

## OUR VOICE

# Apa kontribusi Anda dalam mendukung 1 tahun tanpa LTI?



**FEBRI YANI**  
IST/OPS/APP  
@febriyani.cloud

"Sebagai karyawan di IST saya sering sekali masuk ke *Computer Room*. Yang pasti, setiap memasuki ruangan tersebut saya selalu memikirkan *risk situation*-nya bisa saja ada aliran listrik yang cukup besar. Selain itu, untuk mengangkat rak *server* juga memastikan untuk memakai sarung tangan dan mengangkatnya dengan posisi yang ergonomis."



**LIBERTY GANIS**  
TTH/SPU/MNT  
@libertyganis

"Saya tidak pernah menganggap sepele *routine job*! Mulai dari selalu melakukan *house keeping* dengan baik, melaporkan segala anomali dan *near miss incident*. Saya juga tidak mengabaikan pesan-pesan *safety* bahkan mengampanyekan ke teman-teman."



**AGUSTIYAN RIZKI**  
FCB/OPS/EXP

"Lewat hal-hal kecil yang berkaitan dengan *office work*, seperti mencabut *charger* HP ketika sudah tidak digunakan, selalu memegang *handrail* ketika naik turun tangga, berhati-hati saat berjalan di lantai yang basah. Kalau *site visit* juga saya selalu memakai PPE. Selain itu, karena *riding* adalah salah satu hobi saya, selalu mengenakan helm & selalu melakukan cek terhadap kondisi kendaraan kita."



**RIZA NURKHOLIS**  
OFS/SPS/PRSP  
@riza.nurkholis

"Dalam pembuatan izin kerja, memastikan bahwa semua dokumen izin kerja sesuai dengan pekerjaan yang kita lakukan. Pada saat memulai pekerjaan, memastikan semua personel yang terlibat pekerjaan mengikuti *pre-job meeting*, dan mengetahui bahaya-bahaya lain di sekitar area kerja, dan juga memastikan agar tidak ada aktivitas kerja yang keluar dari rencana izin kerja yang sudah disetujui."



**ERICK YUDHISTIRA**  
HRA/HRM/C&B  
@erickyudhistira

"Melalui hal-hal kecil yang tidak kita sadari dapat berpotensi menjadi *incident* walau saya bekerja di JHO, seperti menjauhkan gelas air minum dari ujung meja dan sumber listrik (alat elektronik)."



**ZUL FAZRI SABILLY MUTTAQIN**  
OFS/BKP  
@zulfazrisabillymuttaqin

"Bekerja sebagai teknisi instrumen, saya memastikan setiap masuk *process area* memakai PPE lengkap. Di Bekapai juga ada program SALAM (Saling Mengerti dan Mengingat), di mana saya juga sudah sering sekali mengingatkan teman-teman agar bekerja sesuai dengan izin kerja dan prosedur."

Untuk edisi mendatang, kami ingin mendengar pendapat keluarga besar PHM

**"Apa sumber berita favorit Anda di tengah beragamnya pilihan baik media massa dan sosial media saat ini?"**

Kirim jawaban terbaik anda ke:  
[audrie-magdalena.napitupulu@mitrakerja.pertamina.com](mailto:audrie-magdalena.napitupulu@mitrakerja.pertamina.com)

## BURNING SPIRIT

## Planking Bersama Jadi Ciri Lapangan HCA

Kegiatan yang semula hanya menghabiskan waktu tidak lebih dari satu menit itu kini mulai menjadi gaya hidup yang melekat pada sebagian besar insan Pertamina Hulu Mahakam di Handil - CPA (HCA). Tanpa disadari, dari inisiatif sederhana yang digagas Adhika Aryaguna (TTH/HCA/S&E) dan Ahmadan Fanani (TTH/HCA/INS), HCA kini punya identitas baru yang sangat positif.

Bermula dari kunjungan binaragawan Ade Rai ke HCA dalam rangka Hari Kesehatan Nasional pada November 2018 lalu, muncul gagasan untuk mengadakan aktivitas olahraga bersama. "Saat itu kami tertarik dengan penjelasan Ade Rai mengenai *strength training*," jelas Adhika Aryaguna kepada Energi Mahakam, Kamis (16/5). *Strength training* adalah latihan untuk meningkatkan kesehatan tulang dan otot serta keseimbangan tubuh.



Kegiatan Planking di Lapangan HCA

Sebulan pasca kunjungan tersebut, dia dan rekannya, Ahmadan, memulai kegiatan *planking* bersama. "Pada intinya kami mencoba mencari aktivitas yang tidak banyak mengonsumsi waktu tapi efeknya lumayan untuk membakar lemak," kata Ahmadan. Keduanya mengakui proses awal untuk mendapatkan peserta merupakan tantangan utama.

Pada awalnya, hanya 3-4 orang yang mau bergabung dan rutin melaksanakan kegiatan *planking* ini. Demi menjaga konsistensi dan menarik minat para pekerja lainnya, keduanya memutuskan untuk mengetuk setiap ruangan hingga membeli yoga *mat* dan karpet tambahan. Buah manis pun dituai seiring berjalannya waktu. Pada 25 Februari 2019, Site Manager HCA memutuskan untuk menjadikan kegiatan *planking* ini sebagai *site initiative* sehingga setiap jam 9 pagi dan 3 sore dilakukan *Public Address* (PA) untuk mengingatkan para karyawan untuk melakukan *planking*.

"Mulanya hanya *plank* 30 detik, lalu bertambah jadi 1 menit. Akhirnya agar tidak monoton, kita tambah variasi yang sekarang menjadi rutin, yakni 1 menit *plank* - 1 menit *wall sit* - 1 menit *plank*," kata Adhika. Kegiatan ini hanya memakan waktu 5 menit karena memang diusahakan untuk mengambil sedikit waktu dari momen *coffee break*.

Kegiatan *planking* ini kemudian menyebar ke unit lain yang berada di HCA, seperti WLI dan CST. "Sampai sekarang masih dilakukan di *main office* HCA dan yang penting tidak dilakukan di tempat berbahaya," kata Ahmadan.

Selain mendukung kesehatan fisik, kegiatan *planking* ini juga menjadi sarana menyambung silaturahmi dan memperkuat kebersamaan antar karyawan di HCA.