

THE CORE

HEALTH

CERDIK

Solusi Cegah Bahaya yang Mengintai dari Penyakit Tidak Menular

Hasil *medical check-up* (MCU) yang tidak mengindikasikan adanya tanda penyakit menular tidak bisa menjadi alasan untuk abai dan tak peduli terhadap indikator kondisi kesehatan lainnya secara umum. Perubahan gaya hidup modern dengan aktivitas fisik rendah, makanan cepat saji, gangguan mental emosional serta perubahan lingkungan industri adalah beberapa penyebab peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti kencing manis, darah tinggi, stroke, dan jantung yang bisa mengganggu kesehatan siapa saja sewaktu-waktu.



Poster Kampanye CERDIK

Hasil pemeriksaan MCU karyawan PHM menunjukkan terjadinya peningkatan risiko PTM di kalangan karyawan. Sekitar 40% dari seluruh karyawan yang melaksanakan MCU menunjukkan mereka mengalami kenaikan kadar lemak di dalam darah, 5% memiliki tekanan darah tinggi (hipertensi), serta 4% dibayangi oleh risiko diabetes. "Data ini memicu kekhawatiran kami, mengingat PTM merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi secara nasional. Sehingga kami tidak ingin tren tersebut juga terjadi dan dialami para karyawan di PHM," kata Dian Amanda Sijabat (HSE/MED/OHI).

Bertolak dari data tersebut, tim kesehatan PHM mengadopsi sebuah inisiatif dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bernama CERDIK yang merupakan akronim dari: Cek

Kesehatan, Enyahkan Asap Rokok, Rutin Olahraga Fisik, Diet Seimbang, Istirahat Cukup dan Kelola Stress di lingkungan kerja PHM.

Program CERDIK sendiri diluncurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang telah mendeteksi tren peningkatan kasus PTM di tengah masyarakat. Keputusan menggalakkan program CERDIK ini juga didukung oleh gambaran besarnya alokasi pembiayaan pengobatan pada karyawan.

Mulai awal 2019 ini kampanye CERDIK sudah dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama yakni menganjurkan karyawan untuk secara rutin melakukan MCU dan kontrol evaluasi kesehatan lainnya yang dianjurkan secara rutin. Tahap kedua kampanye ini adalah dengan mengadakan berbagai sosialisasi baik kolektif dan individual untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran karyawan terhadap hasil MCU yang sudah dilakukannya serta rujukan ke jejaring fasilitas kesehatan lainnya untuk mendapatkan pemeriksaan dan pengobatan yang lebih detail. "Harapannya, ketika karyawan yang memiliki faktor risiko PTM kemudian menjadi sadar dan rutin menjalani kontrol evaluasi ke klinik," kata dr. Peter.

Meski saat ini program CERDIK masih difokuskan untuk internal karyawan, keluarga, dan mitra kerja PHM. Tapi pada beberapa kesempatan tim medis PHM pun turut serta dalam memberikan sosialisasi kepada masyarakat sekitar lingkungan kerja PHM. "Kami juga pernah diundang membahas hal yang sama oleh komunitas di luar PHM dalam kerjasama dengan divisi SDS," kata dr. Peter.

ENVIRONMENT

Langkah PHM Minimalisir Penggunaan Plastik Berdampak Nyata di Lapangan

Kesadaran untuk mengurangi penggunaan plastik dalam aktivitas keseharian menjadi perhatian Pertamina Hulu Mahakam sebagai bagian dari upaya nasional mengurangi sampah plastik. Langkah nyata ini berbuah manis, dibuktikan oleh kesadaran para karyawan PHM mengurangi penggunaan plastik sekali pakai dan penurunan angka produksi sampah plastik dari berbagai lapangan di WK Mahakam.

sempat bertanya dalam benak mengenai keputusan panitia acara-acara PHM yang meminta hadirin untuk membawa *tumbler* sendiri. "Tapi saya sekarang merasakan hal itu bermanfaat, bahkan untuk kehidupan di luar kantor," katanya.

Dimulai setahun lalu, tepatnya 17 Juli 2018, PHM mendeklarasikan upaya pengendalian sampah plastik bersama lima kontraktor utamanya. Langkah itu ditindaklanjuti dengan pembatasan penggunaan air minum dalam kemasan (AMDK), secara bertahap mengganti tempat minum dan makan menjadi yang dapat dipakai berulang kali, membuat berbagai poster dan konten di media sosial. Sosialisasi dilakukan terus menerus, agar kesadaran yang sudah tumbuh tidak mati. "Bila terjadi perubahan gaya hidup terkait pengurangan limbah plastik, berarti kampanye ini sukses dan mampu membawa dampak secara langsung," tambah Satrian.

Ke depannya, Departemen HSE/ENV PHM menargetkan akan memperluas jangkauan kampanye pengurangan sampah plastik hingga ke perkantoran di Balikpapan dan Jakarta, serta hunian karyawan PHM. "Ketika program ini dicanangkan, kami tidak langsung menerapkan secara massal karena harus mempertanggungjawabkan keberhasilannya kepada manajemen dan SKK Migas. Namun kini dengan adanya bukti yang positif dari lapangan, kami menargetkan cakupan area kerja yang lebih luas lagi," kata Satrian. (ACE/CEA/M&V).



Berbagai kegiatan di PHM yang tidak lagi menyediakan botol plastik sebagai wadah minuman

Imbauan membawa *tumbler* pribadi bagi karyawan PHM adalah salah satu upaya dalam kampanye pengurangan limbah plastik yang dilancarkan oleh manajemen PHM, mengingat limbah plastik di Indonesia sudah sangat mencemari lingkungan. "PHM adalah bagian dari masyarakat Indonesia. Sehingga kita harus turut andil mengurangi limbah plastik," ujar Satrian Affan (HSE/ENV/OPS), pelaksana kampanye ini.

Hasilnya nyata, jumlah limbah plastik dari berbagai fasilitas produksi di Wilayah Kerja Mahakam berkurang signifikan. Bila pada Juni 2018 jumlahnya mencapai 8.350 kg, maka pada Mei 2019 menyusut menjadi 3.790 kg.

Kampanye ini sempat mengejutkan karyawan, namun minim penolakan. Rainsi Siswirana (TEC/PTS/PTR), misalnya,