

BeyondCoal

EDISI JULI 2021 STRENGTHENING THE NEW ENERGY ERA

LINGKUNGAN SELALU NOMOR SATU

**“Bukit Asam telah
menegaskan peduli Lingkungan
bukan sebagai kewajiban tetapi
sebagai kebutuhan”**

Redaksi BeyondCoal

STRENGTHENING THE NEW ENERGY ERA

KETUA PENGARAH
Sekretaris Perusahaan

PIMPINAN REDAKSI
Mnj. Humas, Komunikasi &
Administrasi Korporat

REDAKTUR PELAKSANA
Muhamad Saman

SEKRETARIS REDAKSI
Didi Priyono

KOORDINATOR LIPUTAN
Putri Ayu Fatmawati

PRODUKSI DAN DISTRIBUSI
Jumadi & Henrika Kristi

EDITOR & LAYOUT
Arman Adnan, Nur Arif Fadlillah
& M. Syahrul Hidayat

KORESPONDEN
Muara Enim & Lahat: Putri Ayu
Fatmawati, Ajeng Biantari, Anissa
Tanjung, Palembang/Dermaga
Kertapati: Agung Apriyanto, Tri
Rusyda Utami, Erwin Baskara
Jakarta: Gusthida Budhiarti, Rizani
Hammama,
Ombilin: Heri Sudarso, Tarahan:
Dianto Sudrajat, Ajis Purnomo

ALAMAT REDAKSI
Humas PT Bukit Asam, Tbk, Gedung
Serba Guna Lantai I,
Kantor Pusat PT Bukit Asam Tbk, Jl.
Parigi No. 1 Tanjung Enim-Sumatera
Selatan 31716
Telepon +62734451096,
+62734452352,
Faksimili +62734451095,
+62734452993,
Email: buletin@bukitasam.co.id,
majalahbukitasam2019@gmail.com,
Web : <http://www.ptba.co.id>,
Fb: PT Bukit Asam Tbk,
Tw: @BukitAsamPTBA,
Ig: bukitasamptba



Dear Sobat Beyond Coal

Perkembangan penyebaran Covid-19 dengan berbagai varian barunya semakin mencemaskan. Jumlah anggota masyarakat yang terpapar semakin tinggi melesat. Pemerintah berupaya habis-habisan untuk memerangi pandemi yang berbahaya ini.

Bukit Asam pun tak ketinggalan. Setelah sebelumnya melakukan berbagai upaya dengan memberikan bantuan dan fasilitas untuk melawan Covid-19, kini perusahaan melakukan vaksinasi ke seluruh insan Bukit Asam, termasuk juga kawan-kawan dari alih daya. Semua, bahkan keluarganya, mendapatkan vaksinasi. Selain untuk menciptakan imun bagi mereka yang sudah divaksin, vaksinasi ini diharapkan mampu membangun *herd immunity* kondisi di mana virus tak lagi menyebar karena sebagian besar masyarakat sudah memiliki imun.

Majalah *BeyondCoal* menuliskan tentang vaksinasi ini dalam sebuah Kabar Khusus yang meliputi proses pelaksanaannya di Tanjung Enim, Dermaga Kertapati, dan Tarahan.

Tentu saja, sebagaimana edisi-edisi sebelumnya kami tetap menurunkan tulisan-tulisan yang mempunyai nilai kekinian. Hari Lingkungan Hidup yang diperingati pada setiap 5 Juni kami jadikan sebagai *news peg* untuk Liputan Utama. Kami merasa perlu menurunkan tema ini mengingat Bukit Asam telah melakukan proses pertambangan dengan baik dan benar.

Sebagai pengetahuan, dalam penulisan berita jurnalistik ada yang namanya *News Peg* disebut juga *News Hook*, *Story Hook*, dan *News Angle*. *News Peg* adalah pasak berita, pelatuk berita, momentum berita, cantelan berita, pokok berita, topik atau peristiwa aktual, atau situasi yang menjadi nilai berita (*news value*).

Kami juga menurunkan berbagai tulisan lain, termasuk tentang budaya jamur dan upaya menjadikan Tanjung Enim sebagai zona hijau dalam konteks penyebaran Covid-19 yang kami muat dalam Rubrik Filantropi. Sejumlah tulisan lain yang sifatnya *entertaining*, sekaligus juga menambah pengetahuan, juga kami turunkan dalam berbagai judul. Jangan berhenti belajar, kata Farida Thamrin, Direktur Keuangan dan Manajemen Risiko Bukit Asam.

Sobat Bukit Asam, mari kita selalu menjaga dengan patuh pada peraturan pemerintah dan patuh pada protokol kesehatan dengan selalu menerapkan 5M. Semoga Tuhan yang Maha Kuasa selalu melindungi kita dari berbagai musibah dan memberikan karunia terbaiknya untuk kita semua. Aamiin.

Terimakasih.
Redaksi Bukit Asam

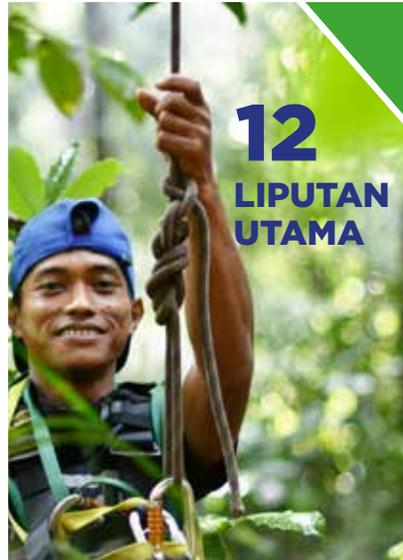
*Redaksi Menerima artikel, berita, karikatur yang terkait pertambangan batubara dari pembaca.
Lampirkan gambar/foto dan identitas penulis ke alamat email redaksi yang tertera di atas. Panjang naskah maksimal dua halaman A4.*

Contents

Beyond Coal Edisi Juli 2021



22
FILANTROPI



12
LIPUTAN
UTAMA



8
KABAR



28
SOSOK



30
SAFETY

2 DARI REDAKSI
Dear Sobat BeyondCoal

4 PENGHARGAAN
*Zero Accident di
Pelabuhan Tarahan*

5 SEMANGAT PAGI
Nurani Kita

6 KABAR - KABAR
*Masjid Al-Magfirah dan
beberapa kabar-kabar lain
nya*

20 MIND ID
*Terlibat Sekali terus Mengin-
spirasi*

26 INOVASI
*Perangkap Grizzly di
Dermaga Kertapati*

27 SOBAT KITA
Tidak ada Jalan Pintas

32 MOVE ON
*The Power Of Social
Media*

34 LIFESTYLE
Generasi Milenial

36 LIFESTYLE
Bugar

38 LIFESTYLE
Film



'Zero Accident' di Pelabuhan Tarahan

BUKIT ASAM Pelabuhan Tarahan kembali menunjukkan prestasi dalam bidang K3, meraih penghargaan 'Zero Accident' dari Kementerian Ketenagakerjaan.

Kinerja Bukit Asam Pelabuhan Tarahan dalam Bidang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) patut mendapat acungan jempol. Salah satu wilayah operasional Bukit Asam di Provinsi Lampung ini meraih penghargaan "Zero Accident" K3 Tahun 2021 dari Kementerian Ketenagakerjaan karena berhasil mencegah kecelakaan kerja atau nihil kecelakaan kerja di lingkungan perusahaan.

Penghargaan tersebut diserahkan oleh Gubernur Lampung Arinal Djunaidi yang diwakili Sekda Provinsi Lampung Fahrizal Darminto di rumah dinas gubernur Mahan Agung di Bandar Lampung pada 30 Juni 2021. *General Manager*

Pelabuhan Tarahan, Dadar Wismoko menerima langsung penghargaan itu.

Dalam sambutannya, Gubernur Lampung yang dibacakan Sekda meminta kepada Dinas Ketenagakerjaan dan seluruh pihak terkait memastikan seluruh tenaga kerja dapat bekerja dengan aman, selamat dari kecelakaan kerja, dan sehat serta terlepas dari ancaman penyakit.

Fahrizal mengatakan Pemerintah Provinsi Lampung telah menerbitkan peraturan daerah terkait Adaptasi Kebiasaan Baru supaya masyarakat tetap produktif dan aman dari ancaman virus Covid-19 yang dapat diimplementasikan di semua ritmik kegiatan masyarakat terutama di tempat kerja.

Menerapkan K3

Penghargaan K3 tahun ini diberikan kepada perusahaan yang dinilai berhasil menerapkan K3, baik kategori nihil kecelakaan kerja, sistem manajemen K3, program pencegahan, dan penanggulangan HIV/AIDS di tempat kerja maupun pembina K3. Sekda juga mengimbau kepada perusahaan untuk dapat bersinergi dengan Pemerintah Provinsi Lampung dalam hal mengurangi pengangguran. "Beberapa cara yang bisa dilakukan perusahaan antara lain tenaga kerja yang sudah bekerja dapat memberikan pelatihan dan permagangan kepada tenaga kerja yang ada di perusahaan, sehingga mereka dapat meningkatkan produktivitas kerjanya," ujar Fahrizal.

Untuk Provinsi Lampung perusahaan penerima penghargaan K3 yang terdiri Penghargaan Kecelakaan Nihil / *Zero Accident Award* sebanyak 16 perusahaan. Sedangkan penghargaan Sistem Manajemen K3 (SMK3) sebanyak 15 perusahaan dan untuk penghargaan P2 HIV/AIDS di tempat kerja tahun ini satu perusahaan tercatat untuk yang kedua kalinya mendapatkan penghargaan ini. Berdasarkan prestasi yang didapatkan oleh 32 perusahaan tersebut, Gubernur Lampung mendapatkan penghargaan sebagai Pembina K3 untuk yang ke-12 kalinya. ■

Nurani Kita

Insan-insan Bukit Asam yang saya banggakan

Saya ingin mengingatkan kembali pembentukan *holding Mining Industry Indonesia* (MIND ID) bukan sekadar simbol baru, tapi juga merupakan semangat dan sinergi baru dari lima perusahaan tambang terbesar di Indonesia milik negara. Perusahaan-perusahaan pertambangan ini bersinergi untuk menjalankan tiga mandat: mengelola sumber daya strategis Indonesia, mendorong hilirisasi industri pertambangan dan menjadi perusahaan kelas dunia. Kemudian, MIND ID mempunyai *Noble Purpose*, yaitu *We Explore Natural Resources for Civilization, Prosperity and A Brighter Future*.

Sebagai salah satu perusahaan yang menjadi bagian dari MIND ID, saya menegaskan bahwa Bukit Asam melaksanakan program peduli lingkungan bukan sebagai suatu kewajiban, tapi sudah merupakan kebutuhan. Kita sudah menegaskan sikap itu dengan pernyataan Visi Perusahaan, yaitu: 'Perusahaan Energi Kelas Dunia yang Peduli Lingkungan'.

Visi itu bukanlah sekadar simbol, tapi menyangkut konsekuensi luar-dalam perusahaan. Konsekuensi ke luar, visi itu mengharuskan kita untuk mampu menjadi teladan perusahaan-perusahaan lain. Sementara, konsekuensi ke dalam kita harus malu terhadap diri sendiri bila perilaku kita menyimpang dari visi itu. Simbol itu syarat dengan etika dan mengandung makna yang mulia.

Dari sini, ketika kita menegaskan diri dengan simbol, atau kita sebut visi tadi, ada konsekuensi yang tak terhindarkan. Pertama, berani menegaskan diri secara formal. Kedua, berani untuk diukur oleh pihak luar. Karena simbol-simbol itu mewakili sesuatu yang mulia dalam makna keyakinan, pembuktian dan penegasan dalam perilaku adalah sesuatu yang mutlak.

Saya sangat yakin bahwa tak seorang pun pegawai Bukit Asam berniat merusak alam dalam aktivitas pekerjaannya. Memegang teguh mandat dan melaksanakan *Noble Purpose* bukan suatu retorika. Itu adalah nurani kita.

Suryo Eko Hadianto
Direktur Utama Bukit Asam

Our Conscience

The employees of Bukit Asam that I am proud of

I want to underline to you again that the Indonesia Mining Industry (MIND ID) holding is a new symbol and a new spirit and synergy of the five largest state-owned mining companies in Indonesia. These mining companies synergize to carry out three mandates: Managing Indonesia's strategic resources, encouraging mining sector down-streaming, and creating a world-class company. Above all, MIND ID has a Noble Purpose, which is to "We Explore Natural Resources for Civilization, Prosperity and A Brighter Future."

As part of MIND ID, I affirm you that Bukit Asam undertakes environmental protection programs as a necessity rather than an obligation. Indeed, the Company's Vision states: 'A world-class energy company that cares about the environment,' has verified such attitude.

The vision is more than a symbol; it has ramifications both inside and outside our company. Outwardly, this ambition requires us to be able to serve as a role models for other businesses. Meanwhile, if our behavior deviates from that ideal, we must feel ashamed of ourselves. The symbol has a noble meaning and is full of ethics.

There are unavoidable implications when we establish ourselves with a symbol, or what we call vision, from here. First and foremost, take the risk of formally asserting oneself. Second, be willing to be judged by others. Because the symbols stand for something noble in belief, proof and affirmation in behavior are absolute.

I am deeply confident that no Bukit Asam employee aims to harm the environment in the course of their employment. It is not rhetoric to uphold the mandate and carry out the Noble Purpose. It is the voice of our conscience.

Suryo Eko Hadianto
President Director of
Bukit Asam





Membantu Modal dan Pembinaan Manajemen

“Apalagi, *landscape* bisnis hari ini berubah dengan sangat cepat di dalam era revolusi industri 4.0. Kalau kita tidak berubah maka kita akan tergilas oleh kemajuan zaman,” dia mengatakan.

DI TENGAH maraknya Covid-19, pengusaha UMKM paling merasakan dampaknya. Mereka membutuhkan bantuan.

Bukit Asam melalui Program Rumah Kreatif Bukit Asam, memberikan bantuan permodalan dan pembinaan kepada 25 pemilik Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) yang bermukim di sekitar Tanjung Enim. Hajatan itu berlangsung di Tanjung Enim pada 25 Juni 2021, bekerja sama dengan *GenZPreneuers Community*.

Pada kesempatan itu, *Manager* Keuangan Bukit Asam Laurentius Agus Haryadi mengatakan, perusahaan secara serius ingin masyarakat mampu beradaptasi dengan perubahan ini dan dapat melakukan inovasi-inovasi di dalam menjalankan bisnisnya agar mampu bertahan (*survive*) dan tetap berkembang. “Salah satu bentuk keseriusan PTBA ialah dengan menggelar kegiatan ini,” tuturnya.

Sementara itu, Asisten *Manager* Bina Mitra Bukit Asam Mustafa Kamal mengatakan, kegiatan ini merupakan salah satu upaya PTBA memaksimalkan keberadaan UMKM untuk terus berkembang dan naik kelas. “Kita ingin UMKM yang berada di sekitar area perusahaan bisa naik kelas, dengan ditunjukkan pengelolaan bisnis yang profesional, naiknya

omset, dan jumlah karyawannya bertambah,” dia menambahkan.

Pada kesempatan yang sama, narasumber lainnya, Marutha Kristian selaku Direktur *GenZPreneuers Community*, mempresentasikan tentang Filosofi Piramida Bisnis yang dimulai dari keharusan seorang pebisnis memiliki pola pikir (*mindset*) yang benar soal uang. Dia juga mengungkapkan perlunya keberanian memunculkan ide bisnis bernilai berbeda, serta keterampilan mengeksekusi gagasan tersebut dengan tepat. “Apalagi, *landscape* bisnis hari ini berubah dengan sangat cepat di era revolusi industri 4.0. Kalau kita tidak berubah maka kita akan tergilas oleh kemajuan zaman,” dia mengatakan.

Novansyah, salah satu pemilik UMKM yang hadir, memberikan apresiasi atas kegiatan itu. Menurutnya, kegiatan tersebut sangat positif karena membuka cakrawala wawasan peserta soal berbisnis. “Kami usulkan kegiatan seperti ini untuk sering diadakan, terutama dalam tema digitalisasi *marketing* karena seperti yang disampaikan Bapak Marutha. *Digital marketing* sudah menjadi keharusan bagi para pengusaha,” pungkas Novansyah, pemilik usaha Pempek Ena’o. ■ Didi



Masjid Al Maghfirah, Kebanggaan Derti

MUSALA yang sudah berumur sekitar 30 tahun berubah menjadi masjid yang megah dan menjadi kebanggaan indah Bukit Asam di Derti.

Pembangunan Masjid Al Maghfirah telah selesai. Masjid yang terletak di lingkungan kerja Dermaga Kertapati (Derti) telah berdiri kokoh dan menjadi kebanggaan insan-insan Bukit Asam di tempat itu.

Sejak lama Masjid Al Maghfirah menjadi tempat ibadah pegawai Bukit Asam dan mitra-mitra kerja di lingkungan Derti. Namun, sebelumnya masjid ini masih berupa musala yang kemudian semakin berkembang dengan adanya komunikasi antara pengurus musala dan Departemen Agama yang mengizinkan untuk mereka yang ingin beribadah di sana.

Pada tahun 2020, musala yang sudah berumur sekitar 30

“Walau berada di lingkungan Bukit Asam, Masjid Al Maghfirah juga sering digunakan oleh masyarakat sekitar perusahaan dalam melaksanakan kegiatan salat Idul Fitri maupun salat Idul Adha.”

tahun itu, dibongkar karena adanya perluasan dermaga untuk stok batu bara 5 juta ton. Sebagai gantinya, kemudian Derti membangun sebuah masjid yang megah dan indah. Sumber dananya juga diambil dari dana pembangunan perluasan dermaga tersebut.

Pimpinan Proyek Pembangunan Dermaga 5 juta ton, Ahmad, menyebutkan pembangunan masjid itu diperuntukkan bagi karyawan dalam melaksanakan ibadah salat wajib maupun sunah. “Walau berada di lingkungan Bukit Asam, Masjid Al Maghfirah juga sering digunakan oleh masyarakat sekitar perusahaan dalam melaksanakan kegiatan salat Idul Fitri maupun salat Idul Adha. Kegiatan keagamaan yang lain seperti ceramah dan tausiah juga dilaksanakan di situ,” ujarnya.

Pengurus pembangunan masjid Muhammad Rapie juga menjelaskan adanya pembongkaran dan pembangunan masjid kembali yang bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan pengguna masjid sehingga menjalankan ibadah menjadi lebih khusus. ■ tri,win



Habis-habisan Memerangi Covid-19

BUKIT ASAM melaksanakan vaksinasi kepada seluruh pegawai dan keluarganya, termasuk pegawai alih daya. Langkah mencegah penyebaran Covid-19 dengan *herd immunity*.

Salah satu pegawai Bukit Asam Pelabuhan Tarahan, Adella Wulan Septiana merasa gugup. Maklum, dia takut dengan jarum suntik. Padahal hari itu, 26 Juni 2021, dia harus melakukan vaksinasi sebagai upaya pencegahan terhadap Covid-19. “Pas mau disuntik, aku merasa tegang. Dokternya bilang santai saja. Tapi aku tak bisa,” dia berkisah. “Ternyata, tak terasa sakit. Hanya sedikit pegal. Itu pun, kata dokternya, karena aku tegang. *Alhamdulillah*, aku juga tak mengalami demam atau pusing.” Adella tak sendiri. Simak cerita Nur Aida,

istri dari pegawai Pelabuhan Tarahan. Tapi, perempuan usia 53 tahun ini bukan takut dengan jarum suntik. “Saya mempunyai riwayat hipertensi. Takutnya, saat mau divaksin, tensi saya naik. *Alhamdulillah*, setelah dijalani ternyata, ya, biasa saja,” ujarnya tersenyum.

Vaksinasi di Pelabuhan Tarahan berlangsung dalam dua gelombang. Gelombang pertama dilaksanakan pada 26-27 Juni 2021 yang diikuti lebih dari 400 pegawai alih daya. Kemudian, gelombang kedua pada 28-30 Juni 2021, dengan peserta para pegawai Pelabuhan dan keluarganya sebanyak lebih dari 300 peserta. Dadar Wismoko mendapat giliran pertama. *General Manager* Pelabuhan Tarahan itu mendapat suntikan vaksin *Sinopharm*. Tentang kegiatan ini, Dadar mengatakan bahwa program vaksinasi diadakan oleh perusahaan agar karyawan dan keluarganya sehat sehingga proses bisnis perusahaan berjalan dengan baik. Untuk itu setiap karyawan wajib mengikuti program vaksinasi ini. “Jika ada yang tidak bersedia, tanpa alasan dan bukti yang jelas, akan dikenakan teguran,” tegasnya.

Pelaksanaan vaksinasi di Pelabuhan Tarahan dilaksanakan dengan protokol kesehatan yang ketat. Para peserta harus menggunakan masker dan tempat duduknya diatur sedemikian rupa agar jarak yang aman tetap terjaga. *Hand sanitizer* juga sudah disediakan dan siap digunakan. Sementara itu para tenaga medis menggunakan pelindung diri yang lengkap. Tak ada kerumunan dalam pelaksanaan vaksinasi di Ruang Serba Guna Pelabuhan Tarahan itu.

Kegiatan yang sama juga berlangsung di Bukit Asam Dermaga Kertapati. Berlangsung di Hotel Swarna Dwipa selama 2 hari, 28-29 Juni 2021. Kegiatan ini diikuti sebanyak 119 orang pada hari pertama yang mendapatkan vaksinasi dan 137 orang pada hari kedua. Hengki Burmana, GM Dermaga Kertapati, dalam sambutannya mengatakan untuk melakukan

Manfaat Vaksin

VAKSIN menjadi hal yang diprioritaskan pengembangannya saat terjadi wabah terutama yang disebabkan oleh virus baru seperti Covid-19.

Dirangkul dari laman resmi *Covid19.go.id*, vaksin adalah zat yang sengaja dibuat untuk merangsang pembentukan kekebalan tubuh dari penyakit tertentu, sehingga bisa mencegah terjangkit dari penyakit tertentu tersebut. Saat ini sudah ada 30 jenis vaksin yang diciptakan sejak konsep vaksinasi dilakukan Edward Jenner pertama kalinya pada 1796.

Bukti keberhasilan vaksin adalah musnahnya penyakit *Variola (small pox)* pada 1979. Sekarang kita juga dalam upaya memusnahkan campak dan polio. Indonesia sendiri saat ini bebas polio karena program imunisasi.

Cara kerja vaksin

Apa itu vaksin dan bagaimana cara kerja vaksin. Dirangkul dari laman *World Health Organization (WHO)*, vaksin mengandung *antigen* yang sama dengan *antigen* yang menyebabkan

pengecambahan, dilakukan pemberian vaksin kepada pegawai dan keluarga pegawai yang berusia minimal 18 tahun. “Diharapkan dengan dilakukannya vaksin ini, akan membentuk *herd immunity* sehingga semakin banyak yang kebal dan semakin sulit virus untuk menyebar karena tidak banyak orang yang bisa terinfeksi,” ujarnya. “Saya juga berharap agar seluruh pegawai dan keluarga PTBA Dermaga Kertapati untuk ikut serta dalam program vaksin ini demi melindungi kita dan keluarga dari penyebaran Covid-19.”

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjabarkan *herd immunity* atau kekebalan kelompok sebagai perlindungan tidak langsung dari penyakit menular yang terjadi ketika suatu populasi kebal baik melalui vaksinasi atau infeksi sebelumnya. *Herd immunity* Covid-19 harus dicapai dengan melindungi orang melalui vaksinasi, bukan dengan memaparkan masyarakat pada *patogen* penyebab penyakit.

Pada kesempatan yang sama, dr. Ghea Duandiza selaku dokter umum dari Kimia Farma memberikan apresiasi kepada Dermaga Kertapati karena ini adalah pelaksanaan vaksin Gotong Royong pertama di Kota Palembang. “Pelaksanaan vaksin Gotong Royong ini merupakan usaha percepatan dalam pencegahan Covid-19. Semakin cepat pemberian vaksin kepada masyarakat Indonesia, semakin cepat pula terbentuknya *herd immunity*,” ujarnya. “Manfaat vaksin sangat banyak, dengan pemberian vaksin sebagai upaya pencegahan penumpukan pasien Covid-19 di RS. Setidaknya masyarakat yang masih terpapar Covid-19 setelah vaksinasi tidak sampai mengalami gejala berat. Untuk itu, walaupun sudah divaksin kita harus tetap menjaga protokol kesehatan 5 M.”

Kemudian, Yuliana, *PGS Manager* SDM, Umum, Keuangan dan CSR menjelaskan pemberian vaksin merupakan program pemerintah yang harus dijalankan dalam pencegahan atau penanggulangan Covid-19. “Tujuannya, agar kita terbebas dari Covid-19,” ujarnya. “Dengan diberi vaksin, maka angka kesakit

penyakit. Namun antigen yang ada di dalam vaksin tersebut sudah dikendalikan (dilemahkan) sehingga pemberian vaksin tidak menyebabkan orang menderita penyakit seperti jika orang tersebut terpapar dengan *antigen* yang sama secara alamiah.

Vaksinasi adalah kegiatan pemberian vaksin kepada seseorang yang mana vaksin tersebut berisi satu atau lebih *antigen*. Saat vaksin dimasukkan ke dalam tubuh, sistem kekebalan tubuh akan melihatnya sebagai *antigen* atau musuh. Dengan begitu, sebagai respon adanya ancaman dari musuh maka tubuh akan memproduksi antibodi untuk melawan *antigen* tersebut. Namun, kekebalan yang didapat melalui vaksinasi, tidaklah bertahan seumur hidup terhadap infeksi penyakit berbahaya.

Jenis vaksin

Ada empat jenis vaksin, berikut di antaranya:

1. Vaksin hidup. Di antaranya adalah Vaksin *Polio Oral (OPV)*, campak, *rotavirus*, demam kuning.
2. Vaksin yang sudah dimatikan. Di antaranya adalah vaksin *pertusis* utuh, IPV.
3. Vaksin yang berisi sub unit dari *antigen (antigen* yang sudah dimurnikan). Di antaranya vaksin Hepatitis B.
4. Vaksin yang berisi *toksoid (Toksin* yang sudah diinaktivasi). Di antaranya adalah vaksin *Toksoid Tetanus* dan *Difteri toksoid.dari berbagai sumber*

an Covid-19 akan menurun karena daya kekebalan dari yang divaksin itu akan jadi lebih kebal,” ujarnya.

Dalam kegiatan vaksinasi itu, Renaldi Dimas memberikan komentarnya. Putra dari Wibisono itu, pegawai Dermaga Kertapati, mengatakan mau divaksin karena menurutnya agar terhindar dari Covid-19. “Vaksin di sini tidak ribet dan tidak harus pergi ke rumah sakit, terus di sini pelayanannya sangat baik,” kata Renaldi.

Kemudian, Nur Jihan Sania, seorang mahasiswi anak dari Muhammad Syafaat menjelaskan mau divaksin agar imunnya kuat dan terhindar dari Covid-19 supaya membantu pemerintah mencegah Covid-19 dan menjadi contoh kepada teman-teman di kampus agar tidak perlu takut divaksin. “Saya senang vaksin disini karena tidak ribet, tidak harus mengurus berkas terutama mengantri dan banyak prosedur yang dilewati serta fasilitas sangat nyaman dan tetap mematuhi protokol kesehatan 5M,” tutupnya.

Tanjung Enim dulu

Bukit Asam memang habis-habisan dalam memerangi wabah Covid-19. Salah satu langkah besar yang diambil Bukit Asam sekaligus mendukung program Pemerintah yaitu pelaksanaan vaksinasi. Penyelenggaraan kegiatan ini berlangsung mulai pada 10 sampai 15 Juni 2021. bertempat di GSG Baru Bukit Asam Tanjung Enim.

Ketua Panitia Pelaksana Vaksinasi, Reviyanto mengatakan bahwa Bukit Asam bersama Pemerintah Kabupaten Muara Enim melalui Dinas Kesehatan Muara Enim menyediakan total 3.000 dosis vaksin yang mana 800 dosis untuk pegawai dan 2.200 dosis untuk alih daya Bukit Asam. Vaksin yang diberikan merupakan jenis *Astrazeneca*. Menurutnya, pegawai yang berusia diatas 30 tahun yang akan mendapatkan vaksin ini. “*Alhamdulillah* program vaksinasi yang dilakukan Bukit Asam ini sangat direspon positif oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan disambut baik oleh Pemerintah Daerah Kabupaten Muara Enim,” ujarnya,



“Meskipun kita semua sudah divaksin, kita harus tetap menjaga protokol kesehatan, kita tetap memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Dengan demikian, semoga kita semua diselamatkan dari wabah ini,” ucapnya.

Lebih lanjut, Manajer Administrasi dan Personel SDM Bukit Asam itu menjelaskan bahwa sebelum mendapatkan vaksin, seluruh peserta harus melewati proses *screening* terlebih dahulu untuk memastikan bahwa yang bersangkutan dalam keadaan sehat sehingga aman untuk melakukan vaksinasi. Setelah proses *screening*, barulah peserta bisa divaksin. Tahap terakhir dalam vaksinasi ini adalah observasi, peserta diminta untuk menunggu kurang lebih 30 menit untuk mengetahui apakah ada efek samping setelah divaksin. “Mudah-mudahan pada kesempatan hari ini, kegiatan dapat berjalan dengan lancar sampai 5 hari ke depan. Ke depannya vaksinasi dosis kedua akan dilaksanakan kurang lebih 3 bulan mendatang,” dia menjelaskan.

Pada kesempatan yang itu, dr. Bandriyo Sudarsono, Kepala Rumah Sakit Bukit Asam, menjelaskan bahwa untuk vaksin bisa ada efeknya atau tidak, tergantung dari daya tahan tubuh tiap individu. Untuk gejala terkadang sedikit panas, meriang dan kadang-kadang istilahnya *fatigue* atau agak kelelahan. Itu adalah sebenarnya efek samping dari semua vaksin. Kemudian tambahnya, untuk batas usia yang aman adalah 30–35 tahun ke atas untuk jenis vaksin *Astrazeneca* dengan tingkat keefektifan untuk vaksin sudah lebih dari 70–80 persen.

Bandriyo mengatakan masyarakat dan pekerja, tidak perlu

takut, tujuan dari vaksin adalah memasukkan virus ke (dalam diri) kita supaya kita kebal. Namun, bagi penderita penyakit berat, contohnya sakit jantung dan cuci darah perlu lebih hati-hati dalam hal ini. Sebenarnya hal itu bukan kontra indikasi, hanya saja kita perlu hati-hati. Sedangkan bagi masyarakat yang pernah kena Covid-19, tidak perlu takut divaksin namun harus menunggu 3 bulan setelah dia terkena Covid-19. “Harapannya orang yang sudah diberi vaksin angka kesakitan Covid-19 akan menurun, karena daya kekebalan dari yang divaksin itu akan jadi lebih kebal,” ujarnya.

Sementara itu, mewakili Manajemen Bukit Asam, Yudhya Santyawan, Senior Manajer SDM Operasional meminta kepada seluruh pegawai, keluarga, dan mitra kerja agar mengikuti kegiatan vaksinasi ini, karena vaksinasi Covid-19 sangat penting untuk menjaga dan melindungi diri dari Covid-19. Dia menegaskan vaksinasi dilakukan untuk mencegah penularan Covid-19 lebih luas dan juga untuk menjaga keberlangsungan operasional perusahaan. Vaksinasi Covid-19 sangat penting, tidak perlu takut dan cemas karena vaksin aman. “*Alhamdulillah* saya telah melaksanakan vaksinasi hari ini. Meskipun kita semua sudah divaksin, kita harus tetap menjaga protokol kesehatan, kita tetap memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Semoga kita semua diselamatkan dari wabah ini,” ucapnya.

Efi Hendriyani, yang mewakili Tenaga Kerja Alih Daya dari Satuan Kerja (Satker) CSR, mengucapkan terima kasih pada Bukit Asam dan Pemkab Muara Enim atas upaya pemberian suntikan vaksin hari ini khususnya untuk tenaga kerja alih daya. “Vaksin ini sangat diperlukan untuk mencegah wabah virus Covid-19, apalagi tuntutan pekerjaan yang terkadang berhubungan dengan orang luar dan di lapangan seperti Satker CSR,” ujarnya. Dia juga menegaskan suntikan vaksin ini sama seperti suntikan biasa dan efeknya tidak bahaya, jadi untuk teman-teman yang belum, jangan takut divaksin karena ini untuk kebaikan kita bersama dalam mencegah wabah Covid-19. ■ **fifki,ajis,tri,win,putri**

GOR Baru di Pagar Alam

BUKIT ASAM berharap Pagar Alam akan mencetak bibit-bibit baru yang mampu bersaing di kancah nasional dan internasional

Kota Pagar Alam memiliki Gedung Olahraga *Badminton* baru yang diterima dari *Corporate Social Responsibility* (CSR) Bukit Asam. Gedung seluas 1.375 m² itu dibangun dengan dana senilai Rp9,5 miliar yang diberi nama GOR Pancasila.

Senior Manager (SM) CSR Bukit Asam, Hartono mengucapkan rasa syukurnya. “Kami mengucapkan syukur *Alhamdulillah*. Semoga dengan bantuan CSR PTBA ini dapat memperkuat sinergi antara Pemerintah Provinsi, Pemerintah Kabupaten / Kota bersama PTBA,” ujarnya saat peresmian gedung itu pada 21 Juni 2021. “Kami juga



“Saya ubah dan alokasikan untuk pembangunan GOR di 10 Kabupaten Kota di Sumsel. Salah satunya, di Pagar Alam ini,” tuturnya.

berharap agar dengan adanya GOR Pancasila ini, Pagar Alam akan menghasilkan bibit-bibit unggul yang dapat bersaing di kancah nasional bahkan internasional.”

Pada kesempatan itu, Gubernur Sumatera Selatan (Sumsel), Herman Deru mengucapkan terima kasih kepada Bukit Asam yang telah memfasilitasi terbangunnya GOR *Badminton* di Pagar Alam. Dia juga mengungkapkan bahwa semula dana bantuan CSR PTBA senilai Rp128 miliar yang disalurkan melalui Pemerintah Provinsi Sumatera Selatan yang awalnya akan digunakan untuk membangun Gedung *Convention Center* Jakabaring Palembang. “Tetapi saya ubah dan mengalokasikan untuk membangun GOR di 10 Kabupaten / Kota di Sumsel. Salah satunya; di Pagar Alam ini,” tuturnya.

Walikota Pagar Alam, Alpian Maskoni mengucapkan terima kasih kepada Gubernur Sumatera Selatan yang telah mendukung pembangunan GOR *Badminton* melalui dana CSR Bukit Asam. Dia juga membuka Gubernur Sumsel *Super Series Badminton* 2021 di Pagar Alam bersamaan dengan acara peresmian tersebut. ■ putri



Lingkungan Selalu Nomor Satu

BUKIT ASAM telah menegaskan peduli lingkungan bukan sebagai kewajiban tetapi sebagai kebutuhan.

Gampang untuk membuktikan kalau Bukit Asam itu peduli lingkungan,” ujar Suryo Eko Hadianto, Direktur Utama Bukit Asam. “Sejak 2012 sampai dengan 2020, Bukit Asam menerima Proper Emas sebanyak delapan kali secara berturut-turut,” ungkapnya menegaskan.

Sekadar informasi, Proper selalu menjadi isu penting bagi setiap perusahaan pertambangan. Suka atau tidak, stigma bahwa perusahaan tambang mengubah tataran alam yang ada. Karena itu, pemerintah melalui Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK), menetapkan Program Penilaian Peringkat Kinerja Perusahaan dalam Pengelolaan Lingkungan yang dikenal dengan Proper.

Program Proper ada sejak 1995, ketika kehutanan belum masuk lingkup KLHK atau masih bernama KLH. Tujuan dari program Proper adalah untuk mendorong perusahaan meningkatkan pengelolannya.

Secara tak terhindarkan, memang, sifat dari industri pertambangan akan mengubah rona lingkungan (*environmental setting*). Rona lingkungan yang tadinya, katakanlah, berbentuk bukit akan dikupas atau ditakik untuk mengambil barang yang ditambang. Bekas tambang tadi akan menjadi masalah bila tidak direhabilitasi karena dalam prosesnya, selain menimbulkan ‘coak’ terhadap rona lingkungan awal dan juga akan menimbulkan dampak lingkungan lainnya seperti tingginya tingkat keasaman air dan sebagainya.

Sebenarnya, tidak hanya pertambangan yang mengubah rona lingkungan. Pembangunan gedung-gedung tinggi juga pada hakikatnya mengubah rona lingkungan. “Teman-teman dari Teknik

Akar Wangi Mencuci Limbah

BUKIT ASAM memanfaatkan akar wangi membersihkan logam besi dan mangan dalam kandungan air tambang. Kualitas air dipantau *real time* dengan Sparing.

Proses pertambangan menimbulkan berbagai dampak, antara lain adanya kandungan logam besi dan mangan dalam air tambang itu cukup tinggi. Untuk itu, diperlukan upaya memurnikan kembali air tersebut agar menjadi netral. Ini merupakan wujud tanggung jawab lingkungan.

Satuan Kerja Pengelolaan Lingkungan Bukit Asam mempunyai cara unik untuk memurnikan air tambangan tersebut. Teknik itu disebut sebagai *floating wetland* atau tanah basah yang mengapung. Inovasi ini selain mudah, juga menghemat biaya. Tanaman yang digunakan adalah akar wangi (*Vetiveria zizanoides sp.*). Akar wangi mempunyai kemampuan serap logam yang baik dan biomasa tinggi baik daun maupun akar sebagai *storage* logam berat.

Sekadar informasi, **fitoremediasi** adalah metode untuk mencuci limbah menggunakan tanaman. Pencucian ini dapat berupa penghancuran, inaktivasi maupun imobilisasi limbah ke bentuk yang tidak berbahaya. Kemampuan tumbuhan menyerap limbah sangat bervariasi sehingga hanya tumbuhan yang memiliki sifat hiperakumulator pada logam berat spesifik yang digunakan untuk fitoremediasi.

Kemampuan tanaman mengumpulkan logam berat itu disebut hiperakumulator, yaitu kemampuan tanaman menyerap logam melalui akar, kemudian diakumulasi di dalam tubuhnya untuk diolah kembali atau dibuang saat panen. Karena itu, tanaman tadi dipanen secara berkala untuk kemudian dimusnahkan. Tanaman yang dapat digunakan sebagai fitoremediasi adalah tanaman yang mempunyai beberapa sifat seperti: mampu mengkonsumsi air dalam jumlah yang banyak pada waktu yang singkat, mampu meremediasi lebih dari satu polutan, toleran terhadap polutan serta mempunyai pertumbuhan yang cepat.

Selain akar wangi, satuan kerja ini sedang berupaya meng-

gunakan jenis tanaman baru yang potensial untuk dikembangkan di *wetland* sebagai agen fitoremediasi.

Pengukuran secara *Real time*

Imam Pujono, *Senior Manager* (SM) PLPT mengatakan bahwa peraturan mengharuskan unit kerjanya memantau air limbah secara harian. Aturan itu ada dalam Peraturan Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan No. P.93/MENLHK/SETJEN/KUM.1/8/2018 dan Peraturan Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan No.P80/MENLHK/SETJEN/KUM.1/8/2018 tentang Pemantauan Kualitas Air Limbah secara terus-menerus dan dalam jaringan bagi usaha dan/atau kegiatan.

“Peraturan itu mewajibkan seluruh usaha dan kegiatan yang tertera dalam peraturan ini untuk menggunakan Sparing untuk melakukan pemantauan kualitas air limbah,” Imam menegaskan.

Lebih lanjut, Imam menjelaskan inovasi ini mempunyai banyak manfaat. Sebut saja, misalnya, inovasi yang mereka buat bisa menekan biaya. “Sparing menggunakan *solar cell* sebagai sumber energi. Artinya, kita tak perlu membayar tagihan listrik,” ujarnya. “Kemudian, dengan adanya Sparing, kita tak perlu menggunakan kendaraan yang membutuhkan biaya bahan bakar dan sebagainya. Dengan begitu, malah kita bisa mengurangi emisi gas rumah kaca karena tak ada penggunaan bahan bakar atau BBM,” dia menambahkan.

Sparing juga memudahkan. “Kita tak perlu langsung ke lokasi untuk mengecek air apakah sesuai terhadap baku mutu lingkungan,” Imam menjelaskan. “Dengan inovasi ini, kualitas air secara *real time*, saat itu juga. Nah, kalau ada ketidaksesuaian dengan baku mutu yang sudah ditetapkan, barulah dilakukan tindak lanjutnya oleh pelaksana,” ungkapnya.

Menurut Imam, Inovasi ini dapat berjalan dengan baik, karena alat Sparing terpasang di lokasi. “Data parameter kualitas air limbah yang dikirimkan ke sistem selalu aktual dan akurat,” ujarnya.

Tidak hanya itu, inovasi ini bisa dikembangkan lebih jauh berupa pengintegrasian antara Sparing dengan sistem informasi (*dashboard*) yang mana hasil laporan dari sistem Sparing dapat dilihat secara *real time* di aplikasi Cisea. “Selain itu, Sparing dapat diintegrasikan juga dengan alat dosis bahan kimia otomatis sehingga apabila terdapat ketidaksesuaian baku mutu maka alat dosis otomatis akan menyesuaikan pemberian bahan kimia sampai baku mutu terpenuhi,” Imam menjelaskan.

“Untuk mengembangkan inovasi ini, tidak ada syarat khusus. Cukup melakukan konektivitas antara Sparing dengan aplikasi Cisea perusahaan dan aplikasi Telegram,” tutur Imam. ■ **didi**

“Menurut Suryo Eko, kalau sekedar menjadikan hijau eks lahan tambang, dengan Proper Hijau pun sudah cukup. Tapi, Bukit Asam mendapatkan Emas. Artinya, Bukit Asam bukan sekedar sudah melaksanakan kewajiban, tetapi lebih dari itu. “Beyond green mining, kalau istilah itu memang ada,” ujarnya.

Sipil membangun gedung-gedung pencakar langit. Mereka mendapatkan tepuk tangan. Tapi, kami yang dari pertambangan malah sebaliknya, seringkali menjadi sasaran cemoohan,” kata Suryo Eko sembari tersenyum.

Tapi, tak apalah. “Bagi Bukit Asam, peduli lingkungan itu bukan sebagai kewajiban sudah merupakan kebutuhan,” Suryo Eko menjelaskan. “Dalam kaitan ini, kalau pun Bukit Asam akan melakukan penambangan pada lokasi tertentu, Bukit Asam mengikuti aturan main dunia pertambangan, misalnya melakukan Analisa Dampak Lingkungan atau Amdal,” dia menuturkan. “Kami tidak hanya peduli dengan lingkungan fisik, tetapi juga lingkungan sosial.”

Menurut Suryo Eko, kalau sekedar menjadikan hijau eks lahan tambang, dengan Proper Hijau pun sudah cukup. Tapi, Bukit Asam mendapatkan Emas. Artinya, Bukit Asam bukan sekedar sudah melaksanakan kewajiban, tetapi lebih dari itu. “Beyond green mining, kalau istilah itu memang ada,” ujarnya. “Sejatinya, tanpa penghargaan tersebut pun Bukit Asam tetap konsisten melaksanakan tata kelola lingkungan dan

penambangan dengan baik. Penghargaan Proper lebih merupakan bonus dari pengelolaan penambangan yang sudah dijalankan perusahaan.” CSR merupakan komitmen perusahaan atau dunia usaha untuk berkontribusi dalam pembangunan ekonomi yang berkelanjutan dengan menitikberatkan pada keseimbangan antara perhatian terhadap aspek ekonomi, sosial, dan lingkungan. Sebagai upaya mewujudkan harmonisasi antara perusahaan dengan lingkungan.

Secara teori, memang, CSR memberikan berbagai manfaat bagi perusahaan. Pertama, perusahaan-perusahaan yang menunjukkan tanggung jawab sosial kepada masyarakat biasanya disukai para pelanggan. Artinya, CSR memberikan keunggulan kompetitif. Kedua, dengan melakukan CSR perusahaan menjaga lingkungan kerja yang stabil. Bayangkan berapa potensi kerugian perusahaan ketika lingkungan tidak kondusif terhadap operasional perusahaan. Ketiga, untuk mengelola citra dan menjaga reputasi perusahaan. Dari sini, CSR mempunyai fungsi *public relations*. Keempat, menjalankan program CSR dapat membuat para karyawan merasa pegawai berada di dalamnya sehingga mereka berpandangan positif terhadap perusahaan dan pada saat yang sama mampu meningkatkan motivasi untuk mencapai kinerja yang lebih baik.

“Bukit Asam menjadikan CSR sebagai bagian dari *best practice* perusahaan,” kata Suryo Eko. “*Best Practice* itu sejalan dengan nilai-nilai luhur *Noble Purpose* MIND ID, yaitu *We Explore Natural Resources for Civilization, Prosperity and Brighter Future*. Artinya, kita hadir untuk memajukan peradaban, kesejahteraan bangsa, dan masa depan yang lebih baik bagi seluruh masyarakat Indonesia.”

Terkait dengan tujuan mulia tersebut, Bukit Asam melakukan dengan berbagai cara, terutama dengan melaksanakan program-program *Corporate Social Responsibility* (CSR) yang dilakukan dengan sungguh-sungguh. Selain itu, tentunya, fokus pada usaha dalam bidang pertambangan dan berbagai proyek-proyek hilirisasi, Bukit Asam menyiapkan berbagai fasilitas untuk mendukung perekonomian Indonesia sesuai dengan amanat pembentukan MIND ID.

Tentu saja, program-program CSR tidak dibuat seadanya. “Kita bekerjasama dengan beberapa perguruan tinggi untuk melakukan riset dan evaluasi *Social Return On Investment* (SROI),” Eko Suryo menjelaskan. “Kita kan harus tahu apakah dana yang kita keluarkan mempunyai dampak bagi lingkungan. Kita harus mempunyai program-program yang benar-benar unggul dan inovatif,” tegasnya.

Program-program itu, kata Suryo Eko, merupakan upaya Bukit Asam menjawab permasalahan pasca tambang. Misalnya, pemilihan dan pemanfaatan tanaman tertentu untuk pemulihan rona lingkungan yang lebih baik. “Antara lain, misalnya, kita menanam pohon trembesi. Selain mampu menyerap karbon, pohon ini mempunyai nilai ekonomi tinggi dan banyak digunakan sebagai material furnitur.”

Kemudian, Suryo Eko menjelaskan untuk mengatasi mengatasi masalah keasaman air, Bukit Asam melakukan fitoremediasi. Fitoremediasi adalah metode untuk mencuci limbah menggunakan tanaman. Kita menggunakan teknik *floating wetland* yang merupakan inovasi teman-teman di Satuan Kerja Pengelolaan Lingkungan Bukit Asam.

Dalam kaitan dengan lingkungan sosial, Bukit Asam telah membuat berbagai program yang berkelanjutan. Sebut saja, misalnya, Bukit Asam membangun Sentra Industri Bukit Asam (SIBA) yang didalamnya ada berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat dan juga secara aktif memfasilitasi pembangunan Tanjung Enim sebagai Kota Wisata.

“*Best practice* kita adalah pertambangan yang berkelanjutan, atau *sustainable mining*,” Suryo Eko menegaskan. ■ **timredaksi**

Suryo Eko Hadianto
Direktur Utama Bukit Asam

Dunia Masih Membutuhkan Batu Bara

Pemerintah semakin gencar mengkampanyekan pengurangan emisi gas rumah kaca, salah satunya melalui dicanangkannya target *net zero carbon emission*. Ini sesuai mandatori dari *Paris Agreement*. Sebagai perusahaan pertambangan batu bara, target bebas emisi karbon ini tentunya menjadi tantangan bagi Bukit Asam. Langkah-langkah apa saja yang diambil Bukit Asam dalam merespon kecenderungan ini, redaksi Majalah *Beyond-Coal* berdialog dengan Suryo Hadianto, Direktur Utama Bukit Asam.

Berikut petikannya.

Apa yang dilakukan Bukit Asam untuk mengurangi emisi karbon?

Bukit Asam sudah merancang untuk mengurangi emisi mulai dari alat operasional berbasis listrik, serta menanam pohon yang bisa menyerap emisi tinggi dalam upaya reboisasi bekas tambang seperti pohon trembesi dan sebagainya. Kemudian, kita mendesain tambang dengan memperpendek jarak angkut. Semakin pendek, kan semakin sedikit penggunaan Bahan Bakar Minyak (BBM). Tentunya, kalau jarak, katakanlah 3 kilometer, tentunya akan banyak menggunakan BBM. Kita desain menjadi 1 kilometer saja.

Secara proses, Bukit Asam telah melakukan *best practice* dalam pertambangan. Tapi, yang sekarang menjadi isu adalah produk pertambangannya yang disebutkan sebagai sumber emisi karbon.

Kita memahami kondisi itu. Tapi, teknologi terus berkembang. Misalnya, sekarang sudah ada teknologi *carbon capture*, bahkan *ultra carbon capture* yang mampu menangkap emisi karbon secara masif sehingga emisi karbonnya



menjadi sangat kecil. Pembangkit Listrik Tenaga Uap (PLTU) berbahan bakar batu bara menggunakan teknologi tersebut sehingga dapat menangkap emisi karbon secara maksimal. Bagaimanapun, batu bara merupakan sumber energi yang relatif paling murah saat ini dan banyak negara-negara di dunia yang masih membutuhkan.

Apakah ada data pembangkit jumlah pembangkit yang masih menggunakan batu bara?

Tengok data statistik dari Statista, perusahaan yang mengkhususkan diri dalam pasar dan data konsumen. Perusahaan ini menyebutkan platformnya berisi lebih dari 1.000.000 statistik pada lebih dari 80.000 topik dari lebih dari 22.500 sumber dan 170 industri yang berbeda. Pada 2021, jumlah Pembangkit Listrik Tenaga Uap (PLTU) masih sangat banyak. Di Cina Daratan ada 1.082 PLTU, diikuti India, Amerika Serikat, Jepang, Rusia, dan Indonesia masing-masing memiliki 281, 252, 87, 85 dan 77 PLTU.

Selain menggunakan teknologi penangkap karbon, apakah Bukit Asam melakukan hilirisasi produk batu bara?

Bukit Asam pasti bisa menjawab perkembangan zaman. Bukit Asam akan masuk ke dalam sektor Energi Baru Terbarukan (EBT) untuk mewujudkan salah satu visinya. Caranya, Bukit Asam akan ter-*branded* bukan hanya sebagai perusahaan batu bara, tetapi merupakan perusahaan energi yang *green*, ada tanggung jawab penuh dedikasi terhadap pengembangan EBT. Ini bukan sekadar wacana. Kita sudah mulai menggarap proyek Pembangkit Listrik Tenaga Surya (PLTS).

Bukankah membangun PLTS merupakan modal sangat besar, atau industri padat modal?

Bukit Asam sudah memiliki lahan bekas tambang yang bisa dimanfaatkan. Ini merupakan keunggulan kompetitif Bukit Asam karena PLTS membutuhkan lahan yang sangat luas. Artinya, kita tak membutuhkan biaya pembebasan lahan. Jadi, tak ada pengeluaran biaya modal atau *capital expenditure* untuk pembebasan lahan. Bukit Asam juga berencana menggarap proyek PLTS di lahan pasca tambang milik perusahaan yang berada di Ombilin, Sumatera Barat dan Tanjung Enim, Sumatera Selatan. Masing-masing lahan bekas tambang akan terpasang PLTS dengan kapasitas mencapai 200 MW. Saat ini, PLTS sedang dalam tahap pembahasan dengan PLN untuk bisa menjadi *Independent Power Producer* (IPP).

Bagaimana perkembangan proyek DME?

Proyek gasifikasi yang mengubah batu bara menjadi *Dimethyl Ether* DME juga terus berjalan. *Cooperation agreement* antara PTBA, PT Pertamina, dan *Air Products Chemical Inc* juga sudah ditandatangani pada 11 Februari 2021 dan saat ini para pihak sedang dalam proses penyelesaian *agreement* yang lain. Nantinya, proyek ini akan membantu pemerintah dalam mengurangi impor *liquefied petroleum gas* (LPG). Kerja sama gasifikasi batu bara bisa menghemat cadangan devisa hingga 9,7 triliun rupiah per tahun dan menyerap 10 ribu tenaga. Ini kan luar biasa. ■

Environment Always Number One

BUKIT ASAM has emphasized environmental care not as an obligation but as a necessity.



It's easy to prove that Bukit Asam cares about the environment," said Suryo Eko Hadiano, President Director of Bukit Asam. "From 2012 to 2020, Bukit Asam received Gold Proper eight times in a row," he asserted.

For information, proper has always been an essential issue for every mining company. Like it or not, the stigma that mining companies are changing the existing natural landscape. Therefore, through the Ministry of Environment and Forestry, the government has established the Company Performance Rating Program in Environmental Management, which was known as Proper.

The Proper program had existed since 1995 when forestry was not yet included in the scope of the Ministry of Environment and Forestry or was still named the Ministry of Forestry. The purpose of the Proper program is to encourage companies to improve their environmental management. Inevitably, indeed, the nature of the mining industry will change the environmental setting. Thus, the hue of an environment that was, say, hill-shaped will be peeled off or notched to retrieve the mined item.

The ex-mining will be a problem if they are not rehabilitated because, in the process, apart from causing 'holes' to the initial environmental appearance, it will also cause other environmental impacts such as high acidity of the water. Mining is not the only thing that changes the environment. The construction of tall buildings also essentially changes the setting. "Friends from civ-

Vetiver Washes Waste

BUKIT ASAM utilizes vetiver to clean iron and manganese metals in mine water. As a result, water quality is monitored in real-time with Sparing.

The mining process causes various impacts, including high levels of iron and manganese in the mine water. For this reason, efforts are needed to purify the water so that it becomes neutral. It is a form of environmental responsibility. The Bukit Asam Environmental Management Unit has a unique way of cleansing the mining water. The technique is known as floating wetland or wet soil that floats.

This innovation is not only accessible but also saves costs. The plant used is vetiver (*Vetiveria zizanoides sp.*). Vetiver has good metal absorption ability and high biomass, both leaves and roots as storage of heavy metals. For your information, phytoremediation is a method for washing waste using plants. This washing can be in the form of destruction, inactivation, or immobilization of garbage to a harmless condition.

The ability of plants to absorb waste varies so that only plants that have hyperaccumulator properties of specific heavy metals are used for phytoremediation. The power of plants to collect heavy metals is called a hyperaccumulator, namely the ability of plants to absorb metals through their roots, then accumulate them in their bodies to be reprocessed or disposed of at harvest. Therefore, these plants are harvested periodically and then destroyed. Plants that can be used as phytoremediation are plants that have several properties such as: able to consume large amounts of water in a short time, able to remediate more than one pollutant, tolerant of contaminants, and have fast growth.

In addition to vetiver, this work unit is trying to use new types of plants that can be developed in wetlands as phytoremediation agents.

Real-time measurement

Imam Pujono, Senior Manager (SM) of PLPT) said regulations require his work unit to monitor wastewater daily. The regulation is contained in the Regulation of the Minister of Environment and Forestry NO. P.93/MENLHK/SETJEN/KUM.1/8/2018 and the Regulation of the Minister of Environment and Forestry No.P80/MENLHK/SETJEN/KUM.1/8/2018 concerning Monitoring Wastewater quality continuously and in a network for businesses or activities.

“The regulation requires all businesses and activities listed in this regulation to use Sparing to monitor the quality of wastewater,” Imam emphasized. Furthermore, Imam explained that this innovation has many benefits. Call it, for example, the creations they make can reduce costs. “Sparing uses solar cells as an energy source. That means we don’t have to pay electricity bills,” he said. “Then, with Sparing, we don’t need to use vehicles that require fuel costs and so on. That way, we can actually reduce greenhouse gas emissions because there is no use of fuel, or fuel,” he added.

Sparing also makes it easy. “We don’t need to go directly to the location to check whether the water complies with environmental quality standards,” Imam explained. “With this innovation, water quality in real-time, on the spot. Well, if there is a discrepancy with the quality standards that have been set, then the executor will not continue it,” he said.

According to Imam, this innovation can run well because the Sparing tool is installed on-site. “Wastewater quality parameter data sent to the system is always actual and accurate,” he said. Not only that, the innovation can be further developed in the form of integration between Sparing and an information system (dashboard), where the results of reports from the Sparing system can be viewed in a real-time manner on the Cisea application.

“In addition, Sparing can also be integrated with an automatic chemical dosing device so that if there is a quality standard discrepancy, the automatic dosing device will adjust the chemical administration until the quality standard is met,” Imam explained.

“To develop this innovation, there are no special requirements. It is enough to connect Sparing with the company’s Cisea application and the Telegram application,” said Imam. ■ **didi**

“According to Suryo Eko, if you make the ex-mining area green, Proper Hijau will suffice. But, Bukit Asam got Gold. It means that Bukit Asam has not only fulfilled its obligations but is more than that. “Beyond green mining, if that term does use,” he said.

il engineering build skyscrapers. They get applause. However, on the contrary, we who are from the mines are often the target of ridicule,” said Suryo Eko with a smile.

Nevertheless, it is okay. “For Bukit Asam, caring for the environment is not an obligation. On the contrary, it is a necessity,” Suryo Eko explained. “In this regard, even if Bukit Asam will carry out mining at a certain location, Bukit Asam will follow the rules of the mining world, for example conducting an Environmental Impact Analysis,” he said. “We are not only concerned with the physical environment, but also the social environment.”

According to Suryo Eko, if you make the ex-mining area green, Proper Green will suffice. Still, Bukit Asam got Gold. It means that Bukit Asam has not only fulfilled its obligations but is more than that. “Beyond green mining, if that term does exist,” he said. “Even without these awards, Bukit Asam is still consistent in implementing environmental and mining manage-

ment well. Therefore, the Proper award is more of a bonus from the mining management that the company has run.”

CSR is the commitment of the company or the business world to contribute to sustainable economic development by emphasizing the balance between attention to economic, social, and environmental aspects. As an effort to realize harmonization between the company and the environment.

In theory, indeed, CSR provides various benefits for customers generally favor companies that demonstrate social responsibility to society. That is, CSR provides a competitive advantage; By doing CSR, the company maintains a stable work environment. Imagine how much potential loss the company will have when the environment is not conducive to the company’s operations; To manage the image and maintain the company’s reputation. From here, CSR has a public relations function; and Running a CSR program can make employees feel that they are in it so that they have a favorable view of the company and, at the same time, can increase motivation to achieve better performance.

“Bukit Asam makes CSR part of the company’s best practice,” Suryo Eko said. “The best practice is in line with the noble values of Noble Purpose MIND ID, namely We Explore Natural Resources for Civilization, Prosperity, and Brighter Future. It means that we are here to advance civilization, the welfare of the nation, and a better future for all Indonesian people.” With this noble goal, Bukit Asam has done it in various ways, especially by carrying out Corporate Social Responsibility (CSR) programs carried out in earnest.

Apart from, of course, focusing on business in the mining sector and various downstream projects, Bukit Asam has prepared multiple facilities to support the Indonesian economy following the mandate of the establishment of MIND ID.

Of course, CSR programs are not made as simply. “We are collaborating with several universities to conduct research and evaluation of Social Return On Investment (SROI),” explained Eko Suryo. “We have to know whether the funds we spend have an impact on the environment. Therefore, we must have programs that are truly superior and innovative,” he said.

These programs, said Suryo Eko, are Bukit Asam’s efforts to address post-mining issues. For example, the selection and utilization of specific plants for better restoration of environmental tones. “Among other things, for example, we plant trembesi (*Samania saman*) trees. Besides being able to absorb carbon, this tree has high economic value and is widely used as a furniture material.”

Then, Suryo Eko explained that to overcome water acidity, Bukit Asam carried out phytoremediation. Phytoremediation is a method for washing waste using plants. We use the floating wetland technique, an innovation from our friends at the Bukit Asam Environmental Management Unit. Concerning the social environment, Bukit Asam has made various sustainable programs. Name it, for example, Bukit Asam built the Bukit Asam Industrial Center, in which there are various community empowerment activities and actively facilitated the development of Tanjung Enim as a Tourism City.

“Our best practice is sustainable mining,” Suryo Eko emphasized. ■

Suryo Eko Hadianto
President Director of Bukit Asam

The World Still Needs Coal

The government is increasingly campaigning to reduce greenhouse gas emissions, one of which is through the declaration of a net-zero carbon emission target. It is following the mandate of the Paris Agreement. As a coal mining company, this carbon emission-free target is undoubtedly a challenge for Bukit Asam. Whatever steps Bukit Asam is taking in response to this trend, the editor of Beyond Coal Magazine has a dialogue with Suryo Hadianto, President Director of Bukit Asam.

Here is the excerpt.

What is Bukit Asam doing to reduce carbon emissions?

Bukit Asam has planned to reduce emissions starting from electricity-based operational equipment and planting trees that can absorb high emissions to reforest former mines such as trembesi trees. Then, we design mines by, for example, shortening haulage distances. The shorter it is, the less use of fuel oil (BBM). If the distance is, say, three kilometers, of course, it will use much fuel. So we design it to be one kilometer only.

In the process, Bukit Asam has carried out best practices in mining. However, what is now an issue is the mining products which are mentioned as a source of carbon emissions.

We understand that condition. However, technology continues to evolve. For example, now there is carbon capture technology, even ultra-carbon capture, which can capture massive carbon emissions so



that the carbon emissions are minimal. Coal-fired power plants use this technology so that they can capture carbon emissions to the maximum. However, coal is a relatively cheap energy source today, and many countries still need it.

Is there any data on the number of power plants that still use coal?

Check out statistics from Statista, a company that specializes in market and consumer data. The company says its platform contains more than 1,000,000 statistics on more than 80,000 topics from more than 22,500 sources and 170 different industries. In 2021, the number of Steam Power Plants (PLTU) is still vast. In Mainland China, there are 1,082 plates, followed by India, the United States, Japan, Russia, and Indonesia, which have 281, 252, 87, 85, and 77 plus, respectively.

Apart from using carbon capture technology, does Bukit Asam also downstream coal products? Bukit Asam can answer the times. Bukit Asam will enter the new renewable energy sector to realize one of its visions. The trick is that Bukit Asam will be branded as a coal company and as a green energy company, with full responsibility for the development of renewable energy. It does not merely talk. We have started working on the Solar Power Plant project.

Building Solar Power Plants require considerable capital or is it a capital-intensive industry.

Bukit Asam already has ex-mining land that can be used. It is Bukit Asam's competitive advantage because PLTS requires a vast area. It means that we do not need land acquisition costs. So, there is no capital expenditure, or capital expenditure, for land acquisition. Bukit Asam also plans to work on a PLTS project on post-mining land owned by the company in Ombilin, West Sumatra and Tanjung Enim, South Sumatra. Each ex-mining area will be installed PLTS with a capacity of up to 200 MW. Currently, PLTS is in the discussion stage with PLN to become an Independent Power Producer (IPP).

How are the DME and activated carbon projects progressing?

The gasification project that converts coal into Dimethyl Ether (DME) is also ongoing. The cooperation agreement between Bukit Asam, PT Pertamina, and Air Products Chemical Inc was also signed on February 11th, 2021, and currently, the parties are finalizing another agreement. Later, this project will assist the government in reducing imports of liquefied petroleum gas (LPG). Coal gasification cooperation can save foreign exchange reserves of up to 9.7 trillion rupiahs per year and absorb 10 thousand workers. It is amazing. ■

CULTURE
MOVEMENT



se.nya.wa /sênnyawa/

1 Buku Kebaikan

Terlibat Sekali, Terus Menginspirasi

SENYAWA 2.0 menargetkan untuk menyalurkan 1.000 buku ke taman-taman bacaan yang berlokasi di wilayah operasional MIND ID.

Senyawa 2.0, nama grup yang berdiri pada tahun 2020 dan beranggotakan lebih dari 1.500 pegawai MIND ID, kembali melakukan gebrakan sebagai bagian dari *Noble Purpose* dalam keseharian pegawai grup MIND ID. Jika sebelumnya, grup yang menjadi payung besar rangkaian *employee volunteering*, telah melakukan penjualan kaos yang keseluruhan dananya disalurkan untuk keluarga tenaga kesehatan (*nakes*) yang gugur dalam memerangi Covid-19.

Kali ini, untuk menghidupkan makna *Noble Purpose*, Senyawa 2.0 akan berfokus pada dunia pendidikan. Tema

yang diusung pada tahun 2021 ini ditegaskan dengan program-program berikut ini: ‘Satu Buku Satu Kebaikan’ (Juni 2021); ‘Satu Kilometer Satu Kebaikan’ (Agustus 2021); dan, ‘Satu Hari, Satu Kebaikan’ (November 2021).

Program Satu Buku, Satu Kebaikan adalah gerakan berbagi buku dan inspirasi terhadap anak Indonesia dengan target sebanyak 1.000 buku. Buku-buku itu akan disalurkan melalui taman bacaan masyarakat yang berada di wilayah operasi grup MIND ID. Pada 4 Juni 2021 lalu telah dilaksanakan Peluncuran Gerakan Kebaikan.

Senyawa 2.0 yang mengangkat tema “Membangun Semangat *Employee Volunteering*.” Kegiatan ini dibuka oleh Ogi Prastomiyono. “Kita tidak mau hanya *hire* pihak ketiga untuk menjalani *employee volunteering*. Pegawai bukan hanya penonton, pegawai harus punya *sense of belonging* bahwa kegiatan ini adalah milik bersama,” ujar Direktur Layanan Strategis MIND ID yang akrab dipanggil dengan Pak Ogi ini.

Berbagi Kisah

Untuk membangun dan meningkatkan rasa memiliki, maka dalam peluncuran kegiatan ini pegawai dari masing-masing anggota MIND ID diundang untuk berbagi kisah mereka. Pegawai-pegawai ini adalah mereka yang memiliki minat dan pengalaman di bidang *volunteerism*, yaitu Ombi Saputra (PT Antam Tbk), Ahmad Rifai (PT Bukit Asam Tbk), Bobby Yomaki (PT Freeport Indonesia), Bagas Winangadi Pustaka (PT Inalum (Persero), dan Arinta Handini (MIND ID) dan dipandu oleh moderator Denni Candra (PT Timah Tbk).



Dalam acara peluncuran ini juga hadir Pegiat Literasi Maman Suherman yang berbagi kisah inspiratifnya ketika membagikan buku-buku ke pulau-pulau terpencil di Indonesia. Dia menjelaskan betapa banyaknya anak-anak Indonesia yang tidak memiliki akses ke buku-buku yang berkualitas dan menilai buku seberharga berlian. Untuk itu, dia berharap seluruh pegawai MIND ID bisa terlibat dan menjadikan Gerakan Satu Buku, Satu Kebaikan menjadi bagian dari solusi atas permasalahan tersebut.

Salah satu hal yang membedakan Senyawa Satu Buku, Satu Kebaikan dengan donasi buku pada umumnya adalah pesan kebaikan yang harus diberikan ketika pegawai mendonasikan buku. Setiap pegawai yang ingin mendonasikan buku harus mengisi kartu Pesan Kebaikan yang di dalamnya tertulis alasan mengapa anak Indonesia harus membaca buku tersebut. Hal ini dapat menumbuhkan koneksi antara *employee* sebagai *volunteer* dan anak-anak Indonesia yang nantinya akan membaca buku tersebut.

Antusiasme pegawai MIND ID dalam kegiatan ini begitu tinggi. Hal ini dibuktikan dengan jumlah buku yang telah terkumpul dari 28 titik *dropbox* sampai 30 Juni 2021

sudah melebihi target yang ditentukan di awal. Sampai saat ini jumlah buku yang telah terkumpul sebanyak 1.299 buku. Buku-buku ini nantinya akan disalurkan ke taman bacaan yang berada di sekitar kantor dan *site* anggota MIND ID.

Sebagai salah satu penutup rangkaian kegiatan Senyawa Satu Buku, Satu Kebaikan, sebelum akhirnya buku-buku ini diserahkan ke penerima manfaat pada 5 Juli 2021, dilaksanakan Webinar “Ayo Lebih Dekat dengan *Read Aloud* (Baca Nyaring).” Webinar ini mengundang Inisiator *Read Aloud* Indonesia, Nandha Julistya.

Read Aloud atau Baca Nyaring adalah suatu metode membacakan buku untuk anak-anak. Metode ini dapat mengondisikan otak anak untuk mengasosiasikan membaca sebagai suatu kegiatan yang menyenangkan. Cara ini bahkan bisa diterapkan sejak anak masih di dalam kandungan (semester ke-3). Harapannya, dengan mengikuti webinar ini pegawai nantinya tidak hanya menjadi relawan dengan menyumbang buku, namun juga bisa menjadi relawan untuk membacakan cerita kepada anak-anak di taman bacaan. Dengan demikian pegawai yang terlibat dalam kegiatan Senyawa, bisa selamanya menjadi inspirasi. ■ **didi**

Cinta Mati Rahmawati

BERAWAL dari pelatihan pupuk bokasi, tapi Rahmawati lebih memilih usaha jamur tiram. Sempat terhenti karena musibah.

Namanya juga sedang kasmaran, tak menunggu waktu lama, Rahmawati terus melakukan berbagai upaya pendekatan. Usai pelatihan, dia langsung beraksi dengan menyurvei kebutuhan jamur di pasar dan menyiapkan segala kebutuhan yang diperlukan. Bahkan, dia memberanikan diri mengajak teman-temannya di Bedeng Kresek, Tanjung Enim, Lawang Kidul untuk membudidayakan jamur tiram.

Siapa sangka, dengan bekal ilmu dari pelatihan dan modal patungan serta memanfaatkan lahan yang ada di sekitar rumah, bisa memanen jamur sebanyak 500 *baglog* (media tanam) hingga mencapai 3 ribu *baglog*. Dari penanaman hingga penjualan memakan waktu lebih kurang 3-4 bulan. Setelah dipotong biaya air dan listrik, Rahmawati bisa mendapatkan Rp6 juta/10 hari panen.

Namun sejak relokasi warga Bedeng Kresek digulirkan, usaha jamur tiram yang digelutinya dari tahun 2013 hingga tahun 2016 tak lagi dijalankannya. Sempat berhenti dari dunia jamur tiram selama 6 bulan pada tahun 2016, Rahmawati membuka lagi usaha jamur tiram dengan modal sendiri. Omsetnya bisa mencapai Rp8 juta bulan. Sayang-

Internal

Ibarat makna lirik lagu ‘Tak Bisa ke Lain Hati’, Rahmawati tetap kukuh setia mengikuti bisikan hatinya. Meski terpaan cobaan dan sempat jatuh bangun, dia tetap berpegang teguh pada keyakinan dirinya bahwa jamur tiram akan bisa memberikan manfaat besar pada kehidupan ekonomi keluarga. Kecintaannya pada hasil pertanian bernaema jamur tiram bisa dikatakan sudah harga mati bagi warga Tanjung Enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim ini.

Kisah cintanya berawal ketika dia menjadi mitra binaan Bukit Asam dengan mengolah pupuk bokasi. Tapi, apa boleh buat, bokasi bukan sesuatu yang menarik hatinya. Pandangannya kemudian berpaling. Dia lebih tertarik pada usaha budidaya jamur tiram. Dia pun jatuh cinta dan terus memupuk cintanya itu dengan mengikuti pelatihan budidaya jamur tiram yang diadakan Pemerintah Kecamatan Lawang Kidul, bekerja sama dengan CSR Bukit Asam, pada 2013 lalu yang bertepatan “Teknologi Tepat Guna”.



nya hasil ini tidak bisa dibilang cukup, karena diputar kembali untuk memenuhi kebutuhan usaha jamur. Kemudian, pada tahun 2019, dia mendapat bantuan modal dari CSR Bukit Asam sebesar Rp35 juta. Dengan dana itu ia pun membuat 15 ribu *baglog*.

Sempat Terhenti

Semua orang pasti ingin berhasil. Demikian juga Rahmawati. Tapi, apa daya, tidak semua keinginan berjalan mulus. Garis hidup berkata lain. Pada tahun 2019 setelah panen pertama, putri Rahmawati membutuhkan perhatian serius di rumah sakit Palembang. Lantaran anak perempuannya jatuh sakit. Tangan dinginnya yang biasa menjaga *baglog-baglog* jamur itupun tidak bisa

lagi bertugas secara penuh. Dia harus berbagi waktu.

Musibah itu pun datang tak terelakkan. Sang putri meninggal, membawa duka mendalam bagi Rahmawati. “Saat itu rasanya seperti ingin mati saja. Jangankan untuk kembali menggeluti usaha jamur, hidup di dunia pun rasanya enggan,” ungkapnya lirih.

Pada saat itu, hasil panen sedang tumbuh banyak meskipun hasilnya tidak sempurna atau tidak sesuai standar jamur yang layak dijual di pasaran, hal ini disebabkan karena minimnya sentuhan tangan dingin Rahmawati. Semangat yang dulu ada, seketika luntur.

Waktu pun berjalan, semak belukar mulai berdatangan di rumah kumbang jamur yang membuat Rahmawati semakin kehilangan semangat hidupnya. “Bisa dikatakan saat itu, saya berhenti total di usaha jamur,” kenang Rahmawati. Rahmawati mulai kerja serabutan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, terlebih ditambah suami tidak bekerja dan mulai masuk masa pandemi Covid-19. “Rasanya sangat malu bila berjumpa dengan orang-orang CSR Bukit Asam. Terlebih lagi, masih ada angsuran yang belum lunas,” ungkapnya.

Pikirannya menerawang ke belakang. Dulu, dia pernah merasakan setelah masa inkubasi selama 40 hari yang bisa panen 3-4 kali sehari. Hasil panen yang kemudian diolah menjadi berbagai macam kreasi makanan yang menggugah selera seperti sate, nugget, bakso, jamur crispy, stik jamur, pangsit dan banyak lagi yang kemudian akan didistribusikan secara luas. Goresan-goresan indah itu pernah menjadi percakapan bersama sang suami. Akankah kenangan indah itu terulang kembali?

Kedatangan Tim CSR ke lokasi kumbang jamur membuat ceritanya berubah. Hati Rahmawati mencair. Cintanya akan jamur tiram ternyata tak pernah pupus. Bincang-bincang dengan tim CSR Bukit Asam kembali membangkitkan, bahkan membersemikan kembali cintanya kepada jamur tiram.

Kemudian, dengan petunjuk dan bimbingan CSR Bukit Asam, Rahmawati membuat proposal bantuan untuk usaha jamur. Awal Januari tahun 2021 dia mengajukan proposal tahap 2 dan cair pada akhir Februari di tahun yang sama. Bukit Asam pun kembali memberikan bantuan melalui dana hibah sebesar Rp15 Juta. Dana itulah yang dia gunakan untuk kembali melakukan usaha jamur tiram.

Dengan tetap menjadi binaan Sentra Industri Bukit Asam (SIBA) Jamur bernama Kelompok Jamur Tiram “Bukit Mandiri” di Desa Keban Agung Kecamatan Lawang Kidul. Akhirnya Rahmawati dan suaminya membuka lembaran baru usaha jamur tiram. “Bantuan ini membuat usaha jamur tiram yang dikelola bersama suami mulai bangkit dari keterpurukan. Pada Juni kemarin, kami sudah panen perdana sebanyak 5 ribu *baglog*,” tuturnya dengan rasa gembira.

Rahmawati sangat bersyukur dengan bentuk tanggung jawab sosial dari perusahaan untuk maju dan berkembang bersama lingkungan yang diberikan benar-benar bisa dirasakan. Dan atas kepercayaan dari Bukit Asam melalui pola mitra binaan, dia berjanji akan tetap mempertahankan dan terus meningkatkan kreasi produk olahan jamur dengan menambah banyak lagi varian-varian menarik dari jamur. “Ini cara untuk tetap eksis, sekaligus memperluas pangsa pasar,” dia menjelaskan.

“Bantuan ini membuat usaha jamur tiram yang dikelola bersama suami mulai bangkit dari keterpurukan.”



Lawang Kidul Berjuang Hijau

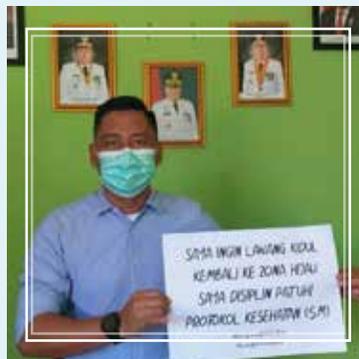
BUKIT ASAM bersama masyarakat Lawang Kidul kompak melakukan Gerakan Dukung Lawang Kidul sebagai zona hijau penyebaran Covid-19.

“Komitmen semua elemen masyarakat di Kecamatan Lawang Kidul untuk mengembalikan zona Covid-19 dari merah menjadi hijau dalam bentuk ajakan verbal, diharapkan dapat diunggah pada media sosial pribadi dengan menyertakan tagar #DukungLawangKidulZonaHijau dan #LawangKidulLawanCovid-19.

Minggu, 20 Juni 2021, merupakan hari spesial buat Kecamatan Lawang Kidul. Seluruh unsur masyarakat bersama dengan Bukit Asam melaksanakan Gerakan Dukung Lawang Kidul Zona Hijau. Gerakan ini bertujuan agar semua warga Lawang Kidul dan sekitarnya semakin disiplin dalam penerapan protokol kesehatan guna mencegah penyebaran Covid-19 dengan harapan di masa pandemi ini Kecamatan Lawang Kidul bisa meninggalkan zona merah menuju zona hijau.

General Manager Pertambangan Tanjung Enim, Venpri Sagara turut berpartisipasi mewakili manajemen Bukit Asam untuk mendukung Gerakan Lawang Kidul Zona Hijau ini, dengan ajakan verbal berupa pernyataan komitmen yang berbunyi: “Aku, Kamu, Kita Sayangi Lawang Kidul. Patuhi 5M! Ganti Zona Merah Menjadi Hijau.” Sementara itu Camat Lawang Kidul, Andrille Martin dengan mengajak: “Saya Ingin Lawang Kidul





Kembali Ke Zona Hijau, Saya Disiplin Patuhi Protokol Kesehatan 5M.”

Tak ketinggalan, para personil Polsek Lawang Kidul membuat ajakan dengan pernyataan: “Lawang Kidul Tak Akan Menyerah. Maju Terus Melawan Zona Merah.” Sementara itu para personil Koramil 404-05 / Tanjung Enim mengajak “Aku, Kamu, Kita, Janji Ya Untuk Selalu Patuhi Protokol Kesehatan Demi Lawang Kidul.”

Sehari sebelumnya, saat membagikan 1.000 botol *hand sanitizer* kepada Forum RT/RW Lawang Kidul di Kantor Humas Bukit Asam, *Senior Manager* SDM Operasional Bukit Asam, Yudhya Santyawan menyampaikan apresiasi atas ide kreatif mulai dengan membuat ajakan yang diunggah ke media sosial hingga pembagian *hand sanitizer* ke masyarakat serta kegiatan-kegiatan lainnya

Yudhya mengucapkan terima kasih kepada semua elemen masyarakat, atas kerja sama yang berupaya keras menggerakkan masyarakat agar mematuhi protokol kesehatan. “Mari pemerintah dan masyarakat bersama-sama untuk menaati protokol kesehatan. Apalagi ada varian baru dari Covid-19 yang lebih cepat penularannya. Masyarakat, mohon dukungannya. Semoga segera berakhir pandemi ini,” harapnya.

Medsos pribadi

Komitmen semua elemen masyarakat di Kecamatan Lawang Kidul untuk mengembalikan zona Covid-19 dari merah menjadi hijau dalam bentuk ajakan verbal, diharapkan dapat diunggah pada media sosial pribadi dengan menyertakan tagar #Dukung-LawangKidulZonaHijau dan #Lawang-KidulLawanCovid-19.

Yudhya juga menyebutkan untuk selalu ingat disiplin dengan 5 M, yaitu; ‘Memakai masker dengan benar, Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, Menjaga jarak, Menghindari kerumunan, dan Mengurangi mobilitas.’ “Tidak ada cara lain selain bergandengan tangan dan bahu-membahu kepada seluruh elemen masyarakat untuk tujuan yang sama ini, Lawang Kidul kembali ke Zona Hijau,” ungkapnya. “Ayo kita bersama dukung Gerakan Lawang Kidul Zona Hijau, agar semua warga semakin disiplin dengan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19,” lanjutnya mengimbau.

Ketua Forum RT/RW Lawang Kidul, Nesti Gestonaini usai menerima pembagian 1.000 *hand sanitizer* dari Bukit Asam. Dia mengucapkan terima kasih atas kolaborasi yang baik dalam upaya bersama memerangi penyebaran wabah Covid-19 di Kecamatan Lawang

Kidul. Menurutnya,

hand sanitizer itu sudah dibagi di 3 Kelurahan meliputi Pasar Tanjung, Tanjung Enim dan Tanjung Enim Selatan serta di 4 Desa yaitu Darmo, Keban Agung, Tegal Rejo, dan Lingga. “Setelah dibagikan *hand sanitizer*, kami langsung mengunggah kegiatan di media sosial sebagai bentuk ajakan kepada seluruh warga untuk mendukung gerakan ini,” urai Nesti.

Sementara itu Camat Lawang Kidul, Andrille Martin yang juga hadir pada kegiatan tersebut, didampingi beberapa Kades dan Lurah, mengucapkan terima kasih atas dukungan yang baik dari Bukit Asam selama ini. Melalui Gerakan Dukung Lawang Kidul Zona Hijau, dia berharap masyarakat lebih tertib menaati aturan-aturan terkait Covid-19 yang sudah diedarkan. RT, RW hingga Lurah agar tetap semangat mencegah penyebaran Covid-19 walaupun Kecamatan Lawang Kidul saat ini paling tinggi angka kasus Covid-19.

“Kami harap PTBA tidak bosan-bosannya, bila warga kami membutuhkan bantuan Covid-19 ini, tolong dibantu. Kadang dana APBD tidak cukup untuk memerangi dan mencegah Covid-19. Baik dalam bentuk bantuan masker, *hand sanitizer* maupun disinfektan,” ungkap Andrille. ■ **putri**

Perangkap Grizzly di Dermaga Kertapati

BATU BARA yang *oversize* dapat memperlama waktu bongkaran dikarenakan *crusher ogan / sizer* dapat buntu.

Semua perusahaan tentunya melakukan berbagai inovasi. Tak ketinggalan apa yang dilakukan kawan-kawan di Bukit Asam Dermaga Kertapati (Derti). “Dalam dunia bisnis, kita tentu harus selalu memikirkan langkah untuk inovasi agar meningkatkan nilai jual kita kepada *buyer*,” Asyhari Prima Nanda, SPV Operasi Pemuatan Group A-D menjelaskan. “Ada *point-point* tertentu yang diharapkan *buyer* dari kita yang unggul untuk bersaing dengan pihak swasta terutama lingkup bisnis yang sama. Maka dari itu, inovasi sangat dibutuhkan di Bukit Asam,” dia menambahkan.

Lebih lanjut, Asyhari mengatakan, di Derti mereka bekerja sama dengan Satker Perawatan. “Pihak operasional mengharapkan pembongkaran yang lancar di gerbong KAI. Tentu saja, dengan kualitas yang baik untuk pemuatan tongkang. Untuk itu, kita melakukan inovasi guna memisahkan batubara *oversize* di area *apron feeder*. Kami sebut itu sebagai perangkap batu (*grizzly*).

“Ada *point-point* tertentu yang diharapkan *buyer* dari kita yang unggul untuk bersaing dengan pihak swasta terutama lingkup bisnis yang sama. Maka dari itu, inovasi sangat sangat dibutuhkan di Bukit Asam,” dia menambahkan.

Sebagai informasi, batu bara yang *oversize* dapat memperlama waktu bongkaran dikarenakan *crusher ogan / sizer* dapat buntu. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap *time, cost, dan human activity* di area tersebut. Bukit Asam dan PT KAI juga menerapkan SOP pembongkaran untuk melihat efektivitas waktu pembongkaran yang ada.

Menurut Asyhari, ide tersebut datang dari berbagai pihak. “Mereka mengevaluasi, baik dari segi operasional dan perawatan. Dari operasional diharapkan pembongkaran semakin cepat dan dari segi perawatan alat terjaga keandalannya. Dari situ, muncullah ide untuk perangkap batu bara (*grizzly*) yang *oversize* ini di area *apron feede ogan*.

Asyhari mengatakan manfaatnya banyak. Pertama kita coba kaji dari *time* pembongkaran jadi singkat. “Kalau dalam SOP disebutkan 110 menit, kami bahkan pernah membuat rekor, mencapai waktu bongkaran 50 menit,” ungkapnya. Kedua, dia menambahkan, dari segi *human activity, crusher ogan* tidak buntu lagi. “Operator tidak perlu mengeluarkan tenaga ekstra untuk membebaskan material yang *oversize* di *crusher* karena sudah terperangkap di wilayah *apron* terlebih dahulu,” dia menjelaskan. “Dari segi *cost*, kita meminimalisir terjadinya *demurrage* dalam hal pemuatan tongkang kita.” ungkapnya.

Memang, *General Manager* Dermaga Kertapati, Hengki Burmana menginstruksikan untuk selalu mempercepat pembongkaran dan meningkatkan kualitas batu bara dan menjadi acuan kami untuk selalu berinovasi agar mencapai target yang telah ditetapkan oleh perusahaan.

“*Alhamdulillah* sejauh ini inovasi yang dilakukan efektif untuk memisahkan batu bara *oversize* sebelum masuk ke *crusher*,” ujar Asyhary, sembari menambahkan inovasi yang serupa telah diterapkan juga sebelum masuk ke tongkang, dengan harapan jaminan kualitas yang kita berikan kepada *buyer*. ■ **tri,win**



Atika

K3LS Dermaga Kertapati

Tidak Ada Jalan Pintas

Atika tak menyembunyikan jati dirinya. Walau bertubuh mungil, dia mendapatkan julukan sebagai ‘Perempuan Tangguh di K3LS Dermaga Kertapati’. Maklum, walau bertubuh kecil, perempuan milenial lincah dan gesit dalam melaksanakan tugas-tugas yang biasanya dikerjakan kaum laki-laki.

Motivasi apa sajakah yang bisa menjadi penyemangat perempuan milenial berusia 25 tahun ini?

“Bekerja bukan hanya untuk mencari materi, bekerja adalah bermanfaat bagi orang banyak,” ungkap Atika. “Sebut saja, misalnya, untuk membangun kawasan yang ramah lingkungan kita harus memulainya dari penghijauan di *site* tempat kita bekerja. Itu pun terarah, sebab kita ini berhubungan langsung dengan masyarakat sekitar. Ini diperlukan untuk menghindari terjadinya gesekan sosial masalah lingkungan.

Kita harus bergerak cepat dan berpikir dampak jangka panjang,” dia menambahkan.

Asal tahu saja, milenial adalah kelompok yang sedang berada dalam masa paling produktif saat ini.

Atika adalah salah satunya.

Karenanya, akan sangat sayang sekali jika masa keemasan ini digunakan untuk bermalas-malasan dan rebahan saja. Para milenial membutuhkan motivasi yang kuat untuk bisa bekerja dengan giat dan bukan hanya dengan setengah hati saja. Motivasi ini bisa saja datang dari lingkungan sekitar bahkan hingga dari diri sendiri.

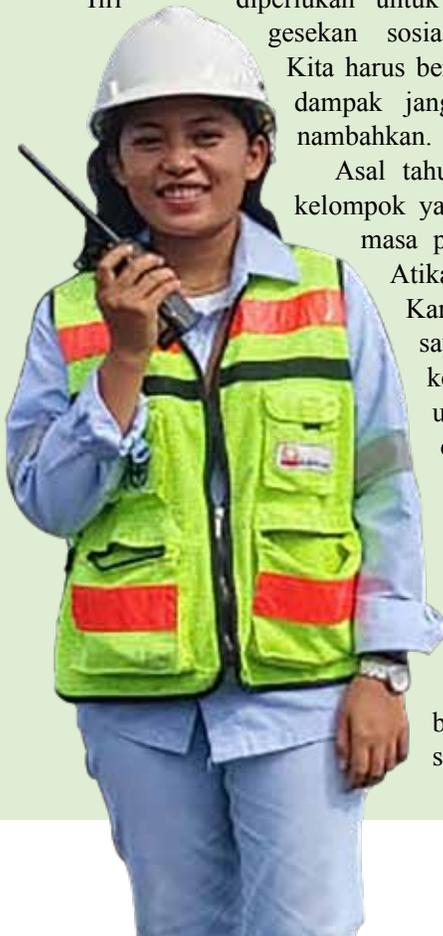


“Sukses mensyaratkan proses dan keselarasan. Untuk meraihnya, integritas adalah sesuatu yang harus dijunjung tinggi.”

Atika berasal dari daerah Pardomuan Janji Angkola, sebuah desa yang berada di Kecamatan Purba Tua, Kabupaten Tapanuli Utara, Provinsi Sumatera Utara. Dia bekerja di Bukit Asam sejak 2016. Saat ini, Atika menetap di Palembang. “Saya sebetulnya relatif baru di Palembang ini. Tapi, pergaulan dengan teman kerja membuat saya lama kelamaan paham akan lingkungan sekitar dan menjadi betah di sini,” ujarnya. “Ketika diterima di Bukit Asam, saya ditempatkan di *site* yang benar-benar baru buat saya. Sangat berkesan untuk menjadi bagian dari Bukit Asam. Ini menjadi semangat buat saya,” ungkap perempuan yang hobi olahraga bersepeda (*gowes*) ini.

Tentang sukses, Atika mengatakan hal itu tak bisa diraih dengan jalan pintas. “Sukses mensyaratkan proses dan keselarasan. Untuk meraihnya, integritas adalah sesuatu yang harus dijunjung tinggi,” kata pengagum Nick Vujcic, penginjil terkenal asal Australia.

Kemudian, “Ketika hidup terasa begitu berat dan melelahkan, tetaplah berdoa. Tuhan selalu ada untuk hamba-Nya yang berdoa,” kata Atika. ■ **tri,win**





Farida Thamrin
Direktur Keuangan dan Manajemen Risiko Bukit Asam

Jangan Berhenti Belajar

Keinginan belum tentu sesuai dengan kenyataan. Tapi, belum tentu juga kenyataan itu tidak membawa kebaikan. Tengok saja, pengalaman Farida Thamrin, yang sekarang menduduki posisi Direktur Keuangan dan Manajemen Risiko Bukit Asam.

“Saya punya cita-cita yang tak terwujud,” ungkap ibu dari Kevin M. Rizqi dan Farah Alisha Roseno ini. “Saya ingin sekali kuliah di Fakultas Ekonomi. Hanya saja, orangtua saya kukuh bahwa saya haus menjadi insinyur. Maka, jadilah saya seorang insinyur,” kenang Sarjana Teknik Sipil Universitas Indonesia ini.

Sempat bekerja di bidang konstruksi dan otomotif pada awal-awal karirnya, selanjutnya Farida berkiprah di dunia keuangan, khususnya perbankan dan sekuritas. “Pertama kali saya masuk di salah satu bank BUMN, saya baru pada level ODP,” ujarnya.

Jangan salah. ODP di sini bukan singkatan dari Orang Dalam Pengawasan. Maklum, singkatan ODP akrab dengan pandemi yang saat ini melanda Indonesia, bahkan dunia. ODP yang dimaksudkan di sini adalah *Officer Development Program-rekrutmen* pada level *officer* yang diproyeksikan mengisi posisi pimpinan atau manajerial di perusahaan. ODP hampir sama dengan *Management Trainee (MT)*. Hanya saja, ODP umumnya diadakan oleh industri perbankan.

Farida tak sepenuhnya ikut semua program ODP itu. “Belum selesai masa ODP, saya beruntung kemudian ada seleksi untuk menjadi ‘*Dealer Treasury*,’” tuturnya. “Setelah melalui Pendidikan *Dealer*, saya masuk di bagian *treasury* yang merupakan ‘jantungnya’ sebuah bank. Setelah itu, saya ditugaskan di beberapa tempat yang cukup menantang dan memperkaya pengalaman saya seperti *Risk*, Riset dan korporasi sampai akhirnya saya bergabung di PT Bukit Asam,” ujarnya tersenyum.

Seperti yang disebutkan tadi, dari cita-cita yang terwujud tadi bukan berarti ilmu yang sudah didapatkan sia-sia. Di belakangannya selalu ada hikmah. *Blessing in disguise*. “Saya

“Ada beberapa nilai yang selalu saya pegang di dalam bekerja, yaitu profesional, jujur dan bertanggungjawab,” ujar Farida berbagai resep untuk mencapai keberhasilan. **“My word is my bond. Perkataan saya adalah komitmen,”** tegasnya.



bersyukur pernah kuliah di Fakultas Teknik. Logika berpikir saya malah lebih terbentuk,” ungkap istri dari Agung Hendro Roseno yang hobi nonton film ini. “Pelajarannya adalah sesuatu yang kita kira baik, belum tentu baik buat kita. Begitu juga sebaliknya, kata perempuan yang mempunyai motto *‘hakuna matata’*.”

‘Hakuna matata’ berasal dari ungkapan bahasa Swahili di Afrika Timur yang artinya kurang lebih *‘no trouble’*, *‘no worry’* dan *‘take it easy’*. Jangan khawatir. Bagi yang pernah nonton film *The Lion King*, ungkapan ini diucapkan berkali-kali. Farida merasa beruntung bekarir dalam bidang yang berbeda dari latar pendidikannya. “Ini membuka cara pandang saya tentang bidang-bidang lain. Saya belajar banyak hal baru,” ungkapnya.



“Saya sangat mengagumi sosok seorang wanita yang melahirkan saya ibu saya sendiri,” kata Farida. “Saya kagum karena beliau bisa begitu *survive* walaupun sudah ditinggal Bapak saya sejak saya umur 10 tahun,” dia menambahkan. “Dari ibu saya inilah saya diajarkan berbagai banyak hal yg dicontohkan langsung oleh beliau. Satu hal yg beliau ingatkan terus kepada saya adalah perihal kejujuran yang harus saya pegang sepanjang hidup saya,” ungkap perempuan yang senang nonton film ini.

“Ada beberapa nilai yang selalu saya pegang di dalam bekerja, yaitu profesional, jujur dan bertanggung jawab,” ujar Farida berbagai resep untuk mencapai keberhasilan. **“My word is my bond. Perkataan saya adalah komitmen,”** tegasnya.

Menurut Farida, dalam industri batu bara situasi saat ini adalah kesempatan bagi para pegawai Bukit Asam melihat hal-hal baru dari yang sudah pernah ada. “Kita memiliki berbagai sumber daya, bukan hanya batu bara itu sendiri tapi juga SDM yang sangat hebat. Jadikan *tagline BeyondCoal* sebagai pemicu kita untuk menjadi perusahaan energi kelas dunia,” ujarnya.

“Kita bisa menjadikan Bukit Asam sebagai perusahaan yang terus berkembang, baik dari segi produk, teknologi dan SDM,” Farida mengatakan. “Untuk teman-teman generasi milenial, jangan pernah berhenti untuk terus belajar. Dengan belajar maka kita akan memahami hal-hal yang baru, tantangan baru dan perubahan yang baru,” ungkapnya. “Selain itu, kita juga harus terbuka untuk adanya perubahan atau bahasa gaulnya *‘agile’* supaya kita bisa dapat terus maju.”

Farida menegaskan bawa inovasi dan kreativitas adalah syarat yang menjadi kunci penting agar bisa membawa Bukit Asam menjadi perusahaan yang lebih baik. “Inovasi dan kreatifitas itu tidak hanya menjadi tanggung jawab dari Direktorat Pengembangan Usaha saja. Tapi juga, sangat perlu dilakukan oleh berbagai pihak,” ujarnya. “Kalau setiap insan di Bukit Asam bisa menciptakan inovasi dan kreatif, niscaya dalam waktu yang tidak lama Bukit Asam bisa berkembang menjadi perusahaan energi dunia tidak hanya sebagai perusahaan batu bara saja,” ungkapnya meyakinkan. ■



Kalau Lelah Beristirahatlah

TUBUH yang lelah akan menurunkan daya pikir dan konsentrasi. Kondisi ini berisiko menimbulkan kecelakaan kerja

Mari kita simak laporan bertajuk *Fatigue in Safety-Critical Industries: Impact, Risks, and Recommendations*, yang dirilis the *National Safety Council* (NSC). Laporan itu menyebutkan sebanyak 69 % karyawan mengalami kelelahan bekerja. Hasil laporan tersebut berdasarkan survei yang dilakukan di beberapa perusahaan dan karyawan. Lebih lanjut, laporan itu menyatakan 90 % karyawan merasakan kelelahan akibat pola kerja pada organisasi mereka, dengan mengamati insiden keselamatan yang terjadi pada karyawan yang lelah dan penurunan produktivitas. Sebanyak 72 % pekerja lainnya menganggap kelelahan berpotensi membahayakan keselamatan mereka dalam bekerja.

“Kami telah melihat dampak kelelahan di tempat kerja kami untuk waktu yang lama. Hal itu sangat menjadi masalah, betapa terpengaruhnya industri yang sensitif

Kelelahan menjadi ancaman di semua tempat bekerja. Jika tidak disikapi dengan serius, kelelahan bisa menjadi bencana. Hal ini bisa bermula dari kesalahan-kesalahan kecil yang tidak terduga.

terhadap keselamatan kami,” kata Emily Whitcomb, *Senior Program Manager of Fatigue Initiatives* di NSC. “Ketika anda lelah, anda berisiko meninggal karena keselamatan bekerja terancam. Kami mendesak pengusaha untuk mengatasi risiko kelelahan di tempat kerja mereka sehingga semua karyawan bisa sehat dan aman,” dia menambahkan.

Kelelahan menjadi ancaman di semua tempat bekerja. Jika tidak disikapi dengan serius, kelelahan bisa menjadi bencana. Hal ini bisa bermula dari kesalahan-kesalahan kecil yang tidak terduga. “Misalnya, kesalahan di lokasi konstruksi, di sekitar area penggalian saluran gas, atau di belakang kemudi truk-truk besar. Satu kesalahan kecil saja bisa menyebabkan cedera atau bahkan kematian,” ujar Emily.

Laporan tersebut juga memaparkan bahwa 97% pekerja di industri transportasi merasakan dampak kelelahan, 100% pekerja konstruksi melaporkan memiliki satu faktor risiko akibat kelelahan, dan 46% pekerja konstruksi mengatakan mereka bekerja berjam-jam dalam risiko tinggi. Melihat risiko yang mengancam kesehatan, kelelahan tak bisa diabaikan. Bila anda termasuk orang

yang sering merasa lelah, sebaiknya segera bertindak untuk mengatasinya. Misalnya, dengan berkonsultasi ke dokter dan mulai menganut gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat di antaranya dengan cukup tidur, rutin berolahraga, kurangi stres, dan cukupi kebutuhan tubuh akan nutrisi. Dalam memenuhi nutrisi harian, anda mesti mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kaya akan serat, protein, kalsium, dan vitamin, sehingga produktivitas pun dapat meningkat.

Mengatasi Lelah

Kelelahan menjadi keluhan umum sebagian besar orang, terutama mereka yang mulai memasuki usia 30-an. Jika terus dibiarkan, kelelahan yang tak tertangani dengan baik dapat mengganggu produktivitas dan menurunkan kinerja.

Bila anda merasa sering kelelahan, ada berbagai cara untuk mengatasinya seperti dilansir *Webmd*.

Pemeriksaan Medis

Kelelahan merupakan bagian dari gejala umum dari sejumlah penyakit, seperti diabetes, jantung, radang sendi, anemia, penyakit tiroid, dan apnea tidur. Beberapa obat yang biasanya diresepkan dokter yakni obat tekanan darah, antihistamin, diuretik, dan lainnya. Jika anda merasakan rasa kelelahan yang tidak wajar, seperti selalu merasa lelah setiap hari, segera konsultasikan dengan dokter.

Aktif Bergerak

Orang yang jarang bergerak cenderung lebih cepat merasa lelah. Penelitian menunjukkan aktivitas fisik meningkatkan level energi. “Orang yang aktif bergerak memiliki rasa percaya diri lebih besar. Namun, olahraga juga meningkatkan efisiensi kerja jantung, paru-paru, dan otot,” ujar Kerry J Stewart, Profesor Kedokteran dan Direktur Fisiologi Latihan Klinis dan Penelitian di Johns Hopkins *University School of Medicine*.

Minum Air Putih

“Dehidrasi membuat atlet sulit menyelesaikan sesi latihannya. Sangat

masuk akal bila dehidrasi memicu seseorang menjadi cepat lelah, meskipun dia hanya mengerjakan pekerjaan rumah,” ujar Dan Judelson, Asisten Profesor Kinesiologi di California *State University* di Fullerton. Dia mengingatkan bahwa dehidrasi juga berdampak pada turunnya konsentrasi.

Yoga

Yoga sangat efektif untuk meningkatkan energi. Seorang sukarelawan dalam penelitian di Inggris melaporkan peningkatan dalam berpikir jernih, energi, dan kepercayaan diri setelah mengikuti kelas yoga selama enam minggu (sekali seminggu).

Cukup Tidur

Kurang tidur merupakan sumber utama kelelahan sepanjang hari dan meningkatkan risiko kecelakaan. Kebiasaan tidur yang baik selama 8 jam per hari mampu mengurasi rasa kelelahan. Begitu juga dengan tidur siang. Namun, tidur siang dianjurkan tidak lebih dari 30 menit. Bangun tidur siang, lalu menyeduh secangkir kopi dapat meningkatkan energi anda.

Atur Porsi Makanan

Sesuaikan porsi makanan sesuai dengan aktivitas anda setiap hari. Jangan sampai berlebihan untuk menghindari penambahan berat badan. Pastikan anda mengonsumsi makanan yang mengandung banyak nutrisi agar menghasilkan tenaga lebih maksimal.

Mengonsumsi Minyak Ikan

Minyak ikan mengandung Omega 3 yang baik untuk jantung dan meningkatkan kewaspadaan. Menurut studi yang dilakukan ilmuwan di Universitas Siena Italia pada 2009, relawan yang mengonsumsi kapsul minyak ikan selama 21 hari menunjukkan reaksi mental lebih cepat dan merasakan badan lebih kuat.

Tentu saja, kita sangat tidak menginginkan kecelakaan. Jadi, jangan meremehkan rasa lelah dan lakukan upaya-upaya agar kita tak mudah menjadi lelah. ■ **putri, dari berbagai sumber**

The Power Of Social Media

TREND Dalam Rekrutmen Digital, Mereka yang Tak Melamar pun Bisa Mendapatkan Pekerjaan.

Kita masih ingat kekuatan sosial media dalam memenangkan Obama sebagai Presiden AS beberapa tahun lalu. Dalam dunia ketenagakerjaan pun, media sosial ternyata menjadi kecenderungan baru dalam proses rekrutmen SDM. Paling tidak, itulah yang dikatakan Jeanne Meister, kontributor majalah Forbes.

Kalau 2012 merupakan tahun inovasi angkatan kerja, dengan makin banyaknya perusahaan menggunakan media sosial memasarkan organisasi mereka, maka 2013 SDM makin dalam memasuki media sosial, disebut sebagai Social HR. SDM Sosial perusahaan mengintegrasikan teknologi-teknologi sosial dalam cara perusahaan-perusahaan tersebut merekrut, mengembangkan dan mempekerjakan karyawan.

Menurut penelitian berjudul *State of Social Technology and Talent Management* yang dilakukan SilkRoad, sebanyak 75% pemimpin SDM dan manajemen talenta berada di belakang kurva terkait dengan teknologi jaringan sosial internal dan eksternal. Sekarang, saatnya menjadikan keyakinan itu sebagai kenyataan.

Gamifikasi Menjadi Praktek Standar

Pada tahun 2013, gamifikasi makin merasuk ke dalam proses bisnis. Banyak riset, studi dan contoh nyata yang membuktikan mekanisme permainan (*game*) memasuki aktivitas non permainan seperti pemasaran, operasi *call center*, pembelajaran dan pengembangan akan menjadi sebagai permainan (*gamified*).

Gamifikasi, berasal dari kata *game* (permainan), adalah teknik yang memanfaatkan hasrat alami seseorang untuk berkompetisi, meraih prestasi dan



Gamifikasi, berasal dari kata *game* (permainan), adalah teknik yang memanfaatkan hasrat alami seseorang untuk berkompetisi, meraih prestasi dan menunjukkan status. Strategi gamifikasi adalah imbalan kepada pemain yang berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang diminatinya.



menunjukkan status. Strategi gamifikasi adalah imbalan kepada pemain yang berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang diminatinya. Jenis imbalan itu berupa lencana atau tingkat prestasi atau uang virtual, tabel prestasi dan sebagainya. Ketika seseorang berhasil menunjukkan prestasinya, dan itu dilihat oleh orang lain, maka akan menimbulkan semangat berkompetisi.

Deloitte adalah suatu perusahaan yang sudah menggunakan gamifikasi, mengintegrasikan tingkat, lencana dan daftar pemimpin dengan nilai tertinggi pada apa yang mereka namakan *Deloitte Leadership Academy*. Perusahaan ini telah melatih lebih dari 20.000 pengguna eksekutif (*executive users*) sejak memulainya pada tahun 2008. Hasil dari upaya ini, *Deloitte* dan klien-kliennya membanggakan lencana para *user* yang komitmen meningkatkan prestasinya di tempat kerja.

Deloitte percaya bahwa karyawan yang berkesempatan menampilkan lencana-lencana mereka yang didapat melalui berbagai modul pelatihan di *Twitter*, *LinkedIn* dan *intranet* perusahaan merupakan motivator yang sangat kuat. Orang suka membanggakan prestasinya, terutama ketika semua karyawan semakin

dilihat dari ‘*brand personal*’.

Perusahaan riset teknologi meramalkan 70% perusahaan Global akan mengelola paling tidak satu aplikasi atau sistem gamifikasi pada 2024.

Matinya Daftar Riwayat Hidup (*Resume*)

Pada 2013, daftar riwayat hidup tradisional akan digantikan oleh ‘*brand personal*’. Sebelum anda diwawancarai oleh perusahaan potensial yang akan mempekerjakan anda, berpikirlah bahwa manajer rekrutmen perusahaan itu sudah melacak nama anda: 1) sebagai sepuluh besar dalam mesin pencari *Google* atau *Bing*; 2) jumlah *follower* anda di *Twitter* dan apa yang terakhir anda *Tweet*; ukuran dan kualitas anda di *LinkedIn*; dan 5) skor *Klout* anda.

Tentu saja, pengalaman kerja, latar belakang pendidikan, keterampilan dan prestasi yang pernah dicapai tetap dibutuhkan. Hanya saja, internet telah mengubah situasi, hal-hal tersebut tak lagi menjadi faktor diferensiasi anda di pasar tenaga kerja.

***Personal Branding* Menjadi Kemampuan yang Dibutuhkan**

Penelitian kecil-kecilan yang dilakukan *Jeanne Meister* menunjukkan ada kecenderungan perusahaan lebih mempekerjakan mereka yang mempunyai skor *Klout* (*website* yang penilaian terhadap relasi anda, sejak 2018 sudah tutup. Banyak web serupa saat ini). Dibandingkan IQ tinggi, kecenderungan ini semakin jelas karena baik perusahaan maupun pencari kerja lebih banyak menghabiskan waktunya pada pengembangan ‘*personal brand*’. Perusahaan seperti *Price Water House Coopers* membuat acara tahunan yang disebut *Personal Branding Week*, serangkaian pelatihan untuk karyawan baru dalam mengembangkan *personal brand* mereka agar laku di pasar tenaga kerja. Dari sini, *Meister* berpendapat kita sedang bergerak dari ‘ekonomi pengetahuan’ ke ‘ekonomi sosial’.

Perusahaan akan Menemukan Anda bahkan sebelum Anda Melamar Pekerjaan

Tak hanya para pelamar yang harus mengerti bagaimana memanfaatkan media sosial untuk kepentingan mereka, para petinggi SDM pun harus tahu bagaimana menggunakan perangkat-perangkat sosial tersebut untuk kepentingan perusahaan. Sejumlah perusahaan telah merampingkan proses rekrutmen karyawan.

Perusahaan *Entelo* dan *Talentbin* membantu menemukan calon yang paling tepat dengan ‘*men-scanning*’ jaringan-jaringan sosial untuk melihat profil para penggunanya. Perusahaan-perusahaan ini akan memantau para kandidat tersebut yang sudah memperbaharui profil mereka dan siap kembali dalam dunia kerja. Dengan cara itu, mereka yang belum sempat melamar pekerjaan pun, malah akan ditawarkan pekerjaan. ■

Mengenal Berbagai Generasi

SETIAP generasi memiliki karakteristik masing-masing, ada yang sama, ada yang berbeda. Generasi Z termasuk karakteristik yang berbeda

Telinga kita mungkin akrab dengan istilah Generasi Milenial. Meski tak terlalu paham artinya, istilah itu nyatanya sudah masuk dalam percakapan sehari-hari. Sebagai gambaran singkat, Generasi Milenial, atau biasa dipanggil Generasi Y, adalah kelompok manusia yang lahir di atas tahun 1980-an hingga 1997. Mereka disebut milenial karena satu-satunya generasi yang pernah melewati milenium kedua sejak teori generasi ini diembuskan pertama kali oleh Karl Mannheim pada 1923.

Generasi Z adalah generasi penerus setelah generasi milenial. Generasi Z datang setelah generasi Y, sehingga sering disebut sebagai generasi peralihan generasi Y dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat.

Berdasarkan teori dari sosiolog Mannheim melalui buku *The Problem of Generation*, membagi manusia menjadi sejumlah generasi; Generasi Era Depresi, Generasi Perang Dunia II, Generasi Pasca-PD II, Generasi *Baby Boomer* I, Generasi *Baby Boomer* II, Generasi X, Generasi Y alias Milenial, lalu Generasi Z. Pembagian ini biasanya berdasarkan rentang tahun kelahiran. Namun, rentang tahun didefinisikan berbeda-beda menurut

sejumlah pakar, tapi tak terlalu jauh.

Generasi Z memiliki kesamaan dengan Generasi Y yang mana mereka dapat mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu atau *multi-tasking* yang berhubungan dengan dunia maya.

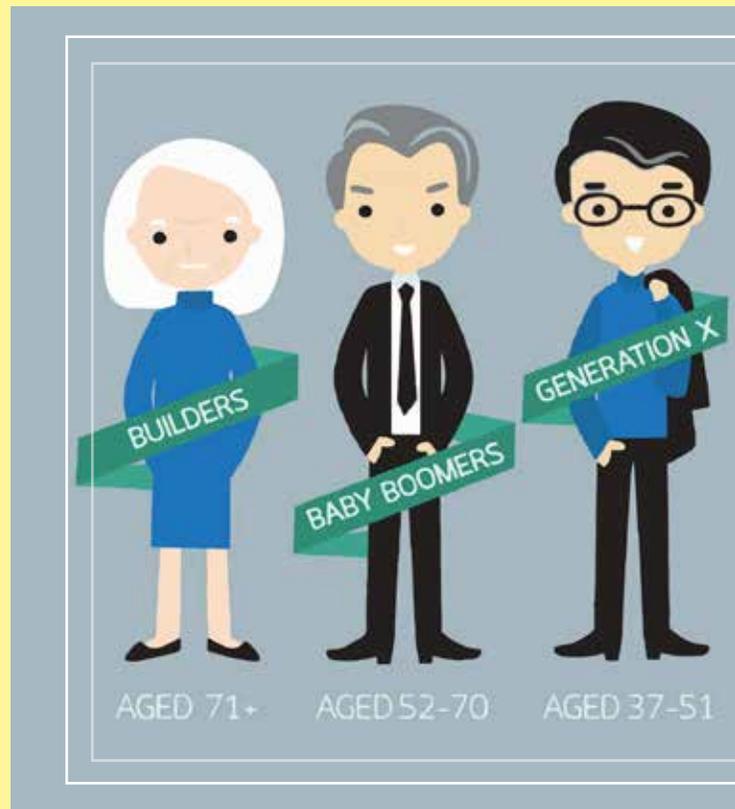
Setiap generasi memiliki karakteristik masing-masing, yang bisa jadi sama, bisa juga berbeda. Dari berbagai penelitian yang dilakukan, generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Adapun karakteristik dari generasi Z sebagai berikut :**Menyukai detail**

Anak-anak generasi Z lahir di era teknologi digital telah berkembang pesat. Mereka lebih menyukai hal-hal yang detail. Sebab itu, mereka tidak mudah dan cepat puas dengan alasan sederhana yang dikemukakan setiap menghadapi masalah. Mereka menyukai hal yang

detail, sehingga cenderung kritis dalam berpikir dan detail dalam mencermati suatu permasalahan. Hal ini didukung dengan teknologi yang memungkinkan mereka untuk mencari informasi dan berbagai referensi dengan mudah melalui internet.

Berupaya mendapat pengakuan

Setiap orang pada dasarnya ingin mendapat pengakuan atas segala bentuk kerja keras dan usaha yang telah dilakukannya. Generasi Z sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang dalam teknologi dan perangkat digital canggih memiliki keistimewaan dan keunikan tersendiri. Mereka menginginkan adanya pengakuan, baik dalam bentuk pujian, hadiah, dan penghargaan



lainnya. *Reward* bagi mereka sebagai motivasi untuk berbuat lebih baik, dibandingkan dengan ancaman dan hukuman.

Melek teknologi informasi

Generasi Z lahir disaat teknologi telah berkembang pesat, di mana

Ada *plus* dan *minus* dari mendominasinya generasi Y dan generasi Z. Hal positifnya, kelas produktif usia milenial dan gen Z akan mendorong percepatan Indonesia masuk ke revolusi industri 4.0. Mereka juga terkenal mudah beradaptasi dengan teknologi.



perangkat digital begitu mudah diperoleh dan diakses. Tak heran jika generasi ini melek terhadap teknologi informasi. Mereka cepat belajar dan mahir dalam menggunakan perangkat digital baik berupa laptop, *smartphone*, tablet, dan lain sebagainya.

Anak-anak generasi Z lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses perangkat digital, mengeksplorasi dunia maya, berkomunikasi dan berinteraksi di media sosial dibandingkan bertatap muka dan bercengkerama dengan keluarga di kehidupan nyata. Sisi negatifnya, generasi Z terkesan anti-sosial dan kemampuan komunikasi publiknya rendah. Namun sisi positifnya, mereka adalah bagian dari komunitas dalam sebuah jaringan media dan teknologi.

Realistis

Lahir di era teknologi digital menjadikan generasi Z akrab dengan perangkat digital canggih, yang memungkinkan mereka untuk mengakses informasi dan mencari kebenaran atas segala informasi yang dihadirkan. Generasi ini lebih pragmatis dan analitis dalam berpikir. Mereka akan tertantang untuk mencari kebenaran suatu peristiwa dari berbagai informasi. Selain itu, mereka juga mampu belajar mandiri dan lebih nyaman menyerap pengetahuan secara online dibandingkan pada lembaga pendidikan konvensional.

Toleran dan menghargai perbedaan

Tak dipungkiri bahwa banyak perbedaan dalam kehidupan bermasyarakat. Bagi generasi Z, perbedaan bukanlah masalah yang harus dipertentangkan dengan debat kusir yang tak berujung. Generasi ini lebih terbuka untuk menerima perbedaan, sehingga lebih toleran dan menghargai setiap perbedaan yang

ada baik suku, agama, maupun ras. Mereka percaya bahwa dialog bisa menjadi solusi untuk saling menerima perbedaan pendapat. Mereka lebih suka terlibat dalam interaksi dengan pihak mana pun sehingga mampu mengekstraksi apapun yang masuk akal baginya.

Hasil Sensus Penduduk pada 2020 lalu dan memberikan gambaran demografi Indonesia yang mengalami banyak perubahan dari hasil sensus sebelumnya di tahun 2010. Sesuai prediksi dan analisis berbagai kalangan, Indonesia tengah berada pada periode yang dinamakan sebagai Bonus Demografi. Menariknya, hasil sensus 2020 menunjukkan komposisi penduduk Indonesia yang sebagian besar berasal dari Generasi Z/Gen Z atau bisa juga disebut *iGeneration*, *Gen Net* atau Generasi Internet (27,94%), yaitu generasi yang lahir pada antara tahun 1997 sampai dengan 2012. Generasi Milenial yang digadang-gadang menjadi motor pergerakan masyarakat saat ini, jumlahnya berada sedikit di bawah Gen Z, yaitu sebanyak 25,87% dari total penduduk Indonesia. Ini artinya, keberadaan Gen Z memegang peranan penting dan memberikan pengaruh pada perkembangan Indonesia saat ini dan nanti.

Dampaknya bagi Indonesia?

Dikutip dari *Kompas*, ada *plus* dan *minus* dari mendominasinya generasi Y dan generasi Z. Hal positifnya, kelas produktif usia milenial dan gen Z akan mendorong percepatan Indonesia masuk ke revolusi industri 4.0. Mereka juga terkenal mudah beradaptasi dengan teknologi.

Dan kita mengetahui Indonesia menduduki posisi 5 pemilik *Startup* terbanyak, jadi dengan memanfaatkan momentum tersebut, generasi Y dan Z Indonesia dapat berlomba-lomba di berbagai sektor baik di wirausaha, pertanian maupun sektor industri. Tetapi Generasi Z ini tetap membutuhkan bimbingan dari senior.

■ **tri, win, dari berbagai sumber**



Mendongkrak Imunitas Tubuh

DELAPAN cara meningkatkan imunitas tubuh tersebut: *NEW START*, singkatan dari *Nutrition, Exercise, Water, Sun, Temprament, Air, Rest, Trust*.

Pemerintah telah menetapkan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Darurat secara ketat. Tentunya, mengikuti anjuran pemerintah untuk di rumah saja selama PPKM Darurat, bukan berarti kita tak bisa meningkatkan imunitas tubuh, ya. Berikut ini sejumlah senjata untuk melawan varian baru dari Covid-19.

Sebagaimana dilansir Kontan, Hendri Pardede, *healthy lifestyle coach*, menyebutkan ada delapan cara mudah untuk mendongkrak imunitas tubuh saat Anda di rumah saja selama PPKM Darurat dan pandemi Covid-19. “Senjata-senjata yang bisa kita lakukan untuk melawan virus Corona,” katanya. Dia menyebut delapan cara meningkatkan imunitas tubuh tersebut: *NEW START*. Singkatan dari *Nutrition, Exercise, Water, Sun, Temprament, Air, Rest, Trust*.

Berikut delapan cara meningkatkan imunitas tubuh saat di rumah saja selama PPKM Darurat dan pandemi Covid-19:



Nutrition (nutrisi)

Menurut Hendri, apa yang Anda konsumsi akan menentukan kualitas daya tahan tubuh. “Anda harus mengonsumsi makronutrisi dan mikronutrisi secara seimbang,” ujar *Founder* Olah Fit ini.

Makronutrisi, misalnya, makanan yang mengandung karbohidrat, protein, juga lemak. Sedang mikronutrisi, contohnya, makanan mengandung vitamin dan mineral. “Makronutrisi dan mikronutrisi bisa meningkatkan metabolisme,” kata Hendri. “Makanan dengan nutrisi sehat dan seimbang merupakan senjata melawan virus Corona”.

Yang tidak kalah penting, cara mengolah makanan juga berpengaruh terhadap kandungan nutrisi.

Karena itu, mengolah makanan harus direbus, dikukus, dan ditumis. Kemudian, Hendri menegaskan, hindari makanan olahan. “Konsumsi makanan yang sebenarnya. Contoh, jambu biji, makanlah yang sebenarnya, jangan jus dalam kemasan,” imbuhi Hendri.

Exercise (olahraga)

Sekali pun di rumah saja selama pandemi Covid-19, pastikan Anda olahraga setiap hari selama 30 menit hingga 45 menit. “Intensitasnya rendah saja,” katanya. Misalnya, senam ringan. “*Heart rate* (detak jantung) di zona aerobik. Jadi, nafas saat berolahraga normal, tidak terengah-engah,” ujar Hendri yang juga pelari.

Water (air)

Kualitas dan volume air yang Anda minum juga menentukan imunitas tubuh. “Minum air mineral sebanyak dua liter hingga dua setengah liter sehari,” ujar dia. Hendri mengatakan, jika tubuh kekurangan air, maka bisa membuat metabolisme menurun. Ujungnya, daya tahan tubuh ikut turun.

Sun (matahari)

Cara meningkatkan imunitas tubuh lainnya adalah berjemur di bawah sinar matahari. Sebab, Hendri menjelaskan, sinar matahari bisa meningkatkan kualitas vitamin D. “Cukup berjemur selama 15 menit sampai 20 menit setiap hari. Sinar matahari kaya vitamin D dan gratis,” sebutnya.

Temprament (Perangai)

Selama pandemi Covid-19, berita negatif dan tidak mengenakan selalu ada. Ambil contoh, jumlah kasus dan kematian akibat Covid-19 yang terus meningkat.

Menurut Hendri, informasi-informasi semacam itu bisa memengaruhi emosi juga menyulut rasa takut yang berlebihan. Buntutnya, hormon kortisol bisa meningkat. “Ini membuat imunitas tubuh menurun. Jadi, Anda harus bisa memilah informasi. Konsumsi informasi yang baik dari berita-berita yang muncul setiap hari,” kata Hendri.

Air (udara)

Lantaran Anda sering di rumah saja selama pandemi virus udara, maka sirkulasi udara, seperti pintu dan jendela, harus terbuka lebar setiap pagi.

Sehingga, ada pertukaran oksigen lama dengan yang baru. “Ini penting untuk imunitas. Anda harus selalu dengan kondisi oksigen yang baik,” tegas Hendri.

Rest (istirahat)

Tidur yang cukup juga membantu meningkatkan imunitas tubuh. Hendri menyarankan, sebaiknya tidur malam, tidur malam selama tujuh hingga delapan jam.

“Pada saat tidur, di dalam tubuh terjadi detoksifikasi (lintasan metabolisme yang mengurangi kadar racun), *recovery* (pemulihan) sel, banyak hal positif terjadi,” ujar dia.

Trust (keyakinan)

Apa pun keyakinan Anda, Hendri menegaskan, tetap meningkatkan ketakwaan. “Ibadah kepada Tuhan, karena kita tidak tahu sampai kapan masa pandemi berakhir, supaya diberi kekuatan melewati semua ini,” katanya. ■ **kontan**



Hebohnya *Black Widow*

TERNYATA, sutradara *Black Widow* sempat menolak bergabung dengan Marvel untuk menyutradarai film ini.

Pemutaran perdana film *Black Widow* mendapat antusiasme luar biasa. Banyak penonton memuji penampilan total dari pemeran utama film tersebut, Scarlett Johansson. Namun, yang paling mencuri perhatian adalah akting dari bintang muda Florence Pugh.

Pembicaraan mengenai film *Black Widow* yang diputar perdana pada Jumat, 9 Juli 2021 dan ramai di Twitter. Pemutaran film ini serentak di bioskop dan saluran *Disney Plus* dan menjadi *rending topic* dengan kata kunci

#BlackWidow.

“#BlackWidow luar biasa. Sangat suka Yelena untuk kedua kalinya. Natasha tangguh dan kuat. Filmnya berani. Keren. Adegan *pre-credit* merupakan kesimpulan yang terhubung bagus. *Post-credit* emosional, menarik dan aku rasa bisa jadi kaitan yang menyenangkan ke depannya,” cuit akun Brandon Davis, seorang produser dan penikmat film.

Pendapat lain juga dicuitkan oleh Michael Patterson, seorang penulis dan editor. “Natasha Romanoff adalah salah satu karakter MCU favoritku dan *Black Widow* menjelaskannya kenapa. Scarlett Johansson lebih baik dari biasanya dan ini membuatku ketagihan tentang dia, tapi itu juga membuatmu benar-benar

menghargai *Black Widow* sebagai pahlawan,” tulisnya.

Sempat Menolak

Ternyata, sutradara *Black Widow* sempat menolak bergabung dengan Marvel untuk menyutradarai film ini. *Black Widow* adalah film solo tentang Natasha Romanoff yang sudah lama ditunggu-tunggu. Fans akan melihat cerita Natasha yang menemui orang-orang di masa lalunya.

Film *Black Widow* diarahkan sutradara wanita Cate Shortland. Di wawancaranya bersama *Variety*, dia mengakui pernah menolak tawaran film *Black Widow*. Dia merasa tidak bisa menyutradarai film dari Marvel Studios. “Saya berkata pada manajer di LA, saya tidak mungkin bisa membuat film ini,” ujarnya, seperti dikutip dari *Variety*. “Dan saya tidak tahu kenapa mereka meminta saya melakukannya. Ini gila, seluruh usahanya,” imbuhnya. Ternyata, manajernya tidak pernah menyampaikan penolakan tersebut ke Marvel.

Di wawancara itu terungkap, Scarlett Johansson sang aktris utama lah yang sejak awal ingin Cate Shortland menyutradarai *Black Widow*. Dia mengagumi karya sutradara di film *Lore* (2012). “Dia memberitahu betapa dia menyukai beberapa film saya. Dan saya mengatakan betapa saya menyukai beberapa penampilannya. Ini seperti saling mengenal,” kata Cate Shortland.

■ **dariberbagaisumber**

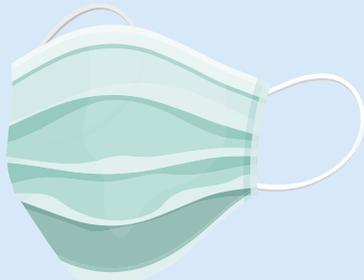
PERKETAT MASKER

Gunakan Masker Ganda

(SATGAS COVID)

MASKER GANDA
DAPAT
MENINGKATKAN
PERLINDUNGAN
HAMPIR 90%

PANDUAN MASKER GANDA



Efektivitas
Masker Medis

56,1%



Efektivitas
Masker Kain

51,4%

TIDAK DIANJURKAN



Masker Kain +
Masker Kain

Efektivitas Masker Medis
+ Efektivitas Masker Kain

85,4%





Selamat Hari Raya Idul Adha 1442 H

“Ikhlas dalam berbagi kebajikan Tulus dalam menerima perbedaan”

AKHLAK

Amanah

Kompeten

Harmonis

Loyal

Adaptif

Kolaboratif

Kerja Keras, Kerja Cerdas, Kerja Ikhlas, Kerja Tuntas