

FOKUS KESEHATAN

# Dukung Pola Hidup Sehat, Zona 10 Gelar PERTAVIT Challenge

Perwira Tangguh Virtual Fit (PerTaVit) Challenge kembali digelar. Dengan mengusung konsep virtual, PerTaVit Challenge menantang Perwira Zona 10 untuk menerapkan pola dan gaya hidup sehat, terutama di masa pandemi COVID-19 ini.

"Salam Sehat . . ." ini menjadi sapaan umum hari-hari ini, yang mengingatkan kita semua betapa pentingnya memiliki hidup sehat. Namun ternyata, kepingin hidup sehat, dan membiasakan diri dengan gaya hidup sehat sering berlawanan arah. Karena itu, sebagai bagian dari kampanye hidup sehat, dan berbekal dari kesuksesan program Get Fit Together 2019 yang pernah digelar, Perwira Zona 10 menggelar PerTaVit Challenge yang mengajak Perwira Pertamina untuk berpartisipasi dalam menantang diri sendiri dan mengubah pola hidup agar tetap sehat, bugar, kuat dan tangguh, terutama di masa pandemi COVID-19.



Pembukaan PerTaVit Challenge di beberapa area kerja Zona 10



Dengan mengusung konsep virtual, PerTaVit Challenge akan berlangsung selama 5 ½ bulan, dimulai 16 Juni dan berakhir 30 November 2021. Dalam challenge, anggota keluarga inti boleh dilibatkan atau dilakukan masing-masing.

Hingga saat ini terdaftar sebanyak 920 orang, yang terdiri dari 230 grup. Dalam challenge ini seluruh peserta mendapatkan arahan dan pantauan rutin setiap bulannya, meliputi: pengukuran badan, check point tengah program. Kemudian ada seri kelas edukasi serta informasi mengenai nutrisi, olahraga, kesehatan mental dan penyakit kronis. Sedangkan kegiatan olahraga secara virtual yang diusung juga sangat beragam, dimulai dari jalan kaki, berlari, bersepeda, hingga fitness/gym/workout. Program ini juga bekerja sama dengan Employee Assistance Program (EAP) dan Nutrisi dimana peserta dapat melakukan konsultasi dengan psikolog dan nutritionist.



Salah satu peserta, Mardam (Analyst Light Tramp. Standardization, Asset Management) mengatakan, dia mengikuti program ini karena menyadari betapa pentingnya kesehatan, sebagai salah satu faktor utama dalam mempengaruhi produktivitas sehari-hari.

Sukses mengubah pola hidup sehat merupakan hadiah tersendiri bagi Mardam



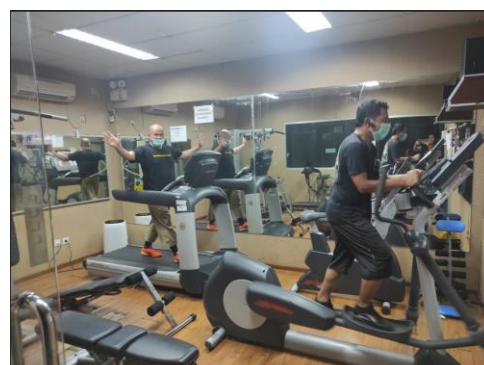
"Tujuan dari challenge ini selain menjaga kesehatan dan kebugaran, juga untuk memenuhi terjaganya syarat fit to work yang diberlakukan untuk setiap Perwira Zona 10," katanya. Dan buat dia menang atau kalah sudah tidak penting lagi. "Kalaupun kalah berkompetisi di program ini, sebenarnya kita sudah mendapatkan hadiah yg sangat berarti yakni sehat buat diri kita sendiri," katanya mantap.



Bagyo Cahyono kini lebih termotivasi rutin berolahraga

Begitu juga dengan Bagyo Chayono, selaku Officer HSSE Sepinggian yang memilih olahraga fitness, lari dan jalan kaki. "Challenge ini sangat memberi manfaat bagi kehidupan sehari-hari saya, karena saya jadi lebih termotivasi dan tergerak rutin berolahraga sehingga kini tubuh saya terasa lebih segar," katanya.

Walaupun tantangan kerap kali ditemui oleh para peserta, terutama dalam hal mengatur waktu, maupun kondisi pandemi COVID-19 saat ini, namun hal ini tidak menyurutkan mereka. Darmansyah, misalnya, tetap antusias dan konsisten mengikuti PerTaVit Challenge ini. Perwira yang sehari-harinya bekerja sebagai Sr.Operator (OI/MechOp) mengungkapkan, "Program ini telah memberikan perubahan yang positif dalam gaya hidup saya. Kini saya menjadi gemar berolahraga dan mampu mengontrol pola makan menjadi lebih sehat."



Menyiasati waktu yang sempit, Darmansyah berolahraga di atas treadmill.

Untuk mencapai keberhasilan PerTaVit Challenge secara keseluruhan, dibutuhkan jumlah partisipasi minimal 50% dari total Perwira Pertamina yang berada di Zona 10. Selain itu, diharapkan dapat menurunkan 10% angka kelebihan berat badan dan obesitas peserta, menurunkan 5% angka merokok peserta, meningkatkan 5% partisipasi pekerja dalam kegiatan edukasi kesehatan dan meningkatkan 5% kegiatan aktivitas fisik.