

# Warta Citra Marga

Media Komunikasi CMNP Group



Edisi 37, April 2014

**Tingkatkan Daya Saing  
dengan Standarisasi**

**Menyiapkan Generasi Pengganti**

**Bencana Menyatukan Sesama**

**Kolong Tol Riwayatmu Kini**

**Waspada! Serangan Jantung**

**Farid Hakim  
Tangan dan Kakiku  
Dipinjam Tuhan**



## BERBAGI DI TENGAH TANTANGAN

## DARI REDAKSI

## Semangat Berbagi



**B**encana seolah tak asing lagi bagi masyarakat Indonesia. Awal tahun ini, Jakarta pun kembali terendam banjir. Kondisi ini membuat perusahaan harus menanggung kerugian, baik karena pendapatan perusahaan menjadi menurun maupun pengeluaran biaya ekstra untuk perbaikan jalan. Namun, di tengah bencana yang melanda, perusahaan tetap berusaha berbagi pada mereka yang membutuhkan.

Kepedulian itu tercermin dari kebersamaan perusahaan dan karyawan untuk membantu sesama, baik pada korban banjir di Jakarta maupun korban dampak meletusnya Gunung Kelud di Kediri, Jawa Timur. Berita mengenai kepedulian serta tanggung jawab perusahaan terhadap lingkungan inilah yang menjadi laporan utama kami edisi kali ini. Simak juga wawancara kami dengan Direktur CPI mengenai standarisasi untuk meningkatkan daya saing serta masih banyak artikel menarik lainnya.

Di bulan yang berbahagia ini, izinkan saya dan seluruh tim redaksi mengucapkan Selamat Ulang Tahun ke-27 CMNP, semoga kita semua bisa semakin berkontribusi mendorong CMNP menjadi lebih sukses lagi. Amin.

Salam,  
Pemred WCM

## TIM REDAKSI

**Pelindung** : Direksi PT Citra Marga Nusaphala Persada Tbk  
**Penanggung Jawab** : Sekretaris Perusahaan  
**Penasehat Redaksi** : Hari Sasongko, M. Hidayat Umar, Makroen Sandjaya, Ita Kusumawati

**Pemimpin Redaksi** : Sholahuddin  
**Redaktur Pelaksana** : Abdul Syukur  
**Sekretaris Redaksi** : Muhammad Sonni

**Staf Redaksi:**

Indah Dahlia Lavie, Arif Susanto, Erni Hernan Mardiana, Widiastuty, Wawan Munawar Kholid

**Kontributor Khusus:** Dudi Setyawan (PT Citra Waspphutowa), Zulkhair (PT Citra Margatama Surabaya), Raden Haerudin (PT Girder Indonesia), Endro Sugiyanto (PT Citra Persada Infrastruktur)

**Alamat Redaksi**

Divisi Sekretaris Perusahaan CMNP, Jl. Yos Sudarso Kav. 28 Sunter Jakarta, Telpon (021) 65306930 Ext. 351, Fax (021) 65306931. E-mail : b\_humas@citra.co.id, Rekening a/n. Warta Citra Marga No. Rek. 11900 0504 9240 Bank Mandiri Cabang Angkasa.

Redaksi menerima sumbangan artikel. Artikel ditulis dengan bahasa yang mudah dimengerti dan populer, font 12, spasi 1, maksimum 1,5 halaman, kertas A4 (Redaksi berhak menyunting). Artikel adalah karya sendiri dan belum pernah dimuat di media manapun. Artikel yang dimuat akan mendapatkan imbalan yang menarik.

## DAFTAR ISI

**3. Forum**

Kinerja Terbaik

**4. Fokus**

Berbagi di Tengah Tantangan

**9. Kinerja**

Saham, Volume Lalin, Pendapatan

**10. Wawancara**

Tingkatkan Daya Saing dengan Standarisasi

**12. Liputan**

LDK Lanjutan SK-CMNP  
Menyiapkan Generasi Pengganti  
Bencana Menyatukan Sesama

**16. Jurnalists Kita**

Kolong Tol  
Riwayatmu Kini  
Waspada Serangan Jantung

**18. Event**

Event Perusahaan

**19. Lensa**

Wardhana  
Murdiyanti Heru  
Budi Hartono  
Farid Hakim

**21. Ragam**

Resensi Buku,  
Renungan, Upgrade,  
Bugar, Tahukah Anda,  
Kocok, Info Kita,  
Tips, Teka-A, Kuis



## Kinerja Terbaik

**"Bukan majikan yang membayar upah. Pelangganlah yang membayar upah anda."**

**K**ata-kata Henry Ford, pendiri Ford Motor Company ini menjadi lecutan besar bagi karyawan dalam bekerja, terlebih bagi mereka yang bertugas di garda terdepan yang selalu menempatkan pelanggan layaknya raja. Pelayanan terbaik bukan isapan jempol, tapi telah menjadi harga mati. Semangat ini pula yang ingin selalu saya lihat pada diri karyawan CMNP Group.

Banjir yang melanda Jakarta pada awal tahun lalu misalnya, menjadi pembuktian bagi kita semua untuk tetap memberikan pelayanan terbaik, apapun kondisinya. Intensitas hujan yang tinggi menyebabkan banjir di banyak tempat. Kondisi ini tak hanya menuntut perjuangan ekstra agar tetap bisa hadir tepat waktu di kantor, tapi juga dalam memberikan layanan, baik pelayanan gerbang, pengaturan lalu-lintas maupun penanganan perbaikan jalan secara *crashed* program, akibat banyaknya lapisan jalan yang rusak.

Ini semua tentu tidak akan tercipta tanpa adanya komitmen sekaligus dedikasi karyawan. Saya berharap semangat kerja yang telah tercipta ini dapat terus dipertahankan, bahkan terus ditingkatkan demi

pelayanan yang lebih baik lagi.

Sebagai pimpinan dan karyawan, hakekatnya kita semua adalah pengemban amanah para pemegang saham. Dan tanggung jawab tersebut haruslah diwujudkan secara nyata dalam bentuk kinerja dan kontribusi maksimal, yang kemudian diharapkan dapat diapresiasi secara fair dan layak. Apresiasi yang seyogyanya bisa membedakan siapa karyawan yang berkinerja bagus, biasa-biasa saja atau justru berkinerja buruk. Penilaian Kinerja yang dapat mengakomodir perbedaan penilaian itu sesungguhnya sangat positif, karena dapat mendorong setiap individu karyawan untuk berlomba-lomba menunjukkan kinerja terbaiknya.

Sayangnya, dalam implementasi Penilaian Kinerja dewasa ini, masih belum cukup merepresentasikan penilaian yang adil (*fairness*) sesuai yang diharapkan. Beberapa pimpinan bahkan masih cenderung menggunakan pendekatan penilaian sama rata-sama rasa, yang tak hanya dapat menurunkan motivasi berprestasi, tetapi bisa memicu merebaknya apatisisme. Padahal dalam tatanan yang benar, kinerja individu yang terarah dan dapat membangkitkan semangat kerja akan menentukan keberhasilan pencapaian target dan tujuan besar perusahaan.

Dalam perspektif pengelolaan SDM, sistem Penilaian Kinerja yang baik, sejatinya merupakan cerminan tata kelola perusahaan yang baik (*Good Corporate Governance*). Sebagai program yang strategis, maka sistem Penilaian Kinerja harus senantiasa disempurnakan dan dijalankan dengan tegas, konsisten, dan taat asas. Saatnya, pencapaian kinerja terbaik sebagai *top performer*, menjadi tanggung jawab dan dambaan kita semua.





## BERBAGI DI TENGAH TANTANGAN

**Banjir Jakarta pada awal tahun ini menjadi tantangan bagi CMNP.**

**Meskipun berimbas terhadap meningkatnya pekerjaan perbaikan jalan dan menurunnya pendapatan, perusahaan tetap berusaha memberikan pelayanan terbaik dan menjalankan tanggung jawab sosialnya.**

Pemandangan berbeda terlihat di jalan Tol Ir Wiyoto Woyono MSc, Rabu, (5/2). Sejak pukul 08.00 pagi para pengendara sepeda motor memasuki jalan tol. Pengendara mobil pun harus antri dan memelankan laju kendaraannya. Ini jelas bukan kondisi ideal ruas tol yang seharusnya tidak diperuntukkan bagi kendaraan roda dua. Tapi kondisi hari itu sungguh di luar perkiraan dan kendali.

Hujan yang terus-menerus mengguyur kota Jakarta medio Januari – Februari lalu, membuat Jalan Ahmad Yani dan Jalan Yos Sudarso banjir sekitar 30 cm, bahkan hingga satu meter. Jalan yang berada di bawah ruas tol

Ir Wiyoto Wiyono itu pun, bak kolam raksasa, tak bisa lagi dilalui kendaraan. Karena tak ingin motor mogok dan terjebak banjir, pengendara motor pun nekat memasuki gerbang tol.

Petugas tol pada saat itu, Budi Ismoyo mengatakan terpaksa memberikan toleransi pada pengendara motor untuk masuk tol karena kondisi jalan di bawah tidak memungkinkan untuk dilewati. "Sebenarnya tidak diizinkan, tapi karena motornya banyak sekali, kami kewalahan. Akhirnya kami biarkan. Nanti dikeluarkan di gerbang tol terdekat," ujarnya.

Selain di jalan tol Ir Wiyoto Wiyono, ruas tol JORR (*Jakarta Outer Ring Road*) milik Jasa Marga Juga dilintasi



sepeda motor lantaran ruas Jalan TB Simatupang banjir. Kondisi ini membuat petugas jalan tol harus ekstra mengatur lalu lintas agar perjalanan pengguna jalan tol tetap aman.

Intensitas hujan yang tinggi juga membuat petugas harus melakukan pengawasan lebih intensif terhadap kondisi jalan. Pasalnya, jika terus diguyur hujan, kondisi jalan bisa rusak atau berlubang. Hal ini tak hanya dialami CMNP, tapi juga penyelenggara jalan tol lainnya. Seperti yang terjadi di tol Cipularang. Hujan deras yang terus menerus, membuat jalan tol Cipularang Km 72 amblas.

CMNP pun secara intensif melakukan perbaikan jalan berlubang di ruas tol Cawang – Tanjung Priok – Pluit/Jembatan Tiga. Direktur Operasional CMNP Suarmin Tioniwir mengatakan pihaknya terus melakukan operasi tanggap darurat pemeliharaan jalan tol secara *crashed program*, mengingat intensitas hujan yang semakin meningkat. “Petugas lapangan kami siap 24 jam memantau dan melakukan penutupan lubang sejak 16 Januari 2014,” ujar Suarmin. Selain melakukan perbaikan, petugas juga terus melakukan pengawasan. Hal ini dilakukan karena tak jarang lubang jalan yang sudah ditambal, terkelupas kembali.

Selaku pengelola jalan tol, CMNP memang diwajibkan untuk menjamin kerataan permukaan jalan yang merupakan salah satu indikator dalam Standar Pelayanan Minimal (SPM). Menurut Manajer Divisi Pelayanan dan Pemeliharaan Bagus Medi, menjaga kualitas jalan juga merupakan komitmen CMNP dalam memberikan pelayanan terbaik. Petugas pun terus siaga untuk memastikan pelayanan tetap terjaga.

Direktur Keuangan CMNP, Indrawan Sumantri mengatakan fenomena banjir merupakan bagian dari resiko bisnis yang harus dihadapi. “Justru disitulah komitmen pelayanan perusahaan dan karyawannya diuji,” ujar Indrawan. Ia pun mengapresiasi karyawan yang tetap semangat dalam menjalankan tugas sehari-hari meskipun dalam keadaan hujan dan banjir, seperti pelayanan gerbang, pelayanan informasi, pengaturan lalu lintas, penanganan kendaraan mogok, penderekan maupun pertolongan medis.

Tak hanya tetap fokus dalam melaksanakan tugas, para karyawan juga tak ragu membantu masyarakat yang membutuhkan

bantuan, seperti bergiliran membantu menyeberangkan rekan maupun masyarakat sekitar dengan perahu karet.

Meskipun bencana banjir yang melanda Ibu Kota membuat CMNP harus ekstra berbenah demi menjamin pelayanan tetap berjalan lancar, perusahaan tetap menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. CMNP juga turun tangan memberikan bantuan bagi mereka yang terkena musibah banjir di wilayah *Corporate Social Responsibility* (CSR)-nya.

### Berbagi dengan Masyarakat

Pada musim penghujan, biaya pemeliharaan jalan tol meningkat untuk perbaikan jalan. Meski begitu, CMNP tak lantas mengencangkan ikat pinggang. Perusahaan justru tetap berperan aktif membantu masyarakat yang membutuhkan. Terlebih di awal tahun ini banyak masyarakat yang terkena banjir.

**Meskipun bencana banjir yang melanda Ibu Kota membuat CMNP harus ekstra berbenah demi menjamin pelayanan tetap berjalan lancar, perusahaan tetap menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar.**



CMNP memberikan bantuan logistik kepada warga korban banjir di lima kelurahan yang berlokasi di sepanjang kolong tol, yaitu Kelurahan Sunter Jaya, Sungai Bambu, Warakas, Papanggo, dan Penjarangan. Bantuan CMNP yang diberikan langsung oleh Walikota Jakarta Utara, Heru Budi Hartono, Minggu (19/1) melalui para Lurah tersebut, antara lain berupa selimut, mie instan, bubur bayi dan diapers (popok bayi).

Menyadari kebutuhan akan kesehatan yang baik, perusahaan juga mengadakan pelayanan kesehatan gratis bagi warga korban banjir. Pagi itu Sabtu (22/2), sejumlah ibu-ibu dan anak-anak di kolong Tol RW 08 Kelurahan Sungai Bambu, Jakarta Utara terlihat begitu antusias mengikuti pelayanan kesehatan gratis.

Walikota Jakarta Utara Heru Budi Hartono yang membuka acara tersebut menyampaikan apresiasinya kepada CMNP yang begitu peduli terhadap kebutuhan masyarakat. Pelayanan kesehatan yang diselenggarakan CMNP tersebut didukung oleh 30 tenaga medis dari TBM Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, termasuk dokter spesialis kandungan, dokter anak, dan dokter penyakit dalam.

Meskipun hujan mengguyur di

sepanjang hari, tak menyurutkan warga mengikuti acara yang didukung oleh PT Unilever, PKK Kota Administrasi Jakarta Utara, LMK Jakarta Utara dan HPJI. Selain pemeriksaan kesehatan, setiap peserta juga mendapatkan snack dan bingkisan berisi sabun mandi, sabun cuci, pasta gigi dan sikat gigi. Pada pembukaan acara, selain dilakukan penimbangan balita secara simbolis oleh Ibu Walikota Jakarta Utara Murdiyanti, juga dilakukan sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang diikuti oleh puluhan anak-anak PAUD Ceria binaan CSR CMNP.

Acara serupa juga dilakukan keesokan harinya, Minggu (23/3) di kolong tol RW 12 Kelurahan Warakas. Program ini disambut baik oleh peserta karena dinilai sangat bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Secara keseluruhan terdapat 501 peserta atau

84% dari kupon peserta yang mengikuti acara pelayanan kesehatan gratis di kedua kelurahan tersebut, terdiri dari 202 ibu-ibu dan 299 anak-anak.

Berbeda dari tahun-tahun sebelumnya, pelayanan kesehatan gratis kali ini memang difokuskan untuk ibu-ibu dan anak-anak. "Program CSR ini merupakan bagian dari dukungan terhadap program Kota Layak Anak (KLA) di Jakarta Utara," ujar Ketua Acara Citra Marga Peduli Kesehatan Ibu dan Anak (CMP-KIA), yang juga Asisten Manajer Sekertaris Perusahaan CMNP Sholahuddin.

Selain pelayanan kesehatan ibu dan anak, CMNP juga tengah mempersiapkan berbagai program lainnya untuk mendukung program KLA antara lain pembangunan taman interaktif (bekerja sama dengan TMMIN), *Kid's Corner*, Bank Sampah, sosialisasi pencegahan HIV, Aids, dan narkoba, serta nikah



Manajer Divisi PP, Bagus Medi (kanan) mendampingi Walikota Jakarta Utara Heru Budi Hartono (kedua dari kanan) bersama istri saat menimbang balita pada acara Citra Marga Peduli Kesehatan Ibu dan Anak di Warakas, Sabtu (22/2).





massal. "Program-program tersebut diharapkan bisa mendukung terpehuhunya hak-hak anak. Semuanya akan kita laksanakan tahun ini," ujar Sholahuddin dalam acara monitoring program KLA bersama pemerintah kota Jakarta Utara dan *stakeholder* lainnya, Selasa (25/3).

Kepedulian CMNP terhadap lingkungan juga tercermin dari bantuan penghijauan kepada SMPN 289 di Cilincing, Jakarta Utara. Perusahaan memberikan bantuan berupa 20 pohon pelindung, terdiri dari pohon ketapang kencana, ketapang buah, mangga, kedondong, dan jambu air. Pohon-pohon yang diserahkan pada Senin, (14/4) tersebut diharapkan mampu menjadi peresap air sekaligus memberikan kesejukan bagi para siswa dan guru di sekolah.

Kondisi Jakarta yang dirundung musibah banjir di tahun ini memberikan banyak pelajaran bagi perusahaan. Dalam kondisi apapun, kepedulian khususnya terhadap lingkungan sekitar tetap jadi perhatian. Bahkan di tengah kondisi yang penuh tantangan sekalipun, selain harus tetap melakukan kewajiban memberikan pelayanan terbaik bagi pelanggan, perusahaan tak melupakan tanggung jawab sosialnya kepada masyarakat sekitar. (sol)



## OPINI

Bagaimana pendapat Anda bekerja di musim banjir Januari – Februari lalu?

Tetap ngantor, bentuk rasa tanggung jawab terhadap pekerjaan. Lagi pula masih ada alternatif jalan yang bisa dilewati walau banjir dimanamana



Rosliana Mustika Dewi  
(PT CPI)

Was-was juga kerja dan ninggalin rumah, khawatirnya banjir. Tapi tetap harus semangat dan disyukuri, sama pintar-pintar cari jalan alternatif biar ngga kecekak banjir



Edi Hartono  
(PT Citra Wasphutowa)

Dengan kondisi rumah banjir dan akses ke kantor pun sulit, bagi karyawan yang bisa datang ke kantor layak diberi apresiasi



Sumarman  
(PT Girder Indonesia)

Biarpun kompleks perumahan kebanjiran dan akses jalan menuju kantor banjir, bekerja harus tetap semangat karena bagian dari kewajiban



Haris Muchlinta  
(Kashift Pultol CMNP)

Biar banjir saya tetap belabain ke kantor walau pulang kecebur got ngga masalah, yang penting perusahaan peduli terhadap kesejahteraan karyawan



Mamat Wijaya  
(Petugas Senkom CMNP)





Have Fun Bersama Keluarga

*Hadiri !*

## CMNP FAMILY FUN DAY

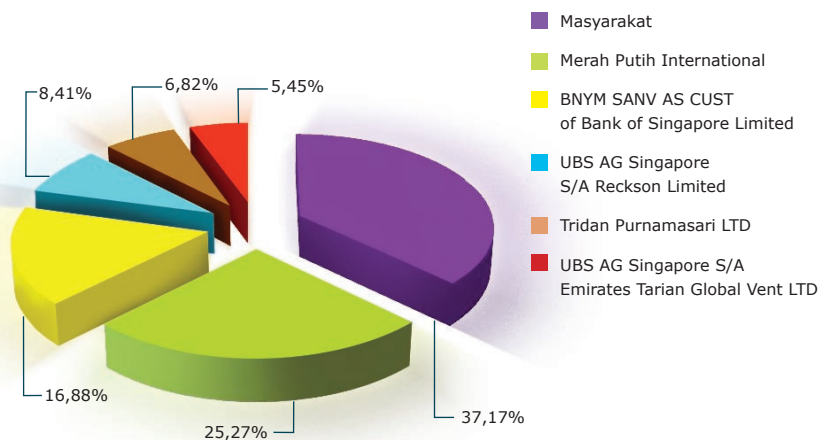
Minggu, 11 Mei, Pkl. 09.00 – 17.00 WIB  
di Amphitheatre, Trans Studio Bandung  
Jl. Gatot Subroto 289 Bandung

Doa dan Potong Tumpeng – Penghargaan Pin Emas –  
Penghargaan Pemenang Lomba Desain Gerbang Tol –  
Penghargaan Karyawan Frontliners Terbaik –  
Undian Haji/ Umroh/ Perjalanan Religi – Amanat Direksi –  
Show and Performers (Band and Dancer) – Grand Prize –  
Sensasi Wahana Trans Studio Bandung



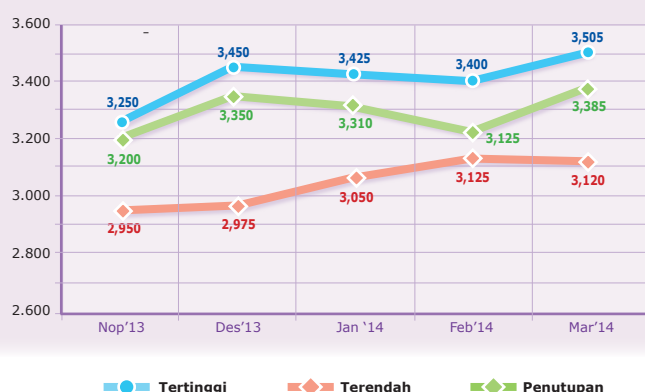


### KOMPOSISI PEMEGANG SAHAM CMNP Periode 30 Maret 2014



Sumber : PT KSEI dan PT Raya Saham Registra

### PERGERAKAN HARGA SAHAM CMNP (Rp) Periode November 2013 - Maret 2014



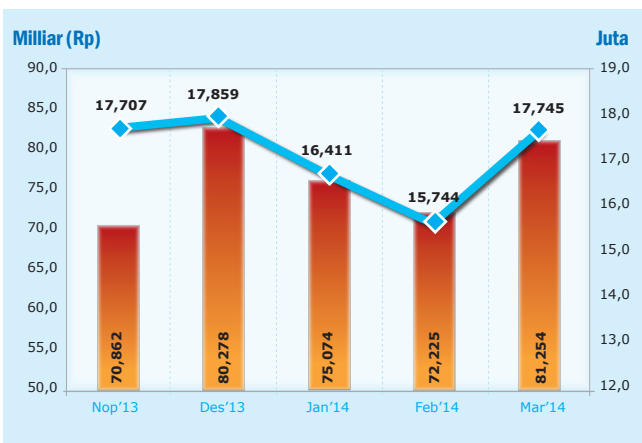
### ANALISA SAHAM CMNP Periode November 2013 - April 2014

Pemaparan kinerja perseroan selama tahun buku 2013 pada *Public Ekspose* tanggal 9 Desember 2013 yang antara lain menyampaikan optimisme atas rencana pembangunan jalan tol Depok-Antasari pada pertengahan 2014 serta peningkatan pendapatan konsolidasi perseroan, telah memberikan sentimen positif di lantai bursa serta meningkatkan harga saham CMNP.

Menguatnya IHSG di awal tahun ini turut memberi dampak positif bagi Perseroan, saham CMNP pun secara stabil bergerak. Meskipun sempat terjadi koreksi di akhir Februari 2014 lantaran terjadi aksi *profit taking* di tengah positifnya IHSG dan bursa Asia. Siklus pasar kemudian membuat saham CMNP kembali naik.

Kenaikan Laba Bersih Perseroan sebesar sebesar Rp402,43 miliar atau meningkat 4,38% dari Rp 385,52 miliar pada tahun sebelumnya membuat saham perseroan terus diminati oleh investor dan kembali memberikan dampak positif terhadap peningkatan harga saham. Pada penutupan Maret 2014 harga saham CMNP berada di angka Rp3.385.

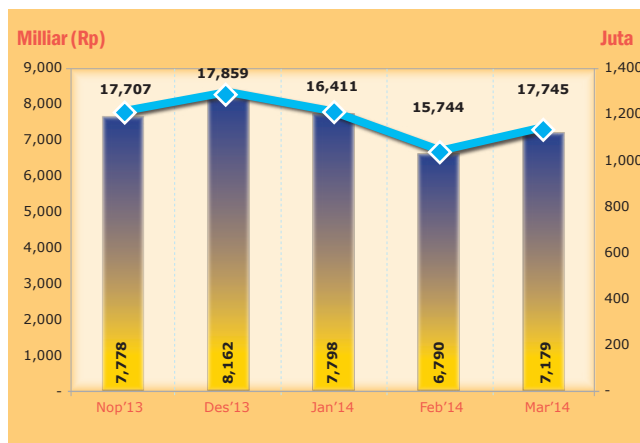
### VOLUME LALU LINTAS JIUT & PENDAPATAN CMNP\* Periode November 2013 - Maret 2014



◆ Volume lalu lintas (Dalam Juta Kendaraan)  
■ Pendapatan Tol (Dalam Miliar Rp)

JIUT: Tol Dalam Kota Jakarta  
\* Setelah revenue sharing

### VOLUME LALU LINTAS & PENDAPATAN CMS Periode November 2013 - Maret 2014



◆ Volume lalu lintas (Dalam Juta Kendaraan)  
■ Pendapatan Tol (Dalam Miliar Rp)

# Tingkatkan Daya Saing dengan Standarisasi

**Persaingan bisnis yang semakin ketat membuat perusahaan harus berupaya ekstra demi mencapai pertumbuhan berkelanjutan dan target bisnis di masa yang akan datang. Untuk itu perusahaan harus memiliki standarisasi agar dapat meningkatkan daya saing. Salah satu anak perusahaan yang memiliki standarisasi yang diakui secara internasional ialah PT Citra Persada Infrastruktur (CPI).**

**S**tandarasi yang dimiliki CPI, yaitu OHSAS 18001, ISO 9001:2008 dan ISO 14001. Lantas, apa yang dimaksud dengan berbagai standarisasi tersebut dan bagaimana implementasinya? Berikut nukilan wawancara redaksi WCM dengan Direktur Utama CPI Lukman Effendi.

## **Apa yang menjadi latar belakang CPI mendaftar untuk memperoleh berbagai standarisasi tersebut?**

Pemikiran mendaftarkan standarisasi bermula dari kebutuhan peningkatan kapasitas dan keandalan karyawan CMNP yang ditempatkan di CPI. Standarisasi OHSAS dan ISO hakekatnya merupakan pengakuan internasional atas kualitas pekerjaan yang dilakukan oleh karyawan yang bersangkutan, serta untuk meningkatkan daya saing dan citra perusahaan.

## **Mengapa tiga standarisasi tersebut yang didaftarkan CPI?**

CPI adalah perusahaan di bawah kelompok bisnis CMNP Group, yang bergerak di bidang pengoperasian dan pemeliharaan jalan tol serta industri terkait lainnya.

Standarisasi yang dilakukan sangat berkaitan erat dan dibutuhkan untuk mendukung bidang bisnisnya yaitu Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3), Manajemen Mutu dan Sistem Manajemen Lingkungan (SML).

## **Apa tujuan dari OHSAS 18001, ISO 9001:2008 dan ISO 14001?**

OHSAS 18001 adalah standar yang memuat sederet aturan tentang kesehatan dan keselamatan kerja. Fokus OHSAS ialah pada kemampuan perusahaan mengidentifikasi bahaya, menilai resiko, dan mengendalikan bahaya atau resiko kecelakaan yang dikenal dengan istilah HIRAC (*Hazard Identification, Risk Assessment, and Control*) atau IBPR (Identifikasi Bahaya dan Penilaian Resiko).

ISO 9001:2008 adalah standar internasional untuk sistem manajemen Mutu, menetapkan persyaratan dan rekomendasi untuk desain dan penilaian dari suatu sistem manajemen mutu. Fokus pada efektifitas proses *continual improvement*



**Direktur Utama CPI  
Lukman Effendi**





Direktur Umum dan SDM CMNP Alex M Sumampow (tengah) sedang menyaksikan penyerahan Sertifikat Standarisasi dari PT ACS Registrar Indonesia kepada Dirut CPI, Senin (23/12/2013).



dengan pilar utama pola berpikir PDCA. Dimana dalam setiap proses senantiasa melakukan perencanaan yang matang, implementasi yang terukur dan jelas, evaluasi dan analisis data yang akurat, serta tindakan perbaikan yang sesuai dan *monitoring* pelaksanaannya agar benar-benar bisa menuntaskan masalah yang terjadi di organisasi.

ISO 14001 adalah suatu standar internasional untuk Sistem Manajemen Lingkungan (SML) yang menghususkan pada persyaratan bagi formulasi dan pemeliharaan dari SML. Tiga komitmen fundamental yang mendukung kebijakan lingkungan untuk pemenuhan persyaratan ISO 14001, termasuk: pencegahan polusi, kesesuaian dengan undang-undang yang ada, dan perbaikan berkesinambungan SML.

#### Apa saja manfaat yang diperoleh dari OHSAS 18001, ISO 9001 : 2008 dan ISO 14001?

Manfaat OHSAS 18001, yaitu tercapainya kepercayaan masyarakat terhadap bisnis yang dijalankan, adanya kepuasan, mengurangi ongkos-ongkos operasional, meningkatkan hubungan dengan pihak-pihak yang berkepentingan, persyaratan kepatuhan hukum, peningkatan terhadap pengendalian manajemen resiko, dan kemampuan untuk mendapatkan lebih banyak bisnis.

Manfaat ISO 9001:2008, yaitu meningkatkan kepercayaan pelanggan, jaminan kualitas produk dan proses, meningkatkan produktivitas perusahaan dan "market

”

Semoga dengan didapatnya standarisasi ini lebih memudahkan perusahaan dalam mendapatkan klien, serta mendapatkan *brand image* yang bisa dipercaya *customer*.

”

gain”, meningkatkan motivasi, moral dan kinerja karyawan, sebagai alat analisa kompetitor perusahaan, meningkatkan hubungan saling menguntungkan dengan pemasok, meningkatkan *cost efficiency* dan keamanan produk, komunikasi internal, citra positif perusahaan dan sistem terdokumentasi, serta media untuk pendidikan dan pelatihan.

Manfaat ISO 14001, yaitu meningkatkan kinerja lingkungan sesuai komitmen manajemen puncak; penghematan ongkos melalui peningkatan efisiensi energi, penggunaan air dan minimalisasi buangan; mengurangi resiko dari terjadinya polusi dan kondisi-kondisi lainnya yang berkenaan dengan lingkungan, serta kesesuaian hukum melalui pengenalan perundang-undangan baru.

Selain itu, ISO 14001 memberikan kesan mendalam pada suatu merek

dimana para pelanggan akan memandang organisasi tersebut telah melakukan pengendalian dampak lingkungan yang baik, meningkatkan pemusatan tujuan bisnis dan mengkomunikasikan masalah-masalah lingkungan terkini, meningkatkan kemampuan menghasilkan laba organisasi melalui pengurangan ongkos serta meningkatkan kepuasan pelanggan.

#### Bagaimana cara mempertahankan standarisasi yang sudah ada?

Sertifikasi dan standarisasi harus diperbaharui setiap tahun. Oleh sebab itu, dalam rangka mempertahankannya, kami menempatkan personil untuk memonitor hal-hal yang berkaitan dengan standarisasi seperti SOP yang terintegrasi serta pengawasan pelaksanaan sistem dan lainnya.

#### Apa harapan dan himbauan Bapak atas standarisasi yang telah didapat oleh CPI?

Semoga dengan didapatnya standarisasi ini lebih memudahkan perusahaan dalam mendapatkan klien, serta mendapatkan *brand image* yang bisa dipercaya *customer*. Selain itu, demi kemajuan perusahaan, saya menghimbau semoga karyawan memahami arti dan tujuan perusahaan dan lebih meningkatkan kompetensinya. (as)

## LDK Lanjutan SK-CMNP

**Menyiapkan Generasi Pengganti**

**Pemilihan pemimpin SK-CMNP tinggal sebentar lagi. Pemimpin yang berani, kompeten dan mampu memperjuangkan aspirasi menjadi harapan seluruh anggota. LDK Lanjutan pun digelar demi melahirkan pemimpin idaman.**

**L**atihan Dasar kepemimpinan (LDK) tahun ini terasa berbeda. Peserta LDK kali ini bukanlah perwakilan anggota dari masing-masing unit kerja yang belum pernah mengikuti LDK. Melainkan, para pengurus SK-CMNP yang biasanya menjadi panitia LDK.

Ketua Pelaksana LDK Lanjutan Abu Pringgandani mengatakan "LDK ini sengaja dibuat agar peserta memperoleh pengayaan ilmu kepemimpinan, disamping menyiapkan kader pemimpin yang mampu meneruskan estafet kepemimpinan SK-CMNP," ujarnya.

Untuk mencapai tujuan tersebut, panitia menghadirkan pembicara yang berkompeten di bidang keorganisasian. Pembicara dari internal perusahaan antara lain M.L Deliyanti, Ali Basya dan Satya Graha. Untuk melengkapinya, panitia juga mengundang pembicara dari Lembaga Manajemen Ilmu Terapan Trustco, yaitu Dono Pratomo dan Agung Hardiyanto Wibowo.

LDK Lanjutan digelar Pelangi Hotel dan Villas Sentul, Bogor Jawa Barat, pada tanggal 20-22

Desember 2013 dan diikuti oleh 28 peserta, terdiri dari 25 peserta dari internal pengurus SK-CMNP, 1 peserta perwakilan dari SK-PPMI, dan 2 peserta perwakilan dari SK-JLJ. Kehadiran perwakilan peserta undangan ini sudah menjadi bagian tradisi yang tidak bisa dipisahkan dari

pelaksanaan LDK. Selain sebagai sarana berbagi ilmu dan pengalaman, acara ini juga menjadi wadah untuk mempererat silaturahmi antar Serikat Karyawan yang sudah terbina dengan baik.

LDK Lanjutan diresmikan pembukaannya oleh Manajer Divisi SDM Ita Kusumawati, mewakili Direktur Umum dan SDM yang berhalangan hadir. Dalam sambutan Direksi yang dibacakan oleh Ita Kusumawati, Direksi berharap agar para peserta mampu menyerap ilmu sebanyak-banyaknya, agar kelak dapat memiliki jiwa kepemimpinan yang berguna bagi SK-CMNP dan perusahaan.

**Bekal Bagi Pemimpin**

Semangat memperoleh ilmu baru menjadi modal para peserta mengikuti LDK Lanjutan. Mereka pun dengan seksama menyimak materi-materi yang disampaikan. Materi LDK lanjutan di hari pertama, yaitu kesekretariatan yang disampaikan oleh M.L Deliyanti. Satu-satunya trainer perempuan itu menyampaikan secara komprehensif bagaimana tata kelola kesekretariatan yang baik, termasuk mengenai pendokumentasian arsip dan *file*.

Usai makan malam, giliran Dono Pratomo menyampaikan materi. Dalam paparannya pembicara dari Trustco ini mengajak para peserta untuk mengubah pola pikir dan budaya dengan berpikir strategis mengenai cara pandang perusahaan







terhadap Serikat Karyawan. Serikat Karyawan bukan lagi sebagai organisasi yang dapat mengancam kepentingan perusahaan, tetapi organisasi yang bisa menjadi *partner* dinamis bagi perusahaan dan dapat membawa perusahaan ke arah yang lebih baik.

Di hari kedua, pembicara dari Trustco lainnya, yaitu Hardiyanto Wibowo membimbing peserta untuk dapat menyusun sebuah perencanaan organisasi, agar Serikat Karyawan dapat menjadi organisasi yang modern, mandiri dan tanggap terhadap kebutuhan anggota. Salah satu gagasan yang disampaikan, ialah Serikat Karyawan harus dapat menghasilkan profit dengan jalan membangun sayap bisnis di dalam organisasinya.

Pada hari yang sama, peserta pun memperoleh pembelajaran mengenai Teknik Negosiasi yang disampaikan oleh Satya Graha dan materi militansi yang dibawakan dengan baik oleh Ali Basya. LDK hari kedua pun ditutup dengan kontemplasi yang dibawakan khusus oleh Ustadz Fauzan.

#### Semarak Kebersamaan

Tak sekedar sarat dengan materi, acara LDK Lanjutan juga diwarnai dengan sejumlah acara yang menghibur. Seperti yang terjadi pada

Serikat Karyawan bukan lagi sebagai organisasi yang dapat mengancam kepentingan perusahaan, tetapi organisasi yang bisa menjadi *partner* dinamis bagi perusahaan dan dapat membawa perusahaan ke arah yang lebih baik.

hari kedua. Lantunan lagu "Goyang Cesar" menjadi pembuka acara latihan. Para peserta bergembira dan berjoget, mengikuti panduan goyang di layar. Tanpa malu-malu mereka saling menunjukkan kebolehannya dalam ber-Goyang Cesar yang kini sedang fenomenal. Melalui penjurian yang ketat, akhirnya menobatkan Petugas Sentral Komunikasi CMNP Idman Suryana menjadi "Raja Goyang Terheboh".

Puas berjoget yang menghangatkan suasana, pada hari kedua pelatihan, peserta juga disuguhi aneka *game* dari Trustco. Peserta diajak ke tanah lapang untuk melakukan sejumlah permainan yang menghibur, sekaligus kaya makna, baik dalam membangun kebersamaan, kekompakan maupun dalam melatih kepemimpinan.

Hari terakhir LDK Lanjutan pun

menjadi momen yang tak terlupakan. Para peserta mengikuti permainan Paintball. Keceriaan terlihat jelas di wajah para peserta. Dengan seragam loreng dilengkapi rompi dan helm pengaman, mereka terlihat gagah layaknya para prajurit yang siap tempur di medan perang.

Peserta dibagi menjadi dua tim, yaitu tim Kuda dan tim Elang. Masing-masing tim berupaya untuk saling mengalahkan tim lainnya. Kecerdikan mengambil posisi, kelihaian menghindari peluru musuh, serta perhitungan cermat saat menyerang dan bertahan, menjadi kunci sukses memenangkan permainan ini. Permainan Paintball ini menjadi penutup kegiatan LDK Lanjutan.

Selama pelatihan, para peserta merasakan banyak hal positif yang diperoleh dari LDK Lanjutan ini. Narto salah seorang peserta menilai pelatihan ini memberikan banyak pengetahuan dan pengalaman baginya. "Banyak ilmu keorganisasian yang bisa saya serap. Kalau bisa kegiatan ini bisa dijadikan kalender tetap kegiatan SK-CMNP," ujarnya.

Beragam ilmu yang diperoleh dari acara ini semoga bisa menjadi bekal yang dapat diterapkan dalam memajukan SK-CMNP dan perusahaan. Dan tak kalah penting, melalui LDK Lanjutan, tampaknya mulai menguat kandidat-kandidat pemimpin SK-CMNP yang siap diusung pada perhelatan Musyawarah Anggota Ke-8 mendatang. (son)

# Bencana Menyatukan Sesama

Liputan oleh Wawan M.Kholid (CMNP) dan Eko Sudarmanto (CMS)

**Letusan Gunung Kelud menarik simpati dan kepedulian karyawan CMNP. Dari kantor pusat hingga anak perusahaan CMNP bersama-sama memberikan bantuan bagi mereka yang terkena musibah.**



**G**unung Kelud akhirnya meletus, Kamis, (13/2) pukul 23.00, setelah sehari-hari ditetapkan dengan status awas. Gunung yang terakhir meletus pada Nopember 2007 itu, memuntahkan isi perut bumi, menyemburkan asap, abu dan material vulkanik dengan ketinggian hingga 3000 meter.

Gunung yang secara administratif berada di tiga Kabupaten yaitu Kediri, Blitar dan Malang, Jawa Timur itu membuat warga panik. Letusan ini pun berdampak pada lumpuhnya perekonomian di sejumlah daerah. Letusan gunung dengan ketinggian 1.731 meter di atas permukaan laut itu membuat masyarakat sekitar tidak dapat beraktivitas seperti biasa, lantaran abu vulkanik yang cukup tebal dan sangat berbahaya bagi kesehatan. Kerusakan akibat semburan abu atau material vulkanik pun tak dapat dihindarkan.

Indonesia memang memiliki banyak gunung berapi. Tak heran jika bencana seolah telah menjadi sahabat masyarakat. Namun, bencana itu pula yang membuat masyarakat kita begitu peduli untuk saling berbagi. Begitu pun yang dilakukan para karyawan CMNP melalui Citra Marga Club (CMC). Kedekatan dengan lingkungan

Gunung Kelud semakin menggerakkan hati untuk membantu. Ini karena Tim CMAC (*Adventure Club*) – CMC sebelumnya telah dua kali menapaki Kelud pada 2008 dan 2013, sehingga cukup memiliki hubungan baik dengan warga sekitar khususnya di Kecamatan Puncu dan Kecamatan Kepung. “Kami pun memutuskan untuk menjadi Duta Kemanusiaan CMNP sebagai wujud kepedulian pada para korban erupsi Gunung Kelud,” ujar Wawan, Ketua CMC.

Karyawan CMNP pun antusias dan semangat untuk memberi bantuan. Respon positif ditunjukkan oleh berbagai organisasi internal di CMNP, seperti Kerohanian Islam (Rohis), Lembaga Amil Zakat (LAZ), Koperasi Citra Marga (KCM), serta tak ketinggalan Divisi Sekper dan Direksi CMNP.

Setelah bantuan terkumpul, Duta kemanusiaan CMNP yang juga disebut sebagai Tim Citra Marga Peduli Korban Gunung Kelud (Tim CMPKK) langsung bergerak dari Sunter menuju Kediri, Jawa Timur, Kamis (27/2).

Agar distribusi bantuan bisa merata dan tepat sasaran, Tim CMPKK bekerjasama dengan salah satu posko terpadu, yakni Posko Terpadu Bencana Gunung Kelud – Jaringan Radio Komunitas Indonesia (JRKI) Jawa Timur.

Pada kesempatan pengiriman bantuan kemanusiaan bagi korban Gunung Kelud ini, Tim CMPKK yang terjun ke lokasi bencana, antara lain Wawan M. Kholid, Danu Suharmoko, Dedi Nurohman, Agus Budi Tjahyono, Eka Sumardi Surya, dan Leonardus Adji Kurniawan.

Berbagai bantuan yang dikirimkan terdiri dari pakaian pria dewasa, kain sarung, mukena, sajadah, pakaian wanita, pembalut wanita, pakaian anak-anak, pakaian dalam wanita dan anak-anak, pakaian bayi, perlengkapan mandi dan cuci, masker, obat-obatan, buku tulis, ballpoint, susu, mie instan, makanan ringan, dan uang tunai.

Pada pelaksanaannya, pengiriman bantuan berjalan dengan lancar. Bahkan, tim CMPKK banyak memperoleh kemudahan. Salah satunya bisa menginap di rumah salah satu keluarga CMNP di Kediri. Dengan begitu, tim dapat menghemat biaya akomodasi, konsumsi, dan pendirian posko bantuan. “Biaya pendirian posko yang direncanakan sebelumnya bisa dialihkan untuk bantuan tambahan,” ujar Wawan.

Bantuan bagi korban yang terdampak erupsi Gunung Kelud pun bertambah, yaitu berupa 20 karung beras masing-masing 25kg. Bantuan



tersebut kemudian diserahkan ke warga Desa Satak – Kecamatan Puncu melalui Kepala Dusun dan Kepala Desa setempat.

#### Dari Sunter Hingga Surabaya

Bencana Gunung Kelud tak hanya menarik simpati dan kepedulian karyawan di CMNP, tetapi juga para karyawan PT Citra Margatama Surabaya (CMS). Kedekatan lokasi membuat karyawan CMS bisa bergerak lebih cepat.

Keesokan hari setelah letusan Gunung Kelud terjadi, mereka melakukan survey ke lokasi yang akan diberikan bantuan. Terdapat beberapa

lokasi yang menjadi tujuan bantuan, yaitu Desa Tawang, Wates yang berjarak sekira 10 km dari Gunung Kelud dengan jumlah pengungsi lebih dari 900 orang.

Tim CMS pun mengunjungi Dusun Sumber Waras, Desa Ngancar dan Dusun Purwodadi, Desa Ngancar. Keduanya hanya berjarak 8 km dari Gunung Kelud dengan jumlah penduduk masing-masing 700 orang dan 600 orang.

Setelah seluruh bantuan terkumpul, tim mengunjungi lokasi tersebut pada Selasa, (18/2). Tim yang berangkat yaitu, Zulkhair, Eko Sudarmanto, Setiyono, Alberto Hanafiah, Affandi,

Subagio, Rusli dan Syaiful. Kegiatan ini dilepas oleh Bapak Sutarno selaku General Manajer dan didampingi oleh para Manajer Divisi serta pejabat lain di lingkungan CMS.

Bantuan yang diberikan pada para korban yang terdampak erupsi Gunung Kelud ini, antara lain berupa makanan bayi, susu, pembalut wanita, obat-obatan, air mineral, teh, kopi dan pakaian layak pakai. Seluruh bantuan ini berasal dari perusahaan maupun sumbangan para karyawan.

Kepedulian yang tinggi, membuat para karyawan CMNP dan CMS tak ingin absen membantu mereka yang terkena bencana.

”

Kepedulian yang tinggi, membuat para karyawan CMNP dan CMS tak ingin absen membantu mereka yang terkena bencana.

”



Sebelumnya bantuan juga pernah diberikan bagi korban bencana, seperti korban gunung Merapi (2010), gempa bumi Yogyakarta (2006), gempa bumi Padang (2009), gempa bumi Pangandaran (2006), dan para korban banjir di Jakarta.

Bencana seolah menjadi alat uji kepekaan dan kepedulian masyarakat terhadap sesama, baik bencana yang dekat, maupun jauh dari tempat tinggal. Bantuan yang diberikan Karyawan CMNP dan CMS menjadi wujud nyata kepedulian dan kebersamaan untuk membantu sesama.

## Kolong Tol

### *Riwayatmu Kini*

Oleh : YC Widiastuty \*\*



**S**eorang Ibu terlihat begitu sibuk. Sambil menggendong bayinya yang menangis, ia asyik memasak di sudut lorong, di antara gubuk-gubuk berdinding kardus dan beratap beton jalan tol. Asap mengepul terasa pengap, pertanda udara tidak mengalir lancar. Beberapa menit sekali, suara kontainer menggelegar memekakkan telinga, melintasi bilik atap.

Sisi lain kehidupan yang miris itu, tak menyurutkan Romelah sekeluarga beserta ratusan tuna wisma lainnya untuk tinggal di bawah jalan tol. Seperti kebanyakan daerah pemukiman, segala aktivitas sehari-hari terjadi disitu. Mulai dari pasar, lapak, warung kaki lima, bengkel, parkir, hingga salon kecantikan. Kolong tol yang sarat dengan gubuk-gubuk liar itu, juga menjadi pangkalan preman dan tempat sampah. Tata ruang yang tak beraturan dan tak sehat itu, membuat kolong tol jelas bukan tempat pemukiman yang ideal.

Ironisnya, kolong tol justru dimanfaatkan oleh oknum-oknum yang memiliki kepentingan pribadi atau kelompok. Mereka justru leluasa menjadikan kolong tol sebagai mata pencaharian, seperti sewa-menewa lapak, area perdagangan, penyewaan parkir dan lain-lain. Padahal, tinggal dan beraktivitas di kolong tol sangatlah berbahaya.

Kondisi itu begitu rawan bagi

jalan tol yang memiliki konstruksi layang, seperti pada jalan tol Ir. Wiyoto Wiyono, MSc. Ruas jalan yang memiliki area kolong yang membelah pemukiman padat di 8 kelurahan itu bahkan sempat terbakar hebat pada 7 Agustus 2007. Tak hanya CMNP yang menderita kerugian besar karena harus melakukan perbaikan jalan, masyarakat pun terkena dampaknya, karena mobilitas ekonomi dan bisnis menjadi terganggu. Maklum, ruas tol ini menghubungkan pusat-pusat bisnis di ibu kota seperti ke dan dari Pelabuhan Tanjung Priok dan Bandara Soekarno Hatta.

Besarnya risiko yang timbul akibat pemanfaatan kolong tol secara ilegal tersebut, membuat Departemen PU, Pemprov DKI Jakarta, Jasa Marga dan CMNP sempat melakukan penandatanganan nota kesepakatan bersama mengenai penataan, pemanfaatan, pemeliharaan dan pengamanan ruang milik jalan tol pada jalan tol Ruas Cawang - Tanjung Priok- Ancol Timur - Jembatan Tiga/Pluit dan Cawang - Tomang - Pluit, serta Prof.Dr. Ir. Sedyatmo. MoU yang diteken pada 5 Agustus 2008 itu akhirnya berhasil membersihkan area kolong tol sepanjang 12,8 km tersebut dari pusat perdagangan dan ribuan hunian liar. Dalam aksi tersebut, CMNP dan Jasa Marga konon mengucurkan dana kerokhiman hingga miliaran Rupiah.

Seiring berjalannya waktu, harapan kolong tol sebagai ruang terbuka hijau dan ruang perkotaan tersebut, hanyalah tinggal harapan. Serius dan khidmatnya seremoni menandatanganan MoU kalau itu, laksana embun pagi yang menguap begitu saja, karena komitmen para pihak tak bisa diwujudkan. Peluang itu, membuat para warga dan tuna wisma kembali berduyun-duyun melakukan aktivitas di kolong tol. Ribuan gubuk liar pun kian marak, siap mengancam petaka jilid baru.

Meski CMNP telah mengajukan konsolidasi atas MoU yang telah berakhir pada 2011 silam, namun sampai kini gayung itu belum bersambut baik. Divisi Pelayanan dan Pemeliharaan (Divisi P & P) mau tidak mau harus bekerja ekstra keras melakukan upaya-upaya preventif untuk mengamankan kolong tol. Sebut saja upaya menggandeng sejumlah tokoh masyarakat setempat dan melibatkannya sebagai Petugas Pengamanan Wilayah atau lebih dikenal dengan sebutan Camar. Selain aktif memantau kolong tol, Camar juga aktif mensosialisasikan larangan dan bahayanya tinggal di kolong tol. Sayang, panjangnya wilayah kolong tol, tak cukup sebanding dengan jumlah personil Camar yang tersedia.

Upaya lain adalah melakukan penertiban kolong tol bekerja sama dengan pemerintah daerah dan kepolisian setempat, sebagaimana dilakukan pada 27 Februari 2014 lalu. Penertiban partial namun komprehensif itu dinilai cukup efektif, karena relatif mampu meredam gejolak sosial dan tanpa membutuhkan uang kerohiman. Persoalannya sejauh mana penanganan area kolong tol pasca penertiban? Banyak pekerjaan rumah yang mesti digarap Divisi P & P terutama bekerjasama dengan program CSR CMNP.

Sambil menunggu penerbitan dan implementasi MoU jilid dua, harapan pun membumbung tinggi pada kepemimpinan Jakarta yang baru. Dengan begitu, penataan kolong tol dapat segera terwujud dan bebas dari gubuk-gubuk liar, sampah atau pun aktivitas lain yang bisa membahayakan kolong tol.

**\*\* Penulis adalah Senior Officer CSR CMNP**





## Waspadari Serangan Jantung

Oleh Dr. Ratna



**B**anyak orang baru menyadari bahwa dirinya punya penyakit jantung baru setelah kena serangan jantung. Penyakit jantung koroner terjadi karena pembuluh darah utama jantung yang membawa oksigen dan nutrisi untuk jantung mengalami kerusakan atau penyumbatan yang disebabkan oleh plak dan timbunan kolesterol.

Pada kondisi awal penyempitan, biasanya tidak ada gejala apapun. Jika penyempitan pembuluh darah semakin memburuk akan timbul gejala nyeri di dada serasa ditusuk atau ditindih benda berat kemudian menjalar ke pundak dan punggung sebelah kiri.

Jika semakin parah saat arteri koroner sepenuhnya tersumbat, akan timbul serangan jantung dengan tingkat gejala yang bervariasi setiap orang seperti nyeri di dada atau bagian tengah dada, serta rasa sakit di bagian tubuh atas yang menjalar ke bahu, lengan, leher, dan perut. Selain itu sesak nafas dan terasa kembung, bahkan hingga muntah. Jantung pun berdenyut dengan sangat cepat dan tidak teratur.

Jika terjadi serangan jantung harus segera dibawa ke rumah sakit agar dapat penanganan yang cepat dan tepat. Waktu terbaik (*golden period*) untuk mengobati serangan jantung ialah dalam satu hingga dua jam pertama dari awal gejala timbul. Menunda akan membatasi pilihan pengobatan, meningkatkan kerusakan otot jantung dan mengurangi kesempatan untuk selamat.

Memang sakit Jantung baru terasa ketika penyakit sudah cukup parah. Namun, sebenarnya pencegahan bisa dilakukan dengan melakukan pemeriksaan sedini mungkin, terutama bagi yang memiliki faktor

risiko. Orang-orang yang memiliki faktor risiko, yaitu bertambahnya usia karena meningkatkan risiko kerusakan dinding arteri; pria dan wanita paska menopause; riwayat keluarga yang punya penyakit jantung, perokok, penderita tekanan darah tinggi, peningkatan kadar kolesterol/trigliserida, peningkatan kadar gula darah (diabetes), obesitas dan kondisi stres.

CMNP pun memiliki perhatian penting mengenai hal ini dengan rutin mengikutsertakan karyawan melakukan *medical check up* (MCU) paket lengkap, yaitu paket standar ditambah dengan pemeriksaan kadar lemak darah (kolesterol total, LDL, HDL dan trigliserida), asam urat, dan elektrokardiogram (EKG).

Setiap tahunnya karyawan yang berusia di atas 40 tahun mengikuti

*medical check up* ini. Pemeriksaan EKG dilakukan untuk mengetahui kondisi jantung dalam kondisi berbaring. Jika terdapat kelainan pada hasil EKG, maka akan dilakukan pemeriksaan jantung sambil melakukan treadmill. Pemeriksaan EKG dengan treadmill ini dilakukan untuk mendeteksi penyakit jantung koroner secara dini. Jika terdapat gangguan iskemik atau kurangnya oksigen pada otot jantung, dokter akan menganjurkan untuk melakukan pemeriksaan treadmill enam bulan atau satu tahun kemudian bagi mereka yang mengalami gangguan iskemik ringan. Sedangkan jika gangguan iskemik berat, maka harus dilakukan kateterisasi.

Dengan melakukan MCU karyawan dapat mengetahui kondisi kesehatannya secara menyeluruh. Dari hasil MCU selama tiga tahun terakhir pada karyawan CMNP masih menunjukkan tingginya faktor-faktor risiko jantung koroner atau stroke.

Untuk itu harus dilakukan pencegahan, seperti menjalankan pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi lemak jenuh, lemak trans, gorengan, margarin, garam, dan gula, serta mengonsumsi sayuran, olahraga teratur, berhenti merokok, mengendalikan stres. Selain itu, harus melakukan kontrol ke dokter dan minum obat secara teratur.

Jadi, jangan sekedar melihat hasil MCU lalu memasukkannya ke dalam laci dan melupakannya. Sebaiknya konsultasikan pada dokter agar mengetahui langkah apa yang harus dilakukan untuk mencegah atau mengobati penyakit yang sudah ada. Bagaimana pun, mencegah lebih baik daripada mengobati.



Gangguan Kesehatan Hasil MCU Karyawan CMNP Tahun 2011 - 2013

Tahun	Peserta MCU (▲)	Kolest Total (▲)	Kolest LDL (▲)	Kolest HDL (▼)	Trigli serida (▲)	Gula Darah Puasa (▲)	Gula Darah 2 Jam PP (▲)	Gula darah Sewaktu (▲)	Hipertensi	Kelainan EKG	Kelainan Treadmill	Obesitas
2011	535	214	271	25	108	65	32	20	91	144	13	283
2012	570	285	180	82	108	47	15	10	51	111	19	312
2013	500	210	225	33	135	52	41	5	61	95	8	279

**Koordinasi dan Monitoring Pengembangan Kota Layak Anak Pemkot Jakarta Utara** - Asmen Sekretaris Perusahaan, Sholahuddin (kiri) tengah menyampaikan presentasi program CSR CMNP dalam mendukung program Kota Layak Anak. Acara Koordinasi dan Monitoring Pengembangan Kota Layak Anak Pemkot Jakarta Utara yang digelar di Gedung Walikota, Selasa (25/3) itu juga dipresentasikan program CSR dari *Jakarta International Container Terminal* (JITC).



**Silaturahmi Manajemen CMNP dengan Walikota Jakarta Utara** - Direktur Operasi CMNP, Suarmin Tioniwar (kiri), dan Direktur Keuangan Indrawan Sumantri (ke 2 dari kanan) sedang berbincang dengan Walikota Jakarta Utara Heru Budi Hartono (kanan) di Kelapa Gading, Jum'at (4/4). Pertemuan silaturahmi ini di antaranya membicarakan program penertiban kolong tol.

**Penertiban Kolong Tol** - Ratusan gubuk dan bangunan semi permanen di bawah kolong Jalan Tol Ir Wiyoto Wiyono, Kelurahan Pejagalan, Kecamatan Penjaringan dibongkar oleh 250 personel gabungan dari Kepolisian dan Satpol PP Jakarta Utara pada Kamis (27/2). Hunian liar itu dibongkar karena melanggar Perda No. 8 Tahun 2007 serta membahayakan konstruksi jalan layang tol. Upaya penertiban, penataan dan pengamanan kolong tol menjadi *concern* besar CMNP yang diharapkan dapat ditindaklanjuti bersama dengan Jasa Marga, Kementerian PU dan Pemprov DKI Jakarta, sebagaimana pernah dituangkan dalam MoU Nomor 15 Tahun 2008.



**Diskusi Forum Wartawan Pekerjaan Umum (Forwapu)** - Direktur Keuangan PT Citra Waspputowa, Hari Sasongko (kiri) mewakili manajemen CMNP menjadi pembicara dalam Media Gathering Kementerian Pekerjaan Umum yang diselenggarakan oleh Forwapu di Hotel Atlet Century, Jakarta, Selasa (25/3). Diskusi dengan tema Mendorong Pertumbuhan Ekonomi Melalui Percepatan Pembangunan Jalan Tol dan Aneka Persaolan yang Menghambatnya ini juga menghadirkan nara sumber dari Jasa Marga dan Marga Mandala Sakti.



Wardhana

**Dokter Panggilan Hati**

**K**egiatan Citra Marga Peduli Kesehatan Ibu dan Anak (CMP-KIA), menjadi pengalaman terunik bagi dokter yang satu ini. Ini adalah kali pertama baginya mengobati pasien di kolong jalan tol. Lingkungan sanitasi kolong tol yang buruk tidak menghalangi semangatnya untuk bergabung dalam Tim Bantuan Medis Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dalam kegiatan sosial yang digelar CMNP di kolong tol Kelurahan Sungai Bambu dan Warakas.

Keinginan untuk berbagi dan semangat untuk melayani masyarakat dengan ikhlas, membuatnya tak merasa canggung atau pun risih berada di lingkungan yang jauh dari kondisi ideal. "Panggilan hati," ujar pria yang lahir di Jakarta 33 tahun ini.

Dengan telaten, dokter Wardhana memeriksa kesehatan anak-anak. Dokter spesialis anak ini dengan sabar mendengarkan keluhan dari pasien. Ia pun memberikan penjelasan kepada para ibu tentang pentingnya memperhatikan kesehatan si buah hati.

Berbagi memang tak pandang status ataupun profesi, dimanapun. Betawi tak hanya punya Si Dul Anak Sekolah, insinyur yang senang membantu sesama. Tapi, Betawi juga punya dokter yang *care* seperti dokter Wardhana. (ms)



Murdiyanti Heru Budi Hartono  
Ketua PKK Jakarta Utara

**Mengajar Cuci Tangan**

**K**esibukan Murdiyanti Heru Budi Hartono, Ketua PKK Kota Administrasi Jakarta Utara tak jadi halangan untuk bersosialisasi dengan warganya. Istri Walikota ini bahkan sengaja menyediakan waktu khusus untuk dapat menghadiri kegiatan Citra Marga Peduli Kesehatan Ibu dan Anak (CMP-KIA), Sabtu (22/3).

Jalanan becek akibat guyuran hujan tak menyurutkan langkahnya untuk berbaur dengan warga. Dengan cekatan, ia melakukan penimbangan salah satu anak PAUD "Ceria" binaan CSR CMNP. Meski harus mengulang kembali penimbangan karena kesalahan pemasangan alat timbang, Bu Yanti demikian ia akrab disapa, tetap tersenyum untuk melakukan penimbangan yang kedua kalinya.

Sifat keibuannya terpancar ketika sedang menemani dan mengajarkan puluhan anak-anak cara mencuci tangan dengan benar, menggunakan sabun, hingga mengeringkan tangan dengan lap bersih.

Kelembutan ibu dua putra ini, membuat anak-anak senang karena bisa dekat dengan Ibu nomor satu Jakarta Utara ini. Ya, sebagai ibu, ia terbukti tak hanya mampu mengambil hati keluarga, tetapi juga warganya termasuk anak-anak. (ms)



Farid Hakim, Anak Multi Talenta

## Tangan dan Kakiku *Dipinjam Tuhan*

*".... Semua terdiam, membisu, bahkan ada yang berbisik-bisik. Aku pun bertanya. Ada apa dengan diriku? Aku punya kepala yang sempurna. Lalu Aku periksa anggota badan yang lain. Ya tuhan, kemana tangan dan kakiku?. Tuhan menjawab, tangan dan kaki Hakim sedang aku pinjam. Kapan aku bisa mengembalikannya? Nanti jika kita bertemu di surga".*



**K**ata-kata menyentuh ini merupakan penggalan puisi yang dibacakan Farid Hakim dalam acara Hitam Putih di Trans 7 medio Maret lalu. Puisi yang dibuat oleh guru piano Hakim ini membuat mereka yang mendengar merasa tergetar. Air mata Uni Wahyudi, ayah Hakim pun tak lagi dapat terbendung. Rasa haru, bangga, dan cinta melebur menjadi satu.

Kondisi tubuh Hakim memang berbeda dari kebanyakan anak lainnya. Hakim lahir tanpa tangan dan kaki. Uni Wahyudi mengatakan sejak di dalam kandungan, Hakim memang diprediksi memiliki kelainan. "Waktu tujuh bulan di USG, ternyata tangan dan kakinya tidak normal. Dan diprediksi jantung dan paru-parunya kecil," kenang Uni, Pengumpul Tol CMNP.

Hakim memang tak memiliki tangan dan kaki, tapi ia memiliki cinta yang begitu besar dari keluarga. Sang nenek yang ada di Pacitan bahkan sering kali bolak balik ke Jakarta untuk menengok Hakim. Bahkan ia kerap meminta supaya bisa merawat Hakim di Pacitan. "Awalnya ngga saya kasih, hingga kesekian kalinya Mbahnya (nenek) bilang sambil nangis. Ya sudah saya coba bawa Hakim ke Pacitan dengan harapan satu minggu bisa dibawa pulang lagi, tapi ternyata Hakim betah di sana," ujar Uni.

Sejak usia tiga tahun itulah Hakim tinggal bersama neneknya di Pacitan. Kesabaran dan kasih sayang si Mbah yang begitu tulus, membuat Hakim diperlakukan layaknya anak lainnya. Nilai-nilai keimanan dan kepercayaan diri yang ditanamkan, membawa Hakim tumbuh menjadi pribadi yang kuat. Ia bahkan bisa melakukan berbagai kegiatan yang belum tentu bisa dilakukan orang yang memiliki anggota badan lengkap. Ia bisa berenang, bermain piano, bahkan berdakwah layaknya ustadz. Hakim yang kini berusia 11 tahun mengingatkan kita pada sosok Nick Vujicic, motivator internasional yang tidak memiliki tangan dan kaki.

Dalam acara Hitam Putih, Hakim terlihat ceria dan berani tampil bermain piano, memberikan tausiyah dan membaca puisi di depan penonton. "Ngga pernah sedih. Ngga malu sama temen. Cuek-cuek aja," jawab Hakim sambil tertawa, ketika ditanya Dedy Corbuzier apakah ia pernah merasa sedih dengan kondisi fisiknya.

Kisah Hakim ini begitu menginspirasi sekaligus menyentuh. Terlebih bagi kita yang memiliki fisik sempurna. Lantas, apakah kita sudah bersyukur atas kedua tangan dan kaki kita dengan menjadi orang yang berguna bagi diri dan orang lain? Hanya Anda yang bisa menjawabnya. (rf)



## ● RESENSI BUKU

### Memetik Matahari

Judul Buku : Memetik Matahari  
 Penulis : Agung Adiprasetyo  
 Penerbit : Penerbit Buku Kompas

Buku ini yang ditulis oleh Agung Adiprasetyo, *Chief Executive* Kompas Gramedia Group ini menceritakan berbagai pengalaman pribadinya yang memberikan inspirasi sekaligus motivasi. Perjalanan karir pria yang biasa di sapa "Mas Agung" oleh para karyawannya ini menjadi cermin kegigihan dan ketulusan dalam meraih kesuksesan.

Ia bergabung dengan Kompas sejak tahun 1982. Ia pun merasakan rotasi di berbagai unit bisnis yang dimiliki KG Group, seperti Hotel Santika, koran daerah, dan majalah. Serta berbagai bagian, seperti departemen promosi, sirkulasi, dan iklan. Semangat, kejujuran, dan sikap kepemimpinan yang ia miliki mengantarkannya dari karyawan menjadi pemuncak perusahaan.

Sikap hidup, pola pikir, dan kebiasaan adalah faktor-faktor yang sangat berperan menentukan sukses dan kegagalan seseorang. Sukses hanya milik mereka yang bersikap positif dan optimis dalam menjalani kehidupan. Buku ini sangat cocok dan memberikan lecutan semangat bagi Anda yang ingin meraih kesuksesan.



## ● RENUNGAN



### Kendalikan Marah dan Putus Asa

Suatu sore seekor ular memasuki gudang tempat tukang kayu bekerja. Peralatan kerja tukang kayu tersebut masih berserakan. Ketika ular itu berjalan kesana kemari di dalam gudang, tanpa sengaja ia merayap di atas gergaji.

Tajamnya mata gergaji membuat perut ular terluka. Tapi ular itu beranggapan gergaji itu yang menyerangnya. Ia pun membalas dengan mematuk gergaji itu berkali-kali. Serangan itu justru membuat mulut ular luka parah. Ia merasa semakin marah dan putus asa. Kemudian, ular itu mengerahkan kemampuan terakhirnya untuk mengalahkan gergaji. Ia membelit kuat gergaji itu. Lantas tubuhnya terluka sangat parah dan akhirnya ia pun mati.

Kadangkala, di saat kita marah, kita sering berucap atau bertindak yang menyakiti orang lain. Tapi sesungguhnya tanpa disadari, yang kita lukai adalah diri kita sendiri. Mengapa? karena perkataan dan perbuatan kita lakukan ketika saat marah adalah perkataan dan perbuatan yang biasanya akan kita sesali di kemudian hari.

Untuk itu, mari kita sama-sama belajar untuk mengendalikan amarah dalam berbagai situasi buruk yang mungkin kita alami.

(Sumber : [iphincow.com](http://iphincow.com))

## Hidup Seimbang

### *Personal dan Profesional*

**D**alam kehidupan dan hiruk pikuk kehidupan sehari-hari, Anda mungkin sering seperti berada dalam roller coaster dengan kecepatan penuh. Dalam kehidupan pribadi, Anda berusaha membagi waktu untuk kepentingan keluarga, suami, istri, anak-anak dan sahabat. Namun, waktu Anda justru didominasi oleh kehidupan profesional.

Secara perlahan, dengan mudah Anda pun mulai kehilangan kendali dalam mengatur porsi kehidupan pribadi dan profesional. Keduanya mulai memburu sehingga Anda bingung dan mulai tidak memiliki keseimbangan. Ketika Anda mulai masuk dalam kondisi ini segera ambil tindakan agar tetap dalam kondisi jiwa yang sehat dan "waras".

#### 1. Evaluasi waktu

Apakah Anda menghabiskan terlalu banyak waktu di tempat kerja dan tidak cukup waktu di rumah? Apakah akhir pekan Anda untuk pekerjaan atau dengan keluarga? Tanyakan hal-hal tersebut kepada diri Anda.

#### 2. Keluarga

Bagi Anda yang memiliki keluarga, camkan hidup bukan hanya berarti bekerja. Jagalah keseimbangan hidup kita sendiri, tetapi juga hidup mereka yang kita kasihi. Waktu untuk anak, pasangan, orangtua sama pentingnya dengan semua yang anda lakukan untuk karir.

#### 3. Delegatesikan

Seringkali orang melakukan banyak hal sendirian hanya untuk memastikan bahwa semua berjalan baik dan sesuai rencana. Tapi tak jarang hal itu mengambil waktu dari porsi kehidupan pribadi. Mulailah mendelegasikan hal-hal yang bisa dilakukan oleh orang lain. Pastikan untuk memiliki sistem yang baik sehingga memiliki prioritas yang jelas tentang apa yang perlu dilakukan.

#### 4. Waktu untuk Diri Sendiri

Hal ini yang paling sulit dilakukan dan selalu menjadi hal terakhir dalam daftar kebanyakan orang. Anda harus mampu menyisihkan waktu untuk diri sendiri walau hanya satu jam untuk membaca buku, mendengar musik, berolah-raga dan lainnya. Tidak peduli apa yang dilakukan, tujuannya adalah menyediakan waktu untuk diri sendiri.

#### 5. Prioritas

Kunci untuk menemukan keseimbangan adalah kemampuan untuk mengatur urutan prioritas. Anda harus realistis. Urutkan mana yang perlu penanganan segera sesuai urutan kepentingannya dan mana yang bisa dilakukan kemudian.

#### 6. Tegas berkata "Tidak"

Banyak orang yang kadang susah menolak permintaan dan keinginan orang lain, padahal tak punya cukup waktu untuk melakukannya. Dalam kondisi ini Anda harus tegas berkata "tidak" pada hal-hal yang diluar urutan prioritas Anda.

#### 7. Fokus

Multitasking dianggap sebagai cara terbaik untuk menyelesaikan sesuatu. Namun, jujurilah pada diri Anda sendiri bahwa akan lebih mudah untuk fokus pada satu hal, menyelesaikannya dan kemudian pindah ke hal berikutnya.

Mengambil pendekatan sederhana seperti yang tercantum di atas, bisa membantu kita mendapatkan hidup seimbang sehingga kita dapat menjadi produktif di tempat kerja dan tetap harmoni mengatur waktu untuk diri sendiri dan kebersamaan bersama keluarga dan sahabat.

(Sumber : GO Edisi 12/2013)





## BUGAR

# Mempertahankan Berat Badan Ideal



**A**nda sudah berolahraga tapi berat badan tidak kunjung turun? Menurut Rachel K. Johnson hal tersebut disebabkan kalori yang Anda konsumsi lebih besar dari pada yang Anda bakar. Tahukah Anda, jogging selama 30 menit hanya membakar sekitar 240 kalori. Sedangkan jika Anda makan 2 potong coklat saja, Anda sudah mengonsumsi 300 kalori.

Tidak mungkin bagi Anda untuk menghitung jumlah kalori setiap makanan. Tetapi jika Anda memang ingin menurunkan berat badan, ada baiknya jika Anda mengira-ngira berapa kalori yang

Anda konsumsi. Rachel memberikan solusi, jika Anda mengonsumsi sekitar 300 kalori, maka Anda harus melakukan latihan untuk membakar 300 kalori juga. Dengan begitu, lemak dalam tubuh Anda tidak terlalu menumpuk.

Menurutnya, setidaknya Anda harus membakar 1000 kalori setiap minggunya untuk mempertahankan berat badan. Membakar 1000 kalori dapat Anda lakukan dengan latihan 45-60 menit setiap harinya. Berikut adalah panduan kalori yang terbakar setiap latihan 30 menit berdasarkan berat badan 68 kilogram.

Jenis Olahraga	Kalori Terbakar	Jenis Olahraga	Kalori Terbakar
Bersepeda ringan	204	Jogging santai	240
Bersepeda di pegunungan	291	Lari	273
Berkebun	171	Yoga	84
Golf	171	Berenang	204
Treadmil	306	Jalan santai	111
Membersihkan rumah	84	Jalan cepat	171
Jalan dan lari	204	Angkat beban ringan	102

(Sumber : [www.vemale.com](http://www.vemale.com))

## TAHUKAH ANDA

### Mengapa langit berwarna biru?

Warna biru di langit di siang hari terlihat begitu indah. Tapi, mengapa langit berwarna biru, bukan hijau atau warna lainnya? Itu disebabkan spektrum warna cahaya matahari yang menabrak partikel di udara. Udara mengandung partikel-partikel seperti debu dan zat padat lainnya. Partikel zat padat inilah yang menghamburkan cahaya matahari.

Cahaya matahari terdiri dari beberapa spektrum warna, yaitu merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila, dan ungu, atau sering disebut dengan mejikuhibiniu. Setiap warna memiliki frekuensinya masing-masing, dimana semakin tinggi frekuensinya, semakin besar pula intensitas warna yang dihamburkan jika warna itu menabrak suatu benda padat yaitu debu.

Warna biru memiliki frekuensi yang paling tinggi. Jadi warna birulah yang paling banyak dihamburkan. Ya, itulah sebabnya mengapa langit terlihat berwarna biru di siang hari.

Sumber : [www.motivationplanet.wordpress.com](http://www.motivationplanet.wordpress.com)



# Kantong Aman Liburan Nyaman

Oleh Tejasari, CFP\*

**D**i tengah kesibukan bekerja sehari-hari, berlibur bersama keluarga seakan jadi penyejuk dahaga. Pada umumnya, liburan keluarga dilakukan pada libur panjang anak sekolah atau pun saat libur hari raya. Dengan demikian, Anda dapat menghitung jangka waktu sejak merencanakan hingga waktu liburan. Dengan jangka waktu tersebut, masalah kebutuhan dana yang besar pun bisa teratasi dengan menabung. Selain, merencanakan keuangan, ada beberapa hal lain yang harus dipersiapkan secara detail agar liburan pun dapat berjalan lancar. Berikut beberapa hal yang bisa dilakukan :

## • Rencanakan minimum 6 bulan sebelum

Dengan jangka waktu yang cukup sebelum hari liburan, Anda bisa mencari informasi lebih banyak mengenai lokasi liburan, salah satunya mengenai transportasi penerbangan. Saat ini banyak maskapai penerbangan yang memberikan harga promo untuk penerbangan beberapa bulan mendatang. Selain dapat berhemat, dengan membeli tiket pesawat terlebih dahulu, Anda juga bisa lebih termotivasi dalam mengumpulkan uang untuk kebutuhan liburan lainnya.

## • Sumber dana liburan dari dana "sebelum", bukan "sesudah"

Dana untuk liburan sebaiknya berasal dari dana yang telah dimiliki. Artinya, sebisa mungkin hindari berhutang untuk berlibur. Karena hal ini akan membebankan keuangan, sekaligus membuat diri menjadi tidak disiplin.

Dana untuk liburan biasanya berasal dari bonus tahunan. Dengan begitu tidak akan mengganggu alokasi dana untuk kebutuhan keluarga lainnya. Lantas bagaimana jika bonus tahunan tak cukup atau digunakan untuk

kebutuhan lainnya? Anda masih bisa menyisihkan dana dari penghasilan bulanan. Tentunya, setelah memenuhi dana keluarga.

## • Tentukan lokasi liburan sesuai kantong

Penentuan tujuan liburan menjadi tolak ukur dana yang dibutuhkan. Anda dapat menentukan lokasi liburan sesuai dengan dana yang bisa Anda miliki dalam periode tertentu. Dalam dana liburan, komponen transportasi dan akomodasi memiliki porsi yang paling besar. Jika ingin lebih berhemat, pesawat *low cost carrier* (LCC) dan *hotel budget* bisa jadi pilihan. Namun, pilihan tersebut bergantung pada kesanggupan keuangan dan keinginan Anda.

## • Perinci kebutuhan liburan

Selain memerinci dana yang dibutuhkan untuk transportasi dan penginapan, biaya makan dan oleh-oleh juga harus diperhitungkan dengan cermat. Dana lain yang perlu

disediakan, yaitu dana darurat. Alokasi dana darurat sekitar 10% dari biaya liburan. Dana darurat ini tidak harus dalam bentuk uang cash, tetapi bisa juga dengan menggunakan kartu kredit.

## • Ajak anak menabung bersama

Agar liburan keluarga lebih berkesan, perencanaan liburan juga bisa dilakukan bersama anak, bukan hanya orang tua. Orang tua bisa mengajak anak berdiskusi dalam menentukan tujuan liburan, sekaligus ikut menabung untuk biaya liburan. Dengan melibatkan anak, Anda dapat mendidik anak untuk disiplin menabung demi mencapai apa yang diinginkan.

Berbagai rencana tersebut harus dilakukan dengan disiplin. Dengan begitu, liburan menyenangkan bersama keluarga pun bisa terwujud. Selamat berlibur!

**\*Tejasari, CFP merupakan Independent Financial Planner Tatadana Consulting.**

Sumber : Dikutip dari majalah Fortune Indonesia





## INFO KITA



**Seleksi Pemilihan Karyawan Frontliners Terbaik** - Sebanyak 53 kandidat Karyawan *Frontliners* Terbaik CMNP tengah mengikuti seleksi *Service Competency Assessment* (SCA) dan *People Value Added* (PVA) di Gedung CMNP, Selasa (24/4) dan Senin (5/5). Hasil seleksi tersebut dikerucutkan menjadi 12 kandidat yang berhak mengikuti wawancara panel untuk ditetapkan juara 1, 2 dan 3 untuk masing-masing kategori yaitu *Best Service Leader MPT*, *Best Service Ambassador MPT*, *Best Service Leader PP* dan *Best Service Ambassador PP*.



**Kesepakatan PKB** - Manajemen CMNP dan Serikat Karyawan CMNP menyepakati perpanjangan masa berlakunya PKB periode 2012-2014 selama satu tahun atau sampai ditandatanganinya PKB baru. Penandatanganan kesepakatan tersebut dilakukan oleh manajemen CMNP yang diwakili Direktur Umum dan SDM Alex Sumampow dan Direktur Keuangan Indrawan Sumantri, serta Ketua Serikat Karyawan CMNP M. Amin Selolong di ruang rapat direksi Gedung Citra Marga, Selasa (4/2).



**Undian Kendaraan Operasional** - Sebagai wujud kepedulian kepada karyawan, CMNP menyelenggarakan undian pelelangan kendaraan operasional bagi karyawan level pelaksana di Gedung Citra Marga, Senin (17/3). Pada kesempatan itu terpilih empat orang pemenang undian, yaitu Aan Moch Sofyan, Wakhidun, Ahmadi, dan Nunung Setyawati.



**Apel Pengamanan Tahun Baru** - CMNP melaksanakan apel persiapan pengamanan untuk mengantisipasi gangguan keamanan dan memastikan kelancaran lalu lintas di Jalan Tol Ir Wiyoto Wiyono di malam tahun baru. Apel yang dilakukan di halaman parkir CMNP tersebut dipimpin oleh Direktur Umum dan SDM Alex Sumampow, Selasa (31/12/2013).



**Perayaan Natal** - Suasana suka cita tergambar di raut wajah para karyawan kristiani CMNP yang merayakan natal bersama di Hotel Acacia Salemba, Jakarta, Jumat (17/2). Kebahagiaan bertambah karena dalam acara tersebut turut hadir Direktur Utama CMNP Danty Indriastuty.

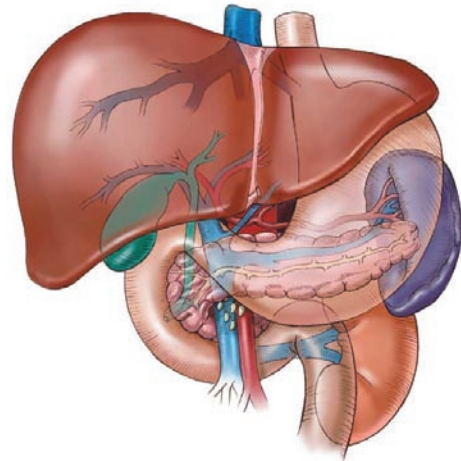


**Kajian Rohis** - Rohis CMNP mengadakan kajian Ba'da Zuhur untuk menambah wawasan ke-islaman karyawan CMNP Group. Kegiatan ini dilaksanakan rutin setiap hari Kamis di Masjid Nur Siti CMNP.

## ● TIPS

# 6 Cara

## Jaga Fungsi Hati



Fungsi hati (liver) bagi manusia sangatlah penting bagi kesehatan, diantaranya untuk mengeluarkan racun dari dalam tubuh, sistesa protein, produksi zat pencernaan dan lainnya. Oleh karena itu, kita harus selalu menjaga fungsi hati supaya tetap sehat. Berikut 6 cara menjaga fungsi hati agar tetap sehat.

1

### Makan banyak sayuran

Makan banyak sayuran hijau, seperti wortel, kubis, arugula, kale, selada dan berbagai macam sayuran lainnya dapat memperbaiki kembali organ hati. Sayuran-sayuran tersebut beserta bawang merah, bawang putih dan brokoli sangat dianjurkan ketika seseorang sedang melakukan detoks hati.

2

### Minum banyak air dan jus lemon

Usahakan untuk minum 7 – 9 gelas air sehari. Ini berfungsi untuk mengeluarkan racun dari tubuh Anda. Dan bila ingin lebih efektif, awali hari Anda dengan minum air beserta jus atau air lemon. Fungsi lemon membantu meningkatkan kemampuan detoksifikasi organ hati Anda. Asam sitrat dalam jus lemon juga

meningkatkan fungsi empedu yang memiliki tugas mengeluarkan racun dari tubuh.

3

### Jangan membebani hati

Jangan membuat hati bekerja lebih keras dari semestinya. Caranya dengan tidak meminum alkohol, kopi, maupun obat-obatan yang tidak perlu seperti obat tidur, *painkiller* dan lain-lain.

4

### Memijat

Anda dapat meningkatkan sirkulasi darah ke liver dengan memijat secara lembut di sepanjang bagian bawah tulang sisi kanan tubuh (lokasi hati dan kantung empedu) sambil berbaring.

5

### Zat Mineral

Mineral sangat penting untuk proses detoksifikasi hati, jadi pastikan Anda memakan banyak makanan yang kaya akan mineral atau mengonsumsi suplemen mineral yang baik.

6

### Konsumsi suplemen untuk menjaga fungsi hati

Anda bisa mengonsumsi 45 mg kunyit, 400 mg ekstrak dandelion ataupun 400 mg milk thistle setiap harinya karena dapat membantu membersihkan dan melindungi kinerja hati. Akar dandelion juga dapat dibuat menjadi teh dengan cara menaruhnya ke dalam air mendidih.

(Sumber : <http://id.tips-trik.net>)





## ● TEKA-A

*3 Langkah, 3 Jam*

MBAK BAYAR  
BERAPA  
NYEBERANGNYA?



**S**udah menjadi rahasia umum, banjir di Jakarta menyimpan berjuta kisah, tak terkecuali bagi Surti (nama samaran red.). Surti yang pagi itu menggunakan jasa angkot, harus terjebak banjir di depan ITC Cempaka Mas sebelum Astra Honda Motor. Jalan Yos Sudarso-pun kala itu lumpuh. Ketinggian air sudah mencapai sepinggang orang dewasa, sehingga tidak mungkin dilalui oleh kendaraan. Sempat terpikir oleh Surti untuk kembali ke kostnya di bilangan Sumur Batu,

namun karena banyak tugas, ia pun kekeh "melawan banjir".

Lebih dari tiga jam Surti berjuang naik turun angkot, bahkan harus berjalan kaki berputar-putar, di tengah kolam raksasa dan kemacetan, sebelum akhirnya ia berhasil merapat tepat di depan kantornya. Surti pun girang, karena perahu karet dan para petugas siap membawanya menyeberang memasuki halaman depan kantor, bersama Munaroh, karyawan apartemen sebelah.

Karena merasa telah diseberangkan oleh Petugas, Munaroh bertanya pada Surti, "Mbak bayar berapa nyeberangnya?". Mendengar pertanyaan polos itu, Surti bengong campur geli. "Gratis kok mbak, yang nyeberangin kan teman-teman aye" ujarnya sambil senyum.

Kehadiran Surti yang kesiangian hari itu disambut tepuk tangan oleh sejawatnya, tak terkecuali Trio "Al El Dul" yang suka menggoda. "Masa sih cuma 3 langkah dari Sumur Batu, mesti 3 jam?" ujar mereka. Mendengar ledakan itu, Surti membalasnya "Lima Langkah Kaleee". Seolah mengingatkan judul lagu dangdut. (fe)

## ● KUIS

**Pertanyaan Kuis WCM Edisi 37 :**

Ulang tahun ke berapakah CMNP pada 13 April 2014?

Pilihan Jawaban :

- a. 17 tahun
- b. 27 tahun
- c. 37 tahun

**Cara Mengikuti Kuis :**

- a. Ketik (nama) spasi (perusahaan) spasi (jawaban kuis), kirim ke 0857 8024 1883 paling lambat 2 Juni 2014. Contoh Bayu CPI b, Artinya Pengirim SMS adalah Bayu dari PT CPI dengan pilihan jawaban "b" yaitu 27 tahun
- b. Satu orang hanya berhak mengirim 1 kali sms/edisi kuis

- c. Peserta Kuis adalah karyawan di lingkungan CMNP Group (CMNP, CPI, GI, CMS dan CW)
- d. Pemenang akan diumumkan pada WCM Edisi ke 38
- e. Tersedia 10 bingkisan menarik
- f. Keputusan Redaksi mutlak, tidak dapat diganggu gugat.

**Pemenang Kuis WCM Edisi 36 :**

Ahmad Rosidi (CMNP), Jayadi (CMNP), Randy Fajar Nugaraha (CMNP), Ahmad Thalib (CMNP), Arif Rahman (CMNP), Aldi Suryadi (CMNP), Budi Ismoyo (CMNP), Dedi Nurochman (CMNP), Warsono (CPI), Andri Hardiansyah (CPI).

Hadiah dapat diambil di Redaksi, Divisi Sekper pada 2 Juni 2014.

