

Gaya Hidup Sehat dan Bugar dengan **PERTASEMA**



Selama beberapa tahun belakangan ini, Zona 10 telah konsisten mengajak Perwira untuk mengadaptasi dan menjalani gaya hidup sehat. Setelah sukses dengan *wellness program* dari tahun ke tahun, seperti program Pertavit (2021) dan program Sahabat AKHLAK (2022), tahun ini Zona 10 mencanangkan program PERTASEMA. Program tersebut telah diluncurkan sejak bulan Agustus hingga November 2023. Program yang dikemas secara holistik ini, diharapkan dapat membuat Perwira merasakan manfaat transformasi menuju gaya hidup sehat.

Wellness program dan upaya menciptakan gaya hidup sehat

Wellness program merupakan salah satu upaya mempraktikkan kebiasaan hidup sehat agar mendapatkan hasil kesehatan fisik dan mental yang lebih baik. Dimulai dengan melakukan hal-hal sederhana seperti berolah raga setiap hari, melakukan aktivitas fisik, makan makanan sehat, cukup tidur dan yang paling penting adalah mencintai diri sendiri.

Di sisi lain, *wellness program* juga merupakan bagian dari upaya Perusahaan dalam memberikan program penjaminan kesehatan untuk seluruh Perwira. Program ini sejalan dengan Gerakan Pekerja Sehat (GPS) yang dicanangkan oleh Menteri Ketenagakerjaan RI. Adapun bentuk kegiatan dari GPS yang diimplementasikan di Zona 10 mencakup:

- **Wellness Challenge**

Rangkaian kegiatan yang harus diikuti oleh peserta, antara lain kegiatan berolah raga, makan sehat, dan sesi *webinar*.

- **Senam Jumat Bersama**

Senam yang dilakukan setiap hari Jumat pagi di kantor Pasir Ridge Balikpapan.

- **Gerakan Pekerja Perempuan Sehat Produktif (GP2SP)**

Program dukungan untuk Perwira perempuan agar tetap sehat dan produktif. Dukungan tersebut berupa sarana dan prasarana seperti kesediaan ruangan khusus *pumping* bagi ibu menyusui; tempat untuk menyimpan ASI; tempat parkir di tempat kerja yang lebih dekat; pemberian pelatihan atau kelas edukasi mengenai gizi yang baik untuk ibu hamil dan melahirkan; serta program ASI Eksklusif.

- **Employee Assistant Program (EAP)**

Sarana konsultasi yang disiapkan oleh Perusahaan untuk Perwira dan keluarga terkait kesehatan mental.

Menurut dr. Suhartono selaku Assistant Manager Health Zona 10 sekaligus Ketua *wellness program* PERTASEMA, tujuan dari dilaksanakannya program ini adalah:

- Menurunkan faktor risiko penyakit jantung koroner (PJK).
- Menurunkan angka kelebihan berat badan dan obesitas.
- Menurunkan angka merokok.
- Meningkatkan aktivitas fisik atau olah raga.
- Meningkatkan partisipasi dalam edukasi kesehatan.



Sesi edukasi yang merupakan salah satu rangkaian kegiatan PERTASEMA.

Sementara itu, pelaksanaan PERTASEMA diharapkan dapat mencapai target berikut:

- Menurunkan minimal 10% berat badan (bagi yang mengalami kelebihan berat badan).
- Menurunkan 5% angka merokok.
- Meningkatkan 5% partisipasi Perwira dalam edukasi Kesehatan.
- Meningkatkan 5% aktifitas fisik.
- Diikuti minimal oleh 50% Perwira Zona 10.

Mengapa PERTASEMA?

Kata "PERTASEMA" merupakan akronim dari Perwira Pertamina Sehat Bersama. Pemilihan nama program PERTASEMA dipilih melalui skema sayembara dengan kriteria penilaian berdasarkan keunikan bahasa dan kata yang *familiar* di lingkungan Pertamina.

Dalam pelaksanaannya, PERTASEMA menghadapi beberapa tantangan. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah manajemen waktu. "Adanya perbedaan jam kerja dan kesibukan operasional dari masing-masing Perwira maupun lapangan, beberapa kali menjadi kendala yang berpengaruh pada *timeline* program," imbuh Rommy selaku Occupational Public Health & Wellness (OPHW) Assistant Zona 10.

Selain itu, tantangan yang harus dihadapi adalah beragamnya jenis lapangan operasi di Zona 10. "Kita harus bisa membuat program-program yang fleksibel, dapat dilaksanakan di kantor pusat, lapangan *onshore*, maupun *offshore*," ungkap Suhartono. Kendati demikian, Suhartono mengatakan bahwa sejauh ini program PERTASEMA dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan dari *leaders*.



Peserta PERTASEMA ketika melakukan *baseline check*.



Pjs. General Manager Zona 10, R. Suhardono, saat membuka acara peluncuran program PERTASEMA.



Kebersamaan dan semangat Perwira Zona 10 setelah peluncuran program PERTASEMA.

Antusiasme Perwira dan manajemen.

Animo atas program PERTASEMA terlihat cukup tinggi. Hingga kini, terdapat 1.352 Perwira yang terdiri dari 338 kelompok. Berikut testimoni dari beberapa Perwira yang telah merasakan manfaat mengikuti program ini.

Rajudin, Analyst Facilities Management Zona 10, mengaku telah rutin mengikuti olah raga aerobik yang dilaksanakan setiap Jumat pagi pukul 07.15 hingga 08.00 WITA di area Kantor Pasir Ridge Balikpapan. "Kegiatan aerobik yang dipandu instruktur memberikan energi kepada kita untuk terus berolah raga agar tubuh menjadi segar, sehingga bekerja pun dapat lebih semangat," jelasnya.

Manfaat lain dari program PERTASEMA yang dirasakan oleh Rajudin adalah berhasil menurunkan berat badannya. "Alhamdulillah, pada penimbangan awal berat badan saya mencapai 73 kg, setelah rutin mengikuti program ini, turun menjadi 69 kg," ungkap Rajudin dengan antusias.

Rajudin pun menambahkan bahwa olah raga, mengatur pola makan, dan istirahat cukup adalah bagian yang tidak terpisahkan untuk mencapai keseimbangan tubuh sehat.

Hal senada disampaikan oleh Dinar Wahyudi, PDC Sepinggan & Yakin Field. Dinar mengaku berhasil menurunkan berat badannya, yang semula 102,2 kg menjadi 96,4 kg. "Motivasi saya mengikuti program ini selain sebagai program medis, juga baik untuk kesehatan hingga saya mampu mengontrol berat badan dan indeks massa tubuh (IMT)," tambah Dinar.



Perwira melakukan kegiatan Senam Jumat Bersama di Kantor Pasir Ridge.

Menjaga kesehatan dengan cara menyenangkan

Menjaga kesehatan tidak hanya dengan cara berolah raga saja. Melakukan aktivitas lain yang sekiranya membuat tubuh kita lebih segar dan semangat juga penting. Seperti halnya kegiatan 7 Summit yang diinisiasikan oleh Perwira Zona 10. Kegiatan 7 Summit mengajak Perwira untuk mendaki 7 (tujuh) gunung atau bukit yang ada di Kota Balikpapan. Ketujuh gunung atau bukit itu adalah Gunung Dubbs, Pasir, Komendur, Bahagia, Pipa, Polisi, dan Bugis.

Yandi Pramudita, Communication Relations Zona 10 merupakan salah satu Perwira yang menginisiasi kegiatan ini. Bagi Yandi, mendaki gunung merupakan salah satu aktivitas outdoor yang menantang dan menawarkan pengalaman yang tak terlupakan. Terlebih lagi, mendaki gunung bersama teman-teman dapat memperkaya pengalaman mendaki dan memberikan kenangan indah yang akan selalu diingat sepanjang hidup.

Anggota 7 Summit terdiri dari 7 (tujuh) Perwira fungsi Communication Relations & CID Zona 10, yaitu Etna Syldimisari, Tarmizi, Dwi Parasamyanto Ardi, Ilham Suryadi Suardi, Yandi Pramudita, Vivien Meylina dan Adnan Alif Utama. Harapannya, Perwira lain dapat bergabung dan mengikuti kegiatan ini.

“Sebagai penutup, dr. Suhartono tidak hentinya mengajak Perwira untuk melakukan gerakan hidup sehat. “Ayo kita kobarkan kembali gerakan hidup sehat. Ajak teman dan keluarga untuk bersama menerapkan hidup sehat. Ingat, Aku Sehat, Pertamina Kuat, Indonesia Hebat,” seru dr. Suhartono.



Salah satu webinar seri kelas edukasi PERTASEMA yang mengajak Perwira untuk implementasi hidup sehat



Poster 7 Summit yang mengajak Perwira mendaki gunung atau perbukitan tertinggi di sekitar Kota Balikpapan.