06 Sertifikat Green Building Pembangkitan Pertama di Indonesia

20 Sukses Proyek Perdana PLN NP di Bangladesh

NUSANTARA POWER NEWS

Solid Dalam TEAM di Rumah Baru PLN NP

scan to visit: PJBACCESS

DAFTAR ISI

'TEAM' - Together Everyone Achive More 2

Solid Dalam TEAM di Rumah Baru PLN NP 4

PLN NP Sabet Predikat Emas Dalam Penghargaan Green Building 6

PLN NP Dinobatkan Sebagai *Subholding* of the Month Februari 2023 8

Nusantara Power News Diganjar Penghargaan Silver Winner PRIA 2022 10

Percepat Transisi Energi Melalui Co-Firing PLTU 50%-100% 12

FABA, Material Alternatif Halau Abrasi Pantai di Rembang 14

Bersama Kajati Jatim, PLN NP Bahas Legal Asisten Proyek PLTS di IKN 17

Tancap Gas! PLN NP Akuisisi PLTGU Sengkang Siap Melistriki Indonesia Timur 18

PLN NP Sukses Garap Proyek MI GTG 150 MW di Bangladesh 20

Gandeng UNUSA, PLN NP Kembangkan Proyek Virtual Reality & SDM 22

PLN NP Salurkan Rp. 4,2 Miliar Untuk Berbagi Keberkahan Ramadhan & CSR 24

Mesin Cuci Front atau *Top loading* ? Begini Keunggulannya 29

Tetap Bugar Kala Cuaca 'Labil' 30

Redaksi :
Stakeholder Management and Investor Relation
PT PLN Nusantara Power
Jl. Ketintang Baru No. 11 Surabaya

DARI REDAKSI

'TEAM'
Together Everyone Achive More

Fenny Nurhayati
Vice President Corporate Communcation and CSR

PT PLN Nusantara Power (PLN NP) dalam proses transformasi menjadi skema perusahan Holding-*Subholding* (HSH) saat ini tidak hanya berfokus pada proses konsolidasi pembangkit-pembangkit yang tersebar di seluruh Indonesia.

Lini Sumber Daya Manusia (SDM) juga tidak lepas dari proses transformasi yang mengubah struktur kerja maupun jabatan para karyawan PLN NP, dan menjadikan kekuatan SDM dalam struktur organisasi PLN NP menjadi 5.144 orang saat ini.

Memang tidak mudah, dan tidak nyaman, tetapi sinergi dan kolaborasi para *Power People* akan menjadi kekuatan bersama dalam memajukan Rumah Baru di PLN NP. Dan TEAM adalah kata kuncinya, *Together Everyone Achive More*.

Pada edisi ini, PLN NP News mengulas sebuah cara pandang bagaimana *Power People* menyikapi proses transformasi HSH, dan melaksanakan tugas serta tanggungjawab yang diembannya sesuai budaya AKHLAK (Amanah, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif dan Kolaboratif).

Tak hanya itu, diulas juga sejumlah aksi korporasi yang diyakini akan menjadikan PLN NP semakin maju dan berkembang hingga menembus pasar global, seperti rampungnya proyek di Bangladesh serta akusisi PLTG Sengkang hingga pengembangan kerja sama dengan beberapa perusahaan Jepang guna mempercepat transisi energi melalui Co-Firing PLTU 50% - 100%.

Bersamaan dengan itu, pada bulan Ramadan 2023, PLN NP tidak lupa untuk mengucap syukur atas berkat dan Rahmat dari Tuhan Yang Maha Esa atas karunia yang melimpah dengan mengadakan sejumlah kegiatan CSR seperti berbagi berkah Ramadan.

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.

MENYATUKAN KEKUATAN DALAM SATU TEAM UNTUK KEMAJUAN RUMAH BARU PLN NUSANTARA POWER. TOGETHER EVERYONE ACHIEVE MORE!

Foto: Mildo Parsaulian, PLTMG Arun

Solid Dalam TEAM di Rumah Baru PLN NP

Perubahan yang begitu cepat dalam proses transformasi PLN Nusantara Power (PLN NP) menjadi *Subholding* pembangkitan PT PLN (Persero) memang memaksa *Power People* untuk berani keluar dari zona nyaman.

Dalam transformasi *Holding Subholding* (HSH) tidak hanya dilakukan pada sisi aset dan operasional, tetapi juga dilakukan pada Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki.

Tentunya, muncul berbagai kekhawatiran dan kegalauan dari seluruh karyawan eksisting maupun maupun PLN *Holding* yang bergabung ke dalam PLN NP.

Sejumlah karyawan PLN NP pun harus dipindahkan ke Jakarta. Kondisi ini cukup membuat karyawan cemas karena perlu membuat rencana kepindahan dengan memboyong keluarga atau memilih terpisah dari keluarga. Situasi ini juga tentu membutuhkan hati yang lapang bagi karyawan yang harus dipindahkan.

Memang, dalam satu naungan PLN Grup dengan budaya AKHLAK yang sama, tidak menjamin bahwa semua akan sama. Apalagi jika dibayang-bayangi dengan perubahan sistem kerja, remunerasi, jabatan maupun lokasi kerja.

Namun kembali lagi kepada definisi budaya **AKHLAK** (Amanah, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif dan Kolaboratif), yang berarti karyawan harus melihat proses HSH sebagai **Amanah** yang harus didukung dan dipersiapkan agar HSH berhasil dan berjalan lancar.

Proses HSH harus didukung karyawan yang **Kompeten** karena merupakan tantangan yang memerlukan pemahaman, pengetahuan, sikap dan usaha menuju proses bisnis yang lebih efektif dan efisien.

Serta membutuhkan **Harmonisasi** dalam penggabungan karyawan PLN dan PJB dalam PLN NP dengan berbagai latar belakang budaya, proses bisnis, kompetensi, pola komunikasi, dan leadership.

Keberhasilan HSH juga memerlukan sikap **Loyal** dalam kontribusi pemikiran, waktu, tenaga, serta kesediaan untuk memprioritaskan keberhasilan proses HSH.

Perubahan proses bisnis, kebijakan serta sistem yang mengikuti proses HSH juga menuntut seluruh elemen perusahaan untuk bersikap **Adaptif** dan *agile* terhadap perubahan.

Pada akhrinya, proses HSH dengan segala tantangan yang ada, tidak akan berhasil jika

tidak didukung kerja sama dan **Kolaboratif** dari seluruh element perusahaan.

Bagaimanapun, roda tranformasi HSH harus terus berjalan, sinergi dan kolaborasi para *Power People* menjadi kunci bersama dalam memajukan Rumah Baru di PLN NP dengan mewujudkan diri sebagai TEAM yang solid, yakni Together Everyone Achive More (Bersama-sama kita mencapai lebih lagi).

Direktur Utama PLN NP, Ruly Firmansyah mengatakan transformasi ini telah mengarahkan PLN NP untuk menjadi perusahaan pembangkit terbesar se-Asia Tenggara.

"Untuk mencapai hal tersebut memang perlu dilakukan langkah-langkah strategis agar target *Value Creation* yang telah ditetapkan oleh PT PLN (Persero) dapat dicapai dengan baik," katanya.

Power People pun saat ini menjadi menjadi harapan besar bagi pertumbuhan PLN Nusantara Power di masa-masa yang akan datang. Apalagi saat ini PLN NP didukung banyak karyawan muda dengan penuh talenta.

Berdasarkan catatan demografi karyawan per Februari 2023, PLN Nusantara Power kini memiliki jumlah karyawan sebanyak 5.144 orang. Sebanyak 57 persen di antaranya merupakan karyawan organik, 36 persen merupakan karyawan tugas karya (masuk), dan 8 persen karyawan BKO, serta sisanya merupakan PKWT.

Menurut sebaran usia (minus BKO), karyawan dengan rentang usia 21 - 25 tahun kini berjumlah 181 orang, pada usia 26 - 30 tahun sebanyak 1.284 orang, usia 31 - 35 tahun sebanyak 1.354 orang, usia 36 - 40 tahun sebanyak 667 orang, usia 41 - 45 tahun sebanyak 290 orang, usia 46 - 50 tahun sebanyak 417 orang dan usia di atas 50 tahun sebanyak 561 orang.

Sebagai perusahaan pembangkit terbesar se-Asia Tenggara, saat ini PLN Nusantara Power mengoperasikan pembangkit di seluruh Indonesia dengan total kapasitas mencapai 18.258 MW.

Kapasitas tersebut terdiri dari pembangkit listrik bersumber dari batu bara 6.370 MW, gas 9.255,83 MW, diesel 765,08 MW, hydro 1.867,32 MW dan solar 1 MW.

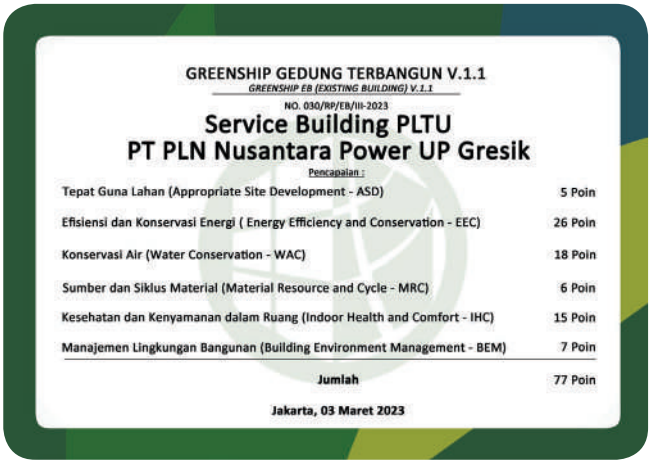
Komisaris Utama PLN NP, E. Haryadi berharap, melalui transformasi HSH ini, PLN NP dapat mengoptimalisasikan aset yang akan membentuk ekosistem industri hijau yang kuat ke depan.

"*Subholding* ini akan memungkinkan PLN NP untuk lebih lincah dalam pengambilan keputusan termasuk bagaimana bisa melakukan akselerasi agenda untuk menuju target zero emisi pada 2060, dan PLN NP akan menjadi perusahaan yang berkontribusi apik dalam Energi Baru Terbarukan (EBT)," katanya saat proses awal tranformasi dimulai.

PLN NP Sabet Predikat Emas Dalam Penghargaan Green Building

PT PLN Nusantara Power (PLN NP) telah mencatatkan sejarah pertama sebagai perusahaan pembangkit yang menerima penghargaan *Green Building* dari Green Building Coouncil Indonesia (GBCI) pada 21 Maret 2023.

Penghargaan yang diterima



PLN NP Unit Pembangkitan Gresik ini menjadi bukti bahwa perseroan telah turut berkontribusi dalam memperbaiki masalah lingkungan global.

Direktur Utama PLN NP, Ruly Firmansyah mengatakan, PLN NP memang berkomitmen untuk terus menjalankan bisnis yang berlandaskan pengelolaan lingkungan menuju lebih asri dan lebih hijau. Capaian tersebut menjadi kontribusi PLN NP dalam gerakan untuk bumi yang lebih hijau.

"PLN NP UP Gresik membuktikan komitmen ini dalam upaya memerangi pemanasan global. Di samping berbagai inovasi yang kami telurkan dalam bidang operasi, kami juga mendukung agar infrastruktur lainnya tetap hijau," ujarnya.

Adapun PLN NP telah menerima sertifikat *Green Building* dengan peringkat *Gold* dengan total nilai 77 dalam kategori *Greenship Existing Building*/Gedung Terbangun.

Penghargaan ini merupakan kali pertama di Indonesia, perusahaan pembangkitan mendapatkan sertifikat *Green Building* dengan peringkat emas.

Capaian ini menjadikan Gedung *Service Building* PLN NP UP Gresik menjadi 1 dari 60 gedung di Indonesia yang mendapatkan predikat serupa. Tolak ukur dalam penyematan *green building* dilakukan oleh GBCI dengan menggunakan sistem penilaian yang disebut Greenship.

Penilaian ini terbagi dari 6 kriteria, yaitu *Water Conservation, Land Use Efficiency, Energy Efficiency and Conservation, Material Sources and Cycles, Air Quality and Indoor Comfort,* dan *Build Environment Management*.

Semua kelas memiliki tolok ukur sendiri untuk dievaluasi. Berbeda dengan di Jepang, penilaian untuk *green building* dinamai CASBEE (*Comprehensive Assesment System for Built Environment Efficiency*) dan di Inggris disebut dengan BREEAM (*Building Research Establishment Environmental Assesment Method*).

Hingga 2022, hanya ada 60 gedung di Indonesia yang telah mendapatkan *Green Building Certification* atau memenuhi kriteria sebagai bangunan hijau dari Green Building Council Indonesia (GBCI). Dari 60 gedung yang mendapat sertifikat *Green Building*, hanya 22 gedung yang mendapat peringkat platinum, 35 bangunan menerima peringkat emas dan 3 bangunan menerima peringkat perak.

Senior Manager UP Gresik, Sidik Wiyono menambahkan, perusahaan akan terus melakukan berbagai upaya lain untuk memerangi pemanasan global.

"Kami akan terus genjot dan kami maksimalkan, di samping dengan tekad serta komitmen dari karyawan yang bertugas di UP Gresik yang telah terbukti membawa hasil membawa UP Gresik menjadi *Green Building* di Indonesia," imbuhnya.

PLN NP Dinobatkan Sebagai *Subholding* of the Month Februari 2023

Dalam ajang Portofolio Award 2023, PT PLN Nusantara Power (PLN NP) dinobatkan sebagai *Subholding of The Month* Februari 2023.

Dalam kesempatan itu, Direktur Perencanaan Korporat dan Pengembangan Bisnis PT PLN (Persero) Hartanto Wibowo menyerahkan penghargaan tersebut kepada Direktur Utama PLN NP Ruly Firmansyah pada acara Business Development Forum PLN di Jakarta, Kamis (16/3/2023).

"Debut PLN Nusantara Power pada bulan kedua menapaki peran sebagai *subholding* ini menunjukkan kinerja yang sangat bagus dan membanggakan," kata Dirut PLN NP, Ruly Firmansyah.

Dalam ajang tersebut, PLN NP unggul di antara 4 *subholding* PLN lainnya dengan capaian skor total 48,3. Sementara skor *subholding* lainnya adalah PLN Indonesia Power (IP) 41,7, PLN Energi Primer Indonesia (EPI) 39,0, dan PLN Icon Plus 35,0.

Adapun terdapat 5 sasaran utama yang menjadi dasar penilaian dalam kompetisi tersebut, di antaranya penyerapan anggaran kas investasi (KAS), transaksi *beyond kWh*, transaksi *value creation*, transaksi

kontrak *overseas*, dan eksekusi penugasan PLN/RUPS SH/AP.

"Dari 5 poin tersebut, PLN NP meraih poin tertinggi pada penyerapan AKI dan transaksi kontrak *overseas*. Skornya mencapai 12,0 dan 6,0," imbuhnya.

Untuk kriteria penilaian merujuk pada hasil serta inovasi *leadership* dan *teamwork*. Dengan skema skoring yang didasarkan pada 4 hal. Pertama, bobot dalam kriteria yang ditetapkan oleh DIVPFM PLN bersifat kumulatif. Kedua, sasaran kompetisi yang tidak tercantum dalam KPI Entitas /*non mandatory* dapat menjadi tambahan penilaian bila dapat dilaksanakan.

Ketiga, penilaian kriteria 'hasil' didasarkan pada data yang diterima PLN. Keempat, penilaian kriteria 'Inovasi *Leadership* & *Teamwork*' didasarkan pada penilaian Panel Manajemen *Holding* atas paparan dari Entitas.

Nusantara Power News Diganjar Penghargaan

Silver Winner PRIA 2022

Sebagai salah satu bentuk komunikasi korporasi yang efektif dan informatif, PT PLN Nusantara Power (PLN NP) memiliki program majalah perusahaan yang diberi nama Nusantara Power News (NP News).

Majalah yang telah diproduksi hingga edisi ke-138 ini telah mendapatkan apresiasi kinerja humas/*public relation* (PR) dari PR Indonesia. NP News pun berhasil menyabet penghargaan *Silver Winner* dalam ajang Public Relations Indonesia Awards (PRIA) 2023 yang diadakan di Bali, Jumat (17/3/2023).

"Nusantara Power News yang berhasil mendapatkan penghargaan pada kategori *Owned Media* Sub Kategori E-Magazine ini merupakan Majalah pada edisi 136 - Desember 2022," kata Manager Stakeholder Management And Investor Relation PLN NP, Bayu Ian Kusuma.

Adapun terdapat sejumlah aspek penilaian *entry* dalam ajang PRIA 2023 tersebut, di antaranya ide kreatif, *branding*, desain, konten/*messages*, dan *PR values*. Karya kreatif/program/pencapaian PR terbaik korporasi/instansi yang diikutkan dalam penghargaan ini merupakan karya dalam periode sepanjang Januari - Desember 2022.

Tahun ini, terdapat sebanyak 836 entri dari 236 instansi. Jumlah ini meningkat 6,4% dibandingkan PRIA 2022. Masing-masing entri bertanding untuk menjadi yang terbaik di kategori *Owned Media*, Kanal Digital, Manajemen Krisis, Laporan Tahunan, Program CSR, Program PR, dan Departemen PR.

Penjurian sesi nonpresentasi telah dilaksanakan pada 13 – 14 Februari 2023 di Jakarta. Penjurian dilanjutkan dengan sesi presentasi pada 14 – 17 Februari 2023. Kedua penjurian dilaksanakan secara hibrida

dengan melibatkan 16 juri mulai dari kalangan praktisi PR senior, jurnalis terkemuka, akademisi senior, hingga *PR Gurus*.

Asmono Wikan, *founder* dan CEO PR Indonesia, mengatakan PRIA ini merupakan bagian dari komitmen PR Indonesia dalam mengapresiasi kinerja humas/*public relations* (PR) yang unggul dari korporasi, kementerian, lembaga, dan pemerintah daerah di seluruh Indonesia.

"PRIA mencerminkan pencapaian tertinggi kinerja komunikasi korporasi/organisasi yang digelar setiap tahun, tepatnya pada Maret," imbuhnya.

Menurutnya, pertumbuhan jumlah peserta kompetisi PRIA yang selalu meningkat setiap tahun menunjukkan bahwa terdapat antusiasme praktisi PR lintas sektor yang terus-menerus merawat kerja-kerja komunikasi.

Asmono yang turut menjuri untuk Program PR dan Departemen PR ini juga melihat cukup banyak perubahan signifikan, terutama dari peserta kategori Program PR.

"Penghargaan ini menjadi pesta bagi para praktisi komunikasi korporat/instansi untuk mengukur kinerja sepanjang satu tahun," imbuhnya.

Percepat Transisi Energi Melalui

Co-Firing PLTU 50%-100%

PT PLN Nusantara Power (PLN NP) menggandeng perusahaan asal Jepang Mitsubishi Heavy Industries (MHI) sebagai sebagai salah satu upaya mempercepat transisi energi hijau melalui inovasi *Co-firing* PLTU.

Upaya tersebut telah diwujudkan melalui penandatanganan nota kesepahaman atau *Memorandum of Understanding* (MoU) dengan MHI di Tokyo, Jepang pada 3 Maret 2023 dalam gelaran forum investasi energi baru terbarukan (EBT) Japan RE Invest Indonesia 2023.

Direktur Operasi Pembangkit Gas PLN NP, Yossy Noval mengatakan, kerja sama ini menjadi langkah lanjutan PLN NP dalam mewujudkan *co-firing* mencapai 50% pada PLTU Paiton yang berkapasitas 2x400 MW.

Menurutnya, inovasi *co-firing* yakni sebagian bahan bakar batu bara disubstitusi dengan bahan lainnya (biomassa) ini menjadi alternatif yang

tepat untuk memacu terciptanya *green energy* pada PLTU di Indonesia.

"Jalinan kerja sama dengan MHI ini menjadi penanda keseriusan kami yang juga diakui oleh MHI sebagai wakil Jepang dalam mendorong *co-firing* dalam implementasi yang lebih besar. Harapan kami, kerja sama ini dapat berjalan lancar dan semoga ke depan dapat mewujudkan 100% biomassa firing pada PLTU Paiton," ujarnya.

Dia menyebutkan, kerja sama dengan MHI sebelumnya sudah dilakukan sejak 28 Februari 2023 yang lebih berfokus pada mesin pembangkit PLTU Paiton dengan jenis boiler PC dengan biomassa *sawdust* serta PLTGU Muara Karang - Jakarta dengan biomassa hidrogen.

MHI pun menyambut baik upaya dan kerja sama yang dilakukan bersama dengan PLN NP. MHI meyakini bahwa PLN NP memiliki kapasitas dan kapabilitas didampingi dengan komitmen yang tinggi untuk mewujudkan *co-firing* dengan persentase tinggi pada unit pembangkit yang dikelolanya.

Selain dengan MHI, sebelumnya PLN NP sendiri juga telah menjalin kerja sama dengan dua perusahaan asal Jepang lainnya untuk mengembangkan energi bersih pada unit pembangkit.

Di antaranya dengan Sumitomo Heavy Industries (SHI), Mitsubishi, serta Ishikawajima-Harima Heavy Industries (IHI Corporation). Kerja sama dengan SHI melingkupi kajian pada mesin pembangkit boiler tipe CFB pada PLTU Paiton.

Kerja sama dan kajian dengan SHI tersebut berlangsung sejak Desember 2019 guna mempersiapkan tahap awal *co-firing* PLTU Paiton pada persentase 30% - 50%. Jika memungkinkan, secara bertahap dan berkelanjutan serta akan diujicobakan hingga mencapai 100% *firing* biomassa.

Sementara, kerja sama dengan IHI meliputi pengembangan *co-firing* amonia. Pada tahap awal telah dilakukan uji coba di PLTU Gresik pada Oktober 2022 dan dilanjutkan dengan evaluasi dan pengembangan pada berbagai skenario lainnya.

Tentang Japan Re Invest Indonesia

Sebagai informasi, Japan Re Invest Indonesia 2023 merupakan gelaran ketiga serta kelanjutan dari *event* yang sama pada dua tahun sebelumnya. Helatan ini dihadiri oleh 591 peserta dari 328 institusi dan perusahaan di Jepang dan Indonesia.

Kegiatan ini juga dirancang menjadi salah satu gelaran Asia Zero Emission Community (AZEC) Ministerial Meeting, yang diselenggarakan oleh Ministry of Economy, Trade & Industry (METI) Jepang.

Forum ini akan menjadi helatan yang menghadirkan investor dan institusi keuangan di Jepang serta instansi pemerintah Indonesia sekaligus menjadi media dalam menghubungkan para investor energi terbarukan dan institusi keuangan di Jepang dengan para pelaku energi terbarukan di Indonesia.

Dalam gelaran tersebut, dihadiri pula oleh Duta Besar Indonesia untuk Jepang Heri Akhmadi, Menteri ESDM Arifin Tasrif, Direktur Utama PT PLN (Persero) Darmawan Prasodjo, dan Direktur Operasi Pembangkit Gas PLN NP, Yossy Noval.

FABA, Material Alternatif **Halau Abrasi Pantai** di Rembang

PT PLN Nusantara Power (PLN NP), terus mengoptimalkan potensi keberadaan Fly Ash Bottom Ash (FABA) atau abu sisa pembakaran batu bara untuk dijadikan material yang bermanfaat.

Kali ini PLN NP menggandeng Pemerintah Provinsi Jawa Tengah untuk memanfaatkan FABA guna mencegah terjadinya abrasi pantai dan *land subsidence* di Kawasan Ekonomi Ekslusif (KEE) Pasarbanggi Rembang di Pantura - Jawa Tengah.

Dalam kerja sama dengan Pemprov Jateng itu, PLN NP menyumbangkan sebanyak 20 tetrapod (struktur) melalui PLTU Rembang yang selama ini memproduksi FABA.

Gubernur Jateng Ganjar Pranowo yang berkesempatan menhadiri penyerahan tetrapod pada 10 Maret 2023, mengatakan, pemberian tetrapod yang terbuat dari FABA ini menujukkan komitmen PLN NP dalam mengedepankan Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSL), terutama dalam mengolah limbah serta memanfaatkan untuk Kebaikan bersama.

"Dalam pengembangan daerah di Jateng, kami membutuhkan kontribusi dan dukungan dari perusahaan, serta instansi yang ada di sekitarnya. Bantuan dan dukungan dari PLN Nusantara Power ini menjadikan sinergi yang bermanfaat untuk kebutuhan infrastruktur dan sosial, serta mencegah abrasi di kawasan Pantura," jelasnya.

Dalam kesempatan itu, Direktur Utama PLN Darmawan Prasodjo juga mengatakan bahwa kerja sama antara PLN dengan Pemprov Jateng merupakan wujud nyata dari dukungan PLN melalui program TJSL guna mendorong pengembangan sosial melalui berbagai inovasi.

"Ini adalah komitmen kami di PLN untuk turut menjaga pesisir Pantura aman dari ancaman abrasi dan banjir rob. Untuk itu PLN mengolah FABA menjadi bahan bangunan seperti tetrapod yang bisa digunakan sebagai pemecah ombak," ujarnya.

Darmawan menjelaskan, saat ini seluruh unit pembangkit yang dikelola PLN NP sedang menggalakkan pengelolan FABA agar dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan sosial dan ekonomi.

Direktur Operasi Pembangkit Batubara PLN NP, Rachmanoe Indarto menambahkan, pengelolaan FABA pada PLTU yang dikelola PLN NP sudah menjadi hal yang masif dan sering dilakukan. Bahkan di sejumlah PLTU lain, pengelolaan FABA ini sudah disulap menjadi batako material bangunan rumah dan diserahkan kepada masyarakat yang membutuhkan.

"PLTU Rembang akan mengikuti jejak beberapa PLTU lain dalam memanfaatkan FABA untuk diolah menjadi produk yang bermanfaat. Harapan saya, sumbangsih ini tidak berhenti di sini saja, tapi akan muncul berbagai produk olahan dari FABA yang lain yang dimanfaatkan untuk kebutuhan sosial," katanya.

Adapun PLTU Rembang telah berhasil mengolah sisa pembakaran batubara menjadi

tetrapod atau produk jadi yang dapat dimanfaatkan. Tetrapod sendiri memiliki 4 sisi dengan bentuk setiap sisi seperti silinder yang memiliki berbagai fungsi antara lain untuk melindungi daratan agar terhindar dari erosi yang disebabkan oleh gelombang laut, sebagai pemecah ombak agar gelombang air yang sampai bibir pantai tidak merusak kawasan pantai, serta menjaga daratan terjaga dari abrasi.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 22 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan pada tanggal 2 Februari 2021, FABA kini bukan lagi merupakan limbah Bahan Berbahaya dan beracun (B3) sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal.

Bersama Kajati Jatim,

PLN NP Bahas Legal Asisten Proyek PLTS di IKN

PT PLN Nusantara Power (PLN NP) telah melakukan rapat koordinasi (rakor) bersama dengan jajaran Kejaksaan Tinggi Jawa Timur (Kajati Jatim) di Bali pada Selasa (15/3/2023).

Salah satu bahasan dalam rakor tersebut adalah tentang Legal Asisten [LA] Proyek Strategis Nasional Pembangunan Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Surya (PLTS) 50 MW untuk Ibu Kota Nusantara (IKN) di Kalimantan Timur.

Pembahasan dilakukan berkenaan adanya Keputusan Menteri ESDM Nomor 36.K/HK.02/MEM.S/2023 Tanggal 23 Februari 2023 tentang Penugasan Pelaksanaan Pembangunan Infrastruktur Ketenagalistrikan dan Gas Bumi untuk Kawasan Inti Pusat Pemerintahan Ibu Kota Nusantara.

Direktur Utama PLN NP, Ruly Firmansyah menjelaskan, pembahasan itu berkaitan dengan regulasi aturan penugasan, pelaksanaan pengadaan barang/jasa serta progres penunjukkan lokasi dan strategi percepatan pembangunan guna mencapai target COD (*commercial operations date*) tahap awal 10MW pada Februari 2024.

"Yang sedang berjalan saat ini adalah *legal assistance* atas Skema Pembangunan PLTS Secara Bertahap (*Gradual*) pada PLTS Kalseltengtimra (Kuota) tersebar 50 MW untuk Ibu Kota Nusantara," katanya.

Ruly mengapresiasi kehadiran jajaran Kejati Jatim dan dukungannya selama ini kepada PLN NP melalui pelaksanaan fungsi *legal assistance* dalam beberapa *project* penugasan dan permasalahan hukum yang terjadi di PLN NP.

Selain membahas LA PSN PLTS untuk IKN, sejauh ini Datun Kejati Jatim juga telah memberikan *legal assistance* untuk proyek relokasi PLTG Jakabaring dan Batanghari untuk penyediaan listrik Feronickel Halmahera Timur.

"Di dalamnya termasuk juga pengambilan keputusan untuk melakukan mobilisasi dan demobilisasi PLTD Maleo Gorontalo," imbuhnya.

Ruly menambahkan, Datun Kejati Jatim juga telah mendampingi PLN NP dalam Gugatan di PLTU Paiton. Dalam putusan banding Kajati Jatim telah memenangkan pihak PLN NP.

Namun begitu, katanya, harus diantisipasi, kemungkinan besar pihak penggugat akan mengajukan upaya hukum kasasi sehingga diperlukan langkah-langkah yang strategis guna memperoleh keberhasilan memenangkan perkara di tahap kasasi.

"Kami haturkan terima kasih kepada jajaran Kajati Jatim yang senantiasa memberikan dukungan kepada PLN NP, yang membuat PLN NP lebih *confidence* secara legal dalam mengambil keputusan korporasi guna melaksanakan penugasan dari PLN dan pemerintah," imbuhnya.

Tancap Gas!

PLN NP Akuisisi PLTGU Sengkang Siap Melistriki Indonesia Timur

PT PLN Nusantara Power (PLN NP) tahun ini terus berupaya untuk tancap gas dalam meraih berbagai peluang bisnis yang ada di depan mata, salah satunya dengan mengakusisi Pembangkit Listrik Tenaga Gas dan Uap (PLTGU) Sengkang milik PT Energi Sengkang (PES) di Kabupaten Wajo, Sulawesi Selatan.

Perjanjian Pendahuluan Jual-Beli (PPJB) pada aksi korporasi tersebut ditandatangani di Jakarta oleh Direktur Utama PLN NP Ruly Firmansyah dengan Brian Allen selaku Komisarus Utama PT PT Energi Sengkang, serta Direktur Manajemen Pembangkit PT PLN (Persero) Adi Lumakso.

Sebagai informasi, PTLGU Sengkang sebelumnya dimiliki oleh *independent power producer* (IPP) atau perusahaan swasta bernama PT Energi Sengkang. PLTGU berkapasitas total 315 megawatt (MW) ini berlokasi di Kabupaten Wajo, Sengkang, Sulawesi Selatan.

Pada PLTGU Sengkang terdapat dua blok mesin pembangkit, yakni Blok I berkapasitas 135 WM dengan menggunakan teknologi dari ABB, dan Blok II berkapasitas 180 MW dengan menggunakan teknologi Siemens.

PLTGU Sengkang memiliki titik interkoneksi di GI Sengkang 150 kV, dan menggunakan pola operasi *peaker*. Konfigurasinya 2 GT - 2 HRSG - 1 ST, dan menggunakan bahan bakar natural gas/LNG.

Pembangkit ini telah beroperasi sejak 24 Juni 2013. Penandatanganan *power purchase agreement* (PPA) antara PLN dan PES untuk IPP PLTGU Sengkang dilaksanakan pada 23 April 1996. Sesuai dengan amandemen terakhir, PPA tersebut telah berakhir pada 12 September 2022 sehingga sejak saat itu PLTGU Sengkang resmi berhenti beroperasi.

Direktur Utama PLN NP Ruly Firmansyah menjelaskan, akuisisi telah didukung oleh Satuan Kerja Khusus Pelaksanan Kegiatan Usaha Hulu Minyak dan Gas Bumi (SKK Migas) yang menyatakan bahwa produksi gas di wilayah kerja Sengkang tertahan sejak berhenti operasinya PLTGU Sengkang per 12 September.

"Akuisisi PLN NP memberi nafas baru bagi pembangkit ini untuk kembali lagi beroperasi. Tak hanya kembali untuk mengalirkan energi listrik yang handal bagi masyarakat, tapi juga kembali menyerap pasokan gas 40 juta kaki kubik perhari yang tertahan sejak berhenti operasi," jelasnya.

Menurutnya, setelah akusisi ini akan ada rangkaian proses bisnis yang hidup kembali dengan berbagai dampak positif yang mengikutinya. Setidaknya dari sisi penyerapan gas, akan ada penerimaan negara atas penjualan gas tersebut.

"Setelah PLTGU Sengkang resmi menjadi bagian dari PLN NP, manajemen akan melakukan pendirian Unit Pembangkit yang meliputi SDM, organisasi, perizinan serta aspek terkait lainnya," imbuhnya.

Ruly menambahkan, melalui akuisisi ini diharapkan PLN NP dapat menghadirkan nyala terang listrik dan mendorong 100% elektrifikasi di seluruh penjuru Indonesia. Kompetensi dan kapabilitas PLN NP dalam mengelola unit pembangkit sudah terbukti sehingga dapat menghasilkan listrik yang andal.

PLN NP SUKSES GARAP PROYEK MI GTG 150 MW DI BANGLADESH

Dalam menggeber kinerjanya tahun ini, PT PLN Nusantara Power (PLN NP) tidak hanya berfokus pada pengembangan pembangkitan di dalam negeri, tetapi juga telah mengembangkan kompetensinya hingga ke tingkat global.

Kali ini, PLN NP telah menyelesaikan pekerjaan *Major Inspection* (MI) atau Inspeksi Utama GTG 150 MW *Combined Cycle Power Plant*, Chandpur, Bangladesh. Pembangkit ini merupakan milik Bangladesh Power Development Board (BPDP) yang terletak di Chandpur, Cittagong, Bangladesh.

Perjanjian kontrak pekerjaan telah ditandatangani pada 29 Agustus 2021 di Kantor Pusat BPDB, Dhaka dengan nilai kontrak sebesar US$321.162. Sedangkan survei lokasi telah dilaksanakan pada 11-21 September 2021.

Penyelesaian proyek dilakukan oleh 10 orang yang terdiri dari manajer proyek dan 9 insinyur hanya dalam waktu 45 hari. Mereka juga didukung oleh tim

lain sebanyak 45 pekerja lokal yang disediakan oleh Energy Contracting Engineering Ltd. (ECE) sebagai mitra lokal PLN NP.

Setelah *shutdown* unit pada 6 Desember 2023, pekerjaan Inspeksi Utama ini mulai dilakukan yang meliputi area mekanikal, area Kelistrikan, dan area instrumentasi kontrol.

Saat ini eksekusi proyek berada pada tahap *work completion* dengan memberikan notifikasi penyelesaian pekerjaan kepada BPDB pada 5 Februari 2023. Estimasi pelaksanaan *commissioning* akan dilakukan pada Juni 2023.

Pekerjaan MI GTG 150 MW di Bangladesh memberikan sejumlah nilai dan manfaat bagi PLN NP. Pada sisi *human capital* dapat memperkuat SDM yang memiliki keahlian di bidang pemeliharaan, perbaikan, dan *overhaul* pembangkit listrik.

Sedangkan di sisi intelektual, memberikan pengalaman dalam analisis biaya, perencanaan tenaga kerja, strategi pengadaan, regulasi internasional, manajemen proyek hingga kemitraan internasional.

Dari sisi organisasi, terdapat penguatan tata kelola interaksi korporasi antara PT PLN (Persero) dengan *subholding*. Serta dari sisi jaringan global, dapat membuka potensi pendirian perwakilan PLN NP di luar negeri.

Selain itu, dari sisi relasi bisnis juga dapat membangun kehadiran pertama atau sebagai perwakilan PLN Group dalam bisnis MRO di tingkat Asia. Begitu juga dari sisi *brand capital* dapat membangun kepercayaan pada merek PLN Group di antara pemain pembangkit listrik Asia.

Duta Besar Indonesia untuk Bangladesh dan Nepal, Heru Hartanto Subolo telah memberikan apresiasinya kepada PLN NP atas terselesaikannya proyek pekerjaan MI GTG 150 MW di Bangladesh.

"Selamat kepada direksi PLN NP dan tim pelaksana atas penyelesaian proyek pekerjaan *Major Inspection 150 MW Combined Cycle Power Plant* di Bangladesh. Kami senantiasa mendukung kiprah PLN NP di Bangladesh dan Nepal, dan mendukung PLN dan anak usahanya dalam kerangka BUMN *go global*," ujarnya.

Gandeng UNUSA,
PLN NP Kembangkan Proyek Virtual Reality & SDM

PT PLN Nusantara Power (PLN NP) bekerja sama dengan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA) untuk mendukung pengembangan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, termasuk pendampingan, pengkajian dan penerapan teknologi guna mendukung pengembangan korporasi dan peningkatan kualitas SDM.

Adapun kerja sama tersebut telah dituangkan dalam penandatanganan nota kesepahaman pada 14 April 2023 oleh Direktur Utama PT PLN NP Ruly Firmansyah dan Rektor UNUSA.

Direktur Utama PLN NP, Ruly Firmansyah mengatakan, UNUSA merupakan satu dari sekian perguruan tinggi yang memiliki keunggulan di bidang teknologi, salah satunya didukung fasilitas laboratorium *Virtual reality* yang kini menjadi bagian dalam kegiatan belajar mengajar. Menurutnya, kompetensi UNUSA di bidang teknologi tersebut bisa disinergikan untuk mendukung pengembangan proyek-proyek *virtual reality* PLN NP.

"Hal ini sangat sesuai dengan PLN NP yang juga mengedepankan teknologi dalam menjalankan proses bisnis. Pada tahap awal Insya Allah akan Kita

kembangkan *prototype virtual reality* untuk pelaksanaan *safety* induksi bagi unit PLN NP," Katanya.

Selain itu, lanjut Ruly, pengalaman UNUSA dalam melakukan penghijauan bersama masyarakat binaannya juga bisa disinergikan untuk mendukung program *co-firing* PLN NP. UNUSA akan mendukung dari sisi penyediaan biomassa melalui penanaman kaliandra pada lahan potensial yang mereka miliki.

Ruly menambahkan, ke depan diharapkan kerja sama ini bisa terus dikembangkan untuk mendukung digitalisasi dalam kegiatan penghijuan maupun penyediaan biomassa bagi *co-firing* PLN NP. Di antaranya melalui pembuatan Peta Digital Penghijauan Jawa Timur yang bersifat *touch interactive* dan juga pembuatan mapping kaliandra di Jawa Timur.

"PLN NP juga akan membuka kesempatan bagi para mahasiswa UNUSA untuk melakukan program magang di bidang K3, manajemen, maupun edukasi. Dengan demikian akan terjadi sinergi dalam menambah kompetensi mahasiswa dalam pengalaman kerja di bidang industri," imbuhnya.

Rektor UNUSA, Prof. Dr. Ir. Achmad Jazidie, M.Eng menambahkan melalui kerja sama ini, UNUSA merasa bangga telah diberi kesempatan untuk melakukan penandatangan MoU bersama dengan PLN NP.

"Kedua belah pihak diharapkan bisa saling menjaga *mutual understanding* guna menciptakan kerja sama yang saling menguntungkan untuk ke depannya," imbuhnya.

Adapun 4 poin kerja sama dalam MoU PLN NP dan UNUSA tersebut di antaranya adalah kerja sama bidang pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat, disusul kerja sama pendampingan, pengkajian, dan penerapatan teknologi untuk mendukung pengembangan korporasi, serta kerja sama peningkatan kualitas SDM, dan terakhir bidang lain yang disepakati para pihak.

Nota Kesepahaman ini berlaku untuk jangka waktu selama 5 tahun, dan berlaku efektif sejak Nota Kesepahaman ini ditandatangani oleh para pihak.

PLN NP Salurkan Rp. 4,2 Miliar

Untuk Berbagi Keberkahan Ramadhan & CSR

Menyambut Hari Raya Idul Fitri 1444 H, *Subholding* Generation Company PT PLN Nusantara Power (PLN NP) turut hadir dalam berbagi kebahagiaan dan berbagi keberkahan bagi warga yang membutuhkan.

Melalui *Corporate Social Responsibility* (CSR), PLN NP telah menyalurkan total sebanyak Rp4,2 miliar untuk warga yang kurang mampu.

Adapun program Ramadhan Berkah tersebut terdiri dari penyaluran dana zakat, sedekah, dan infaq kepada *asnaf* zakat (golongan penerima zakat) dengan total dana sebesar Rp2,32 miliar yang diberikan kepada warga yang berhak menerima. Sedangkan dari program CSR, secara total PLN NP telah menyalurkan

sebanyak Rp1,92 miliar.

Bantuan diperuntukkan bagi para kaum dhuafa, anak yatim, dan *mustahiq* yang ada di Ring 1 Unit-unit PLN NP Group. Bantuan yang disalurkan berupa paket sembako maupun dana tunai disesuaikan dengan kebutuhan yang ada.

Total penerima manfaat di seluruh penjuru Indonesia mencapai 5.265 penerima dari CSR serta lebih dari 5.000 penerima zakat dari Lazis. Tercatat penerima manfaat Ramadhan Berkah mencapai lebih dari 10.000 penerima manfaat.

Pemberian santunan dilaksanakan oleh 34 unit PLN NP dan 4 anak perusahaan PLN NP yang tersebar di berbagai penjuru Nusantara. Pelaksanaanya dilakukan selama masa Ramadan mulai 27 Maret-19 April 2023.

Direktur Utama PLN NP, Ruly Firmansyah menjelaskan, program ini merupakan program tahunan yang diselenggarakan oleh Lazis dan

berkolaborasi dengan program PLN Peduli by PLN NP.

Dana lazis ini terkumpul dari zakat seluruh karyawan PLN NP yang beragama Islam guna menunaikan kewajiban berzakat. Sedangkan program PLN Peduli ini merupakan bukti komitmen dan kepedulian perusahaan kepada sesama.

"Ramadhan Berkah kali ini merupakan momen istimewa bagi kita. Untuk pertama kalinya kita diberikan kesempatan merasakan nikmatnya Ramadan Berkah

dalam wadah PLN Nusantara Power. Sebuah nama baru sebagai keluarga yang lebih besar dengan unit dan karyawan yang lebih banyak pula tentunya," ujarnya.

Ruly melanjutkan, kegiatan Ramadhan Berkah ini juga menjadi salah satu manifestasi dari rasa syukur perusahaan terhadap capaian kinerja selama ini yang tak lepas dari dukungan masyarakat sekitar.

"Sebuah kesempatan bagi kita untuk bisa memberikan tetesan kebahagiaan

bagi masyarakat untuk menyambut Idul Fitri, sebagaimana halnya perusahaan kita memberi terang dan cahaya bagi masyarakat agar mereka lepas dari kegelapan. Semoga apa yang kita lakukan dalam Ramadhan Berkah ini mendapatkan ridho dari Allah SWT dan mendatangkan berkah bagi kita semua," imbuhnya.

Marsudi, dari Panti Asuhan Muhammadiyah, sebagai salah satu penerima manfaat Ramadhan Berkah PLN NP mengucapkan rasa terima kasihnya atas santunan yang diberikan dengan harapan ke depan bisa mendapat bantuan lagi agar dapat membayar tunggakan uang pangkal sekolah.

"Bantuan yang kami didapatkan akan dimanfaatkan untuk biaya pendidikan anak-anak panti. Saat pandemi dulu pernah mendapatkan bantuan dari LAZIS PJB (sekarang Laziz PLN NP), bantuan ini sangat bermanfaat membantu masyarakat yang tengah kesulitan di tengah pandemi," ujarnya.

Mesin Cuci Front atau *Top loading* ? Begini Keunggulannya

Mesin cuci sudah menjadi bagian gaya hidup elektronik masyarakat saat ini guna membantu mempercepat pekerjaan rumah di kala memiliki aktvitas dan kesibukan lain di luar rumah seperti bekerja.

Namun sebelum membeli alat elektronik yang satu ini, perlu pertimbangan matang dalam memilih mesin cuci. Apakah mesin cuci *top loading* (bukaan atas) satu tabung atau dua tabung, ataukah mesin cuci *front loading* (bukaan depan). Sebab, keduanya memiliki keunggulan masing-masing.

Mengetahui perbedaannya, bisa membantu Anda menentukan pilihan tepat dalam membeli mesin cuci.

Untuk mesin cuci *top loading* memiliki bukaan dari atas sehingga penggunanya bisa memasukan pakaian dengan berdiri. Pakaian juga bisa ditambahkan selama siklus pencucian di mesin cuci muatan atas ini.

Karena mesin cuci *top loading* tidak memiliki pintu besar di bagian depan, maka mesin cuci ini memiliki tampilan yang lebih halus dan lebih ramping, serta ringan dari pada mesin cuci *front loading* yang cenderung lebih besar.

Pada mesin cuci jenis ini juga relatif mudah diakses, dan sejauh ini mesin cuci muatan atas harganya lebih murah, dan mudah untuk diperbaiki dan dirawat dibandingkan mesin cuci dengan bukaan depan.

Selain itu, mesin cuci *top loading* juga mengkonsumsi lebih sedikit listrik karena waktu pencucian yang lebih singkat, tetapi membutuhkan banyak air. Mesin ini juga memiliki kecepatan putaran yang menghasilkan sekitar 600 RPM (putaran per menit).

Hanya saja, pada mesin ini pakaian cenderung menggumpal selama gerakan mencuci melingkar sehingga tidak efektif saat mencuci barang yang lebih besar, seperti mantel musim dingin dan bantal.

Sementara, pada mesin cuci *front loading* memiliki kecepatan putaran yang lebih tinggi, sekitar 1500 RPM. Hal itu membuat mesin cuci *front loading* dapat mengekstrak lebih banyak air dari pakaian dan menghemat waktu pengeringan.

Tentunya, mesin cuci *front loading* yang dirancang dengan bak dalam dan bak luar yang dipasang secara horizontal ini membuat Anda harus jongkok/membungkuk pada saat memasukan pakaian karena memiliki bukaan depan.

Jenis mesin cuci ini menggunakan *drum* atau tabung horizontal untuk memutar cucian melalui air. Dengan tata letak ini, cucian dapat dibersihkan dengan sedikit agitasi tanpa harus benar-benar terendam air.

Berbeda dengan *top loading*, pada mesin cuci *front loading* ini Anda tidak bisa menambahkan pakaian pada saat mesin sudah dijalankan, bahkan secara otomatis pintu mengunci rapat untuk mencegah air meluap.

Soal perawatan dan perbaikan, mesin cuci *front loading* juga cenderung lebih rumit dan biasanya paling baik diperbaiki hanya oleh teknisi terlatih.

(Sumber : Kompas.com, Electrolux, Liputan6)

Tetap Bugar KALA CUACA 'LABIL'

Beberapa waktu belakangan ini, kondisi cuaca di sejumlah wilayah di Indonesia memang sedang labil alias tidak menentu, Terkadang di siang hari panas begitu terik, dan sore hari hujan deras melanda.

Kondisi ini terjadi lantaran Indonesia sedang memasuki musim pancaroba yakni masa peralihan musim dari dingin ke panas atau sebaliknya, sehingga kerap membuat banyak orang rentan terkena penyakit.

Di saat yang bersamaan, cuaca yang labil ini juga dibarengi dengan momen Bulan Puasa sehingga diperlukan daya tahan tubuh yang prima dan bugar agar puasa dapat berjalan lancar.

Pancaroba sendiri dapat membuat penyakit menyebar lebih cepat karena organisme patogen dapat bertahan hidup di luar inang. Kondisi ini dapat terjadi lantaran suhu, kelembapan, paparan sinar matahari, potential hydrogen, dan salinitas pada iklim pancaroba sesuai dengan habitat organisme patogen.

Daya tahan tubuh yang lemah ditambah kemampuan patogen yang dapat bertahan hidup di luar inang membuat individu berpotensi lebih mudah terkena penyakit.

Tidak hanya itu, masa pancaroba juga membuat banyak debu yang mudah masuk ke dalam saluran pernapasan, sehingga terjadi iritasi dan menjadi pemicu gangguan kesehatan.

Berikut sejumlah penyakit penyerta yang kerap muncul pada saat pancaroba yang harus diwaspadai, di antaranya flu yakni penyakit yang disebabkan virus influenza dan memiliki gejala gangguan pernapasan seperti hidung tersumbat, berair, gangguan penciuman, dan sesak nafas.

Selain itu juga berisiko terkena Demam Berdarah Dengue (DBD), karena pancaroba membuat cuaca menjadi lembab, sehingga memudahkan nyamuk berkembang biak. Gejala umum yang akan dialami karena DBD yakni demam tinggi, sakit kepala, nyeri tubuh, mual, dan ruam. Sebagian besar penderitanya juga akan membaik dalam 1-2 minggu.

Penyakit lain yang dapat menyerang pada saat pancaroba yakni Diare, merupakan infeksi virus atau bakteri di usus besar. Kontaminasi makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh seseorang menjadi penyebab umum diare. Gejala diare pada umumnya merasa mulas, buang air besar berair atau berdarah, pusing, dan lemas.

Untuk menjaga agar tubuh tetap bugar dan stamina terjaga saat pancaroba, maka perlu menjaga pola makan. Konsumsilah makanan sehat serta hidrasi tubuh dengan baik melalui konsumsi air putih dan buah tinggi air seperti semangka, blewah maupun strawberry.

Selain itu diperlukan istirahat yang cukup dengan mengusahakan tidur malam 1 - 2 jam lebih awal dari biasanya, serta membatasi paparan cahaya dari *smartphone* atau barang elektronik lain.

Tetap aktif bergerak juga menjadi hal yang penting dalam menjaga daya tahan tubuh, misalnya dengan berolahraga ringan seperti jalan kaki atau *jogging*, serta tak kalah penting adalah mengkonsumsi suplemen vitamin.

Satu lagi yang bisa ditambahkan dalam aktivitas sehari-harimu yakni meditasi. Saat bermeditasi, tubuh kita dilatih untuk mengembangkan pikiran positif yang membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang, serta memberikan banyak manfaat untuk mendukung produktivitas serta kesehatan mental maupun fisik.

(*Sumber : **Hypeabis.id , Beautynesia.id , WHO***)

ASEAN INDONESIA 2023

BUMN UNTUK INDONESIA

PLN Nusantara Power

Implementasi ISO 37001:2016 Sistem Manajemen Anti Penyuapan

Untuk menciptakan kondisi perusahaan yang bersih, berintegritas, bebas korupsi, kolusi dan nepotisme melalui penerapan prinsip 4 No's

No Bribery

(tidak boleh ada suap menyuap dan pemerasan)

No Kickback

(tidak boleh ada komisi, tanda terima kasih baik dalam bentuk uang dan dalam bentuk lainnya)

No Gift

(tidak boleh ada hadiah atau gratifikasi yang bertentangan dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku)

No Luxurious Hospitality

(tidak boleh ada penyambutan dan jamuan yang berlebihan)

TERIMA KASIH DARI HATI
TAK PERLU GRATIFIKASI

www.plnnusantarapower.co.id

Dewan Komisaris, Direksi dan Karyawan PT PLN Nusantara
Mengucapkan

Selamat Idul Fitri 1444 H

" Mohon Maaf Lahir dan Batin "