

THE CORE

ENVIRONMENT

Bersama Lestarikan Kehati, Menjaga Bumi

Kawasan Keanekaragaman Hayati (kehati) yang berada di Wilayah Kerja (WK) Mahakam tersebar di beberapa lapangan yakni SPS, SPU, NPU, CPU, dan HCA. Pengembangan kawasan kehati yang sudah dilakukan sejak 2018 ini merupakan wujud nyata pengelolaan lingkungan hidup di sekitar wilayah operasi PHM. Ke depannya, PHM akan menggandeng instansi pemerintah untuk bekerjasama menjaga keberlangsungan kehati dalam jangka panjang.

PHM menyadari pentingnya partisipasi perusahaan dalam menjaga keberlangsungan lingkungan hidup di sekitar wilayah kerjanya. "Meski tujuan kawasan kehati semuanya sama dan mengacu pada Izin Pinjam Pakai Kawasan Hutan (IPPKH), namun setiap kawasan kehati memiliki perbedaan yang spesifik," kata Teuku Reiza Yuanda atau yang biasa dipanggil Ipon (HSE/ENV/ENG).

Misalnya, kawasan kehati di Lapangan SPS luas lahannya mencapai 20 hektare dan didominasi oleh tumbuhan perintis yang tumbuh cepat seperti mahang, pelawan, bitangur, simpur, pala, dan kantong semar. Ciri ekosistemnya sendiri adalah hutan kerangas (berasal dari bahasa Dayak Iban yang artinya: tanah yang tidak dapat ditanami padi) dengan karakteristik lahannya peka terhadap perubahan lingkungan (misal rawan terbakar) dan minim unsur hara karena lapisan humus tanahnya yang tipis.



Foto Kawasan Kehati di Beberapa Lapangan PHM

Sementara kawasan kehati di Lapangan SPU, NPU dan HCA dikenal dengan kehadiran tumbuhan sejenis api-api, buta-buta, bakau hingga nyirih dengan ciri ekosistem *mangrove*. Di lapangan-lapangan itu sekitar 2-6 hektare dari kawasan kehati adalah bagian atas tanah berupa substrat lumpur tanah liat dan tergenang temporer karena pasang surut.

"Untuk Lapangan CPU yang lahannya seluas 1,5 hektare akan ditemui jenis tumbuhan araza, ara, beringin, waru, berkubung dan laban. Jenis ekosistemnya sendiri adalah hutan riparian yang merupakan hutan di pinggir zona sungai besar dengan tanah bagian atasnya berupa tanah aluvial," jelas Ipon. Untuk menjaga keberlangsungan kehati di WK Mahakam tim HSE/ENV terus mengamati dan mengidentifikasi lewat kerja sama dengan pihak ketiga. Dari pengamatan dan identifikasi itu kemudian

disusun data informasi dasar (*baseline*) yang isinya tentang status perlindungan dan konservasi tiap jenis tumbuhan alam. "Di setiap kawasan terdapat papan informasi mengenai potensi kehati terkait. Disediakan juga *spot* foto agar dapat dibagikan di media sosial para karyawan, dan akses yang mudah menuju kawasan kehati," tambah Ipon.

Sedangkan dari sisi eksternal, tim HSE/ENV PHM berinisiatif untuk bersinergi dengan instansi pemerintah dan masyarakat dalam perencanaan pengelolaan kehati agar keberlangsungannya terjaga.

HEALTH

Jangan Abaikan Risiko Stres!

Selain pentingnya menjaga *work-life balance*, PT Pertamina Hulu Mahakam (PHM) juga menyadari peranan besar dalam menjaga kesehatan, tidak hanya fisik namun juga psikologis, seluruh karyawannya. PHM turut berpartisipasi memperingati Hari Kesehatan Nasional yang jatuh pada 12 November 2019 dengan mengadakan seminar bertema "*Healthy Mind in Healthy Body*" sebagai rangkaian dari kampanye CERDIK yang dilakukan secara berkelanjutan oleh PHM.

Sebagaimana yang kita ketahui, salah satu komponen CERDIK adalah kelola stres. Menurut tim medis PHM, ada risiko yang cukup besar stres yang dialami karyawan terjadi di lingkungan kerja. Namun sayangnya, banyak orang tidak menyadari hal tersebut, bahkan sering tak acuh terhadap tanda-tanda stres yang menghampiri dan malah membiarkannya hingga berlarut. Padahal, stres yang dibiarkan terjadi dalam waktu lama berpotensi besar menimbulkan gangguan kesehatan.

Ada beberapa potensi bahaya psikososial yang bisa memicu meningkatnya tekanan cemas pada diri seseorang. "Misalnya beban dan pacu kerja yang tinggi, jadwal kerja yang padat, hubungan antarpribadi di dalam suatu organisasi, hingga *homework interface*," tutur Dr. Peter Novianto.

Tentunya hal tersebut bisa dengan mudah menghampiri siapa saja di tempat kerja dan reaksi pada stres pun berbeda antar satu orang dengan lainnya. "Memang ada dua reaksi stres yakni positif dan negatif, kalau positif bisa dalam bentuk semakin giat berolahraga atau memacu untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik," kata Dr. Peter. Namun di sisi lain, reaksi negatif seperti frustrasi, emosi, gangguan jasmani seperti jantung berdebar, hingga gangguan kesehatan jiwa seperti: tidak selera makan, cemas, sampai depresi.



Ade Rai Menjadi Pembicara dalam Acara Hari Kesehatan Nasional di Balikpapan dengan Tema "Healthy Mind in Healthy Body" pada Tanggal 12 November 2019

Untuk itu tim medis PHM berupaya menekankan pentingnya mengelola stres lewat berbagai kampanye berkesinambungan di sosial media dan kegiatan seminar. Dalam seminar Hari Kesehatan Nasional pada tahun 2019 dihadirkan bintang tamu atlet binaraga Ade Rai, dan mengangkat tema "*Healthy Mind in Healthy Body*". Harapannya, melalui seminar ini, karyawan semakin awas dengan risiko stres yang bisa datang kapan saja dan tidak menunda untuk berkonsultasi jika memang dirasa semakin mengganggu.