya kalau tetap mengemudi pada kecepatan wajar. Jika tidak bisa saja terjadi kecelakaan (tabrakan) karena tidak bisa menguasai laju kendaraan dan kondisi jalanan yang tidak memungkinkan pengemudi untuk 'ngebut'. Aturan batas kecepatan sebenarnya sudah tertuang dalam Peraturan Menteri Perhubungan No. 111 Tahun 2015 tentang Tata Cara Penetapan Batas Kecepatan. Pada aturan itu, di Pasal 3 tertulis, setiap jalan memiliki batas kecepatan paling tinggi

yang ditetapkan secara nasional. Itu meliputi batas kecepatan jalan bebas hambatan, batas kecepatan jalan antarkota, batas kecepatan pada kawasan perkotaan dan batas kecepatan jalan pada kawasan permukiman.

**3.** Tidak terlalu keras mendengarkan lagu (pada mobil) Hal ini sangat penting, karena jika dilakukan terus menerus, akan sangat berbahaya. Contohnya saja disaat ingin melintasi perlintasan kereta api, karena besarnya volume lagu yang didengarkan maka tidak mendengar ada laju kereta dan hal yang kita tidak inginkan bisa terjadi (tertabrak kereta). Karena kereta bukanlah kendaraan yang bisa mengerem mendadak.

**4.** Memakai sabuk pengaman (Mobil), Menggunakan helm (Motor) 'Item' yang disebutkan bukanlah hiasan yang semau kita gunakan, tetapi sudah menjadi keharusan untuk menggunakannya. Memang terlihat sepele tetapi sangat berpengaruh besar, misalnya pada saat kecelakaan. Sabuk pengaman menahan kita agar tidak terlempar keluar dari mobil pada saat terjadi kecelakaan (menabrak kendaraan lain). Dan helm melindungi kepala dari benturan keras pada saat terjatuh, gunakanlah helm yang memiliki standar keselamatan (SNI, DOT).

**5.** Memastikan bahwa diri dalam kondisi prima Kesehatan adalah faktor utama dalam berkendara, sebisa mungkin jangan berkendara pada saat sakit, mengantuk. Pada saat akan berkendara jika merasa tidak fit, beristirahat sejenak sebelum melakukan/melanjutkan perjalanan.

**6.** Memeriksa kendaraan sebelum berangkat Kendaraan yang 'sehat' adalah faktor penting pada saat akan berkendara nantinya, kita mungkin sudah berhati-hati dalam berkendara. Tetapi (contoh) kalau kita 'ngebut' dalam rem dalam kondisi tidak pakem/rem blong akan menjadi sangat berbahaya untuk diri sendiri dan pengendara lain. Cek lah tekanan angin ban, kondisi rem, oli, dan rantai (motor). Pastikan anda melakukan service berkala dibengkel, untuk mengetahui lebih lanjut tentang kondisi kendaraan anda.

Sekian informasi yang dapat saya berikan. Berkendalah dengan waspada, pelan asal selamat karena keluarga menunggu dirumah dan jadilah pelopor lalu lintas.



## Bagaimana Perizinan Ruang Terbatas yang Benar Sesuai Regulasi ?

Sistem perizinan berarti prosedur tertulis dari pengurus untuk mempersiapkan dan mengeluarkan izin untuk melaksanakan kegiatan dan menghentikan kegiatan dalam ruang terbatas dengan izin khusus. Sesuai Kepdirjen Binwasnaker No. 113/DJPPK/IX/2006, sistem perizinan di ruang terbatas mencakup hal-hal sebagai berikut :

1. Sebelum memulai kegiatan di ruang terbatas, ahli K3 (seperti pengurus, pengawas kerja, atau supervisor) yang tercantum dalam surat izin wajib menandatangani izin tersebut untuk mengesahkan kegiatan.
2. Izin kerja yang sudah lengkap harus diberikan pada saat dimulai suatu kegiatan kepada seluruh petugas utama yang berwenang, dengan memasangnya pada pos kegiatan agar petugas utama dapat memastikan bahwa persiapan awal sebelum memulai kegiatan telah selesai dilaksanakan.
3. Durasi kegiatan tidak boleh melebihi waktu yang tercantum dalam surat izin kerja.
4. Ahli K3 wajib menghentikan kegiatan dan membatalkan izin kerja apabila:
  - a. Kegiatan seperti yang dicantumkan dalam izin kerja telah selesai dilaksanakan.
  - b. Kondisi yang tidak diperbolehkan dalam izin kerja timbul dalam ruangan.
  - c. Pengurus wajib menahan setiap izin kerja yang telah dibatalkan minimal 1 tahun untuk mengkaji ulang program untuk ruang terbatas dengan izin khusus. Setiap masalah yang timbul selama kegiatan akan dicatat dalam izin tersebut sehingga perubahan atau perbaikan dapat dilakukan.

Dalam hal ini, pekerja wajib memiliki izin kerja atau izin masuk sebelum melaksanakan pekerjaan di ruang terbatas. Izin kerja berguna untuk mengesahkan kegiatan dalam ruang terbatas dengan izin khusus. Izin kerja ini sangat penting untuk memastikan pekerja yang terlibat memang kompeten dan memahami serta mengikuti prosedur keselamatan bekerja di ruang terbatas.

Izin kerja wajib memuat :

1. Ruang terbatas dengan izin khusus yang akan dimasuki.
2. Kegiatan yang akan dilangsungkan di dalamnya.
3. Tanggal dan durasi kegiatan yang telah disahkan dalam izin kerja.
4. Petugas-petugas utama yang bekerja dalam ruangan.
5. Nama pekerja yang bertugas sebagai petugas madya.
6. Nama ahli K3 yang bertugas, dengan spasi untuk tanda tangan atau inisial ahli K3 yang mengesahkan kegiatan.
7. Bahaya dari ruangan yang akan dimasuki.
8. Langkah-langkah yang diambil untuk mengisolasi ruangan dan menghilangkan atau mengendalikan bahaya yang ada di ruangan terbatas.
9. Kondisi yang diperbolehkan untuk melakukan kegiatan.

10. Hasil dari pengujian awal dan berkala, serta nama atau inisial petugas penguji dan waktu pengujian dilaksanakan.

11. Tim penyelamat dan tim tanggap darurat yang dapat dipanggil dan cara untuk memanggilnya (seperti peralatan yang digunakan dan nomor darurat yang dapat dihubungi).

12. Prosedur komunikasi yang digunakan oleh petugas madya untuk mempertahankan hubungan selama kegiatan berlangsung.

13. Peralatan, seperti APD, peralatan pengujian, alat komunikasi, sistem alarm, dan alat-alat penyelamatan yang harus disediakan.

14. Informasi lain yang dirasakan perlu, sesuai dengan kondisi ruangan, untuk memastikan keselamatan pekerja, seperti lampiran Work Permit Confined Space harus ada Prosedur Kerja dan JSA yang detail.

15. Izin tambahan lainnya, seperti untuk melakukan pekerjaan panas, yang telah dikeluarkan untuk mengesahkan pekerjaan tersebut dalam ruang terbatas dengan izin khusus.

***Perlunya Ijin Kerja ketika melakukan Pekerjaan di Ruang Terbatas agar :***

- Memberikan informasi dan instruksi tertulis mengenai keadaan berbahaya yang harus dihindari, petugas dan peralatan pelindung keselamatan yang diperlukan.
- Menjamin adanya persiapan yang benar sebelum pekerjaan dimulai.
- Membatasi jenis pekerjaan dimana pembatasan tersebut akan mempengaruhi kebutuhan untuk menjamin Keselamatan dan Kesehatan.
- Memberikan pemberitahuan yang cukup kepada semua pihak yang terlibat dalam pekerjaan tersebut.
- Membagi tanggung jawab dengan semua pihak menandatangani untuk memastikan bahwa keselamatan dan kesehatan kerja dan lingkungan pada pekerjaan tersebut telah disetujui.

# KUNJUNGAN

## Nexco West Japan

Denpasar, 4 September 2019, PT JBT menerima kunjungan dari Nexco West Japan. Dalam kunjungan kehormatan tersebut Nexco West Japan ingin saling berbagi pengetahuan dan aktivitas pengelolaan jalan tol



## REFRESH YOUR MIND AND SOUL

Bekerja dengan rutinitas yang sangat padat terkadang membuat pikiran jenuh dan tidak produktif. Semua orang tahu bahwa dalam hidup ini butuh yang namanya kerja keras. Segala sesuatu tidak bisa didapatkan dengan mudah maka dari itu perlu daya dan upaya demi memperoleh hal yang kita inginkan.

### *Sepeda Santai*



Kerja keras memang penting, tapi hal yang tidak diketahui dan disadari oleh orang-orang yang telah terjebak dalam mobilitas yang tinggi ialah menyegarkan pikiran dan jiwa.

Dalam rangka menyegarkan pikiran agar lebih produktif dan menciptakan inovasi- inovasi untuk perusahaan, pada hari ini Jumat, 6 September 2019, JBT menggelar serangkaian acara seperti bersepeda, senam zumba dan mancing bersama. JBT berharap dengan rutinnnya kegiatan seperti ini dapat membuat karyawan lebih fresh dalam bekerja dan dapat mempererat hubungan antar karyawan.

### *Senam Zumba*



### *Mancing Mania*



## Berita Terkini

## PEMEGANG SAHAM



## JASA MARGA CABANG PURBALEUNYI GELAR FESTIVAL MUSIK APIC GATHERING 2019

PT Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang Purbaleunyi mengadakan Festival Music APIC Gathering 2019 yang dilaksanakan di area parkir kantor Cabang Purbaleunyi pada Sabtu (31/8). Para pencinta dan insan musik Jasa Marga berkumpul unjuk keahlian dalam bermusik.

“Kegiatan diikuti oleh 12 Band dari seluruh cabang dan anak usaha Jasa Marga. Masing-masing peserta membawakan 2 lagu, di mana salah satu lagu merupakan lagu wajib bertemakan APIC yang merupakan lagu ciptaan masing-masing peserta dan satunya lagi lagu bebas. Diharapkan lagu wajib bertema APIC ini akan menjadi lagu APIC Jasa Marga,” kata A.J. Dwi Winarsa, General Manager Jasa Marga Cabang Purbaleunyi dalam sambutannya.

Acara festival musik ini merebutkan total hadiah sebesar 27,5 juta rupiah dan dihadiri oleh Direktur Human Capital & Transformasi Alex Denny yang sekaligus menjadi juri pada event ini, bersama Capung (Personil Band Kahitna) dan Toto (wartawan radio dari PRFM).

“Kita berharap *balancing* antara kerja dengan kesenian dan olahraga, membuat karyawan Jasa Marga makin solid dan kinerja perusahaan makin APIC. Mudah-mudahan kegiatan seperti ini dapat menggali bakat-bakat lain selain musik dan olahraga.” ujar Alex Denny diakhir acara.

Tampil sebagai juara pada acara ini, Group Band SEMSOL dari Trans Marga Jateng (TMJ) yang berhak atas hadiah sebesar 10 juta rupiah, diikuti Group Band BORR dari Marga Sarana Jabar (MSJ) pada posisi kedua, dan Group Band Cabang Purbaleunyi di posisi ketiga. Sementara itu untuk Group Band Favorit jatuh kepada JMTO Band. Alfin Septiano gitaris dari TMJ menjadi *player* terbaik dalam acara ini dan berhak atas uang pembinaan sebesar 2,5 juta rupiah. Acara ditutup dengan penampilan bintang tamu Nugie yang memberikan hiburan pada insan musik Jasa Marga.

(Edited By Corcomm)



## KUNJUNGAN *BENCHMARK* GAGAS ENERGI INDONESIA KE JASA MARGA

PT Jasa Marga (Persero) Tbk mendapat kunjungan *benchmarking* dari PT Gagasan Energi Indonesia pada hari Selasa (3/9), dan diterima oleh tim Corporate Secretary Jasa Marga yang dihadiri oleh Nixon Sitorus, Koordinator Strategic Transformation dan didampingi perwakilan dari Operation Management & Finance Division di Ruang Corporate Secretary, Kantor Jasa Marga Pusat, Jakarta.

Kedatangan tim Gagasan Energi Indonesia yang diwakili oleh Finance Division Head Ilda Maftuhah, Kepala Departemen Treasury R. Vanni Aprilia, Regional Head Prajudi, Area Head Jakarta 2 Boni Tamaro, Spv. Treasury Dandan Gumbira, dan IT Senior Staff M. Ridho ini dimaksudkan untuk mempelajari implementasi pembayaran tol secara tunai menjadi non tunai.

"Kami melihat PT Jasa Marga (Persero) Tbk telah berhasil merubah sistem pembayaran tunai menjadi

non tunai di seluruh gerbang tol yang dioperasikan Jasa Marga. Jadi maksud kedatangan kami adalah untuk mempelajarinya dan mengimplementasikannya di lingkungan perusahaan kami," kata Boni Tamaro, perwakilan Gagasan Energi Indonesia.

Dalam kunjungan tersebut, Jasa Marga mengucapkan terima kasih atas kedatangan tim Gagasan Energi Indonesia. Selanjutnya, Jasa Marga pun memberikan pemaparan mengenai strategi implementasi pembayaran non tunai yang dilakukan Perseroan.

Selain strategi, Jasa Marga juga memaparkan proses sosialisasi kepada pelanggan, kendala saat implementasi non tunai, proses *top up* saldo di GTO, dan *Multipayment* Elektronik Money. Acara diakhiri dengan pertukaran plakat antara Jasa Marga dan Gagasan Energi Indonesia sebagai tanda mata. (Edited By Corcomm)



## JASA MARGA KERJASAMA DENGAN BERBAGAI PIHAK EVAKUASI KECELAKAAN CIPULARANG

Sebagai salah satu wujud nyata pelayanan prima di jalan tol, Jasa Marga sigap dalam menangani kecelakaan yang terjadi di KM 91 Jalan Tol Cikampek-Purwakarta-Padalarang (Cipularang) arah Jakarta yang terjadi Senin, (2/9). Dibantu pihak Kepolisian, petugas Medis, dan pemadam Kebakaran, Jasa Marga terlibat dalam proses evakuasi kendaraan dan korban.

Tak hanya itu, Jasa Marga juga sigap dalam mengatasi kepadatan yang terjadi di sekitar wilayah kecelakaan dengan melakukan rekayasa lalu lintas selama proses

evakuasi berlangsung.

“Kami membuat *contraflow* yang dimulai di Km 91 sampai dengan Km 90 serta pengalihan arus lalu lintas untuk keluar di GT Cikamuning dan masuk kembali ke Jalan Tol Cipularang melalui GT Jatiluhur,” kata Dwimawan Heru Santoso, Corporate Communication and Community Development Group Head Jasa Marga.

Pada keesokan harinya, Jasa Marga kembali melakukan rekayasa lalu lintas *contraflow* yang dimulai dari Km 96 sampai dengan Km 90. Hal ini dilakukan sebagai bentuk tindak

lanjut dari kecelakaan beruntun di Jalan Tol Cikampek-Purwakarta-Padalarang (Cipularang) di mana pihak Kepolisian menjadwalkan olah TKP di sekitar lokasi kejadian.

“*Contraflow* hari kedua kita berlakukan sejak pukul 09.20 WIB bagi pengguna jalan dari arah Bandung ke Jakarta. Rutenya masih sama, pengguna jalan tol dapat keluar di GT Cikamuning dan masuk kembali lagi ke Jalan Tol Cipularang melalui GT Jatiluhur,” kata Dwimawan Heru.

Atas ketidaknyamanan ini, Jasa Marga mengimbau pengguna jalan untuk tetap fokus berkendara dengan mematuhi aturan kecepatan minimum berkendara di jalan tol dan memperhatikan rambu-rambu serta arahan petugas, terutama menjelang titik awal *contraflow* yang diberlakukan.

(Edited By Corcomm)

# 6

## LANGKAH SEDERHANA

### MEMULAI POLA HIDUP SEHAT AGAR PANJANG UMUR

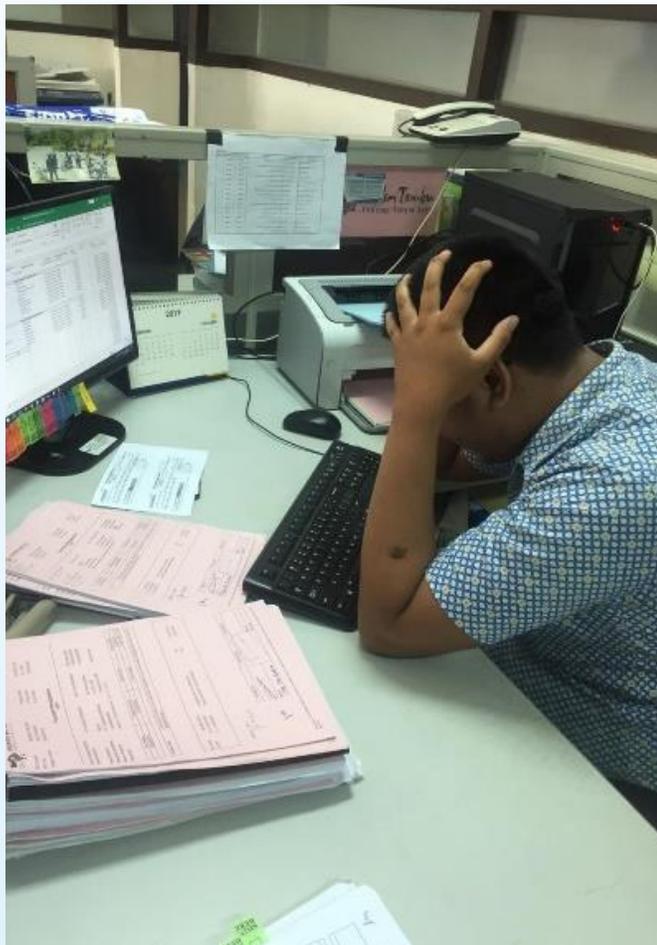


**B**anyak orang yang tidak begitu paham bagaimana caranya untuk menjaga dirinya tetap sehat, baik secara fisik dan mental. Padahal hidup sehat dan bahagia adalah kunci panjang umur. Artinya, semakin bahagia seseorang, maka besar pula kemungkinannya orang tersebut hidup lebih lama. Nah, salah satu cara sederhana yang bisa Anda lakukan untuk hidup lebih bahagia dan panjang umur adalah dengan menerapkan pola hidup sehat.

Yuk, simak panduan memulai pola hidup sehat.

### Langkah sederhana untuk memulai pola hidup sehat

Berikut beberapa kiat-kiat sederhana yang bisa Anda lakukan untuk memulai pola hidup sehat:



### 1. HINDARI STRES

Macet di jalan, deadline tugas atau kerjaan yang mencekik, keuangan yang tersendat, hubungan asmara yang sedang renggang, dan berbagai perahara hidup lainnya tentu akan membuat Anda stres. Saat Anda merasa stres, semua sistem dalam tubuh Anda akan meresponnya dengan cara yang berbeda-beda. Stres yang bersifat kronis dapat berdampak pada kesehatan Anda secara keseluruhan. Nah, oleh sebab itu, berusaha sebisa mungkin untuk mengurangi atau bahkan menghindari segala hal yang bisa membuat Anda stres.

Berhenti sebentar dari aktivitas yang sedang Anda kerjakan adalah hal lumrah. Ketika Anda sedang merasa tertekan, cobalah untuk menepi sebentar di tempat yang sepi. Tenangkan diri Anda sambil mengambil napas dalam-dalam dan embuskan secara perlahan.

Lakukan hal tersebut berulang kali sampai Anda merasa lebih rileks. Mengambil napas dalam-dalam sendiri telah terbukti menurunkan kadar kortisol, yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Anda juga bisa melakukan berbagai aktivitas lainnya yang Anda senangi. Misalnya, membaca, menulis jurnal, atau pun bermain dengan hewan peliharaan. Intinya, buatlah diri Anda merasa nyaman dengan cara yang Anda senangi.

## 2. Bijak memilih makanan



Apa yang Anda makan tentu akan memengaruhi bagaimana tubuh Anda bekerja. Oleh sebabnya, penting bagi Anda untuk memerhatikan setiap makanan yang Anda konsumsi setiap hari.

Pastikan kalau makanan dalam piring Anda memenuhi prinsip gizi seimbang, yang mencakup karbohidrat, serat, protein, dan lemak baik. Jangan hanya bergantung dengan satu jenis makanan pokok saja. Anda bisa mengganti makanan pokok dengan jagung, mi, ubi, atau kentang. Jadi, tak harus nasi terus.

Perhatikan pula porsi makan Anda. Memerhatikan porsi makan sangatlah penting untuk mencegah Anda mengalami kegemukan dan terserang berbagai penyakit kronis. Ingat, apapun yang berlebihan tentu tidak baik untuk tubuh.

Selain memilah makanan yang akan dikonsumsi, Anda juga harus bijak dalam mengolahnya. Hindari mengolah makanan dengan cara digoreng. Anda bisa mengolah makanan dengan cara yang lebih sehat, seperti direbus, dikukus, atau ditumis.

### 3. Sempatkan Olah Raga Setiap Hari



Olahraga tak melulu harus jogging atau pergi ke gym. Anda bebas melakukan berbagai jenis olahraga yang memang Anda sukai. Jika Anda suka bersepeda atau berenang, maka jangan ragu untuk melakukannya. Begitu pula jika hanya menyukai jalan santai. Kuncinya satu, buatlah tubuh Anda aktif bergerak setiap hari.

Dengan aktif bergerak, tubuh Anda akan berusaha untuk membakar kalori yang mengendap di tubuh. Lebih dari itu, hal ini juga dapat membantu mengalirkan lebih banyak oksigen ke dalam sel-sel tubuh dan menjaganya tetap sehat. Tak heran jika setelah olahraga atau melakukan aktivitas fisik Anda jadi merasa lebih bugar.

Nah, bagi Anda pekerja kantoran yang mungkin tidak memiliki banyak waktu untuk berolahraga, Anda bisa melakukan berbagai aktivitas fisik sederhana guna memastikan tubuh Anda tetap bergerak.

Saat menuju ruangan kantor, cobalah untuk memilih naik tangga ketimbang naik lift atau eskalator. Anda juga bisa meluangkan waktu untuk berjalan-jalan atau sekadar naik turun tangga sebelum dan sesudah makan siang.

Terkadang dengan perubahan kecil dalam rutinitas sehari-hari bisa membantu Anda menjadi lebih aktif berolahraga.

### 4. Kurangi Gula Mulai Hari Ini

Anda penyuka dessert alias makanan manis? Cupcake, es krim, permen, brownies, memang sangat menggoda lidah. Namun, mulai hari ini berniatlah untuk mengurangi atau bahkan menghindari berbagai makanan tersebut.

Hal ini bukan tanpa alasan. Pasalnya, asupan gula yang terlalu banyak dapat memicu penyakit diabetes. Nah, jika sudah terkena diabetes, Anda akan lebih rentan terkena berbagai penyakit kronis di kemudian hari. Beberapa di antaranya seperti penyakit jantung dan stroke.

Mulailah secara perlahan-lahan. Jika biasanya Anda minum kopi dengan dua sendok gula, kini cobalah hanya satu sendok saja. Setelah terbiasa, Anda bisa menghilangkan asupan gula sama sekali dalam cangkir kopi yang Anda minum.

Alih-alih minum minuman kemasan, lebih baik Anda makan potongan buah segar. Selain lebih sehat, gula yang terkandung di dalam buah segar tentu tidak akan sebanyak yang ada dalam minuman kemasan.

Tak hanya gula, Anda juga harus perlahan-lahan mengurangi kebiasaan merokok dan minum alkohol.



## 5. Banyak minum air putih



Sekitar 60 persen dari komposisi tubuh Anda adalah air. Sayangnya, setiap hari cairan dalam tubuh akan terus berkurang lewat keringat, urin, dan bahkan setiap kali Anda bernapas. Inilah mengapa, penting bagi Anda untuk memastikan bahwa kebutuhan cairan Anda terpenuhi setiap hari.

Lebih jauh, memastikan bahwa asupan cairan Anda terpenuhi dengan baik tidak hanya mencegah dehidrasi saja, tapi juga jadi cara ampuh bagi Anda agar tidak mengonsumsi minuman manis.

Sekitar 60 persen dari komposisi tubuh Anda adalah air. Sayangnya, setiap hari cairan dalam tubuh akan terus berkurang lewat keringat, urin, dan bahkan setiap kali Anda bernapas. Inilah mengapa, penting bagi Anda untuk memastikan bahwa kebutuhan cairan Anda terpenuhi setiap hari.

Lebih jauh, memastikan bahwa asupan cairan Anda terpenuhi dengan baik tidak hanya mencegah dehidrasi saja, tapi juga jadi cara ampuh bagi Anda agar tidak mengonsumsi minuman manis.

Bawalah botol minum sendiri ke mana pun Anda pergi. Masukkan botol tersebut dalam tas, sehingga Anda tidak akan lupa membawanya ke mana-mana. Selain itu, sediakan juga air minum di meja kerja atau di kamar tidur.

## 6. Cukup Tidur



Rajin olahraga dan makan makanan yang bernutrisi tinggi akan berakhir sia-sia kalau Anda sendiri tidak cukup tidur. Menurut Cheri Mah, seorang pakar masalah gangguan tidur di Stanford University dan University of California, tidur adalah kebutuhan paling mendasar untuk menuju pola hidup sehat.

Tidur menjadi sebuah fondasi di mana pikiran dan tubuh yang sehat terbentuk. Jika fondasi ini goyah, tentunya akan berdampak pada kesehatan Anda. Mulai dari fungsi kekebalan tubuh, energi, selera makan, suasana hati hingga berat badan Anda.

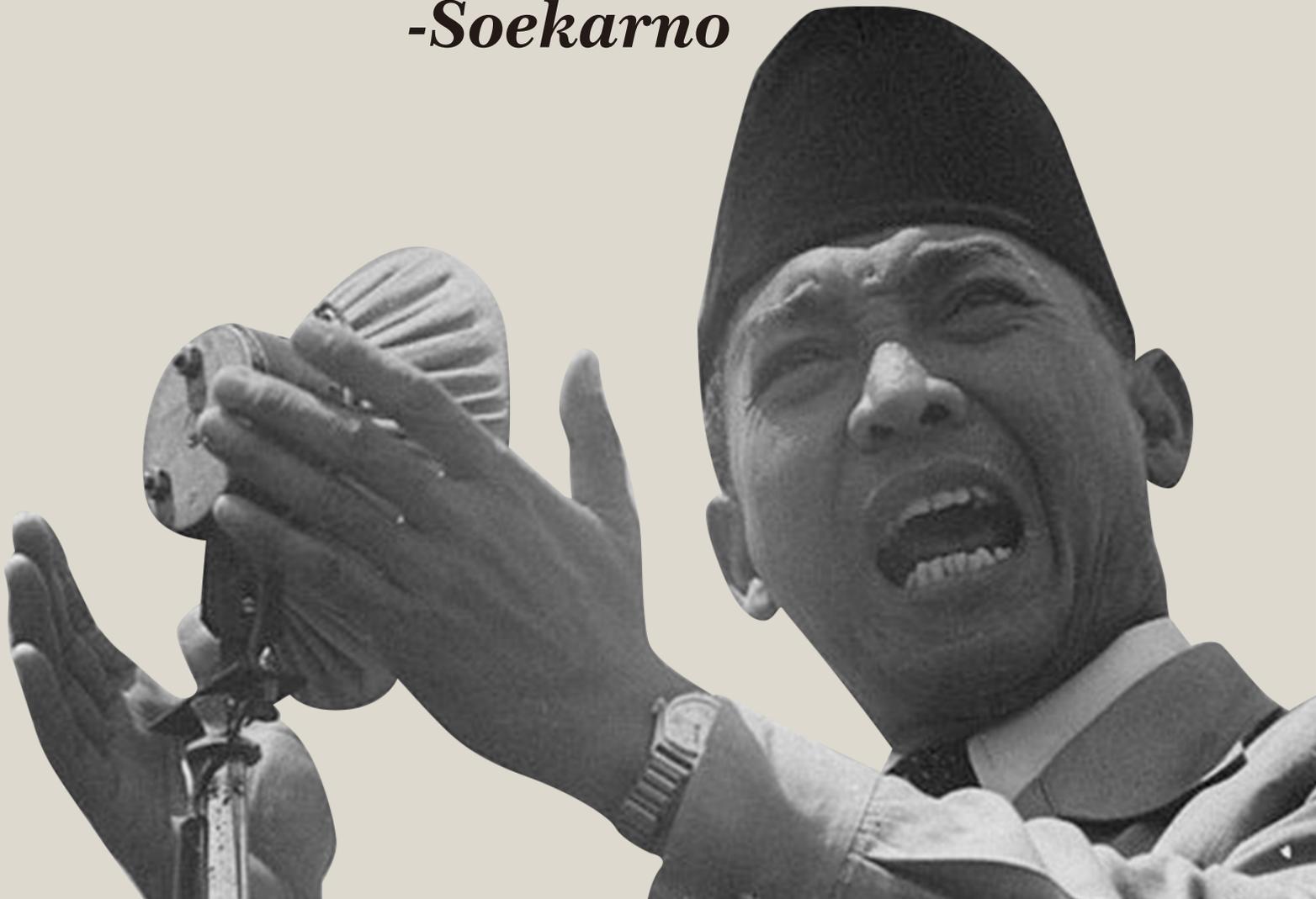
Menurut National Sleep Foundation, durasi tidur yang ideal bagi orang dewasa sekitar 7-9 jam per malam. Jadi, pastikan kalau setiap malam Anda tidur setidaknya 7-9 jam, ya!



**JASAMARGA BALI TOL**  
Highway Corporation

*jika kita mempunyai  
keinginan yang kuat  
dari dalam hati, maka  
seluruh alam semesta  
akan bahu-membahu  
mewujudkannya*

*-Soekarno*



Call Center (0361) 729999



@jasamargabaliol\_official



PT Jasamarga Bali Tol



@tolbalimandara



[www.jasamargabaliol.co.id](http://www.jasamargabaliol.co.id)