

infoPJB

EDISI 129
Maret 2022

Mengarungi Gelombang Perubahan,
**Tenggelam atau
Melaju?**



S-CURVE

10 Kerja Sama EBT
dengan Perhutani

18 Bersih Sampah
Pantai Tanjung Pasir



scan to visit:
RIBACCESS

Ramadhan dan Perubahan	2
Mengarungi Gelombang Perubahan, Tenggelam atau Melaju?	4
PJB Layani Pemasangan PLTS Segmen Industri	7
5 Pembangkit PJB Borong 7 Penghargaan Kinerja Terbaik	8
Kerja Sama PJB & Perhutani Percepat Transisi Energi Hijau PLTU Rembang	10
Proyek Jembatan TPA Sadai - Belitung Gunakan Material FABA 70%	12
PJB Dukung Pembangunan Panel Listrik Kodam V Brawijaya	14
Gelorakan Semangat Safety Culture	15
Vaksinasi Booster PJB Jaga Imunitas Pekerja, Kunci Keandalan Kinerja	16
PJB Peduli Bencana Banjir Purworejo	17
Melestarikan Lingkungan Pesisir Jadi Komitmen Besar PJB	18
Raih Prestasi Dengan Hal Baru Ala Saurin	20
Tetap Bugar Sepanjang Hari Saat Berpuasa	22
Cara Hemat Nonton Smart-TV Pakai Android TV Box	23

Redaksi :

Komunikasi Korporasi PT PJB
Jl. Ketintang Baru No. 11 Surabaya

Ramadhan dan Perubahan



Fenny Nurhayati
Kepala Bidang
Stakeholder Management

April ini kita telah memasuki Bulan Ramadhan 1443 Hijriyah. Ada sejumlah kebiasaan yang berubah di bulan ini bagi kaum muslimin. Setidaknya perubahan pola makan dan juga beberapa ibadah yang dijalankan pada malam hari. Semua itu dilakukan untuk meningkatkan ketaqwaan pada sang pencipta.

Seirama dengan perubahan yang kita alami saat Ramadhan, Info PJB kali ini juga mengangkat bahasan terkait perubahan dalam laporan utamanya. Tentang bagaimana strategi PJB menundukkan gelombang perubahan yang tengah dihadapi. Terutama dua perubahan besar terkait perubahan kurva bisnis dan holdingisasi PLN Grup.

Seolah makin melengkapi perubahan yang ada, pucuk pimpinan redaksi Info PJB pun mulai edisi 129 juga berubah. Posisinya kini berada di tangan Kepala Bidang SHM PT PJB yang baru Fenny Nurhayati. Sosok cantik ini akan menghiasi halaman Dari Redaksi pada edisi-edisi mendatang.

Semua perubahan ini makin menegaskan bahwa tak ada yang abadi di dunia ini selain perubahan itu sendiri.

Selamat menjalankan ibadah puasa!

Redaksi menerima tulisan berupa berita, artikel maupun opini. Tulisan diketik dalam satu spasi font 12 sepanjang 2 halaman kuarto. Redaksi berhak melakukan editing dengan tidak mengurangi arti. Bagi tulisan yang dimuat akan mendapatkan souvenir menarik dari Redaksi. Naskah dikirim ke redaksi melalui email: info@ptpjb.com.



Mengarungi Gelombang Perubahan, Tenggelam atau **Melaju?**



Tak ada seorang pun yang dapat menghindari perubahan. Tak ada pula satu organisasi atau perusahaan pun yang luput dari perubahan. Perubahan menjadi keniscayaan dan sesuatu yang pasti terjadi dalam perjalanan hidup manusia, organisasi, perusahaan, dan semua yang ada di alam dunia. Beradaptasi untuk mengantisipasi dan bergerak selaras dengan perubahan yang ada menjadi pilihan terbaik. Siapa yang bergerak cepat mengantisipasi perubahan merekalah yang akan berjaya dalam mengarungi gelombang perubahan.

Perubahan tak pernah lepas dari perjalanan panjang PJB. Sepanjang lebih dari seperempat abad keberadaannya, banyak sekali perubahan telah terjadi. Setidaknya dari wilayah kerja yang tadinya di Jawa kini telah merambah hingga beberapa pelosok tanah air bahkan hingga ke manca negara. Dari sisi teknologi pun begitu banyak perubahannya. Dari yang tadinya manual kini telah merambah dunia digital dengan cara kerja



yang berbasis teknologi informasi.

Disadari atau tidak PJB telah terbiasa dengan perubahan. Ibarat sebuah kapal, PJB adalah kapal besar yang tengah mengarungi samudra lepas menuju satu titik tujuan, yang akan dilanjutkan lagi

menuju titik-titik tujuan lainnya. Riak-riak gelombang adalah dinamika perubahan yang harus diantisipasi kapal PJB agar tetap kokoh mengapung, terus bergerak menuju arah tujuan. Dan kapal PJB, masih terus berlayar hingga kini. Telah menundukkan ribuan

gelombang, telah melakukan aneka perubahan.

Tantangan berupa gelombang perubahan belum akan berhenti selama PJB masih terus beroperasi dan eksis dalam bisnis yang digelutinya. Masa depan perusahaan ditentukan oleh langkah PJB dalam

menghadapinya. Apakah cukup lihai memanfaatkan gelombang untuk menuju tujuan perusahaan. Atau lelah dan menyerah untuk kemudian perlahan tenggelam? Semua ada di tangan PJB sendiri.

Dalam setahun terakhir PJB tengah beribaku dengan perubahan kurva bisnis. Penjualan tenaga listrik yang jadi andalan sejak awal berdiri sudah makin menurun seiring masuknya para pesaing dengan teknologi baru yang lebih efisien. PJB bertekad menciptakan kurva bisnis baru di luar penjualan tenaga listrik (*beyond kWh*) yang tekadnya digelorakan melalui *tagline JUMP to The New S-Curve* pada momen HUT PJB ke 26 tahun lalu.

Memasuki tahun 2022 tantangan dan gelombang perubahan kembali menyapa PJB melalui rencana holdingisasi PLN Grup. Kebijakan Kementerian BUMN ini ke depan bakal mempengaruhi bisnis PJB, bagaimanapun skenario yang nantinya akan diputuskan. Apakah PJB akan dilebur dalam satu perusahaan pembangkitan di bawah PLN, tetap sebagai PJB dengan limbah aset Unit Pembangkitan PLN atau skenario lainnya. PJB harus segera menyiapkan strategi untuk menghadapinya.

Lebih inisiatif, aktif dan akomodatif

Manajemen PJB memaparkan situasi serta tantangan terkini PJB beserta langkah strategis yang akan dilakukan, dalam acara BOD Talk pada Selasa, 8 Maret 2022 di Surabaya. Acara dilakukan secara *hybrid* dengan peserta perwakilan karyawan Kantor Pusat dan disaksikan secara *online* oleh *PJBer's* di seluruh Unit Kerja PJB. Pada kesempatan ini masing-masing Direksi juga menyampaikan capaian kinerja 2021 serta rencana strategis ke depan dan target kinerja pada



2022.

Direktur Utama PJB Gong Matua Hasibuan mengingatkan kembali pentingnya kurva bisnis baru sebagai lompatan besar PJB agar bisnisnya tetap sustain dengan memanfaatkan kompetensi serta sumber daya yang dimiliki. Masih banyak pekerjaan yang harus dilakukan agar kurva bisnis baru *beyond kWh* segera memberikan hasil yang optimal.

"Kompetensi inti PJB yang menjadi DNA seperti O&M, dan MRO selama ini hanya dimanfaatkan untuk pembangkit sendiri dan PLN. PJB tidak pernah hadir saat lelang IPP, hanya menunggu penugasan PLN. Kita belum banyak berperan mengambil peluang bisnis jasa O&M IPP. Bahkan pada perusahaan afiliasi maupun IPP yang ada di lahan PJB," kata Dirut.

Ia menegaskan bahwa PJB harus banyak bergaul dengan masuk ke dalam ekosistem bisnis dan merubah *mindset* bisnis guna meraih peluang *beyond kWh*. Komunikasi yang baik juga harus terus dijalin dengan pihak-pihak yang dapat mendukung perkembangan bisnis PJB. Diantaranya dengan Kementerian Luar Negeri yang punya KPI untuk membawa perusahaan berbendera Indonesia ke luar negeri.

Selain itu dukungan pemasaran yang intensif serta luwes di lapangan juga akan mendukung kesuksesan *beyond kWh* PJB. "Hitung dan berikan harga terbaik untuk pelanggan. Tawarkan produk dengan kualitas dan spesifikasi sesuai keinginan mereka dengan harga yang terjangkau," pesan Dirut. Lebih lanjut *PJB'ers* juga diharapkan bisa menjadi *marketer* bagi produk-produk PJB.

Sambut Holdingisasi, Perkuat Kolaborasi

Holdingisasi dengan wacana untuk menggabungkan semua entitas pembangkit PLN ke dalam anak perusahaan dipre-

diksi akan membuat PJB sebagai perusahaan pembangkit terbesar bersama IP. Kebijakan ini sekaligus akan mengakhiri masa manis penugasan pengembangan pembangkit dari PLN. Holdingisasi membuat industri pembangkitan menjadi lebih kompetitif. PLN tidak akan memberikan penugasan, namun akan melakukan lelang dalam pembangunan pembangkit. PJB harus siap menjadi *leader* dalam kompetisi ini.

Kolaborasi menjadi kata kunci dalam strategi pengembangan pembangkit PJB ke depan. Pengembangan akan dilakukan dengan *sharing*

membangun kemitraan untuk mendapatkan pendanaan serta teknologi.

"Lakukan kolaborasi dengan ekosistem, tak ada gunanya kita jagoan sendiri. Kita harus menjadi bagian dari ekosistem. Jalin hubungan dengan pihak-pihak yang menjadi ekosistem kita. Bangun kolaborasi dengan *stakeholder*. Kita harus bisa senyum dengan siapapun juga," kata Dirut.

Mengingat sejumlah perubahan yang akan terjadi dalam holdingisasi, PJB harus siap dengan banyak hal yang baru. Diantaranya peningkatan kompetensi dalam pendanaan,

Mereka berasal dari bermacam daerah dengan aneka budaya yang berbeda. Selama ini homobilitas karyawan PJB sangat tinggi, perubahan ini harus bisa dipersiapkan dengan baik. PJB juga harus bisa mengedukasi agar mereka dapat menyesuaikan dengan cara kerja PJB.

Pada akhir arahnya, Dirut mengajak segenap karyawan PJB untuk bersama mewujudkan pencapaian target yang telah dicanangkan dalam RKAP. Ia berpesan agar KPI jangan dijadikan sebagai kewajiban, tetapi hendaknya dijadikan sebagai totalitas. "Totalitas



kepemilikan karena keuangan terbatas dan opsi ini lebih menguntungkan. Seberapa besar pembangkit yang dapat dikembangkan tergantung pada kapasitas pendanaan dan bagaimana PJB dapat

mencari mitra bisnis, pengelolaan kontrak energi primer dan hubungan ketenagakerjaan.

Dari sisi SDM, Dirut memaparkan holdingisasi akan berimbas pada banyaknya karyawan PLN yang tugas karya ke PJB.

dalam bekerja pelabuhannya adalah kepuasan batin. Bekerja dengan KPI seringkali menimbulkan kekecewaan. KPI hanya komitmen kita, tapi tidak menunjukkan apakah kita telah maksimum," pungkasnya.(*)

PJB Layani Pemasangan PLTS Segmen Industri

Photovoltaic (PV) merupakan teknologi yang dapat mengubah energi cahaya matahari menjadi energi listrik atau dapat disebut Pembangkit Listrik Tenaga Surya (PLTS) Photovoltaic. Teknologi ini pun dinilai mampu menghasilkan energi listrik dengan lebih ekonomis, bersih serta berkelanjutan.

Teknologi Photovoltaic ini cukup ideal untuk digunakan sebagai bauran Energi Baru Terbarukan (EBT) karena memiliki model dan sistem yang sangat mudah untuk digunakan mengingat pembangunannya membutuhkan waktu yang singkat dibandingkan teknologi pada EBT lainnya.

Sejak 2014, PT Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) telah menginisiasi pembangunan PLTS berkapasitas 1 Megawatt peak (MWp) di kawasan PLTA Cirata sehingga teknologi ini bukan menjadi sesuatu yang asing bagi PJB.

Pembangkit Listrik Tenaga Surya ini didesain secara khusus untuk tujuan penelitian sebagai pengayaan pengetahuan dan pengalaman PJB dalam pengoperasian PLTS berskala besar di Indonesia.

Selain itu, pada 2019 PJB kembali mengembangkan PLTS Terapung Cirata berkapasitas 145 Mwac yang berlokasi di Waduk PLTA Cirata melalui mitra dengan Masdar. Proyek dengan nilai investasi mencapai

US\$140 juta ini pun direncanakan bakal terkoneksi dengan Sistem Jawa-Bali 150 kV dan dapat beroperasi pada akhir 2022.

Tak berhenti sampai di situ, PJB terus mengembangkan PLTS Bawean yang juga telah berhasil diresmikan. PLTS Bawean ini digunakan sebagai substitusi pemakaian sendiri dari Pembangkit Listrik Tenaga Mesin Gas (PLTMG) Bawean.

PLTS ini juga dijadikan sebagai *Pilot Project* pengembangan Pembangkit *Hybrid* antara PLTS dengan Pembangkit Fosil di kepulauan seluruh Indonesia ke depan.

Melalui pengalaman yang cukup panjang tersebut, PJB pun mulai menawarkan layanan jasa total *Photovoltaic Solutions* yang dikemas sebagai menu *Green Energy* dalam PJB Access.

Green Energy sendiri menawarkan layanan pemanfaatan energi ramah lingkungan dari matahari menjadi listrik multiguna. Melalui layanan tersebut, PJB mampu mengerjakan beragam instalasi PV surya di antaranya seperti *ground mounted*, *roof top* (genteng), *floating solar*, *roof top* (beton), *building integrated photovoltaic*, dan *solar parking shade*.

Saat ini, sejumlah proyek Photovoltaic yang tengah digarap oleh PJB maupun yang telah selesai di antaranya adalah Floating

PV solar 145 MW Cirata, PV rooftop 15 kWp untuk SPKLU UID Bali, PV rooftop 1,6 kWp Petrogas Jatim Utama, *Assessment* PLTS Pulau Tanakeke 200kWp dan Pulau Koding-areng 400 kWp, serta *Assessment* PLTS Dongkala 250 kWp dan Kapota 200 kWp,

Adapun layanan *Green Energy* PJB yang ini ditawarkan untuk segmen pasar industri dengan nilai tambah berupa :

1. *Efficiency energy cost* : Hemat biaya listrik, kurangi tagihan energi dengan mengubah energi yang dari matahari menjadi listrik.
2. *Green energy lifestyle* : Energi ramah lingkungan, dan jaminan keandalan pasokan listrik.
3. *Reliability warranty* : Jaminan Keandalan, serta dapat mengikuti *bundling* dengan layanan premium, pelanggan akan mendapatkan jaminan keandalan pasokan listrik PLN (bebas padam).
4. *Legal warranty* : Jaminan legalitas, disediakan oleh PLN sebagai BUMN dan PJB Group sebagai perusahaan yang berpengalaman dan *sustainable*.
5. *Simplicity training* : Kemudahan pelatihan, kemudahan pemberian pelatihan, *troubleshoot* dan kunjungan lapangan (sesuai permintaan).



5 PEMBANGKIT PJB Borong 7 Penghargaan Kinerja Terbaik

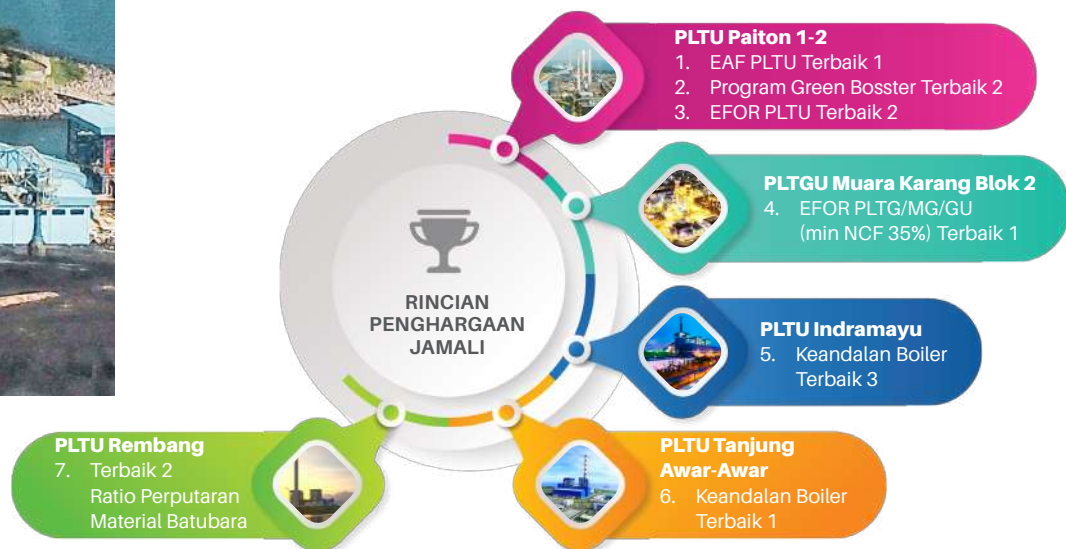
Dalam evaluasi capaian kinerja PLN Direktorat Bisnis Regional Jawa Madura dan Bali (Jamali) 2021 yang dilaksanakan secara daring pada Februari 2022 telah mencatat bahwa PT Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) berhasil meraih 7 penghargaan kinerja terbaik oleh 5 pembangkit yang dioperasikan.

Capaian tersebut tentunya akan menjadi pemacu tenaga dan semangat bagi PJB untuk semakin meningkatkan kinerja tahun ini dan tahun-tahun yang akan datang.

Untuk memberikan kinerja yang semakin baik bagi dunia kelistrikan di Indonesia, tak lain adalah dengan melakukan upaya

perbaikan berkelanjutan dengan menjadikan hasil evaluasi sebagai dasar untuk memperbaiki diri.

Adapun ke-7 penghargaan yang berhasil diborong PJB tersebut di antaranya adalah PLTU Paiton 1-2 memborong 3 penghargaan dalam kategori *Equivalent Availability Factor* (EAF) PLTU Terbaik 1, Program



Green Booster Terbaik 2, dan Equivalent Forced Outage Rate (EFOR) PLTU Terbaik 2.

Disusul oleh PLTGU Muara Karang Blok 2 mendapatkan EFOR PLTG/MG/GU (min NCF 35%) Terbaik 1, dan PLTU Indramayu meraih Keandalan Boiler Terbaik 3. Sedangkan PLTU Tanjung Awar-Awar tampil sebagai

Keandalan Boiler Terbaik 1, sementara PLTU Rembang ditetapkan sebagai Terbaik 2 Ratio Perputaran Material Batubara.

Penghargaan ini pun telah menambah deretan predikat kinerja terbaik PJB yang sebelumnya sudah ditorehkan pada PLN Regional Sulawesi, Maluku, Papua dan Nusa Tenggara

(Sulmapana).

Evaluasi kinerja 2021 di Sulmapana pun menempatkan PLTU Anggrek dan PLTU Tidore sebagai peringkat I dan II dalam 3 besar PLTU berkinerja EAF terbaik.

Selain itu, PLTU Anggrek dan PLTU Bolok juga meraih peringkat II dan III sebagai PLTU dengan

pencapaian kinerja co-firing terbaik. Ketiga pembangkit tersebut dikelola PJB melalui anak usahanya PT PJB Services (PJBS).

Dari berbagai penghargaan yang telah berhasil diraih ini, PJB pun bertekad untuk setia mengabdikan dan berkarya demi menyediakan energi terbaik bagi negeri tercinta, Indonesia.



Kerja Sama PJB & Perhutani Percepat Transisi Energi Hijau PLTU Rembang

P^T Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) pada 1 Maret 2022 telah menandatangani perjanjian kerja sama dengan Perum Perhutani sebagai salah satu upaya mempercepat transisi energi hijau dan meningkatkan bauran Energi Baru Terbarukan (EBT) dalam program *co-firing* pada PLTU yang dikelolanya.

Direktur Utama PLN, Darmawan Prasodjo mengatakan program *co-firing* merupakan sebuah proses penambahan biomassa sebagai bahan bakar pengganti parsial atau bahan campuran batu bara ke dalam *boiler* PLTU guna mengurangi penggunaan batu bara.

"Program *co-firing* ini telah dicanangkan sebagai transformasi peningkatan bauran EBT yang ditargetkan mencapai 23 persen pada 2025, serta *zero emission* pada 2060," katanya.

Dalam perjanjian tersebut, Perum

Perhutani akan menyuplai kebutuhan biomassa berupa serbuk kayu untuk PLTU Rembang yang berhasil melakukan *co-firing* secara komersial pada 19 Maret 2021.

Saat ini PLTU Rembang yang memiliki kapasitas 2x315 MW tersebut masih menjalankan *co-firing* sebesar 1% dengan jumlah kebutuhan biomassa sebanyak 2.000 ton/bulan. Sementara kebutuhan biomassa PLTU Rembang agar bisa mencapai *co-firing* sebesar 5% yakni sebanyak 10.000 ton/bulan.

"Jadi nantinya, pasokan biomassa dari Perhutani sebanyak 14.300 ton dalam setahun akan membantu 12% dari kebutuhan PLTU," katanya.

Dia menambahkan kebutuhan biomassa *co-firing* untuk seluruh PLTU yang ada adalah 10,2 juta ton per tahun pada 2025. Untuk itu, PJB masih membuka lebar kesempatan kerja sama bagi pemasok lain, utamanya pemasok lokal yang dekat

lokasinya dengan PLTU.

Direktur Komersial Perum Perhutani, Ahmad Ibrahim mengatakan sektor energi merupakan terobosan pasar baru bagi industri kehutanan. Melalui kerja sama dengan PJB tersebut diharapkan dapat mendukung pengembangan industri biomassa di masa depan.

"Perhutani berkomitmen untuk mengembangkan industri biomassa yang kompetitif dan *sustainable* guna mendukung pengembangan energi baru terbarukan, sekaligus memenuhi komitmen penurunan emisi karbon," katanya.

Ahmad mengatakan untuk melanjutkan pengembangan hutan tanaman energi sesuai Rencana Jangka Panjang Perusahaan (RJPP) industri biomassa, Perhutani melakukan sertifikasi Pengelolaan Hutan Produksi Lestari (PHPL) dan *Forest Stewardship Council* (FSC) atau Dewan Pengelolaan Hutan.





"Sertifikasi ini untuk memastikan keberlangsungan pasokan biomassa dalam jangka panjang," imbuhnya.

Pasokan Biomassa Dari Sekam Padi

Adapun acara penandatanganan perjanjian kerja sama PJB dengan Perhutani juga merupakan rangkaian dari acara penandatanganan sejumlah kerja sama antara PLN, PT Sang Hyang Seri (SHS) dan Perum Perhutani.

Perjanjian kerja sama PT SHS dan Perum Perhutani juga dilakukan untuk pemenuhan kebutuhan biomassa dalam mendukung program *co-firing* PLTU yang akan memanfaatkan limbah sekam padi menjadi produk pellet biomassa sebagai bahan bakar *co-firing* PLTU milik PLN.

Wakil Menteri BUMN, Pahala Nugraha Mansury mengapresiasi sinergi ketiga BUMN tersebut dalam meningkatkan

bauran energi bersih untuk mendukung operasional pembangkit PLN.

"Sinergi ketiga BUMN ini juga menjadi bukti komitmen Indonesia sebagai tuan rumah KTT G20 dalam mempercepat transisi energi hijau dan mendukung pencapaian target *net zero emission* pada 2060," katanya.

Direktur Utama SHS Maryono mengatakan dalam kerja sama tersebut pihaknya juga berharap dukungan dari pemerintah dalam menyukseskan program *co-firing* terutama dari sisi kebijakan dan regulasi terkait penyediaan biomassa.

Apalagi, lanjutnya, biomassa yang berasal dari sekam berupa pellet sekam yang akan menjadi sumber bahan bakar *co-firing* ini sangat besar potensinya. Saat ini jumlah sekam padi juga terus meningkat sejalan dengan peningkatan program pertanian dalam memproduksi padi.



Keterangan :

Kerja Sama PJB & Perhutani

Naskah kerja sama ditandatangani oleh Direktur SDM dan Administrasi PT PJB, Karyawan Aji dan Direktur Komersial Perum Perhutani Ahmad Ibrahim di kantor Kementerian BUMN, Jakarta. Penandatanganan tersebut disaksikan oleh Wakil Menteri BUMN Pahala Nugraha Mansury, Dirjen EBTKE Kementerian ESDM, Dirut PLN dan sejumlah pejabat lainnya. Kerja Sama PLN, SHS & Perhutani Direktur Utama PLN Darmawan Prasodjo bersama dengan Direktur Utama SHS Maryono menandatangani nota kesepahaman (MoU) untuk pemanfaatan limbah sekam padi menjadi produk pellet biomassa sebagai bahan bakar program *co-firing* PLTU milik PLN. PT PJB dan PT Indonesia Power melakukan penandatanganan Perjanjian Kerja Sama (PKS) penyediaan biomassa dari hutan tanaman energi untuk PLTU PLN. Direktur SDM PT PJB Karyawan Aji menandatangani untuk PLTU Rembang, serta Direktur Operasi PT Indonesia Power Bambang Anggono untuk PLTU Pelabuhan Ratu dengan Direktur Komersial Perum Perhutani Ahmad Ibrahim. Penandatanganan berikutnya yaitu Perjanjian Kerjasama penyediaan biomassa dari hutan tanaman energi (serbuk kayu) untuk PLTU PLN yang dilakukan Direktur Operasi II PT Pembangkitan Jawa-Bali Rachmanoe Indarto untuk PLTU Rembang, serta Direktur Operasi PT. Indonesia Power Bambang Anggono untuk PLTU Pelabuhan Ratu dengan Direktur Komersial Perum Perhutani Ahmad Ibrahim.

A photograph showing four construction workers in a muddy, reddish-brown environment. They are working on a bridge structure, pouring and spreading a dark, wet material (likely concrete or a mixture with FABA) into a long, narrow wooden formwork. One worker in a blue shirt is using a shovel to mix the material. Another worker in a brown shirt is also using a shovel. A third worker in a black shirt is standing on the left, observing. A fourth worker in an orange shirt is partially visible on the right, near a yellow machine. The background is filled with dense green trees and foliage.

Proyek Jembatan TPA Sadai - Belitung Gunakan Material **FABA 70%**

Sebagai salah satu perusahaan pembangkit yang mengedepankan aspek lingkungan, PT Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) tidak hanya konsisten dalam pengelolaan limbah batu bara atau disebut *Fly Ash Bottom Ash* (FABA), tetapi juga konsisten dalam pemanfaatannya.

Di awal Februari 2022, pemanfaatan FABA ditunjukkan secara nyata oleh PJB sebagai bahan baku konstruksi untuk pembangunan jembatan di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Sadai - Kabupaten Belitung.

Jembatan tersebut merupakan proyek yang diinisiasi melalui PLTU Belitung yang bekerja sama dengan Dinas



“FABA kini bukan lagi limbah apalagi dianggap sebagai sampah, tapi FABA adalah anugrah, material yang berfaedah, mengolahnya mudah dan biayanya murah,”

Lingkungan Hidup (DLH) Kabupaten Belitung dalam menyambut Hari Peduli Sampah Nasional.

Jembatan ini merupakan proyek pertama kali yang menggunakan bahan baku FABA dengan komposisi sebanyak 70%, dan penggunaan semen hanya 30%.

Perlu diketahui, jembatan tersebut selama ini berfungsi sebagai sarana penghubung jalan untuk akses pengangkutan sampah Kabupaten Belitung ke TPA yang sebelumnya hanya berupa urugan tanah puru, kondisi tersebut kerap mengakibatkan kecelakaan truk pengangkut sampah.

Adanya jembatan beton FABA ini diharapkan sangat

bermanfaat bagi masyarakat setempat dalam menjalankan aktivitas terutama pengelolaan sampah dengan hadirnya sarana jalan yang mendukung.

Sebelum digunakan oleh masyarakat luas, bahan baku semen yang dicampur dengan FABA ini telah melalui tahap pengujian sehingga dapat digunakan secara aman.

Adapun proses pengujiannya yaitu dengan dilewati beban kendaraan alat berat (beban max 30 ton) dan diuji dengan beban mobil (1-2 ton), serta truk pengangkut sampah (4-6 ton) hingga menghasilkan kinerja dari jembatan dengan predikat sangat aman.

PJB Dukung Pembangunan Panel Listrik Kodam V Brawijaya



PT Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) dan PLN Group telah menyerahkan bantuan CSR berupa pembangunan panel listrik kepada Pangdam V Brawijaya, Mayor Jenderal TNI Nurchahyanto secara langsung di Markas Kodam V Brawijaya pada 23 Februari 2022.

Penyerahan bantuan yang dilaksanakan oleh Direktur SDM dan Administrasi PJB, Karyawan Aji dan General Manager UID Jawa Timur, Lasiran tersebut merupakan bentuk sinergi yang secara apik terus dibangun oleh PJB bersama para *stakeholder* yang tidak hanya dari sektor bisnis tetapi juga sinergi dengan sektor pertahanan dan keamanan.

Direktur SDM dan Administrasi PJB, Karyawan Aji mengatakan penyerahan bantuan CSR sekaligus ajang silaturahmi dengan Kodam V Brawijaya tersebut dilakukan untuk mempererat hubungan baik yang selama ini telah terjalin oleh PLN Group.

"Ini bukanlah kegiatan sinergi pertama yang dijalankan oleh PLN Group, sebelumnya juga telah dilaksanakan berbagai kegiatan yang melibatkan kedua belah pihak untuk saling membantu dalam mencapai tujuan bersama," katanya.

Karyawan Aji mencontohkan, salah satu kegiatan sinergi dengan Kodam V Brawijaya yang pernah dilaksanakan yakni kegiatan vaksinasi di lingkungan PJB Group dengan bantuan Kodam V Brawijaya.

Dalam kesempatan itu, Pangdam V Brawijaya, Mayor Jenderal TNI Nurchahyanto mengatakan bantuan pembangunan panel listrik ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menunjang keandalan listrik selama pelaksanaan aktivitas di Kodam V Brawijaya, terutama pada area instalasi di gedung utama Kodam V.

Gelorakan Semangat Safety Culture

Selama satu bulan penuh PT Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) menyelenggarakan kampanye tentang budaya keselamatan dalam peringatan Bulan K3 (Keselamatan dan Kesehatan Kerja) yang telah berakhir secara daring pada 24 Februari 2022.

Kegiatan kampanye tersebut menjadi momentum bagi PJB untuk kembali menggelorakan semangat budaya keselamatan dalam bekerja. Melalui momentum itu, PJB juga ingin mempertahankan bahkan memperkuat implementasi budaya K3 di lingkungan kerja.

"Tidak ada yang lebih penting dari jiwa manusia, karenanya para leader PJB, jangan pernah lelah dan lengah dalam menerapkan K3, karena bisnis yang baik adalah bisnis yang tetap memperhatikan K3 agar tercipta kondisi aman, andal dan ramah lingkungan," kata Direktur Utama PT PJB, Gong Matua Hasibuan.

Menurut Gong Matua, perusahaan akan menjadi lebih bermutu dan sistematis untuk berkembang lebih cepat, dan pekerja menjadi lebih aman, sehat dan nyaman sehingga menghasilkan produk yang

maksimal sesuai misi perusahaan.

"K3 juga merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan bisnis perusahaan untuk mewujudkan *Sustainable Development Goals* (SDGs) serta merupakan bagian dalam konsep *triple bottom line*, dan bisnis berkelanjutan yang mengukur nilai kesuksesan sebuah perusahaan menggunakan kriteria *People, Plant, dan Profit* (3P)," jelasnya.

Dia menambahkan, pada 2021 PJB berhasil meraih nihil *loss time injuries* (LTI). Selain itu, 8 unit PJB juga berhasil mendapatkan penghargaan Soebroto Award Bidang K3 dari Kementerian ESDM.

"Keberhasilan ini diraih atas komitmen dan konsistensi PJB terhadap implementasi keseluruhan program untuk taat, patuh, inisiasi dan pemantauan terkait penguatan terhadap K3," imbuhnya.

Puspahadi, selaku Ketua Panitia Peringatan Bulan K3 PJB Tahun 2022 sekaligus Kepala Divisi LK3-2 PJB mengatakan bahwa berbagai macam kegiatan lomba telah dilakukan selama penyelenggaraan Bulan K3.

Vaksinasi Booster PJB

Jaga Imunitas Pekerja, Kunci Keandalan Kinerja



PT Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) terus berkomitmen untuk ikut mendukung pemerintah dan berperan aktif dalam menjaga kesehatan dan imunitas masyarakat khususnya para pekerja PJB dan keluarga di masa pandemi Covid-19.

Salah satu upaya menjaga kesehatan dan imunitas tersebut dilakukan dengan menggelar

program vaksinasi Covid-19 dari vaksin dosis 1 dan 2 hingga vaksin ke-3 atau booster.

Vaksin booster PJB telah dilaksanakan di kantor pusat PT PJB pada 3 Maret 2022 dengan mengikutsertakan sebanyak 305 orang yang terdiri dari para pegawai, keluarga, Tenaga Alih Daya (TAD) dan pensiunan.

Adapun dalam vaksinasi

booster PJB tersebut menggunakan jenis vaksin seperti Pfizer, Moderna dan Astra Zeneca. Kegiatan tersebut dapat berjalan lancar atas dukungan dan kerja sama PLN Group yakni PLN Unit Induk Distribusi (UID) Jawa Timur bersama dengan Dinas Kesehatan Jawa Timur.

Data Satgas Covid-19 Jawa Timur per 23 Maret 2022

mencatat, capaian program vaksinasi di Jatim untuk dosis 1 sudah mencapai 29.037.008 orang atau setara 91,24% dari target sebanyak 31.826.206 orang.

Sedangkan pemberian vaksin dosis 2 sudah mencapai 23.620.459 atau 74,22% dari target, dan untuk dosis 3 atau booster sudah mencapai 2.285.959 orang atau 7,18% dari target.

Seperti diketahui, untuk mendapatkan vaksin booster PJBers harus sudah melakukan vaksin yang ke-2 dengan interval waktu minimal 3 bulan dari vaksin Covid-19 primer.

Yuk vaksin, agar Covid-19 segera berakhir!

PJB Peduli Bencana Banjir Purworejo

Bencana alam sering kali menimbulkan dampak yang besar bagi umat manusia. Untuk itu saat terjadi bencana, yang dibutuhkan adalah langkah konkrit dari setiap orang pribadi, pemerintah maupun korporasi dan organisasi agar saling tolong menolong.

PT Pembangkit Jawa-Bali (PJB) Unit Bisnis Jasa Operation dan Maintenance (UBJOM) - PLTU Rembang melalui bidang Corporate Social Responsibility (CSR) dan didampingi oleh PT PJB Kantor Pusat pun telah melakukan aksi sosial dengan menyalurkan bantuan logistik kepada warga terdampak banjir di kabupaten Purworejo, Jawa Tengah.

Penyaluran bantuan yang dilakukan pada 17 Maret 2022 di kantor BPBD Kabupaten Purworejo ini merupakan bentuk tanggung jawab sosial, serta rasa peduli dan empati perusahaan

terhadap korban bencana alam.

Adapun bantuan logistik yang disalurkan untuk warga terdampak banjir di Purworejo tersebut berupa paket sembako, air mineral, mie instan, kue kering, kebutuhan bayi, selimut, handuk dan lainnya.

Dalam penyerahan bantuan langsung kepada warga terdamp-



pak tersebut juga dihadiri oleh Kabid logistik BPBD Kabupaten Purworejo, sekretaris BPBD Kabupaten Purworejo, Manajer PLN ULP Kabupaten Purworejo.



Purworejo terkait titik lokasi terdampak agar pemberian bantuan bisa tepat sasaran. Diketahui, setidaknya ada 4 kecamatan di Purworejo yang kerap mengalami bencana banjir tahunan.

Diharapkan, hadirnya PT PJB UBJOM - PLTU Rembang dan perwakilan dari PT PJB Kantor Pusat Surabaya dapat memberikan energi yang positif kepada para korban, sekaligus dapat memberikan manfaat dan segera pulih dan bangkit kembali.

Selain itu, dalam proses distribusi logistik ini, PJB juga bekerja sama Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kabupaten



Melestarikan Lingkungan Pesisir Jadi Komitmen Besar PJB

"Rimbawan menjaga lingkungan, Menyuksesan Presidensi G20 Indonesia", begitulah tema yang diusung dalam peringatan Hari Bhakti Rimbawan ke-39 pada 2022.

Tema yang mengandung makna reflektif/evaluasi atas apa yang telah dilakukan bersama ini, sekaligus menegaskan komitmen untuk berkontribusi dalam kesuksesan Presidensi Indonesia dalam G20 pada 2022.

Sejalan dengan pernyataan Presiden Joko Widodo pada pertemuan G20 di Italia pada 2021, rehabilitasi mangrove akan menjadi *showcase* bersama dengan isu lain terkait pengelolaan sampah/limbah dan *circular economy*.

Setidaknya terdapat 3 isu prioritas yang diusung Indonesia, yakni mendukung pemulihan berkelanjutan, peningkatan aksis berbasis daratan dan lautan untuk mendukung

perlindungan lingkungan hidup dan tujuan pengendalian perubahan iklim, serta peningkatan mobilisasi sumber daya untuk mendukung perlindungan lingkungan hidup dan tujuan pengendalian perubahan iklim.

Seiring dengan cita-cita besar dalam sektor lingkungan, PT Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) bersama dengan Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK) pun menginisiasi kegiatan bersih pantai





di Pantai Tanjung Pasir yang terletak di Kabupaten Tangerang, Banten pada 12 Maret 2022.

Dengan melibatkan sekitar 350 peserta, PJB dan KLHK ingin meningkatkan animo masyarakat untuk sadar dan peduli terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan sekitar demi menunjang pariwisata yang lebih maju.

Di saat yang bersamaan juga dilaksanakan bersih pantai secara serentak di 7 lokasi yang berbeda. Pantai Tanjung Pasir adalah salah satu wilayah yang dilaksanakan giat bersih pantai mengingat potensi wisatanya yang cukup besar dan menjadi salah satu pintu menuju Kepulauan Seribu.

Wakil Menteri KLHK, Alue Dohong mengatakan kegiatan bersih pantai atau *Coastal Clean Up* (CCU) merupakan gerakan yang melibatkan masyarakat dan dunia usaha yang peduli terhadap kelestarian pesisir dan laut. Kegiatan ini memberi kesempatan bagi masyarakat dan seluruh pemangku kepentingan untuk dapat berpartisipasi dalam kampanye pengendalian pencemaran pesisir dan laut.

"Saya mengapresiasi setinggi-tingginya kepada PT PLN (Persero) dan PT PJB atas sinerginya dalam melaksanakan bersih pantai kali ini. Kegiatan ini merupakan upaya konkret Indonesia untuk merespon tantangan baru masyarakat global dalam menjaga ekosistem laut, yakni isu sampah plastik dan mikroplastik," katanya.

Seperti diketahui, persoalan pencemaran

pesisir dan laut telah menimbulkan berbagai persoalan yang kompleks dan mengancam keanekaragaman kehidupan laut dan kehidupan sosial ekonomi masyarakat.

Sampah plastik di laut misalnya, berdampak pada berbagai spesies organisme, termasuk terhadap ikan-ikan yang dikonsumsi manusia, sehingga pada akhirnya berdampak terhadap kesehatan dan kualitas hidup manusia.

Dari segi estetika, pencemaran pesisir dan laut juga telah mengotori saluran air, sungai dan laut serta memiliki dampak visual yang dramatis, dari kumpulan sampah, tumpahan minyak dan *sludge* yang mengapung, serta banyak terjebak pada jalur-jalur air, batu karang, padang rumput laut dan garis pantai.

Sumber pencemaran pesisir dan laut sendiri tidak saja bersumber dari daratan, tetapi juga bersumber dari lautan. Sampah plastik di lautan misalnya sekitar 20% berasal dari sektor pelayaran dan perikanan, dan 80% berasal dari daratan.

Sampah plastik di lautan yang berasal dari darat bersumber dari aliran sungai yang bermuara di laut dan kawasan pesisir, di mana wilayah pesisir Indonesia mencakup 50% areal daratan dengan tingkat populasi 70% tinggal di wilayah ini.

Executive Vice Presiden K3L PLN (Persero), Komang Pramita mengatakan kegiatan CCU sudah menjadi komitmen PLN Group dalam menanggulangi sampah, khususnya yang berada di sekitar pesisir.

"Sudah menjadi komitmen PLN di seluruh Indonesia untuk menjaga lingkungan, salah satunya ditunjukkan melalui kegiatan ini. Selain itu aksi bersih pantai ini menjadi penting untuk meningkatkan kepedulian terhadap permasalahan sampah, serta memupuk nilai cinta kasih terhadap masa depan bumi," ujarnya.

Direktur Operasi 1 PJB, Yossy Noval menambahkan, kegiatan bersih pantai ini bukan kali pertama dilakukan PT PJB bersama dengan KLHK. Pada tahun-tahun sebelumnya sebelum pandemi, PJB juga sudah menjalin kerja sama dengan berbagai instansi untuk menggelar bersih pantai.

"Kegiatan bersih pantai juga pernah kami lakukan di unit pembangkit kami lainnya, seperti di Indramayu dan Paiton. Kami berharap melalui kegiatan pembersihan pantai ini dapat menumbuhkan kepedulian masyarakat akan kelestarian lingkungan. Bila pantai ini bersih dan hijau, pasti nantinya akan lebih banyak orang yang berkunjung ke pantai ini dan mampu meningkatkan pendapatan masyarakat," katanya.

Dia menambahkan, PJB sebagai anak perusahaan PLN konsisten untuk memprioritaskan gerakan cinta lingkungan, memerangi kebiasaan membuang sampah tidak pada tempatnya serta menjunjung komitmen untuk menyelenggarakan bisnis pembangkitan tenaga listrik yang aman, bersih, andal, dan efisien.

"CCU akan menjadi agenda rutin tahunan PJB yang juga diselenggarakan di seluruh wilayah sekitar unit pembangkitan yang dikelola," imbuhnya.

Adapun dalam kegiatan CCU tersebut, juga dihadiri oleh Dirjen Pengendalian Pencemaran dan Kerusakan Lingkungan (PPKL) KLHK Sigit Reliantoro, Dirjen Pengendalian Perubahan Iklim KLHK Laksmi Dewanthi, serta diikuti partisipan dari PJB, PLN, TNI AL, Dinas Lingkungan Hidup (DLH), pemerintah setempat, serta pramuka.

Raih Prestasi Dengan Hal Baru Ala



PT Pembangkitan Jawa-Bali (PJB) tercatat sedikitnya memiliki pegawai usia milenial sebanyak 70%. Hal ini menjadikan PJB sebagai gudangnya sumber prestasi.

Suatu kebanggaan bagi PJB karena telah berhasil mengirim Saurin Apriliawan, salah satu *talent* milenials yang mewakili PT PLN untuk berkompetisi dalam ajang *Contact Center World* (CCW).

Dalam ajang tersebut, Saurin berhasil membawa pulang gelar *Gold Winner* dari level Asia Pasifik

hingga level Global dengan kategori *Best Use of Social Media in Contact Center 2022*.

Keberhasilan itu tentunya tidak didapat dengan instan, tetapi butuh persiapan demi persiapan untuk menghadapi para pesaing di ajang tersebut. Setidaknya, Saurin membutuhkan waktu sekitar tujuh bulan untuk persiapan mulai dari mengikuti audisi CCW PLN pada Februari 2021 hingga berlanjut pada lomba CCW tingkat APAC pada September 2021.

Berpikir "*Out of The Box*",

itulah salah satu strategi yang digunakan Saurin agar menjadi peserta yang berbeda dan lebih menonjol dari peserta lainnya hingga membuat juri lebih perhatian dan tidak menjadi peserta yang membosankan.

Di samping itu, penerapan nilai AKHLAK (Amanah, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif, dan Kolaboratif) BUMN ternyata juga harus diterapkan dalam kegiatan sehari-hari. Sebagai contoh, Saurin menjalankan amanah yang diberikan sebagai perwakilan



dan berupaya adaptif terhadap ilmu baru yang diperoleh, serta berkolaborasi agar hasilnya semakin optimal

Saurin sendiri sebenarnya tidak memiliki *basic* pekerjaan di bagian *contact center*, tetapi ia berusaha mempelajari hal baru tersebut sebagai persiapan kompetisi. Menurutnya, tantangan tidak memiliki ilmu tentang *contact center* itulah yang harus dihadapi dengan cara mau belajar hal baru dari awal.

"Tentu saja dalam persiapan-persiapannya, saya banyak dibantu oleh tim PLN, dan saya menjalaninya dengan *happy*," kata Saurin.

Saurin pun menceritakan pengalamannya selama belajar hal baru bersama PLN, misalnya saat mengikuti *PLN English Olympiad*, Saurin akhirnya jadi tahu tentang SAIDI (*System Average Interruption Duration Index*) atau rata-rata durasi gangguan yang terjadi, serta SAIFI (*System Average Interruption Frequency Index*) atau rata-rata frekuensi gangguan yang terjadi.

"Begitu juga saat ikut CCW ini, saya jadi belajar tentang PLN 123 yang pengelolaannya kompleks sekali. Saya juga jadi tahu kalau ada pelanggan yang beri rating jelek untuk aplikasi PLN Mobile dan petugas PLN 123 akan menghubungi pelanggan tersebut untuk menanyakan keluhannya," ungkapnya.

S a y a n g n y a , d a l a m

ajang perlombaan tersebut berlangsung pada saat pandemi sehingga pelaksanaannya pun dilakukan secara *online*. Seharusnya, kata Saurin, pelaksanaan lomba dilakukan *offline* di luar negeri dengan kegiatan final di Eropa.

"Meskipun batal ke luar negeri, tapi tidak mengurangi *chemistry* dengan sesama *team*

CCW PLN, dan walaupun baru kenal selama persiapan secara *online*, tapi dengan intens berkomunikasi, kami menjadi lebih akrab dan mendapatkan teman baru," imbuhnya.

D a l a m k e s e m p a t a n wawancara bersama Saurin, ia pun berpesan kepada para *PJBers* untuk mencoba sesuatu di luar zona nyaman, di luar pekerjaan sehari-hari ataupun di luar hobi yang ditekuni, termasuk di luar kemampuan yang dimiliki selama ini.

"Tidak usah pedulikan orang lain, *do it for yourself*. Walau mungkin hasilnya tidak setinggi harapan, tapi percaya bahwa selama proses itu kita sudah berkembang. *The best thing you can do to yourself is to try to become a better person tomorrow*," imbuhnya.

Nah, itu dia sedikit cerita tentang sosok Saurin - Semoga prestasinya bisa menjadi inspirasi buat para *PJBers* yaaa!

BIODATA



1. Nama Lengkap : Saurin Apriliawan
2. Tempat, tgl lahir : Jakarta, 13 April 1991
3. Tahun masuk PJB : 2015
4. Jabatan saat ini : Assistant Officer Administrasi Kantor Perwakilan
5. Prestasi selama di PJB :
 - 1st winner English speech competition PEACE PJB 2016
 - 1st winner regional Individual category PLN English Olympiad 2015
 - Second runner up national individual category PLN English Olympiad 2015
 - Juara 1 kategori tari Porseni Hari Listrik Nasional se-Jabodetabek 2017
 - Juara 2 kategori vocal group Porseni Hari Listrik Nasional se-Jabodetabek 2017
 - Gold winner Contact Center World - Asia Pacific kategori Best Use of Social Media in Contact Center 2021
 - Gold winner Contact Center World - Global kategori Best Use of Social Media in Contact Center 2022

Tetap **Bugar** Sepanjang Hari Saat **Berpuasa**

Pada Bulan suci Ramadhan tahun ini, masyarakat masih dihadapkan dengan kondisi pandemi Covid-19 yang tak pasti kapan berakhir. Namun, jangan khawatir kesehatan menjadi rentan ketika menjalankan praktik puasa di masa pandemi, asalkan puasa dilakukan dengan cara benar.

Kegiatan puasa selama 12 jam lebih pada siang hari dan bangun di tengah malam memang menjadi tantangan. Untuk itu, perlu dilakukan secara tepat agar tubuh tetap sehat dan bugar selama berpuasa.

Dikutip dari laman bisnis.com, air minum menjadi sumber paling utama dalam menjalankan puasa. Sebab, kekurangan minum air dapat menyebabkan dehidrasi hingga bisa membuat suasana hati yang buruk dan kelelahan yang meningkat. Untuk itu, manfaatkanlah waktu selama sahur dan berbuka untuk menghidrasi kembali asupan air, termasuk mengonsumsi makanan dengan kandungan air yang tinggi.

Menurut Dokter Ahli Gizi Jovita Amelia, banyak anggapan keliru mengenai pola konsumsi saat bulan Ramadhan yang justru malah memicu berbagai keluhan. Antara lain, makan dengan porsi berlebih saat sahur agar merasa kenyang seharian, bahkan melewati sahur agar berat badan turun padahal hal itu bisa memicu nafsu makan lebih besar saat berbuka.

“Memperhatikan komposisi dan nutrisi pada saat sahur dan berbuka justru menjadi kunci ketahanan tubuh selama berpuasa, bukan hanya sekedar kenyang,” katanya.

Asupan nutrisi yang tak seimbang dapat menimbulkan keluhan seperti nyeri lambung, sakit kepala, dehidrasi, konstipasi bahkan stress karena kurang makan, minum dan kurang istirahat.

Jadi pilih hidangan sahur dengan komposisi gizi seimbang untuk memenuhi kalori harian. Makanan dengan karbohidrat kompleks seperti sayur, buah dan umbi-umbian dapat melepaskan energi secara perlahan selama puasa. Komponen makanan yang seimbang juga dapat mengoptimalkan kondisi tubuh yang terdiri dari; 50%-60% karbohidrat, 15%-20% protein dan 20%-25% lemak.

Berikutnya, cek kesehatan tubuh jika memiliki kondisi yang minor/mayor, meskipun bukan berarti tidak dapat menjalankan puasa. Hanya saja, penting untuk merencanakan dan membuat penyesuaian yang diperlukan sebelum mulai berpuasa. Jika tidak memungkinkan, jangan paksakan untuk berpuasa dan sebaiknya melakukan konsultasi dengan dokter.

Selama berpuasa juga tidak ada salahnya untuk menambahkan jadwal berolahraga. Latihan ringan sebelum atau sesudah berbuka puasa dengan durasi pendek dan intensitas

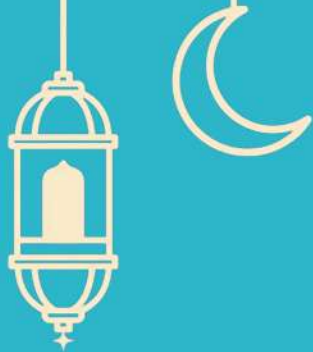
lebih rendah akan membantu kebugaran tubuh selama Ramadhan.

“Berolahraga saat puasa ini akan membuat kita tetap fit dan bugar karena kalau ngga beraktivitas justru akan membuat kita lebih loyo dan cepat capek,” Katanya.

Dia menyarankan agar selama bulan puasa, olahraga dilakukan setelah berbuka puasa jika merasa terlalu lelah saat berpuasa. Sebab, biasanya mendekati waktu berbuka puasa, tubuh lebih terasa lemas dan haus karena tidak memiliki banyak energi.

“Saya menyarankan sesudah berbuka puasa, makan sedikit yang mengandung karbohidrat sederhana untuk mengembalikan energi, kemudian beristirahat sekitar 10 hingga 15 menit lalu boleh dilanjutkan dengan berolahraga,” jelasnya.

Beberapa pilihan olahraga ringan yang dapat dipilih antara lain jogging, berenang, bersepeda, serta aerobik ringan dengan durasi sekitar 30 hingga 45 menit.



Cara Hemat

Nonton Smart-TV Pakai Android TV Box



Android TV box merupakan perangkat elektronik yang memiliki teknologi mampu mengubah TV konvensional menjadi smart TV. Sesuai namanya, TV box menggunakan sistem operasi yang sama dengan Android pada ponsel pintar dengan beragam aplikasi saluran TV lokal dan luar negeri, hingga *streaming film*.

TV box Android umumnya dilengkapi dengan fitur Google Assistant yang memungkinkan untuk memberikan perintah atau input data menggunakan suara, serta Chromecast yang digunakan untuk melakukan *mirroring* dari layar handphone ke TV sehingga tampilan lebih lebar dilihat dari layar televisi.

Tak dipungkiri, gaya hidup masyarakat kini semakin 'elektrik' seiring dengan berkembangnya teknologi. Hal ini pun menjadikan banyak orang mulai beralih menggunakan smart-TV meskipun harganya lebih tinggi dibandingkan TV biasa.

Namun jangan khawatir tidak bisa menikmati tayangan dan aplikasi melalui smart-TV karena terhalang *budget*. Sebab, Android TV box kini bisa menjadi solusi murah untuk dipasangkan dengan TV LED biasa. Merek dan harganya pun beragam mulai dari Rp250.000 - Rp2 jutaan.

Hanya saja, pada saat membeli Android TV box, banyak hal yang harus diperhatikan agar barang yang dibeli sesuai dengan fitur dan spesifikasi yang sesuai kebutuhan.



Beberapa tips dalam memilih TV box yakni carilah yang memiliki sistem operasi Android terbaru, sebab *Operation System* (OS) yang terbaru memiliki sistem keamanan dan kinerja yang lebih baik, serta fitur-fitur baru, misalnya OS Android versi 6.0 ke atas.

Selain itu, kapasitas memori yang dibutuhkan juga menjadi pertimbangan dalam memilih TV box, bergantung seberapa banyak aplikasi yang ingin diinstal maupun dalam menyimpan musik dan video.

Yang tak kalah penting adalah jumlah *port* yang terdapat pada TV box. Untuk kemudahan dan kenyamanan carilah yang memiliki 3 *port* yang terdiri dari HDMI, USB dan internet (LAN).

Port HDMI digunakan untuk menonton TV dengan tampilan 4K atau dengan kecepatan 60 fps (*frame per second*), *port* sangat berguna untuk bermain game ataupun menonton film *action*.

Sedangkan *port* LAN atau kabel internet lebih ideal untuk digunakan saat melakukan *streaming* dibandingkan dengan WiFi karena dapat mengurangi potensi *buffering*. Sementara *port* USB digunakan untuk membuka dokumen atau media yang disimpan pada memori eksternal.

Dilansir dari my-best.id, ada sejumlah produk Android TV box yang cukup direkomendasikan seperti Transvision, MXQ Pro 4K, H96 Max, X96, Xiaomi Mi Box, Playbox, Raxxio, Polytron, dan Minix.

Marhaban Ya **Ramadhan**

Selamat Menunaikan Ibadah Puasa

• R a m a d h a n 1 4 4 3 H •



'Menyucikan hati, menguatkan iman,
dan bersatu padu meningkatkan taqwa'