

KANU / KABAR NUSANTARA

Januari - April 2020

Nusantara *Kickoff Meeting*



www.nusantara-infrastructure.com



@nusantara-infrastructure



Nusantara Infrastructure



@NusantaraInfra

EDITORIAL



Rekan - Rekan Pembaca,

Dengan segala kerendahan hati,
tim kami menyajikan Kabar Nusantara Edisi 34,
yang merupakan edisi pertama di tahun 2020.
Kabar Nusantara adalah media dari kita untuk kita.
Oleh karena itu, semua ide, usulan dan kritik dari Anda
akan dapat menambah kualitas Kabar Nusantara.

Kami juga sangat terbuka bagi Anda yang ingin
menyumbangkan foto, artikel, gambar dan sebagainya
untuk Kabar Nusantara ini.

Selamat membaca!

Kirimkan komentar, saran dan kritik

Anda ke :

kabarnusantara@nusantarainfrastructure.com



08 Mitigasi Covid-19 (Rapid test)

29 Tol Makassar Raih 4 Penghargaan
dari Gubernur Sulawesi Selatan

45 RPSL Berikan Bantuan
Sambungan Listrik Gratis

61 Infografis COVID-19



Penanggung Jawab
Deden Rochmawati

Redaksi
Dhany Ramadhan
Anggraini Andriani

PT NUSANTARA INFRASTRUCTURE Tbk

Equity Tower 38th floor, Sudirman Central Business District (SCBD)
Jl. Jend. Sudirman kav. 52-53, Lot 9 Jakarta 12190, Indonesia
Telepon: +62 21 5150100/ Faksimile: +62 21 5151221

MESSAGE FROM CEO



M. Ramdani Basri Presiden Direktur



Tahun 2020 merupakan tahun penuh tantangan. Sejak awal tahun, ujian tak henti-hentinya menguji kita semua. Mulai dari bencana banjir di sejumlah wilayah bahkan sampai di kuarter tahun ini, kita masih diberikan ujian lebih besar dengan merebaknya Virus Corona (Covid-19), yang banyak melumpuhkan berbagai kegiatan dan aktivitas sehari-hari bahkan perekonomian nasional.

Meski demikian, kita tidak boleh terlena dan pasrah dengan keadaan saat ini. Dengan berbagai keterbatasan yang ada, tantangan dan ujian ini harus kita lewati bersama. Salah satunya dengan tetap memastikan seluruh kegiatan operasional dan proyek dapat dilakukan secara maksimal di tiap sektornya. Tentunya dengan menjalankan sejumlah protokol pencegahan dan penanganan serta selalu memperhatikan keselamatan dan kesehatan di lingkungan kerja.

Sebagai bentuk kepedulian Perusahaan, manajemen juga terus berupaya memastikan seluruh karyawan tetap dalam keadaan sehat dan prima. Hal ini dilakukan melalui berbagai kegiatan pencegahan dan pendekripsi dini yang masif dilaksanakan. Meskipun sebagian saat ini kita masih menerapkan sistem kerja dari rumah (work from home), namun semangat kerja harus tetap ada, dengan memberikan kontribusi terbaik dan tetap menjalankan fungsi serta tugas masing-masing sesuai dengan apa yang ditargetkan. Karena seberat apapun tantangan yang ada, Perusahaan harus tetap menjalankan komitmennya untuk selalu berinovasi dan memberikan pelayanan terbaik untuk masyarakat luas.

Di masa-masa penuh tantangan ini, kita harus tetap yakin bahwa badai akan segera berlalu dan segala situasi akan jauh lebih baik dari sebelumnya. Mari kita bersama-sama saling memberikan semangat, dukungan, dan informasi positif di tengah situasi ini. Agar kita semua dapat kembali berjabat tangan dan berangkulan seperti sebelumnya.

Salam sehat untuk kita semua.



Nusantara ***Kickoff Meeting***

Untuk menyambut tahun baru 2020, sekaligus membangkitkan semangat baru setelah melewati liburan akhir tahun, Manajemen Nusantara mengadakan acara internal bertajuk "Kickoff Meeting 2020" pada 24 Januari 2020. Kegiatan yang diadakan di Glass House, Ritz Carlton Jakarta ini dihadiri oleh seluruh keluarga besar Nusantara Infrastructure mulai dari *top management* di *level holding*, sampai dengan direksi dan manager di level unit bisnis. Tujuannya, agar semua pihak dapat semakin meningkatkan performa serta mendukung strategi *top manajemen* untuk kemajuan Perusahaan.

Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi, yakni sesi pertama dimulai dengan mendengarkan paparan serta arahan para direksi mengenai strategi bisnis Perusahaan dalam jangka panjang serta pencapaian perusahaan selama tahun 2019. Setelah makan siang, sesi ke dua dilanjutkan dengan mendengarkan pemaparan dan laporan singkat dari masing-masing sektor serta divisi penunjang mengenai kegiatan yang telah dijalankan di tahun 2019 dan rencana ke depannya.





Sarjana Teknologi Industri Dengan Cita-Cita Pilot

Nusantara Infrastructure (NI) kedatangan anggota baru yang mulai bergabung sejak 27 Januari 2020, yakni Bapak Real Chandra. Bapak 3 anak yang akrab di sapa Chandra ini bertanggung jawab untuk menginisiasi program gugus kendali mutu (*Quality Management*) di NI dan seluruh anak usahanya. Berbekal ilmu yang ia miliki setelah lulus dari bangku kuliah di Institut Pertanian Bogor (IPB) jurusan teknologi industri, ia mencoba berbagai pengalaman kerja di sejumlah industri mulai dari sektor *multi finance*, konsultan *organization development*, *manufacturing* yang banyak menuntutnya berhubungan dengan *process development*, *problem solving* dan inovasi. Dalam menjadi karirnya selama 18 tahun sejak 2002, Pak Chandra mengaku selalu mencintai bidang yang digelutinya. Hal ini karena keseluruhan pekerjaan tersebut selalu penuh tantangan dengan dinamika dan perubahan yang begitu cepat sehingga menjadikan dirinya terus berkembang dalam karirnya.

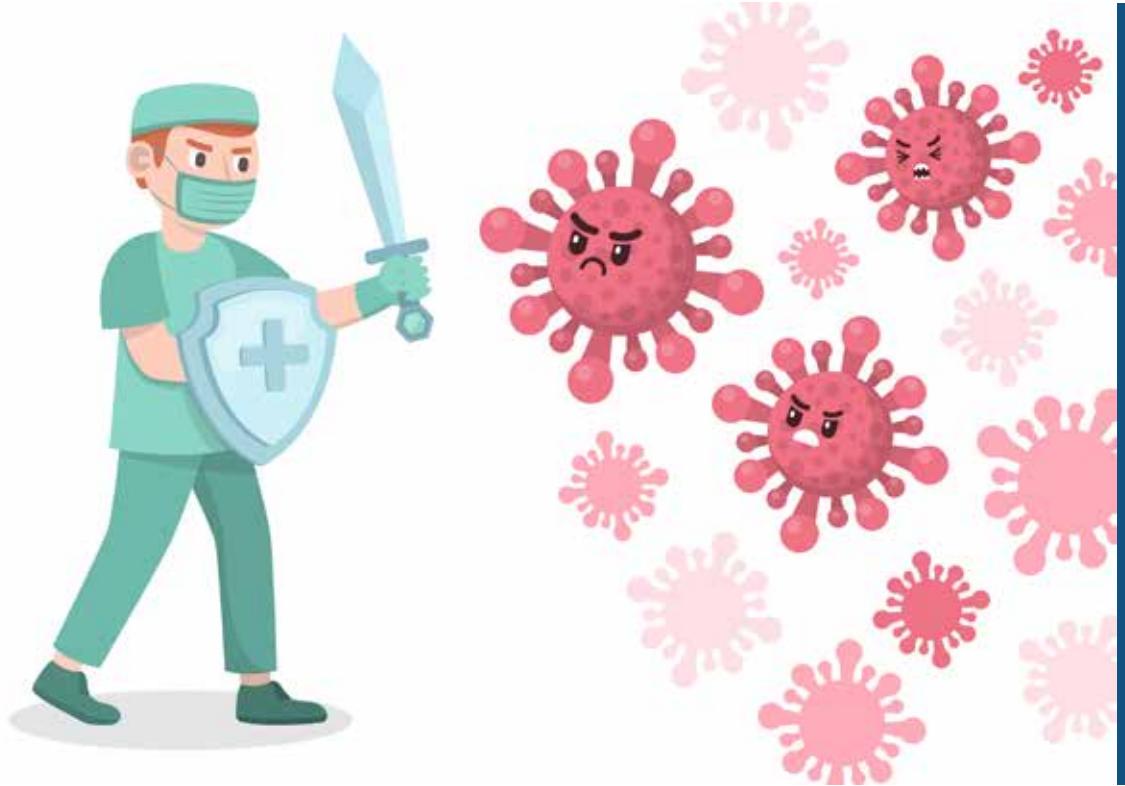
“Kesuksesan adalah ketika kita sukses dalam menata diri untuk selalu bersyukur dalam setiap momen kehidupan”.

Dengan selalu berdoa, sabar dan tekun dalam menjalani suatu hal No matter how random things might appear, there is still a plan”.



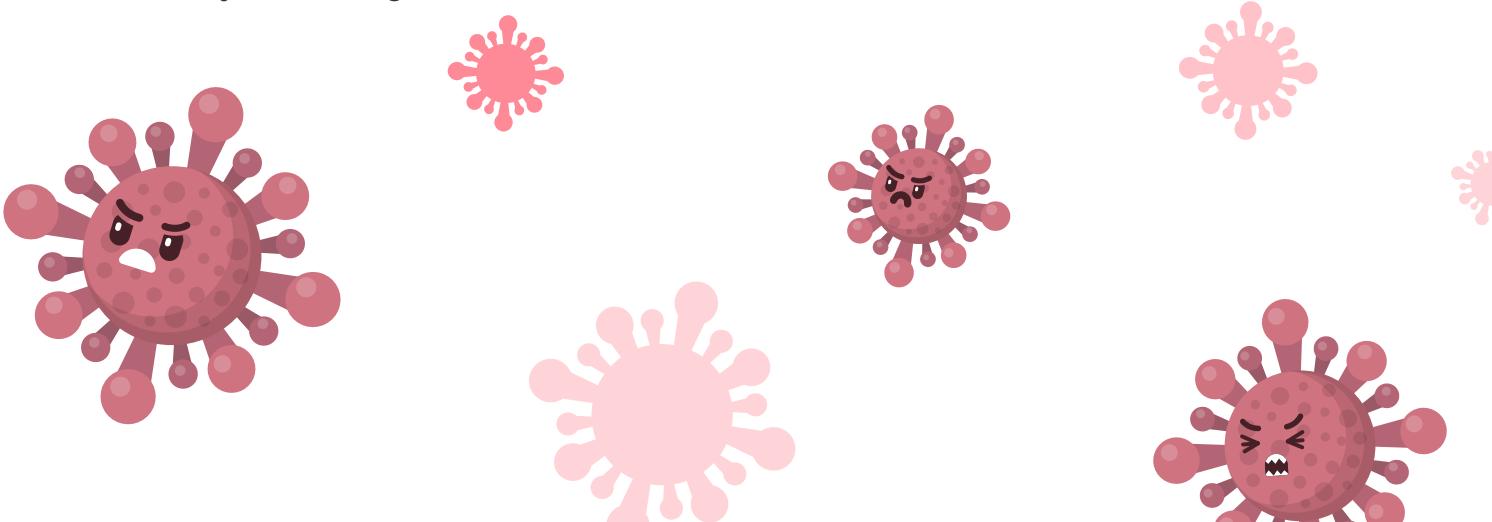
Di balik sosok pekerja kerasnya, pria kelahiran Madiun, 25 Maret 1979 ini ternyata pernah memiliki cita-cita untuk menjadi seorang pilot. Hal ini ia akui karena sewaktu kecil, keluarganya pernah tinggal di kompleks TNI AU yang berdekatan dengan landasan udara. Ketertarikannya terhadap dunia penerbangan juga semakin ia tekuni dengan sering membaca berbagai buku, salah satunya dengan berlangganan Majalah Angkasa. Tidak hanya itu, ia juga banyak mencari referensi mengenai dunia penerbangan yang membuat dirinya yakin bahwa pilot merupakan cita-citanya kelak.

Namun sayangnya, harapan tersebut harus terkubur dalam, karena ketika ingin mendaftar untuk mengikuti tes, ia mengalami sakit demam berdarah yang menyebabkan dirinya harus beristirahat total, sehingga batas waktu penyerahan administrasi pendaftaran terlewatkan. Tidak hanya itu, beberapa kondisi fisik di bagian gigi juga ternyata kurang mendukungnya untuk mendalami cita-cita kecilnya. Meski tidak menjadi pilot, dirinya tetap semangat dan berhasil membangun karirnya hingga saat ini. Kecintaannya terhadap dunia penerbangan ternyata ia tuangkan dalam hobinya mengoleksi diecast mobil dan pesawat yang saat ini sudah terkumpul sekitar 30 buah.



Lawan Covid19, Nusantara & Unit Usaha Lakukan Sejumlah Langkah Mitigasi

Pemerintah Indonesia resmi menetapkan wabah Virus Corona atau Covid-19 sebagai bencana nasional sejak 14 Maret 2020 melalui Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) dengan status penanggulangan bencana hingga akhir Mei 2020. Sementara itu, Organisasi Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO), juga telah menyatakan status darurat global sejak akhir Januari 2020 terkait penyebaran Virus Corona, yang telah menyebar hampir diseluruh negara/wilayah di dunia. Sejumlah kegiatan yang telah dilakukan Manajemen Nusantara Infrastructure dan unit usahanya sebagai langkah mitigasi penyebaran Covid-19 yakni sebagai berikut:

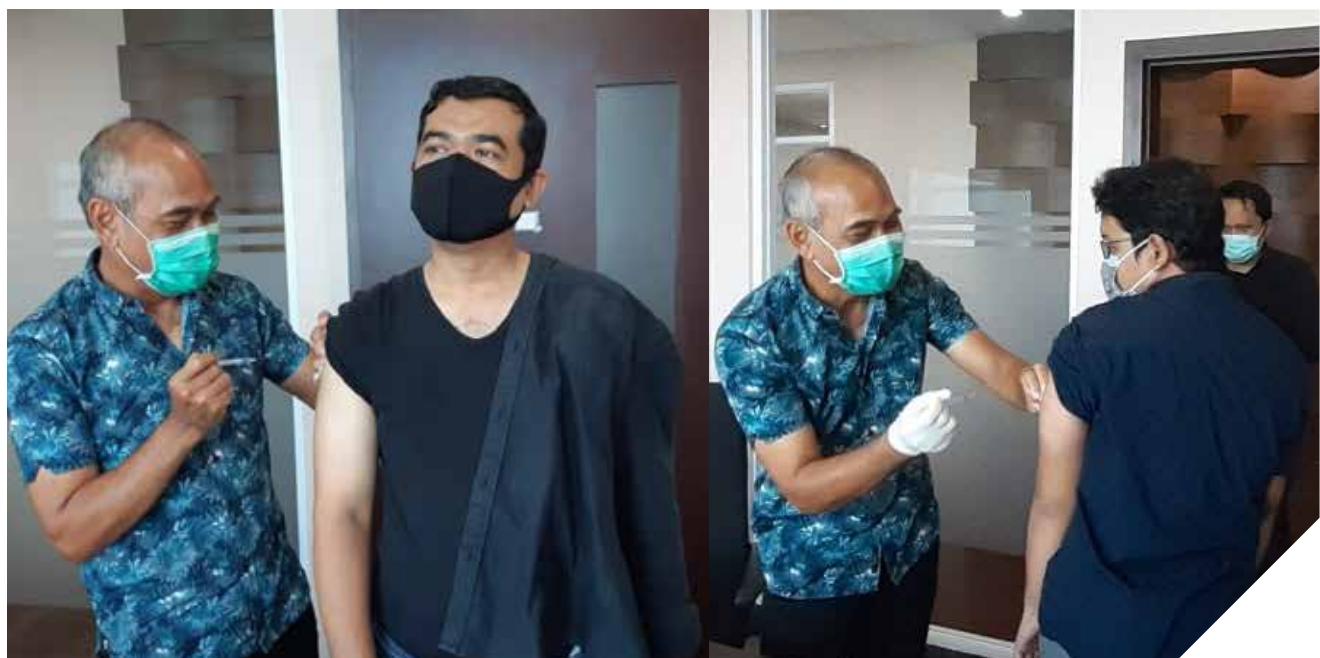


Tingkatkan Pertahanan Tubuh dan Perlindungan Karyawan



Untuk membantu karyawan meningkatkan pertahanan tubuh, sekaligus perlindungan diri saat Pandemi Covid-19, Manajemen Perusahaan menyediakan berbagai fasilitas kesehatan yang dapat dimanfaatkan setiap karyawan. Fasilitas yang disediakan seperti *thermo gun* untuk mengecek suhu tubuh setiap karyawan saat datang ke kantor. Selain itu, Perusahaan juga menyediakan vitamin C untuk meningkatkan imun tubuh serta alat pelindung diri (APD) seperti masker dan *hand sanitizer* yang ditempatkan di sejumlah titik sejak awal maret 2020. Tidak hanya itu, manajemen juga menyediakan fasilitas makan siang dengan varian menu bergizi untuk membatasi mobilisasi karyawan, sehingga tidak perlu keluar kantor.

Untuk meningkatkan daya tahan tubuh para karyawan, Perusahaan juga telah melakukan kegiatan vaksin flu yang dilakukan pada 17-18 April 2020 di unit bisnis BSD dan Makassar. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk kepedulian manajemen terhadap kondisi kesehatan karyawannya.





Penerapan Sistem Kerja dari Rumah (*Work From Home*)



Penerapan sistem kerja dari rumah atau yang biasa disebut dengan *work from home* telah dilakukan sejak 23 Maret 2020. Sistem ini bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Virus Corona yang mungkin saja terjadi di area kantor. Meskipun dalam situasi WFH, kegiatan operasional kantor tetap berjalan normal dengan memanfaatkan berbagai fasilitas digital yang ada melalui Aplikasi Zoom, Microsoft Team, Whatsapp dan lainnya.

Saling Dukung dan Berbagi Kabar Bahagia untuk Tingkatkan Imun Bersama



Berbagai kampanye dan sosialisasi internal juga rutin dilakukan melalui *whatsapp group* yang memang sengaja dibuat agar komunikasi dapat disentralisasi dan diketahui oleh seluruh pihak, terutama saat penerapan sistem kerja dari rumah (*work from home*) diberlakukan sejak 23 Maret 2020. Secara rutin, tim HR terus memberikan motivasi dan informasi positif mengenai Covid-19 serta berbagai berita terkini berdasarkan arahan dari direksi. Kampanye mengenai Covid-19 juga rutin ditampilkan manajemen melalui sosial media Perusahaan dalam bentuk infografis dan animasi. Informasi yang diberikan tentunya bertujuan untuk menambah pengetahuan semua pihak sekaligus meningkatkan kesadaran para karyawan untuk terus konsisten dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Salah satu bentuk kepedulian Perusahaan untuk menjaga para karyawan dari bahaya Virus Corona yakni dengan memberikan larangan mudik lebaran. Karyawan diimbau agar tetap berada di rumah dan tidak melakukan perjalanan mudik lebaran sampai keadaan dinyatakan kondusif. Langkah ini bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Virus Corona kepada keluarga dan saudara di kampung halaman.

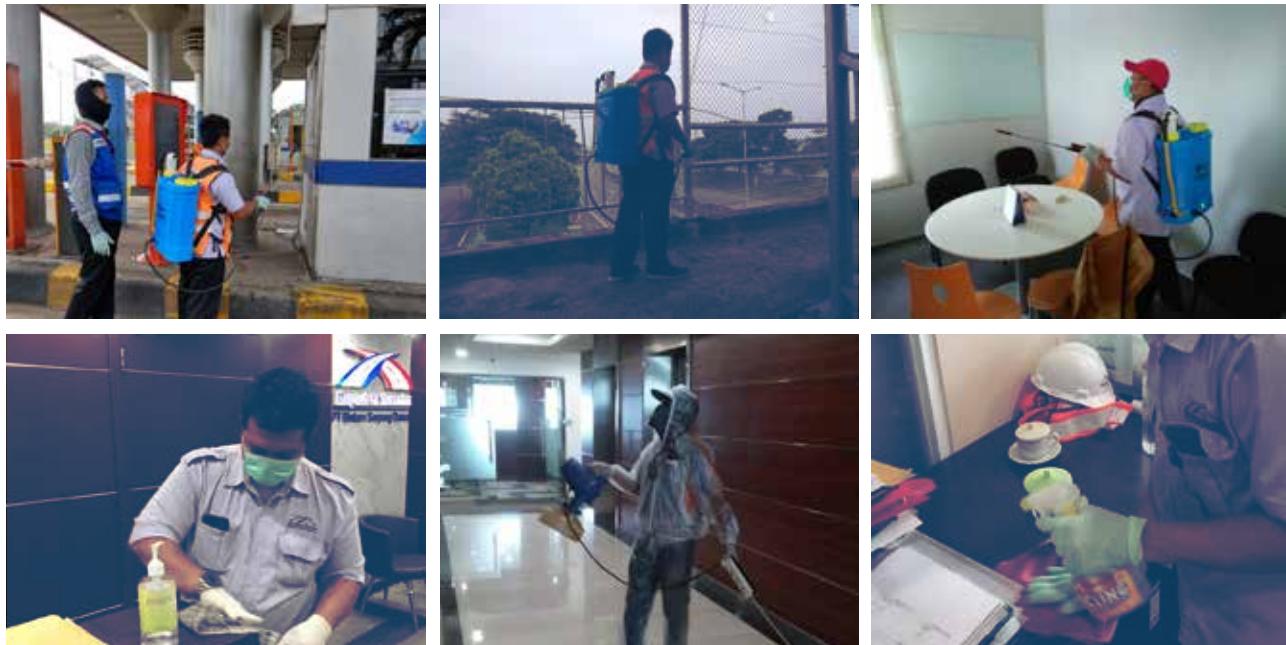
Penyemprotan Disinfektan di Seluruh Kantor Nusantara Grup

Sebagai langkah mitigasi untuk mengantisipasi penyebaran Virus Corona (Covid-19), PT Nusantara Infrastructure Tbk dan unit bisnisnya di sektor tol, energi dan air bersih melakukan langkah mitigasi untuk mengantisipasi penyebaran Virus Corona (Covid-19). Salah satunya dengan melakukan penyemprotan disinfektan di seluruh kantor dan area operasional Perusahaan. Sejumlah lokasi yang sudah melakukan kegiatan disinfektanisasi, antara lain:

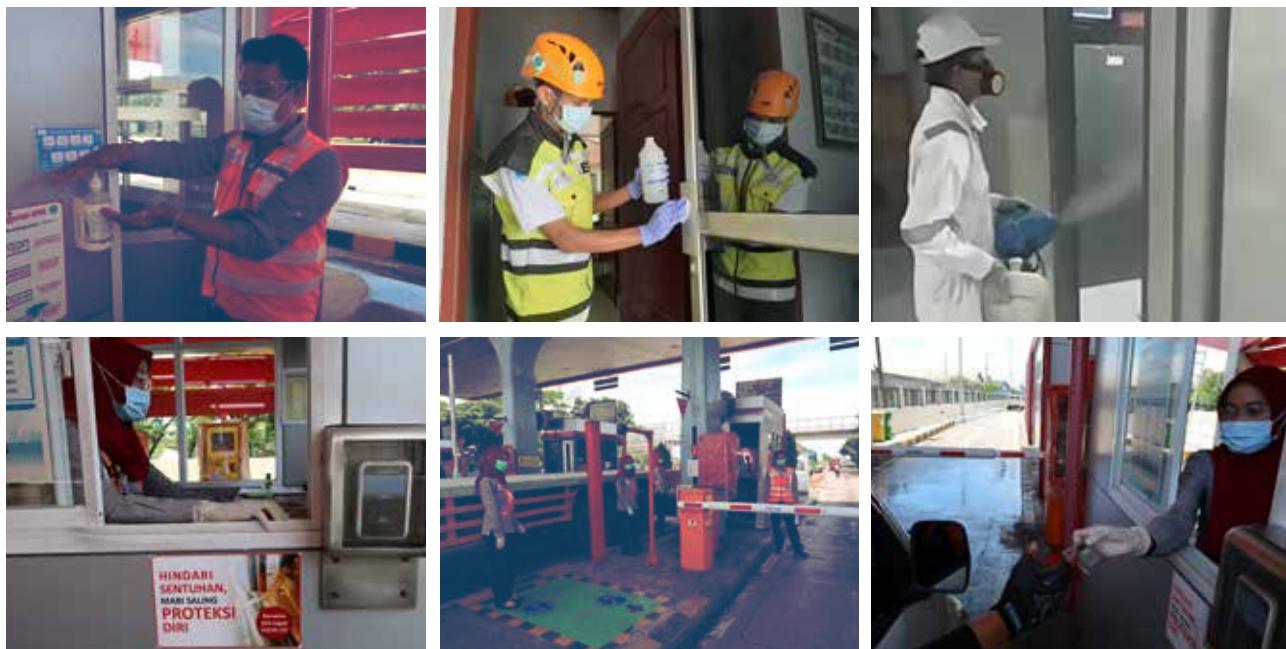
Area Kantor PT Nusantara Infrastructure Tbk



Area Kantor PT Bintaro Serpong Damai (BSD)



Area Kantor PT Bosowa Marga Nusantara (BMN) & PT Jalan Tol Seksi IV (JTSE), Makassar



Area Proyek Pembangunan Tol Layang A.P. Pettarani, Makassar



Area Kantor Operasional PT Rezeki Perkasa Sejahtera Lestari (RPSL), Siantan, Pontianak, Kalimantan Barat



Area Kantor Operasional PT Inpol Meka Energi (IME), Lau Gunung, Sumatera Utara.



Area Kantor Operasional PT Tirta Kencana Cahaya Mandiri (TKCM), Cikokol, Tangerang, Banten.



Area Kantor Operasional PT Sarana Catur Tirtakelola (SCTK), Serang Timur, Tangerang.



Area Kantor Operasional PT Dain Celicani Cemerlang (DCC), Medan, Sumatera Utara.



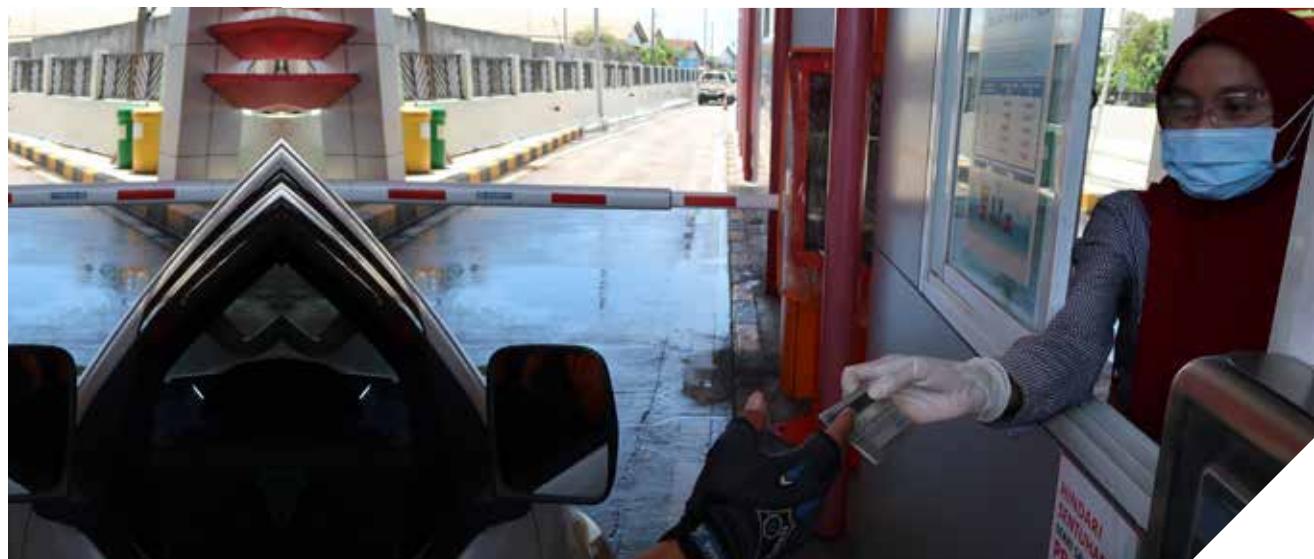
Area Kantor Tirta Bangun Nusantara (TBN), Jakarta.



Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk mensterilisasi seluruh area kantor dan operasional Perusahaan sekaligus untuk memutus rantai penularan Virus Corona.

Langkah Preventif Unit Bisnis Nusantara >

Unit Bisnis Perusahaan di sektor tol juga melakukan upaya preventif, yakni dengan memastikan seluruh Petugas *Customer Service* (CS) dan *Mobile Customer Service* (MCS) selalu dalam kondisi prima saat bertugas. Petugas yang bertugas dibekali oleh Alat Pelindung Diri (APD) yang dilengkapi masker dan sarung tangan saat berinteraksi dengan pengguna jalan. Mulai 20 Maret 2020, Manajemen Tol BSD dan Makassar juga telah membatasi pengisian ulang/*Top Up* uang elektronik (UNIK) di Gerbang Tol Pondok Aren dan Makassar sebagai salah satu upaya mitigasi penyebaran Virus Corona.



Langkah preventif dalam mencegah penularan Virus Corona tentunya juga konsisten dilakukan di tiap unit bisnis lainnya seperti di sektor energi dan air di area operasional masing-masing.

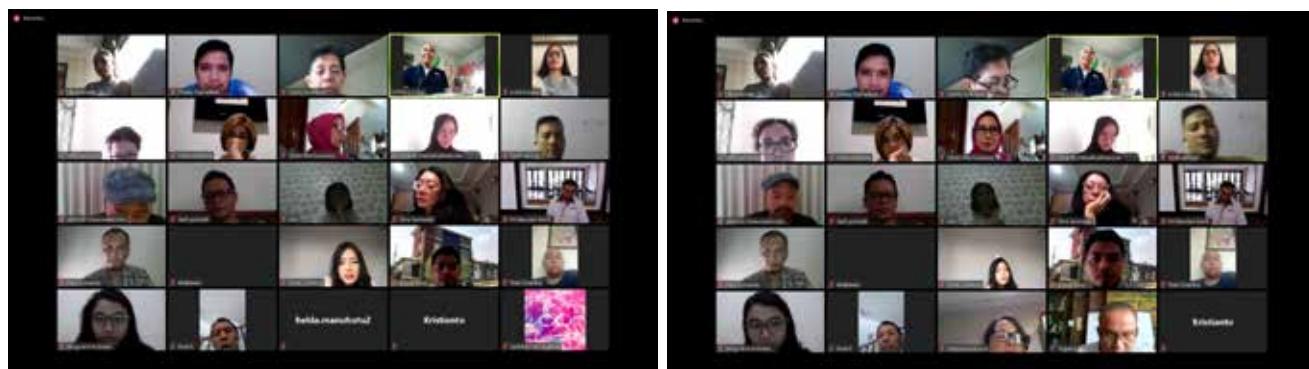
Health Talk Covid-19 Bersama Dr. Johny Sulistio



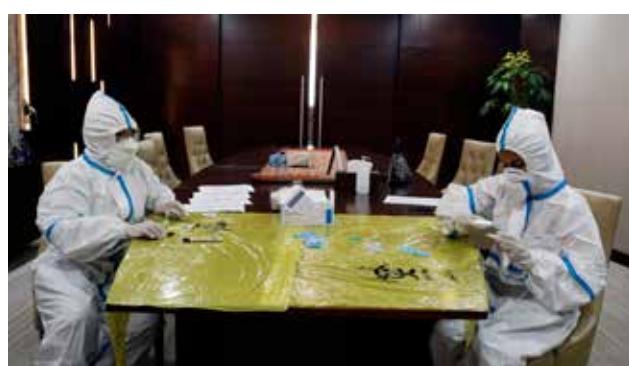
Sejumlah upaya sebagai bentuk kepedulian dan perhatian manajemen terhadap seluruh karyawan terus dilakukan, guna memastikan semua pihak dalam keadaan sehat dan prima. Salah satu upaya yang dilakukan Manajemen Nusantara Infrastructure di tengah pandemi ini adalah dengan mangadakan forum diskusi virtual bertajuk "Health Talk Covid-19" pada 16 April 2020. Dalam sesi diskusi virtual ini, manajemen khusus mengundang narasumber yang ahli di bidang kesehatan, yakni Dr. Johny Sulistio untuk berbagi informasi dan memberikan kiat khusus tentang apa saja yang perlu dilakukan di tengah merebaknya Virus Corona saat ini.



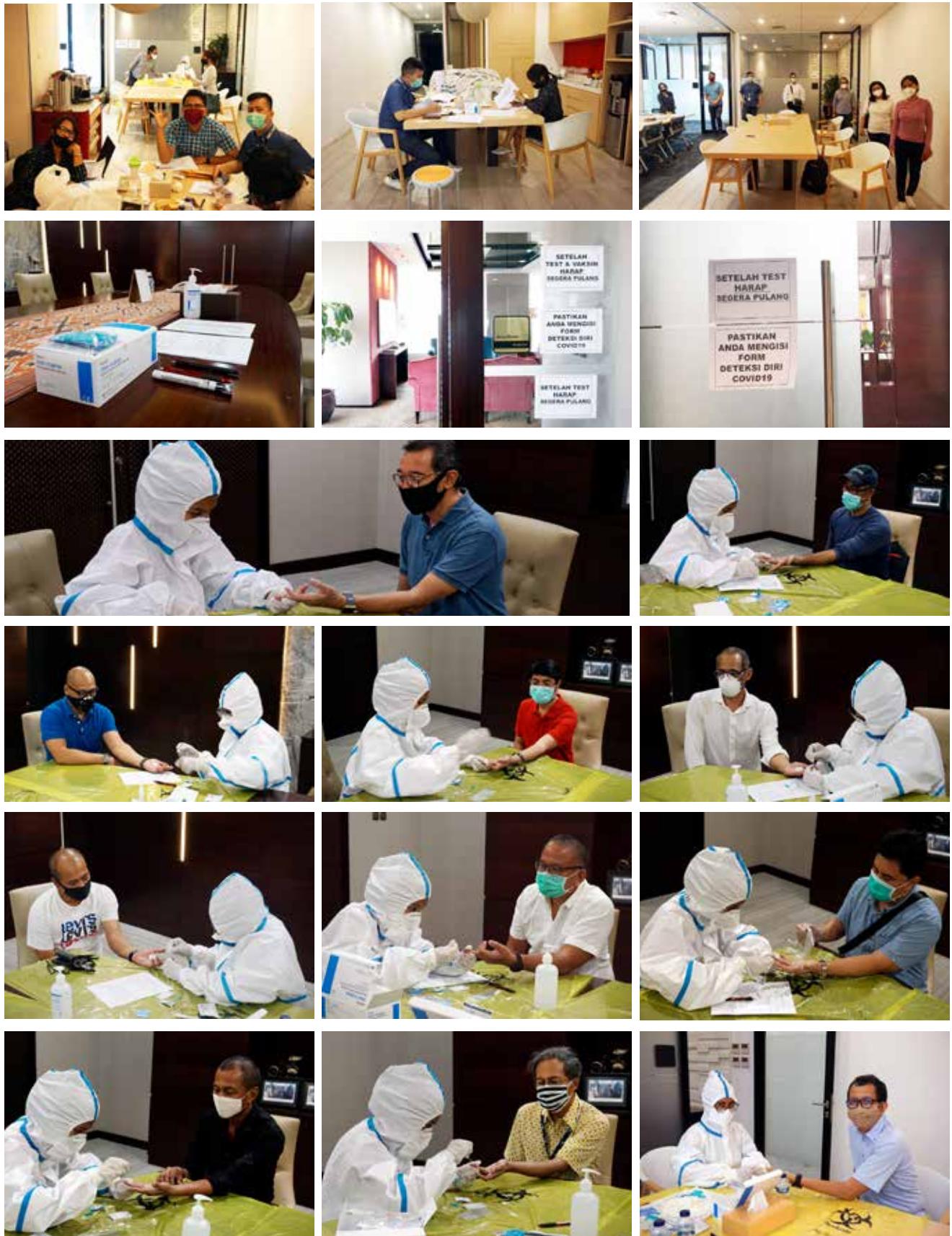
Kegiatan *health talk* yang dilakukan melalui Aplikasi Zoom ini ternyata mendapat antusias tinggi dari para karyawan. Hal ini terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan langsung kepada Dr. Johny Sulistio dalam tiap sesinya. Sesi pertama dilakukan terlebih dahulu untuk karyawan di BSD mulai pukul 10 pagi. Sementara sesi kedua diikuti oleh karyawan *holding* dan bisnis sektor yang bertempat di Jakarta mulai jam 14.00 WIB dari rumah masing-masing. Forum ini tentunya sangat dimanfaatkan para karyawan untuk dapat mendengarkan paparan, arahan serta mengetahui kebenaran dari berbagai informasi yang banyak berkembang saat ini mengenai Covid-19.



Rapid Test >



Tidak berhenti disitu saja, kepedulian Manajemen Nusantara Infrastructure terhadap penanganan Virus Corona juga konsisten dilakukan dengan mengupayakan pengadaan alat *rapid test* bagi semua karyawan. Langkah ini dilakukan sebagai salah satu cara untuk mengetahui sejak dini kondisi kesehatan karyawan, sehingga dapat menjadi acuan untuk tindakan lebih lanjut yang perlu dilakukan manajemen ke depannya.









kegiatan *rapid test* dilakukan pada 17-18 April 2020 untuk seluruh karyawan yang berada di *level holding* hingga unit bisnis tol di Makassar dan BSD dengan **total 327** orang yang di tes. Dari keseluruhan jumlah tersebut, semuanya dinyatakan **“NEGATIF”**.



Kegiatan tes ini dilakukan bekerjasama dengan tim Palang Merah Indonesia (PMI) Pusat untuk wilayah tes di Jakarta, tim medis Rumah Sakit Premier Bintaro untuk wilayah tes di BSD dan tim ahli kesehatan masyarakat untuk wilayah tes di Makassar.



**Ayo tetap jaga kondisi badan kita
dengan konsisten menerapkan pola hidup
bersih dan sehat.
Bersama kita lawan COVID-19.**

**“Stay Safe
&
Keep Healthy”**



Beri Kontribusi Dalam Penyediaan Air Minum (SPAM), POTUM Gandeng BUMD Provinsi NTB

Melalui komitmen perusahaan untuk mendukung program pemerintah dalam menanggulangi krisis air bersih yang berkembang di Indonesia, Potum terus fokus dalam pengembangan bisnis di daerah-daerah strategis. Pada 31 Januari 2020, Potum yang diwakili oleh Bapak Firman, Direktur Business Development menandatangani Nota Kesepahaman (MoU) dengan PT Gerbang NTB Emas (GNE) yang merupakan salah satu Badan Usaha Milik Daerah (BUMD) Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) untuk proyek Kerjasama Pengembangan SPAM Regional Pulau Lombok. Turut hadir dalam acara tersebut, Gubernur NTB, Bapak Zulkieflimansyah sebagai saksi dalam penandatanganan tersebut.

Kerjasama tersebut meliputi penyediaan sistem untuk pelayanan air di Kabupaten Lombok Utara dan Kota Mataram serta Kawasan Strategis 3 Gili & Senggigi. Selain itu, Potum juga akan mendukung penyediaan sistem air untuk pelayanan Kawasan Ekonomi Khusus (KEK) Mandalika.



Sebagai tindak lanjut, Potum telah menyelesaikan dan melakukan paparan *Pr-Feasibility Study* (FS) di hadapan GNE dan jajaran pemerintah Provinsi NTB terkait pada 5 Maret 2020. Saat ini, GNE selaku Penanggung Jawab Proyek Kerjasama (PJK) sedang melakukan *review* dan koordinasi ke beberapa PDAM yang menjadi target pelayanan. Setelah proses *review* selesai, tahap selanjutnya yakni penyusunan FS guna ditetapkan sebagai pemrakarsa proyek (*unsolicited project*).

Saat ini kebutuhan air bersih di NTB semakin besar dengan pelayanan air bersih saat ini baru mencapai 3.800 liter per detik dengan kebutuhan air hingga tahun 2024 mencapai 5.800 liter per detik. Oleh karena itu, pemerintah daerah NTB perlu mengembangkan sistem penyediaan air minum regional di wilayah tersebut melalui dukungan dan kerjasama dengan pihak swasta.

► **Rapat Umum Pemegang Saham Luar Biasa (RUPSLB) PT Bosowa Marga Nusantara (BMN)**



Manajemen PT Bosowa Marga Nusantara (BMN) menggelar acara RUPSLB yang diselenggarakan di Gedung Menara Bosowa Lantai 4, Makassar pada 30 Januari 2020. Acara dipimpin langsung oleh Direktur Utama BMN, Anwar Taha dan dihadiri oleh seluruh Direksi, Komisaris dan pemegang saham. Agenda dalam rapat tersebut yakni membahas tentang persetujuan atas peningkatan modal disetor dan modal ditempatkan dalam rangka konversi hutang menjadi saham dengan penerbitan saham baru.

Tol Makassar Raih 4 Penghargaan dari Gubernur Sulawesi Selatan



PT Jalan Tol Seksi IV (JTSE) mendapat empat penghargaan dari Gubernur Sulawesi Selatan, Nurdin Abdullah terkait pelaksanaan program Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) yang diberikan pada 12 Februari 2020 di Kantor PT PLN (Persero), Makassar.

Penghargaan pertama diberikan atas prestasi manajemen yang telah berhasil melaksanakan program keselamatan dan kesehatan kerja hingga mencapai 1.860.096 jam kerja tanpa adanya kecelakaan kerja (*zero accident*) terhitung sejak 1 Januari 2017 sampai dengan 31 Desember 2019. **Penghargaan kedua**, diberikan atas kinerja Panitia Pembina Keselamatan dan Kesehatan kerja (P2K3) yang telah menjalankan kewajibannya dengan baik, sehingga tercipta suasana yang kondusif dan aman di lingkungan kerja Perusahaan.

Tidak hanya itu, Manajemen JTSE juga berhasil mendapatkan **penghargaan ketiga** atas pencapaian tim dalam hal kepatuhan pelaksanaan perundang undangan ketenagakerjaan diatas 80%. Ini membuktikan bahwa manajemen Perusahaan telah memberikan hak yang layak bagi setiap karyawan yang sesuai dengan Kepatuhan Norma Ketenagakerjaan yang berlaku. Sementara itu, **penghargaan keempat** diterima Manajemen atas kinerja terbaik Perusahaan yang telah menerapkan sistem keselamatan dan kesehatan kerja (K3) di seluruh area kerja Perusahaan.



Melalui pencapaian ini diharapkan dapat lebih memotivasi seluruh pihak untuk dapat terus mengimplementasikan sistem K3 dengan lebih optimal ke depannya. Selain itu, penerapan ini juga dilakukan untuk mencegah dan mengurangi terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat kerja, sekaligus menjamin tenaga kerja dan orang lain yang berada di tempat kerja mendapat perlindungan yang layak atas keselamatannya.

Konferensi Pers Penyesuaian Tarif >

Sesuai dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Menteri Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat, terkait penyesuaian tarif di Tol BSD dan Makassar, Manajemen Perusahaan menggelar kegiatan konferensi pers dengan mengundang berbagai media lokal dan nasional. Kegiatan konferensi pers oleh Manajemen Tol BSD dilakukan pada 29 Januari di Ballroom Swiss -Belhotel Serpong. Acara dipimpin langsung oleh Direktur Utama Perusahaan Purwoto dan didampingi oleh Direktur Teknik dan Operasional Kristianto serta beberapa manager terkait.

Sementara konferensi pers oleh Manajemen Tol Makassar dilakukan di Menara Bosowa Lantai 4, pada 27 Januari yang juga dipimpin oleh Direktur Utama BMN-JTSE, Anwar Toha yang didampingi oleh Ismail Malliungan serta manajer terkait.



Dalam kegiatan tersebut, masing-masing manajemen menyampaikan bahwa mulai 31 Januari 2020, penyesuaian tarif di Tol BSD, Ruas Pondok Aren - Serpong dan Tol BMN Ruas ruas Jalan Tol Ujung Pandang Seksi I dan II resmi diberlakukan. Keputusan tersebut didasari oleh terpenuhinya seluruh Standar Pelayanan Minimal (SPM) yang telah dievaluasi oleh Badan Pengatur Jalan Tol (BPJT), sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas, fasilitas, dan layanan di tiap ruas tol.

Setelah mendengarkan pemaparan manajemen, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan di tutup dengan ramah tamah. Melalui konferensi pers ini diharapkan penyampaian informasi mengenai adanya penyesuaian tarif dapat diketahui masyarakat secara luas.



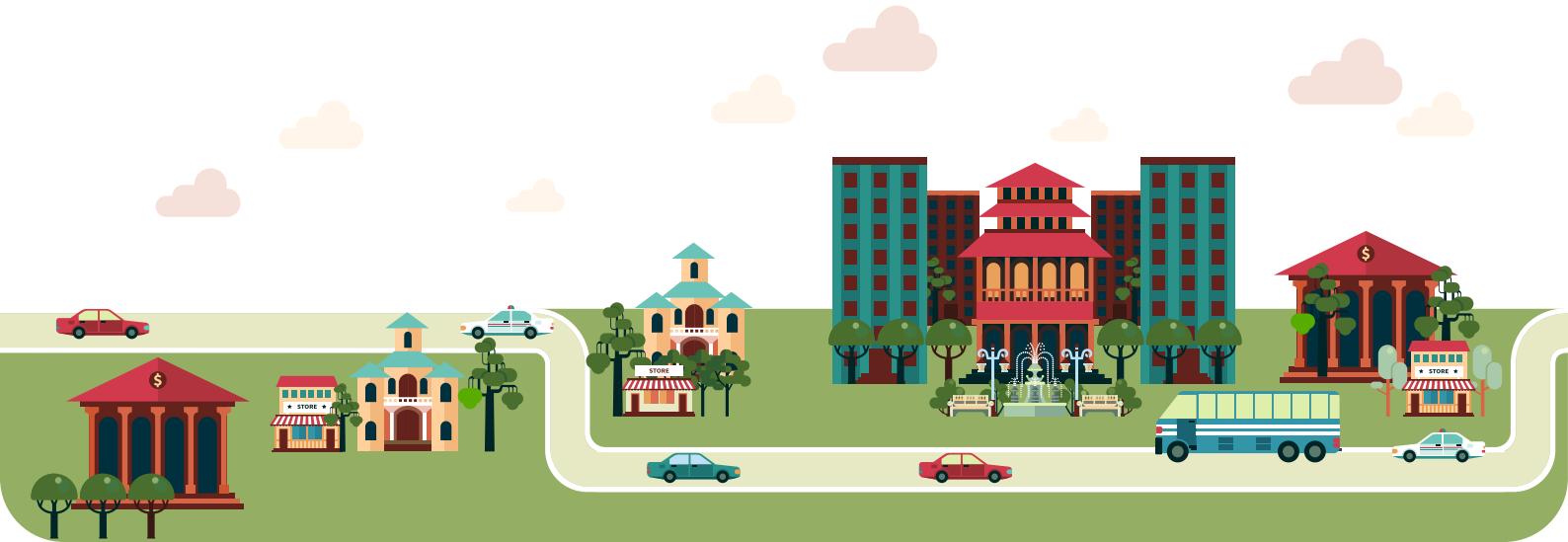
Margautama Nusantara Berkontribusi Memberikan Solusi Atasi Kemacetan Kota Bandung



PT Margautama Nusantara (MUN) berkomitmen untuk dapat berkontribusi dalam menciptakan konektivitas nasional, melalui partisipasi Perusahaan dalam pembangunan jalan tol proyek *Bandung Intra Urban Toll Road (BIUTR)*. Bersama dengan PT Wijaya Karya (Persero) Tbk dan PT Mahkota Permata Perdana (MPP), MUN membentuk konsorsium untuk dapat memberikan solusi dalam mengurai kemacetan di wilayah tersebut.

Dalam rapat koordinasi yang diadakan pada 4 Februari 2020, di Gedung Sate Bandung, Jawa Barat, Deden Rochmawaty, GM Corporate Affairs melakukan pemaparan singkat mengenai latar belakang anggota konsorsium. Setelah itu, rapat dilanjutkan dengan pemaparan teknis oleh tim WIKA terkait rencana pembangunan sekaligus meminta dukungan dari Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Barat untuk dapat melaksanakan pembangunan proyek tersebut.

Rapat kordinasi ini dipimpin oleh Taufik Garsadi, Kepala Biro Perekonomian Setda Provinsi Jawa Barat dan dihadiri oleh seluruh dinas terkait serta perwakilan tim Bappenas, Balitbang, Bina marga, Jasa Sarana. Melalui keikutsertaan dalam proyek ini, diharapkan Perusahaan dapat semakin memperluas kontribusinya untuk menciptakan konektivitas di wilayah strategis, guna mendukung percepatan pembangunan nasional.



Kegiatan Penertiban ODOL Tol Makassar



Sebagai bentuk dukungan Perusahaan dalam menjalankan program pemerintah untuk menerapkan sistem "Jalan Tol bebas ODOL 2020", Manajemen PT Bosowa Marga Nusantara (BMN) dan PT Jalan Tol Seksi IV (JTSE) melaksanakan operasi penertiban pada 24 Februari 2020 untuk kendaraan yang membawa kapasitas melebihi batas normal. Kegiatan ini merupakan operasi kedua yang dilakukan manajemen Perusahaan yang bertujuan untuk menciptakan ketertiban dan keselamatan berkendara di area Tol Makassar.

Bersama dengan sejumlah mitra, yakni Satuan Patroli Jalan Raya (PJR) Ditlantas Polda, Satuan Shabara Polrestabes Makassar dan unit pelayanan Lalu lintas Jalan Tol Makassar dengan total 36 personil yang bertugas, sebanyak 24 kendaraan terjaring dalam operasi ini. Kegiatan ini rencananya akan dilakukan secara berkala dengan berkoordinasi dengan apparat terkait untuk mendukung keamanan dalam berkendara, sekaligus sebagai bentuk peningkatan pelayanan Perusahaan kepada para pengguna jalan tol.





Wawancara Eksklusif CNBC TV & Beritasatu TV

Nusantara Infrastructure sebagai Perusahaan swasta multi sektor di bidang infrastruktur, banyak mendapatkan sorotan dari berbagai media terkait peran dan kontribusinya melalui berbagai proyek yang saat ini sedang dikerjakan. Untuk itulah kegiatan media relations melalui wawancara eksklusif langsung di media elektronik, TV swasta menjadi salah satu wadah penyampaian informasi yang dilakukan manajemen kepada publik.



Direktur Utama Nusantara Infrastructure Ramdani Basri kembali diundang untuk menjadi narasumber dalam program **Squawkbox di CNBC TV pada 6 Maret 2020**. Dalam kesempatan tersebut, beliau memberikan pandangannya mewakili manajemen Perusahaan terkait peluang investasi infrastruktur di kondisi ekonomi saat ini.



Dalam kesempatan yang berbeda, Bapak Ramdani juga turut hadir menjadi narasumber dalam Program **Corporate Action** yang ditayangkan oleh **Beritasatu TV pada 11 Maret 2020**. Berbeda dari wawancara sebelumnya, kali ini Bapak Ramdani membahas mengenai prospek dan strategi bisnis Perusahaan dalam mendukung percepatan pembangunan nasional dengan berbagai proyek yang saat ini sedang dikerjakan.



Media Visit “BeritaSatu Grup”

Direktur Utama Nusantara Infrastructure, Ramdani Basri didampingi oleh GM Corporate Affairs, Deden Rochmawaty dan juga Corporate Secretary, Dahlia Evawani melakukan kunjungan langsung ke Kantor BeritaSatu Grup pada 11 Maret 2020. Dalam kunjungan tersebut, Manajemen Perusahaan disambut baik oleh Primus Dorimulu, Pimpinan Redaksi BeritaSatu Media serta seluruh pimpinan redaksi dan editor BeritaSatu Majalah Investor, Harian Investor Daily, Suara Pembaruan dan BeritaSatu TV.



Dalam kunjungan tersebut, Bapak Ramdani berbagi pengalaman Perusahaan mengenai kontribusinya dalam mendukung program pemerintah untuk mempercepat pembangunan infrastruktur nasional melalui skema Kerjasama Pemerintah dan Badan Usaha (KPBU). Beliau juga menyampaikan bahwa kontribusi tersebut dapat terlaksana atas kepercayaan dari berbagai mitra strategis Perusahaan, baik lokal maupun asing untuk bersama-sama membangun Indonesia. Momen ini tentunya juga dimanfaatkan Manajemen Perusahaan untuk dapat menyampaikan *update* informasi mengenai bisnis Perusahaan saat ini, sekaligus meningkatkan sinergi dan menjaga hubungan baik dengan media massa.

Audiensi Dengan Menteri Bappenas



Pada 8 Januari 2020, Direksi Nusantara yang terdiri dari Ramdani Basri, Direktur Utama; Danni Hasan, Managing Director dan Ridwan Irawan, Direktur Business Development yang juga didampingi oleh Deden Rochmawaty, GM Corporate Affairs mangadakan pertemuan perkenalan dengan Menteri Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS), Bapak Dr. HC. Ir. H. Suharso Monoarfa.



Dalam pertemuan tersebut, Menteri PPN juga didampingi oleh Deputi Bidang Sarana dan Prasarana, Bapak Kennedy Simanjuntak dan Direktur Kerjasama Pemerintah-Swasta Rancang Bangun, Bapak Sri Bagus Guritno. Agenda yang dibahas dalam kunjungan tersebut mengenai kontribusi pihak swasta untuk mendukung pembangunan infrastruktur nasional melalui skema Kerjasama Pemerintah dan Badan Usaha (KPBu). Melalui pertemuan ini, manajemen berharap agar Nusantara selalu mendapat dukungan penuh dari pemerintah pusat, khususnya dalam hal meyakinkan para investor asing untuk bersama-sama berkontribusi dalam mendukung percepatan pembangunan Indonesia.



Tingkatkan Semangat Kerja, Manajemen Tol Makassar Beri Apresiasi Kepada Karyawan



Salah satu tantangan yang dimiliki oleh perusahaan penyedia jasa adalah tuntutan untuk terus meningkatkan kualitas layanan. Seperti yang dilakukan Manajemen Tol Makassar sebagai Badan Usaha Jalan Tol (BUJT) yang selalu berupaya memberikan pelayanan dan keamanan terbaik bagi pengguna jalan tol. Dalam mewujudkan hal tersebut, tentunya perlu dukungan seluruh pihak dalam hal ini sumber daya manusia yang memiliki kinerja baik dengan disiplin yang tinggi.

Untuk itu, Manajemen PT Bosowa Marga Nusantara (BMN) dan PT Jalan Tol Seksi Empat (JTSE) secara rutin melakukan evaluasi dan penilaian kinerja terhadap seluruh karyawan termasuk karyawan dengan status kerja *outsourcing*. Proses penilaian dilaksanakan dalam beberapa proses mulai dari evaluasi kedisiplinan dan kepatuhan terhadap *Standard Operating Procedure* (SOP) sampai dengan tes tertulis.

Setelah itu, masing-masing 5 (lima) kandidat peraih nilai tertinggi dalam tes tertulis harus mengikuti tahapan akhir yaitu tes dalam sesi presentasi atas laporan kinerja, pemenuhan standar pelayanan, inovasi serta kepatuhan terhadap *Health Safety & Environment*. Presentasi yang dilakukan diuji langsung oleh Direksi dan Komisaris Perusahaan pada Februari 2020. Dari rangkaian penilaian tersebut, terpilihlah beberapa karyawan *outsourcing* terbaik dengan klasifikasi sebagai berikut:



Unit Pelayanan Lalulintas:

- 1) Nurmin
- 2) Abd Hamid
- 3) Yusdi

Unit Pengendalian dan Pendapatan Tol - Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

- 1) Zainal
- 2) Indra Rahim
- 3) Ariyanto Kasim
- 4) Ade Saputra
- 5) Akbar

Unit Pengendalian dan Pendapatan Tol - Pengumpul Tol (Pultol)

- 1) Nur Azizah Irwan
- 2) Syah Tri Saldin
- 3) Muh.Agum Faisal
- 4) Fitriani
- 5) Rahmat Riadi

Unit Pemeliharaan Kebersihan

- 1) Haeruddin
- 2) Ramli
- 3) Abd. Rahim
- 4) Andi Ipul
- 5) Muhajir

Unit Pengedalian Keamanan

- 1) Kamaruddin Nasrul B
- 2) Nasrul B
- 3) Irwan Haris



Atas kinerja tersebut, Manajemen Tol Makassar memberikan apresiasi dalam bentuk uang tunai dengan total hadiah sebesar 39,5 juta rupiah. Kegiatan ini merupakan bentuk apresiasi yang rutin dilakukan sebagai upaya Manajemen untuk lebih meningkatkan semangat dan konsistensi karyawan dalam memberikan kinerja terbaiknya bagi kemajuan Perusahaan.





▶ **Pembangkit Listrik Tenaga Mini Hidro (PLTM) Lau Gunung Serap Tenaga Lokal**

Pembangkit Listrik Tenaga Mini Hidro (PLTM) milik PT Inpolo Meka Energi (IME) di Desa Lau Gunung, Kecamatan Tanah Pinem, Sumatera Utara akan segera beroperasi tahun ini. PLTM Lau Gunung memiliki total kapasitas 15MW dan siap melayani kurang lebih 10,000 rumah tangga di 2 (dua) wilayah yakni, Kabupaten Dairi dan Kabupaten Karo, Sumatera Utara dengan progres pembangunan hingga 31 Maret mencapai 90%.

Untuk mendukung beroperasinya PLTM Lau Gunung, Manajemen Perusahaan dibantu oleh tim *Human Resources* (HR) Nusantara Infrastructure mengadakan kegiatan seleksi karyawan baru yang dilakukan pada 14 Januari 2020 dan 9 Maret 2020. Sosialisasi terkait kegiatan ini dilakukan melalui penyebaran informasi cetak di masing-masing Kantor Kepala Desa.

Proses seleksi dibagi menjadi dua tahapan yakni, tahap pertama merupakan seleksi yang melibatkan penduduk sekitar dan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Sidikalang pada 14 Januari 2020. Sementara kegiatan seleksi tahap kedua dilakukan di Kota medan pada 9 Maret 2020. Dari proses seleksi tersebut, tersaring 20 orang yang mendapat kesempatan untuk menjadi bagian dari Perusahaan. Seluruh proses seleksi meliputi beberapa tahapan seperti tes tertulis (tes intelegensi, kemampuan dasar dan teknikal), wawancara, proses *medical check up*, proses penawaran kerja (*offering*) dan *On the Job Training* (OJT).

Program seleksi karyawan baru ini merupakan bentuk kepedulian Perusahaan untuk memberikan kesempatan kepada tenaga lokal agar dapat berkontribusi dalam mendukung beroperasinya PLTM Lau Gunung. Selain itu, Perusahaan juga turut mendukung terciptanya lapangan kerja untuk menghindari gejolak sosial antara perusahaan dan warga sekitar.





RPSL Berikan Bantuan Sambungan Listrik Gratis



Manajemen PT Rezeki Perkasa Sejahtera Lestari (RPSL) bekerjasama dengan PT Perusahaan Listrik Negara (PLN) Unit Induk Wilayah (UIW) Kalimantan Barat (Kalbar) berbagi kebahagiaan kepada 81 rumah warga di Desa Wajok Hulu Kecamatan Jungkat, Kabupaten Mempawah dan Kabupaten Kubu Raya Kalimantan Barat melalui program bantuan sumbangan listrik.

Penyerahan bantuan dilakukan secara simbolis pada 16 Januari 2020 oleh General Manager PLN UIW Kalbar, Agung Murdifi; Direktur Utama PT Rezeki Perkasa Sejahtera Lestari, Alverno Julyardono Soenardji dan Camat Jungkat di Aula Kantor Desa Wajok Hulu, Kecamatan Jungkat.

Kegiatan ini merupakan bentuk dukungan RPSL untuk meningkatkan kesejahteraan dan perekonomian masyarakat melalui penyambungan listrik gratis bagi rumah-rumah warga yang belum teraliri listrik. Bantuan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat sekitar, sehingga tidak ada sambungan listrik liar yang dapat membahayakan keselamatan masyarakat.





Peduli Penghijauan dan Kelestarian Lingkungan, BSD Tol Lakukan Penanaman Pohon Bersama



Sebagai bentuk kepedulian PT Bintaro Serpong Damai (Tol BSD) terhadap kelestarian lingkungan, Manajemen Perusahaan bekerjasama dengan Jasa Marga dan Korlantas POLRI area Tol Serpong – Pondok Aren KM 8+00 mengadakan kegiatan penanaman pohon bersama pada 17 Januari 2020. Kegiatan penanaman pohon ini dihadiri oleh Direktur Operasional dan Teknik Tol BSD, Kristianto, perwakilan dari pihak Jasa Marga dan Korlantas POLRI.

Dengan mengusung tema “Lestarikan lingkungan, Hijaukan harimu!”, Manajemen Tol BSD, Jasa Marga dan Korlantas POLRI menanam 200 pohon berjenis Mahoni dan Trambesi di beberapa titik, termasuk di area Tol Serpong – Pondok Aren. Kedepannya, Manajemen Tol BSD juga akan menambah jumlah pohon untuk ditanam di Area Tol Serpong – Pondok Aren, untuk menciptakan ruang terbuka hijau sekaligus menambah estetika di sekitar area tol agar terlihat lebih asri dan nyaman.



Jalan Tol Peduli: BSD Tanggap Bencana Banjir

Sebagai Bentuk kepedulian Perusahaan terhadap masyarakat yang tertimpas musibah bencana banjir, Manajemen PT Bintaro Serpong Damai (BSD Tol) memberikan bantuan untuk warga di sekitaran area tol pada 23 Januari 2020. Simbolisasi bantuan diberikan langsung oleh Direktur Teknik dan Operasional BSD Tol, Kristianto kepada Ketua RW 13, T.B Fachrul Roji.

Donasi ini diharapkan dapat meringankan beban masyarakat, sekaligus memberikan kebahagiaan kecil untuk anak-anak melalui pemberian perlengkapan sekolah agar lebih semangat untuk kembali ke sekolah.

Bantuan yang berikan Manajemen yakni dalam bentuk 150 paket peralatan sekolah untuk anak, 5 rol karpet masjid, 2 tempat sampah besar, lampu penerangan jalan dan bahan material untuk membuat tempat singgah bagi korban pengungsian. Masyarakat yang mendapat bantuan merupakan warga di RT 01 & RT 05, RW 13, Kampung Gedong, Kelurahan Jombang, Tangerang Selatan.





Pelatihan Jurnalistik “Menulis Itu Menyenangkan”

Bersama dengan Yayasan Pustaka Kelana (YPK), Nusantara Infrastructure melalui Nusantara Care mengadakan program pelatihan menulis yang diselenggarakan dalam 4 (empat) sesi sejak 11 Januari – 8 Februari 2020. Kegiatan yang diadakan di Perpustakaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan ini mengangkat tema “Menulis Itu Menyenangkan” dengan topik khusus “penulisan jurnalistik”. Lebih dari 30 siswa yang hadir diberikan ilmu terkait teknik dasar jurnalistik, penulisan konten di media, sampai dengan teknik wawancara. Siswa-siswi yang merupakan murid SMP dari berbagai sekolah binaan Nusantara di wilayah Jakarta dan Tangerang Selatan ini, mendapatkan bimbingan langsung dari Heni Wiradimaja, Senior Editor yang telah lebih dari 20 tahun di bidang media.



Kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para siswa terutama untuk menambah pengetahuan mereka mengenai bagaimana sebuah informasi diproduksi hingga menjadi konten media. Selain itu, mereka juga diberikan ilmu untuk dapat belajar serta mengasah keterampilan bahasa agar lebih kritis dalam memahami sebuah pemberitaan.

Nusantara Care Tanggap Bencana Banjir Jakarta



Hujan dengan intensitas tinggi yang turun selama beberapa jam di Jakarta pada awal tahun 2020 mengakibatkan banjir di sejumlah titik, terutama di wilayah rawan banjir, seperti Kampung Melayu, Bidara Cina, Cipinang Besar Selatan dan Balekambang. Sebagai bentuk kepedulian Nusantara atas musibah yang terjadi, Perusahaan melalui program Nusantara Care berkolaborasi dengan Wahana Visi Indonesia (WVI) memberikan bantuan kepada masyarakat yang menjadi korban banjir Jakarta. Wahana Visi Indonesia (WVI) adalah yayasan sosial kemanusiaan yang bekerja untuk membuat perubahan yang berkesinambungan pada kehidupan anak, keluarga, dan masyarakat yang hidup dalam kemiskinan tanpa membedakan agama, ras, etnis, dan jenis kelamin.



Bantuan diberikan melalui WVI pada 30 Januari 2020 dalam bentuk donasi paket kebutuhan sehari-hari, termasuk paket kesehatan dan pendidikan. Simbolisasi bantuan diberikan langsung oleh Deden Rochmawaty, GM Corporate Affairs sebagai perwakilan Perusahaan. Melalui donasi yang diberikan, Perusahaan berharap dapat membantu dan meringankan beban para korban banjir, sekaligus menunjang hidup mereka paska bencana.

Kelas Inspirasi Nusantara



Melalui "Nusantara Care", Nusantara Infrastructure kembali berkolaborasi dengan Yayasan Pustaka Kelana untuk mengadakan kegiatan "Kelas Inspirasi" tahap pertama yang diadakan di SMP Nusa Indah, Tangerang, pada 6 Maret 2020. Kelas inspirasi merupakan wadah edukasi berbentuk *workshop/sosialisasi* untuk lebih menumbuhkan cita-cita kepada anak, serta lebih mengenal karir dan profesi yang ada saat ini.



Kegiatan kelas inspirasi tahap pertama ini menghadirkan 4 (empat) narasumber dari berbagai profesi seperti peneliti, pemandu wisata, penari tradisional dan pecinta berkebun untuk berbagi pengalaman mereka di depan lebih dari 70 anak. Siswa yang hadir diajak untuk dapat mengenal dan membangun imajinasi mereka, mengenai profesi dan karir di masa depan, sekaligus memperkuat rasa percaya diri mereka dalam mencapai cita-citanya. Kelas Inspirasi rencananya akan diadakan dalam empat sesi di sekolah yang berbeda dengan menghadirkan berbagai narasumber lainnya.



Bantu Sesama, Nusantara Bangun Fasilitas Umum untuk Warga

Nusantara Infrastructure melalui program Nusantara Care berkontribusi mendukung kegiatan perbaikan fasilitas umum bagi korban bencana tanah longsor dan banjir bandang di Wilayah Cigudeg, Jasinga, Kabupaten Bogor yang terjadi pada awal Januari 2020.



Perbaikan fasilitas umum ini dilakukan dalam bentuk membangun sarana mandi cuci kakus (MCK) semi permanen, instalasi listrik dan penerangan di MCK, pemasangan toren air serta pembangunan bak sampah. Kegiatan ini dilakukan sebagai salah satu upaya untuk memulihkan kondisi di wilayah tersebut.

Cegah Penyebaran Covid-19, Manajemen Tol Makassar Ajak Warga Rajin Cuci Tangan

Manajemen Tol Makassar mengajak masyarakat di sekitar area kantor dan operasional untuk lebih menjaga kebersihan di tengah merebaknya Virus Corona (Covid-19). Hal ini dilakukan dengan menyediakan fasilitas cuci tangan *portable* yang dilengkapi dengan sabun, tisu dan tempat sampah yang berada di tiga lokasi sebagai bentuk kontribusi Perusahaan untuk pencegahan penularan Virus Corona.



Fasilitas cuci tangan pertama berada di area Pasar Niaga Daya, Makassar. Rencananya, dua fasilitas lainnya juga akan ditempatkan di area Pasar Kampung Beru dan dekat Jembatan Penyeberangan orang (JPO) depan SD Sudirman samping Menara Bosowa, Makassar. Lokasi tempat cuci tangan *portable* ini sengaja disediakan di titik-titik pusat keramaian, yang bertujuan agar masyarakat lebih menjaga kebersihan diri dengan cara rajin melakukan cuci tangan ketika berada di luar rumah.





➤ **Tanggap Pandemi Covid-19, PT Inpola Meka Energi Berikan Bantuan untuk Masyarakat Sekitar**

Kegiatan tanggap Virus Corona (Covid-19) tidak hanya dilakukan di *level holding*, tapi juga di beberapa bisnis unit Nusantara Infrastructure, salah satunya di sektor energi melalui PT Inpola Meka Energi (IME). Sebagai bentuk dukungan IME dalam mencegah penyebaran COVID-19 di Kecamatan Tanah Pinem, Manajemen Perusahaan memberikan bantuan fasilitas penunjang kesehatan dan kebersihan untuk masyarakat sekitar area operasional.

Bantuan pertama diberikan manajemen pada 31 Maret 2020, dalam bentuk pemberian fasilitas cuci tangan portable yang dilengkapi dengan sabun cair di Kantor Camat Tanah Pinem, Kantor Polisi sektor Tanah Pinem dan Puskesmas Kuta Buluh Kecamatan Tanah Pinem. Tidak hanya itu, bantuan juga telah diberikan kepada Kepala Desa Tanah Pinem pada 02 April 2020 dalam bentuk fasilitas cuci tangan *portable*, sabun cair, cairan disinfektan, serta 5 set Alat Pelindung Diri (APD) untuk petugas penyemprot disinfektan seperti kaca mata pelindung, masker medis dan non medis, sarung tangan, jas hujan dan suplemen vitamin C. Daerah lainnya yang juga menerima bantuan serupa dari Perusahaan yakni Desa Kuta Buluh, Desa Kuta Gamber, Desa Kempawa serta Desa Pamah yang didistribusikan pada 06-07 April 2020 kepada masing-masing kepala desa.



Agar cakupan pendistribusian semakin luas dan merata, Manajemen IME juga mendistribusikan bantuan fasilitas penunjang kesehatan dan kebersihan serupa kepada Pemerintah Daerah Kabupaten Dairi pada 17 April 2020, untuk nantinya dapat didistribusikan kepada masyarakat Kabupaten Dairi lainnya. Seluruh bantuan yang diberikan merupakan bentuk kepedulian Perusahaan kepada masyarakat agar terhindar dari bahaya Virus Corona.

Jalan Tol Peduli: Bantuan Sembako untuk Panti Asuhan Al-Hijrah dan Annur Muhasin

Pandemi Covid-19 memberikan dampak ekonomi terhadap kebutuhan hidup orang banyak. Di tengah situasi ini, Manajemen Tol Makassar tergerak untuk membantu masyarakat sekitar area operasional untuk menunjang kebutuhan hidup sehari-hari mereka sebagai bentuk kepedulian dan kontribusi Perusahaan. Bantuan dalam bentuk pendistribusian sembako ini diberikan langsung oleh Direktur Teknik dan Operasional, Ismail Malliungan ke dua panti asuhan di sekitar area operasional, yakni Panti Asuhan Al-Hijrah dan Annur Muhasin pada 9 April 2020 dalam bentuk kebutuhan sehari-hari seperti beras instan, minyak goreng dan telur.



Stop Penyebaran Virus Corona, SCTK Beri Bantuan Fasilitas Kebersihan



Unit bisnis Nusantara Infrastructure di sektor air bersih yakni PT Sarana Catur Tirta Kelola (SCTK) juga menunjukkan dukungan serta kepedulian Perusahaan kepada masyarakat sekitar untuk mencegah penyebaran Covid-19 yang terjadi saat ini. Bersama dengan Pemerintahan Daerah Desa Cijeruk, Manajemen SCTK mengadakan kegiatan CSR - Tanggap Covid-19 pada 24 April 2020. Kegiatan yang dilakukan dalam bentuk penyaluran fasilitas kebersihan berbentuk alat sprayer disinfektan yang diserahkan langsung oleh tim SCTK kepada perwakilan desa untuk masyarakat sekitar area operasional.



Peduli Sesama, Nusantara Care Distribusikan Bantuan Pokok Sehari-hari

Wabah Virus Corona (Covid-19) tidak hanya berdampak pada kesehatan serta mengakibatkan hilangnya nyawa seseorang, tetapi juga memengaruhi kehidupan sosial masyarakat. Kondisi ini yang juga mengakibatkan banyak orang kehilangan penghasilan, sehingga sulit untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.



Melihat situasi tersebut, PT Nusantara Infrastructure Tbk berkolaborasi dengan Komunitas Kami Cinta Indonesia (KCI) - Kami Peduli dalam program "Nusantara Care -Tanggap-Covid-19", untuk mendistribusikan bantuan kebutuhan pokok bagi warga pra-sejahtera. Kegiatan ini dilakukan pada 22-23 April 2020 di beberapa wilayah di Jakarta.

Bantuan yang diberikan merupakan wujud kepedulian Perusahaan kepada masyarakat pra-sejahtera yang terdampak Covid-19, khususnya bagi mereka yang kehilangan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.



1. Tidur yang Cukup

Kurangnya waktu tidur dapat meningkatkan hormon kortisol, yang merupakan hormon stres. Meningkatnya hormon kortisol tersebut dapat memicu reaksi peradangan dalam tubuh dan menekan fungsi kekebalan tubuh dalam melawan infeksi sehingga tubuh Anda akan lebih mudah jatuh sakit.

Cobalah untuk mengatur jadwal tidur dan bangun saat puasa, agar tidur menjadi lebih teratur dan dapat menjaga kesehatan kekebalan tubuh Anda. Durasi tidur yang dianjurkan untuk orang dewasa minimal tujuh jam. Namun saat puasa, Anda mungkin akan kesulitan untuk melakukannya, karena harus bangun sahur. Untuk mengatasinya, Anda perlu tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari.

2. Konsumsi Makanan Bergizi

Saat puasa Anda hanya makan sehari sebanyak dua kali, yaitu saat sahur dan berbuka. Hal ini mungkin akan membuat tubuh kekurangan asupan nutrisi seperti biasanya, sehingga dapat membuat sistem kekebalan tubuh Anda melemah.

Selain karbohidrat, nutrisi lain yang penting untuk meningkatkan kekebalan tubuh saat puasa adalah vitamin C dan zinc. Keduanya merupakan perpaduan yang tepat untuk menjaga sistem imun tubuh tetap sehat. Saat berbuka ataupun sahur, disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung Vitamin C seperti jeruk, kiwi, apel, pepaya, mangga, brokoli, tomat, kembang kol, dan bayam. Sementara zinc adalah salah satu mineral yang berperan penting dalam membangun sistem kekebalan tubuh. Sumber makanan yang mengandung zinc seperti daging ayam, daging sapi, berbagai macam kerang, dan sayuran berdaun hijau.

3. Olahraga Teratur

Meskipun sedang puasa, kegiatan olahraga juga perlu dilakukan agar stamina tubuh terjaga. Saat puasa, Anda bisa melakukan olahraga di sore hari sebelum waktu berbuka atau setelah berbuka puasa. Cobalah olahraga secara teratur dan ringan selama menjalani puasa, seperti berjalan kaki setiap hari sekitar 30 menit untuk menjaga sistem kekebalan tubuh Anda agar tidak mudah sakit. Olahraga juga dapat membantu Anda agar tidur lebih nyenyak.

4. Hindari Stres

Sama halnya dengan kurang tidur, stres juga dapat meningkatkan hormon kortisol yang akan menghambat kerja sistem kekebalan tubuh. Meskipun stres merupakan hal yang wajar, tapi Anda harus bisa mengelolanya dengan baik dan jangan sampai berlarut-larut agar tak mudah sakit saat puasa. Konsumsi Vitamin.

5. Konsumsi Suplemen Tambahan

Mengkonsumsi suplemen tambahan dapat membantu menjaga daya tahan tubuh saat puasa, meskipun Anda sudah mengkonsumsi makanan yang mengandung Vitamin C dan zinc. Suplemen yang mengandung vitamin C dapat meningkatkan produksi sel darah putih untuk melawan infeksi.

Yuk tetap jaga imun dan kondisi tubuh kita agar tetap prima saat puasa! Stay Safe and Keep Healthy! Salam Sehat!

Sumber:

<https://hellosehat.com/hari-raya/ramadan/meningkatkan-kekebalan-tubuh-saat-puasa/>

<https://www.honestdocs.id/menjaga-daya-tahan-tubuh-saat-puasa>

TATA CARA MENCUCI TANGAN YANG BENAR MENURUT WHO

Banyak dari kita yang ternyata masih salah dalam melakukan cara mencuci tangan. Padahal, kegiatan mencuci tangan merupakan salah satu cara agar terhindar dari infeksi kuman dan risiko penyakit. Berikut adalah cara mencuci tangan yang benar sesuai standar dari WHO (World Health Organization).



Basahi tangan dengan air



Oleskan tangan dengan sabun secukupnya



Gosokkan telapak tangan



Bersihkan sela-sela jari



Jalinkan jari-jemari kedua telapak tangan saling berhadapan



Gosok telapak tangan dengan jari secara berlawanan



Gosok kedua ibu jari



Gosok bagian tengah telapak tangan



Bilas tangan dengan air



Keringkan tangan

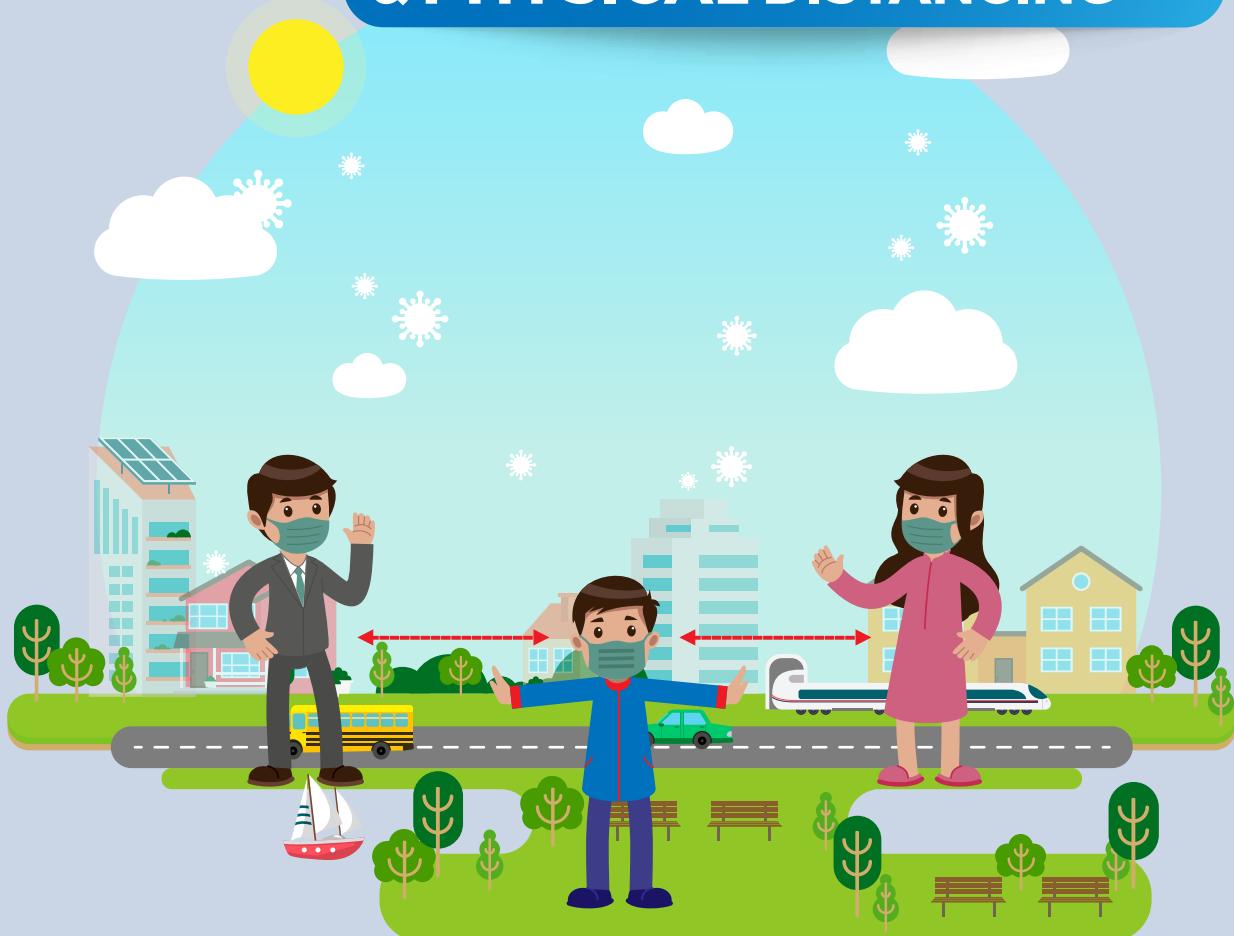


Matikan keran dengan handuk bersih



Tangan Anda telah bersih

PERBEDAAN SOCIAL DISTANCING & PHYSICAL DISTANCING



Social distancing (Jarak Sosial) merupakan pembatasan kegiatan tertentu yang dilakukan oleh penduduk dalam suatu wilayah yang bertujuan untuk mengurangi interaksi sosial/komunikasi satu sama lain.

Physical distancing (Jarak Fisik) merupakan pembatasan fisik antara masing-masing individu dengan jarak minimal 1 meter atau lebih.

Sumber:

<https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/01/061500965/who-gunakan-istilah-physical-distancing-ini-beda-dengan-social?page=1>

<https://www.merdeka.com/jatim/perbedaan-social-distancing-dan-physical-distancing-agar-tak-salah-maknanya-kln.html>

Selamat
menjalankan
Ibadah Puasa
Ramadhan
1441 H

