

## KESEHATAN

# Kompetisi Olahraga Virtual, Tetap Hidup Sehat Walau Ada Pandemi



PT Pertamina Hulu Mahakam terus berupaya mendukung *work-life balance* dan hidup sehat para perwiranya melalui berbagai kompetisi olahraga. Pandemi COVID-19 tidak menyurutkan PHM untuk terus melaksanakan program-program tersebut. Kompetisi olahraga secara daring pun digelar bagi para Perwira PHM untuk terus semangat rutin berolahraga, seperti contohnya *Calories King Challenge* yang diadakan dalam rangkaian peringatan Bulan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3), dan juga *Mahakam Miles Run (MMR)*, yakni kegiatan lomba lari daring yang diadakan oleh komunitas lari di Lapangan Senipah, Peciko, and South Mahakam (SPS).

## **Calories King Challenge**

*Calories King Challenge*, merupakan kompetisi olahraga yang diadakan oleh HSE/MED sebagai bagian dari rangkaian acara Bulan K3, dan berlangsung sejak 28 Januari hingga tanggal 28 April 2021 yang akan bertepatan dengan World Day for Safety. "Acara ini dibagi menjadi 3 *batch*: *batch* pertama 28 Januari-28 Februari, *batch* kedua 1-28 Maret, dan *batch* terakhir yaitu 29 Maret-28 April," kata Tommy Bagus Pramono (HSE/MED/ADM), selaku PIC dari perlombaan ini.

Berhubung dilakukan secara daring, perlombaan dilakukan oleh masing-masing individu. Setiap peserta wajib mengunduh aplikasi *Mapmyrun*, dan memasukkan kegiatan olahraga yang mereka lakukan setiap harinya. "Aplikasi tersebut mampu mengukur berapa banyak jumlah kalori yang dibakar dalam waktu dan dengan jenis olahraga yang ditentukan.



*Diah Eka (LSA/C&S) merasakan manfaat dengan mengikuti challenge ini yaitu menambah motivasi untuk kembali berlari lagi meskipun di masa pandemi.*



*Untung Riyanto (OFS/BKP) merasa program Calories King Challenge menambah keakraban antar Perwira PHM.*

Untuk *challenge* ini, kita memperbolehkan Perwira PHM melakukan semua cabang olahraga selama tercatat di aplikasi tersebut," kata Tommy.

Menurut Tommy, ide ini sebenarnya sudah banyak dilakukan di ajang kompetisi olahraga umumnya, sehingga akan menarik apabila PHM juga mengadakan hal serupa, sehingga mendorong motivasi pekerja untuk terus berolahraga khususnya di masa pandemi.

Dalam kegiatan ini, tim HSE *Occupational Health & Industrial Hygiene (OHI)* turut membantu memberikan saran kepada para peserta, serta rekomendasi apa saja yang perlu diperhatikan sebelum melakukan olahraga, terutama agar terus patuh dalam melakukan protokol COVID-19. "Para peserta juga terus dipantau dalam kegiatan olahraganya, agar memastikan tidak terlalu memforsir dirinya demi memenangkan kompetisi ini," tambah Tommy.

## FOKUS

**Mahakam Miles Run (MMR)**

Selain *Calories King Challenge*, PHM juga sempat mengadakan ajang kompetisi lari virtual yakni *Mahakam Miles Run (MMR) 2020* pada tanggal 5-19 Desember 2020 yang lalu. MMR 2020 digagas oleh rekan-rekan Komunitas Lari Pertamina Run (KLaPerRUN) di Lapangan SPS. Namun, kegiatan ini dibuka untuk seluruh Perwira PHM di seluruh lokasi.

Selain untuk mendukung Perwira PHM agar terus termotivasi dalam berolahraga, kegiatan ini juga dilakukan sekaligus untuk merayakan ulang tahun KLaPerRUN yang pertama. "Menyikapi kondisi pandemi ini, aktivitas kita memang terbatas, namun bukan berarti kita mengurangi kebiasaan hidup sehat," ungkap Dwi Waseso (OFS/SPS/MNP), salah seorang pendiri KLaPerRUN. Ia juga selalu mengingatkan seluruh peserta MMR 2020 agar patuh pada protokol COVID-19 saat berlari.

Antusiasme dari kegiatan MMR dapat dibilang cukup tinggi karena pencapaiannya jauh diatas target awal. Kategori MMR 2020 yang dibuka adalah 21 KM *Individual Multiple Run*. Para peserta diberi keleluasaan dalam menentukan kapan mau berlari selama masih dalam periode tanggal yang ditentukan. "Ada yang menyelesaikannya dalam 7 hari, ada yang dalam 3 hari, bahkan ada juga yang dalam satu hari. Semua tentu dilakukan sesuai kemampuan diri masing-masing tanpa dipaksakan," ungkap Dwi.

Sama seperti *Calories King Challenge*, seluruh peserta wajib mengunduh aplikasi, namun kali ini menggunakan STRAVA, untuk memasukkan kegiatan berlarnya hingga selesai. "Seluruh peserta yang berhasil menyelesaikan 21 KM dalam periode yang ditentukan mendapatkan hadiah medali dan *jersey* MMR 2020, serta ada juga *giveaway* yang diberikan oleh panitia untuk beberapa peserta yang beruntung," tambah Dwi.

Bagaimana pun, kedua kegiatan ini mengalami tantangan yang sama. Dengan diadakannya secara virtual, aplikasi pun masih terus dikembangkan dari segi teknis untuk mengatasi beberapa kesulitan kecil yang timbul.



"Tantangan kecil ada dari segi administrasi, pencatatan *achievement* masing-masing peserta, serta kendala komunikasi. Namun sejauh ini semuanya berhasil diatasi," kata Tommy.

Para Perwira PHM yang sudah mengikuti kedua ajang ini merasakan manfaat besar dari partisipasi mereka. Diah Eka (LSA/C&S), mengungkapkan, "Kegiatan MMR ini menambah motivasi saya untuk kembali berlari lagi, karena dengan mengikuti *challenge* ini saya jadi mempunyai target dalam berlari meskipun di masa pandemi," kata Diah.



Robert Roy Antoni (RSES SPS) saat mengikuti Mahakam Miles Run (MMR) 2020.

Hal serupa diungkapkan oleh Esther Imuly (C&P/MPM/PSS) yang mengikuti *Calories King Challenge*. "Dengan adanya perlombaan semacam ini, saya jadi semakin termotivasi untuk olahraga dengan aktifitas fisik yang tinggi secara teratur namun dengan tetap mengetahui batas kemampuan tubuh kita," katanya.

Untung Riyanto (OFS/BKP) yang juga mengikuti program yang sama, mengungkapkan bahwa ia jadi memiliki target dalam mengukur kalori di tubuhnya. "Selain itu program ini juga menambah keakraban dengan Perwira PHM lainnya meskipun dilakukan secara virtual. Kita jadi saling mendukung untuk dapat semangat berolahraga," ungkapnya.

Robert Roy Antoni (RSES SPS) mengucapkan terima kasih kepada panitia MMR atas gagasan ini. "Kegiatan ini membuktikan bahwa kita tetap bisa menerapkan pola hidup sehat dengan menyenangkan serta aman," ujarnya Robert. Yoseph Gunawan, VP Health, Safety, Sustainable Development, Societal, Environment & Quality juga mengungkapkan terima kasih atas inisiatif-inisiatif dalam mendukung hidup sehat Perwira PHM. "Semoga kegiatan ini dapat terus berlanjut ke depannya guna menyemangati kita semua sebagai Perwira PHM untuk terus menerapkan hidup sehat demi meningkatkan imun tubuh, tentunya dengan tetap mematuhi protokol COVID-19," katanya.

Semua kegiatan olahraga dan pengambilan foto dilakukan dengan memperhatikan protokol menjaga jarak.



Esther Imuly (C&P/MPM/PSS) semakin termotivasi untuk terus berolahraga semenjak mengikuti perlombaan.