

Edisi 14/ September 2018

Spirit



**KERJA KITA
PRESTASI BANGSA**

DIRGAHAYU INDONESIA



MAJALAH SPIRIT DITERBITKAN
BERDASARKAN SK DIREKSI NO.
157/D/KPTS/VI/2015

PEMBINA:

Dewan Direksi

PEMIMPIN REDAKSI:

Sekretaris Perusahaan

REDAKTUR PELAKSANA:

Manajer Sekretariat dan Humas

EDITOR:

Rudi Pudianto, Atria Dea Prawesti,
M. Julian Adnan

REPORTER:

N. Aris Rianto, Aries Zuswana, Veni
Kusumandari, Arief Junaedi, Dian
Sovana, Maruji Ranta, Zulhelmy, Ikbai
Yuhendra, Sulisyowati, Ahmad Sabiq,
Nova Remady, Ameydonal, Taufik
Febrian, Andang Risharyanto, Didik
Gunarto, Novie Y., Ramadhana K.
Adiputra

ALAMAT REDAKSI:

Jl. D.I. Panjaitan Kav. 14, Cawang,
Jakarta Timur 13340,

PHONE :

(021) 851 6290 - (Hunting), Fax :
(021) 851 6095,

EMAIL:

brap@brantas-abipraya.co.id

WEBSITE:

www.brantas-abipraya.co.id



04 Utama

HUT Ke-73 Republik Indonesia

RAYAKAN KEMERDEKAAN DI TERNATE



07 Kinerja



08 Lipsus



13 Review



16 QPASS



24 CSR



28 Olahraga



33 Kesehatan



36 Indah nya negeriku

03 Dari Kami

18 Keuangan

34 Konsultasi Kontruksi

10 Info SDM

20 Sebaiknya Tahu

12 Humor

22 Aksi di Pigura

14 Sinergi

30 Knowledge Sharing



Foto: Istimewa

Semangat Kemerdekaan dari Timur Indonesia

Waktu terus berjalan, hari pun silih berganti. Tak terasa, bulan Agustus kembali datang. Semua pandang mata masyarakat Indonesia tertuju kepada bulan ini, yaitu peringatan Hari Kemerdekaan Indonesia. Kemerdekaan yang diperoleh Bangsa Indonesia bukanlah hadiah dari Belanda dan bukan pula didapat dengan cuma-cuma. Tetapi, kemerdekaan ini adalah tetesan darah para pejuang.

Tidak terhitung berapa banyak nyawa dan tetes darah yang sudah dibabat habis oleh para pahlawan untuk membela negara. Tanpa mengenal lelah, para pahlawan berjuang untuk merdekakan bangsanya dari penjajah. Tak hanya itu, para pahlawan juga menyertakan doa di setiap langkah perjuangannya. Sehingga bangsa Indonesia dapat mewujudkan kemerdekaannya dengan detik-detik pembacaan proklamasi oleh Bapak Proklamator Indonesia, Soekarno, atas nama bangsa Indonesia pada tanggal 17 Agustus 1945 pukul 10.00 WIB di Jl. Pegangsaan Timur No. 56 Jakarta.

Indonesia sudah merdeka selama 73 tahun. Sebuah waktu yang cukup panjang untuk melakukan pembangunan di segala bidang dan aspek, seperti halnya pembangunan infrastruktur. Tugas kita sebagai bangsa Indonesia adalah meneruskan perjuangan untuk mewujudkan cita-cita mulia para pahlawan. Jangan sampai kita terlena dengan kemerdekaan yang telah diperjuangkan oleh pahlawan Indonesia terdahulu.

Seperti halnya pada edisi *Spirit* yang Anda nikmati, liputan

utama yang kami angkat yaitu terkait Hari Ulang Tahun Ke-73 Republik Indonesia yang dimeriahkan oleh Brantas Abipraya bersama dua BUMN lainnya, Pelindo IV dan Balai Pustaka di Ternate - Maluku Utara dalam program BUMN Hadir Untuk Negeri. Program yang bertujuan memberikan manfaat bagi masyarakat dan memeriahkan semangat kemerdekaan, serta wujud nyata peran BUMN di masyarakat melalui kegiatan Siswa Mengenal Nusantara (SMN) yaitu pertukaran pelajar SMU.

Selain itu, pada rubrik liputan khusus kami menghadirkan kegiatan dan semangat Abipraya yang siap melaksanakan pembangunan dan rehabilitasi pasar atas Bukittinggi Sumatera Barat, memperlihatkan keandalannya dalam membangun negeri melalui karya-karya infrastrukturnya, dalam edisi *Spirit* ini kami juga memberikan ulasan singkat kinerja Abipraya selama tiga bulan terakhir pada rubrik Kinerja. Tak hanya itu, *Spirit* juga telah menyiapkan ulasan Konsultasi Konstruksi yang berisikan informasi yang ditemui di proyek. Ada juga rubrik QPASS yang akan membawa para pembaca lebih dekat dan mengenal QPASS.

Selain rubrik tersebut, kami juga telah menyiapkan cerita-cerita seru dan menghibur yang tertuang di rubrik Aksi di Figura, Sebaiknya Tahu, Humor, dan masih banyak lagi. Semoga dengan terbitnya edisi ke-14 ini diharapkan agar pembaca *Spirit* dapat menikmati konten yang tersaji dan menambah wawasan, dan mengevaluasi kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan. Selamat Membaca!!



► Penyerahan Bantuan Sarana Pendidikan Beasiswa Prestasi untuk Pelajar Provinsi Maluku.

HUT Ke-73 Republik Indonesia

RAYAKAN KEMERDEKAAN DI TERNATE

Oleh: Atria Dea Prawesti

Memasuki bulan Agustus, semua mata tertuju pada peringatan Hari Kemerdekaan Indonesia. Kini, Indonesia sudah merdeka selama 73 tahun. Sebuah rentang waktu yang cukup lama untuk mengisi sebuah kemerdekaan dengan berkarya untuk kemajuan bangsanya. Setiap perusahaan merayakannya, termasuk PT Brantas Abipraya (Persero). Dalam satu program BUMN Hadir Untuk Negeri, sederet kegiatan telah dipersiapkan Abipraya, Pelindo IV dan Balai Pustaka di Ternate Maluku Utara tahun ini.

Dalam rangka Program BUMN Hadir untuk Negeri tahun 2018, PT Brantas Abipraya (Persero) dan dua BUMN lain yaitu PT Pelindo IV (Persero) dan PT Balai Pustaka (Persero) mendapat tugas dari Kementerian BUMN untuk menyelenggarakan serangkaian kegiatan di Provinsi Maluku Utara dengan PT Pelindo IV sebagai PIC. Program yang diadakan pun dijadikan momen tepat untuk merayakan kemerdekaan ke-73 Republik Indonesia.

Beberapa program yang dilakukan untuk memeriahkan peringatan 73 tahun Kemerdekaan Republik Indonesia, BUMN Hadir untuk Negeri tahun 2018 yang diselenggarakan diantaranya Siswa Mengenal Nusantara, Jalan Sehat 5 Km dan Upacara Peringatan HUT RI ke-73.

Kegiatan ini adalah tahun keempat diselenggarakannya program BUMN Hadir untuk Negeri dan tahun ini pun Abipraya berpartisipasi kembali. Sebelumnya Abipraya menggelar program ini di Banten pada tahun 2015, di tahun berikutnya 2016 Abipraya rayakan HUT RI di Gorontalo, di tahun 2017 di Makassar, lalu tahun ini di Maluku Utara.

Program Siswa Mengenal Masyarakat tahun ini dilaksanakan pada tanggal 13 - 20 Agustus 2018 dengan

mengirimkan 23 pelajar Ternate ke Jambi dan menerima 23 pelajar Jambi untuk belajar di Ternate. Berbagi keceriaan, pengalaman dan wawasan, para peserta SMN pun akan berkunjung ke beberapa sekolah dan universitas unggulan di Ternate, juga berekreasi di tempat wisata terindah di Ternate.

“Sebagai perusahaan BUMN, Abipraya memiliki peranan yaitu menjadi agen pembangunan. Sama halnya dengan para pelajar berprestasi ini. Bukannya tanpa alasan anak-anak Indonesia ini juga merupakan agen pembangunan bangsa, melalui kebanggaan dan kecintaan mereka terhadap tanah airnya, kegiatan ini dapat menambah semangat anak-anak bangsa dalam memajukan perekonomian dan kesejahteraan Indonesia kelak,” ujar Miftakhul Anas - Sekretaris Perusahaan PT Brantas Abipraya (Persero).

Siswa Mengenal Nusantara

Menjadi salah satu kegiatan dalam rangkaian program BUMN Hadir Untuk Negeri, sederet kegiatan telah dipersiapkan Abipraya, Pelindo IV dan Balai Pustaka untuk para pelajar Jambi yang berkunjung ke Ternate dalam kegiatan Siswa Mengenal Nusantara.

Menjadi peserta program SMN pun tak mudah. Peserta harus pelajar kelas XI SMA/SMK/SLB, putra daerah, berkepribadian mudah bersosialisasi serta memiliki budi pekerti yang baik, berasal dari keluarga berkecukupan rendah, memiliki prestasi akademik dan non akademik, aktif dalam organisasi dan para pelajar juga harus berbagi motivasi dalam mengikuti program ini.

Selama delapan hari para siswa mendapatkan banyak wawasan, seperti wawasan sosial budaya yang bertujuan untuk mengenalkan keberagaman budaya nusantara dan menanamkan nilai-nilai sosial kemanusiaan, wawasan pendidikan dengan pengenalan sistem pendidikan berkualitas setempat, wawasan *entrepreneurship* yang bertujuan untuk menumbuhkan semangat berkreasi dan inovasi para siswa, dan yang terakhir adalah wawasan pengenalan perusahaan BUMN.

Tak hanya itu, peserta SMN juga mendapatkan materi Bela Negara bersama TNI-Angkatan Darat (AD) di Komando Resort Militer (KOREM) 152 Babullah. Selain berkegiatan di KOREM, para pelajar juga mengunjungi Pangkalan TNI-Angkatan Laut (AL) untuk mengikuti kegiatan *team building* dan *charater building* guna memperkuat kedisiplinan peserta SMN. Terakhir, para pelajar berkunjung ke beberapa sekolah dan universitas unggulan di Ternate, juga berekreasi di tempat wisata terindah di Ternate.

Jalan Sehat 5 Km

Tak hanya SMN, menambah semaraknya HUT RI ke-73, Program Jalan Sehat 5 Km juga digelar untuk memeriahkan dan menumbuhkan kebersamaan para peserta yang hadir.



► Kemeriahkan Jalan Sehat dan Senam Pagi.



► Peserta Siswa Mengenal Nusantara dari Maluku Utara dan Jambi.

Bertajuk “BUMN Hadir Untuk Negeri”, kegiatan ini disambut baik oleh para peserta dengan bukti sebanyak 1.000 orang mengikuti Jalan Sehat 5 Km dan Senam Bersama.

Berbagai kegiatan lainnya seperti kuliner gratis, pameran produk mitra BUMN, lomba dan pemberian doorprize serta pengobatan gratis pun turut memeriahkan HUT Kemerdekaan RI ke-73.

Kuliner gratis yang disediakan oleh mitra BUMN maupun pedagang setempat dengan menu makanan khas lokal dapat dinikmati oleh masyarakat luas, baik peserta Jalan Sehat 5 Km maupun masyarakat umum biasa. Diadakannya kuliner gratis, diharapkan dapat memperkenalkan dan membantu memasarkan produk-produk masyarakat setempat serta meningkatkan ekonomi masyarakat setempat dalam jangka panjang.

Di sela-sela kegiatan tersebut, ada juga kegiatan Pasar Murah dengan tujuan untuk mewujudkan kepedulian

BUMN dan berbagi dengan masyarakat kurang mampu agar dapat memperoleh bahan kebutuhan pokok dengan harga terjangkau.

Dalam Pasar Murah tersebut, Abipraya bersama Pelindo IV dan Balai Pustaka menggandeng Bulog, RNI, Pertani, PPI dan SHS dalam menyediakan paket sembako. Untuk mendapatkan paket sembako murah tersebut, masyarakat cukup membayar Rp25.000 per paket yang berisi 5 kg beras, 1 liter minyak goreng dan 1 kg gula pasir.

Sebagai puncak acara dalam penyelenggaraan peringatan 73 tahun kemerdekaan Republik Indonesia pada tanggal 17 Agustus 2018, diselenggarakan Upacara Bendera yang dilaksanakan di depan terminal penumpang PT Pelindo Cabang Ternate dengan Direktur Utama PT Pelindo IV, Doso Agung sebagai pemimpin upacara.

Peringatan HUT Kemerdekaan RI Ke-73 dihadiri oleh Komisaris Utama PT Brantas Abipraya (Persero), Haryadi, Alumni Komisaris, Ramli Ibrahim, Direktur Utama PT Brantas Abipraya, Bambang E. Marsono dan Sekretaris Perusahaan PT Brantas Abipraya, Miftakhul Anas.

Upacara ini juga dihadiri Komisaris PT Balai Pustaka, Hamid Basyaib dan Razif, Direktur Utama PT Balai Pustaka, Achmad Fachrodji, Pejabat Struktural PT Pelindo IV, Staf Khusus V Menteri BUMN, Parman Nataatmadja, dan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 1 Kota Ternate, Saiful Hasan, sebagai penerima bantuan Taman Bacaan.

Sebuah harapan pun tersirat bahwa dengan adanya Program BUMN Hadir untuk Negeri ini dapat memupuk silaturahmi dan sinergi antar BUMN. Tak hanya itu, semoga setiap kepedulian yang Abipraya bersama dua BUMN lainnya bagikan adalah langkah berkelanjutan untuk sama-sama membangun negeri dan juga menanamkan rasa kebangsaan. Salam Merdeka!



► Upacara HUT RI di Ternate.



► Prosesi Topping Off Condotel Melia Bintang pada 30 Juli 2018 di Kawasan Teluk Sebung, Pulau Bintang, Kepulauan Riau.



► Penandatanganan SPMK Sementara Pembangunan Infrastruktur Sarana dan Prasarana Umum Darurat Lombok dan Sumbawa di 8 Titik Lokasi pada 24 Agustus 2018.



► Penandatanganan Kontrak Proyek Pembangunan RS Timah di Pangkal Pinang pada 14 Agustus 2018.



► Brantas Abipraya dengan Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR), Kadin, serta Wijaya Karya, Hutama Karya dan Waskita Karya bertolak ke Madrid pada 21 September 2018 untuk memperkuat hubungan perdagangan dan bisnis Indonesia dengan Spanyol di bidang konstruksi dan infrastruktur. Widyo Praseno selaku Direktur Operasi II Brantas Abipraya hadir mewakili Abipraya pada kesempatan tersebut. Kegiatan di Madrid ini dihadiri pula Menteri PUPR Basuki Hadimulyono, Dirjen Bina Konstruksi Kementerian PUPR Syarif Burhanuddin dan Dirjen Penyediaan Perumahan Kementerian PUPR Khalawi Abdul Hamid.



► Penandatanganan *Implementation Agreement* untuk *Review Design* Bendungan Jenelata dan Bendungan Riam Kiwa pada 14 Agustus 2018.



► Penandatanganan Kontrak Proyek UIN, Jakarta 30 Juli 2018.



REHABILITASI PASAR ATAS BUKITTINGGI

Oleh: Atria Dea Prawesti

Pasar Atas Bukittinggi merupakan salah satu daya tarik wisata di Sumatera Barat selain Ikon Jam Gadang. Pasar ini juga menjadi pusat belanja oleh-oleh kunjungan di Bukittinggi dan siap direhabilitasi oleh Abipraya agar makin memikat wisatawan yang datang.

Di Jakarta pada tahun 20 Agustus 2018 PT Brantas Abipraya (Persero) melakukan penandatanganan kontrak dengan Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat (PUPR) melalui Ditjen Cipta Karya untuk melaksanakan pembangunan dan rehabilitasi infrastruktur strategis, Pasar Atas Bukittinggi.

Penandatanganan ini dilakukan di Kementerian PUPR dengan selain dihadiri Bambang E. Marsono, Direktur Utama PT Brantas Abipraya dan Mustafa Nahdi, GM Divisi 1 Abipraya, MoU ini juga disaksikan oleh Menteri PUPR Basuki Hadimuljono, Menteri Perdagangan Eggartiasto Likita dan Dirjen Cipta Karya Danis H. Sumadilaga.

"Kami optimistis pekerjaan ini akan kami selesaikan tepat waktu sesuai yang ditargetkan Menteri Basuki yaitu pada akhir (tahun) 2019 dengan mengutamakan mutu dan menerapkan keselamatan kerja," kata Bambang E. Marsono, Direktur Utama PT Brantas Abipraya (Persero).

Bukannya tanpa alasan, Menteri Basuki mengatakan selain tepat mutu dan waktu pekerjaan juga harus tepat sasaran, tepat administrasi juga manfaat. Hal ini penting untuk memberikan layanan infrastruktur yang lebih baik, lebih cepat dan lebih berkualitas bagi bangsa dan negara.

Berdasarkan data yang diperoleh dari rilis resmi



► Mustafa Nahdi, GM Divisi I Melakukan Penandatanganan Kontrak untuk Pembangunan Pasar Atas Bukittinggi.

Kementerian PUPR, pembangunan Pasar Atas Bukittinggi dilakukan untuk memulihkan kondisi pasar yang mengalami kebakaran beberapa waktu lalu. Pasar Atas Bukittinggi merupakan salah satu pasar bersejarah di Kota Bukittinggi dengan aktivitas ekonomi yang cukup tinggi dan komoditas perdagangan yang beragam. Kondisi fisik pasar ini menurun

karena umur konstruksinya mencapai 43 tahun dan diperparah oleh empat kali peristiwa kebakaran. Hingga pada akhirnya, setelah pelaksanaan audit teknis, pasar ini direkomendasikan untuk dibangun baru di lokasi yang sama.

Pembangunan Pasar Atas Bukittinggi membutuhkan anggaran sebesar Rp.292,29 miliar dengan kontrak tahun jamak 2018-2019. Pembangunan pasar selama 495 hari kalender dan ditargetkan selesai pada tanggal 27 Desember 2019.

Pasar Atas Bukittinggi yang baru akan mengusung konsep bangunan gedung hijau yang selaras dengan obyek wisata Jam Gadang sebagai kawasan budaya. Pemerintah Kota Bukittinggi telah melakukan pembongkaran bangunan gedung Pasar Atas Bukittinggi sampai dengan pondasi bangunan serta memindahkan puing-puing sisa bongkaran. Selanjutnya dalam pembangunan Pasar Atas Bukittinggi akan dilaksanakan pekerjaan pembangunan gedung pasar, pekerjaan landscape, dan area parkir.

Tak hanya melakukan penandatanganan kontrak Pembangunan dan Rehabilitasi Pasar Atas Bukittinggi, pada kesempatan tersebut juga dilakukan penandatanganan kontrak untuk pengerjaan Stadion Manahan Kota Surakarta, dan Pasar Johar Kota Semarang. Pelaksanaan tugas tersebut berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2018.



HUT ke-38 Brantas Abipraya

INILAH LOGONYA

Oleh: Atria Dea Prawesti

Sebuah logo karya sosok bernama Prasetyo Wibowo berhasil menaklukkan 52 rancangan desain lain yang ikut serta dalam sayembara logo HUT Abipraya tahun ini.

Untuk menyambut peringatan hari ulang tahun Abipraya yang ke-38, PT Brantas Abipraya (Persero) melalui Sekretariat Perusahaan menggelar sayembara logo HUT yang diikuti oleh Insan Abipraya dari tanggal 15 Agustus 2018 lalu dan pemenang pun telah ditetapkan di tanggal 7 September 2018, yaitu Prasetyo Wibowo dari Unit Abipraya Beton OSP Lampung.

Karya desain logo dari Prasetyo berhasil menaklukkan 52 rancangan desain lain yang ikut serta dalam sayembara ini. Adapun makna di dalam goresan teknik hand-draw logo yang dibuat Prasetyo ini memiliki makna kesederhanaan dan unik, mewakili kreativitas Insan Abipraya.



Prasetyo Wibowo

Menambah keeratan desain murni agar menjadi lebih dekat dengan Abipraya, tim juri pun mengembangkan desain dengan mengubah warna angka 38 menjadi warna yang sesuai dengan *corporate color* Abipraya dan warna slogan Abipraya Membangun Negeri diganti menjadi warna merah yang artinya "semangat" sesuai dengan warna yang digunakan oleh *motto* Perusahaan. Slogan logo besutan Prasetyo juga disederhanakan menjadi Abipraya Berkarya yang memiliki arti sama dengan kalimat sebelumnya sehingga memberikan makna PT Brantas Abipraya (Persero) selalu hadir untuk negeri dengan semangat berkarya membangun Indonesia selama 38 tahun.

Selamat ulang tahun Abipraya, teruslah berkarya!



WASPADA “LOKER” HOAX

Oleh: Syafriyadi MML (Departemen Human Capital)

Pekerjaan yang menjanjikan gaji dan fasilitas menarik adalah trik memikat calon tenaga kerja. Namun kewaspadaan para pencari kerja tetap harus jadi prinsip utama, apalagi di era digital, ketika banyak konten Hoax banyak bertebaran di dunia maya.

Para pencari kerja, sebaiknya tidak enggan untuk sedikit meluangkan sedikit waktu mencermati konten yang ada di hadapannya, terutama yang menyangkit investasi serta lowongan kerja. Jangan segan bertanya dan *browsing* berbagai saran dalam menemukan lowongan kerja yang tepat dan aman. Berikut ini TIPS singkat utk mengetahui Rekrutmen Palsu (baik Loker maupun Panggilan Kerja) terutama bagi *Fresh Graduate*:

1. Pastikan Saudara telah melamar sebelumnya pada Perusahaan yang memanggil (utk berbagai posisi), jika perlu cari tahu darimana mereka mendapatkan data Saudara (ini merupakan modus lama mirip dengan penipuan undian berhadiah yang secara tiba-tiba muncul padahal kita tidak pernah mengikuti prosesnya sejak awal).
2. Cek kembali alamat website/hosting dan email Perusahaan aslinya contoh website aslinya menggunakan www.ptxyz.co.id atau www.ptxyz.com tetapi Pelaku menggunakan website/hosting mirip namun berbeda guna mengelabuh pelamar: www.ptxyz.id, www.ptxyz.email.com atau menggunakan web hosting dan Email gratis lainnya (Gmail, Yahoo, Hotmail dan sebagainya)
3. Pastikan dan tanyakan ke perusahaan yang bersangkutan (hubungi Kantor Pusat Perusahaan) apa benar saat ini sedang membuka lowongan pekerjaan yang sesuai.
4. Pelajari lowongan pekerjaan (Loker) yang benar, beberapa ciri penipuan Loker biasanya ditemukan bberapa kejanggalan sebagai berikut:
 - a. Penyebutan Gaji/Salary di Loker secara terbuka (Salary bersifat Confidential/rahasia terutama bagi Perusahaan Besar).
 - b. Posisi tidak sesuai dengan Kualifikasi, contoh: Loker Resepsionis/Customer Service Wanita Usia Maksimal 50 tahun (apa iya karyawan baru sbg Frontliner di sebuah Bank berusia 50 tahun yang kemungkinan sudah punya cucu).
 - c. Biasanya pelaku meminta korban untuk mentransfer



No. : B-120/HRD/BRANTAS-ABIPRAYA/2018
Hal : Panggilan Tes Interview PT Brantas Abipraya (Persero).
Lamp : VII (Tujuh) Lembar

Kepada Yth:
Peserta Tes Calon Karyawan PT Brantas Abipraya (Persero).

Di, -
Tempat.

Sehubungan dengan rekrutmen calon karyawan pada perusahaan PT Brantas Abipraya (Persero) untuk wilayah kerja meliputi Region Jakarta, Region Bali, Region Surabaya dan Bagian Indonesia Timur yang di laksanakan di Departemen of Human Resources Development PT Brantas Abipraya (Persero), yang bertujuan untuk menentukan individu yang tepat dan berkualitas sesuai dengan tuntutan dan tantangan dari setiap posisi yang kami tawarkan guna mendukung keberhasilan dan keberkelanjutan dari kegiatan operasi PT Brantas Abipraya (Persero) di setiap wilayah kerja di Indonesia.

Berdasarkan hasil evaluasi awal Tim Recruitment Section Department of Human Resources Development terhadap lamaran pekerjaan saudara/(i) dengan ini kami menyatakan Telah Memenuhi Persyaratan Administrasi dan Kualifikasi dan saudara/(i) berhak untuk mengikuti tahapan seleksi User yang akan diadakan sesuai dengan jadwal sebagai berikut :

- Hari, tanggal : Jum'at s/d Sabtu – 20 s/d 21 April 2018
- Waktu : 07.30 wib – Selesai (Lihat pada tabel)
- Tempat : Graha Abipraya Jl. Kerto Menanggal VI/1 Surabaya 60234 - Indonesia.

Untuk dapat mengikuti seleksi ini Saudara/i diwajibkan membawa :

- Surat Panggilan Tes yang sudah di kirim via E-mail ke masing-masing peserta
- (Surat Mohon di Print).
- KTP / SIM (Kartu Identitas Diri) asli.
- Alat Tulis (Pensil 2B, ballpoint, dan penghapus).
- Sdr diharap hadir di tempat tes 30 menit sebelum waktu yang ditentukan (apabila tidak hadir dianggap mengundurkan diri)
- Peserta wajib berpakaian yang rapi.

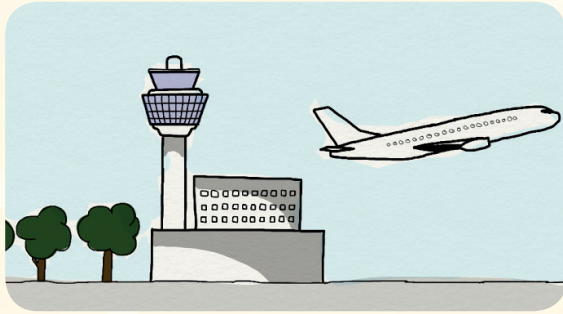
Demikian untuk diketahui dan atas perhatian Saudara diucapkan terima kasih.

Surabaya, 18 April 2018
Recruitment And Selection

Teguh Supriatna
(HRD RECRUITMENT)

jumlah uang tertentu ke rekening yang sudah disiapkan dengan alasan untuk pembelian tiket/ travel (ini modus lama).

- d. Jika ada oknum yang secara terang-terangan sengaja meminta sejumlah uang dalam proses rekrutmen dan seleksi sebaiknya Saudara Laporkan ke Perusahaan mengenai Perilaku Oknum tersebut.
5. Jika masih ragu, tanyakan kepada kerabat terdekat yang bekerja di perusahaan yang sama (jika ada) apa benar ada loker seperti yang Saudara terima.
6. Jika Saudara telah menjadi korban dari penipuan ini sebaiknya melapor kepada yang berwajib agar pelaku dapat ditangkap dan dihukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
7. Silahkan Saudara sebarkan informasi ini agar kerabat yang Saudara kenal tidak menjadi korban berikutnya.



PENGALAMAN PERANG

Saat 17 Agustus-an seorang kakek bercerita tentang pengalamannya waktu ikut perang pada jaman doeloe.

Kakek: "Dulu Kakek ikut perang. Waktu kakek dan teman-teman mo nyerang musuh pake pesawat, ternyata di tengah perjalanan pesawat kakek ditembaki musuh sehingga pesawat itu hancur. Semua yang ada di pesawat itu meninggal termasuk Pilotnya."

Cucu: "Lhoh kok, kakek sekarang masih hidup?"

Kakek: (Dengan penuh kebanggaan) "Waktu itu Kakek ketinggalan pesawat!"



TERLAMBAT SATU BULAN

Seorang istri menyambut suaminya pulang kantor, dengan senyum mesra.

Istri: "Mas aku terlambat satu bulan, kita akan punya bayi. Tapi berhubung tadi aku baru test ke dokter, jangan kasih tau siapapun ya, entar malu kalau nggak jadi".

Besok paginya ada tukang tagih listrik mengetok pintu. Setelah dibukakan si Tukang Listrik bilang ke Istri

Tukang Listrik: "Bu, anda terlambat satu bulan"

Istri: "Hah dari mana anda tau?"

Tukang Listrik: "Ini ada di catatan kami..."

Istri: "Haaah... masa sampai ada di catatanmu?"

Oleh: Rudi Pudianto



SIDANG CERAI

Hakim: "Apa sudah mantap ingin cerai??"

Suami: "Sudah pak hakim!"

Hakim: "Tidak menyesal?"

Suami: "Tidak pak hakim, saya sudah tidak kuat, siapa yang kuat berumah tangga, setiap hari istri keluyuran ke bar, diskotik dan karaoke...!!!"

Hakim: "Apa? Istrimu suka mabuk-mabukan?"

Suami: "Tidak pak hakim!"

Hakim: "Apa seneng dugem atau nge-dance?"

Suami: "Tidak pak hakim!"

Hakim: "Terus ngapain ke bar, diskotik dan karaoke?"

Suami: "Nyari saya pak hakim, saya kan jadi malu sama teman-teman!"

PRAKAAA...!!! (dilempar palu sama Pak Hakim)...wkwkwkwkwkw



WIRO SABLENG

Pendekar Kapak Maut Naga Geni 212

Wiro Sableng Pendekar Kapak Maut Naga Geni 212 adalah film *action fantasy* yang cukup menghibur dari berbagai aspek. Aspek komedi, adegan laga dan efek visual digarap dengan baik oleh *Lifelike Pictures* yang bekerja sama dengan *Fox International Production*.

Film yang disutradarai Angga Dwimas Sasongko ini diadaptasi dari seri novel *Wiro Sableng* karya Bastian Tito. Kisah pendekar ini sempat dibuat film pada era 1980-an dan sinetron pada 1990-an. Dalam sederet karya tersebut, *Wiro Sableng* dikenal dengan karakter yang jenaka.

Diperankan oleh Vino Sebastian, dari awal sampai akhir, terlihat karakter jenaka *Wiro Sableng* Vino Bastian menjadi senjata utama aspek komedi dalam film versi 2018 ini. Namanya juga *Wiro Sableng*, Vino sukses menampilkan aksi sableng yang mengocok perut.

Adegan komedi banyak disisipkan dalam cerita serius ini yang diproduksi Sheila Timothy dan Tumpal Tampubolon serta Seno Gumira Ajidarma sebagai penulis naskah. Film ini sebenarnya mengisahkan perjalanan misi serius *Wiro* mencari murid pengkhianat Mahesa Birawa (Yayan Ruhian)

atas perintah gurunya, Sinto Gendeng (Ruth Marini). Dalam perjalanannya, *Wiro* bertemu dengan Anggini (Sherina Munaf).

Aksi kocak Vino banyak berasal dari ucapan dan dialognya, seperti ketika bertemu Anggini dan Dewa Tuak, atau kala menggoda Bidadari Angin Timur (Marsha Timothy) dengan gombalan 'receh' yang menggelitik penonton.

Adegan laga juga menjadi sajian utama dalam film ini dan turut menghibur karena banyak menyajikan pertarungan jarak dekat yang menggunakan efek visual. Pemandangan seperti ini tentu sangat jarang terlihat di film-film Indonesia.

Efek visual dikerjakan dengan baik dan tak kalah dengan film-film *Hollywood*. Salah satu adegan laga dengan efek visual terbaik adalah saat *Wiro* berhadapan dengan Kala Hijau (Gita Arifin). Efek visual terlihat rapi saat Kala dan *Wiro* mengeluarkan sejumlah jurus.

Walaupun *Wiro* menjalankan misi serius, dari segi cerita, film ini memiliki kisah yang tak terlalu rumit. Sheila sebelumnya sempat mengatakan bahwa *Wiro Sableng Pendekar Kapak Maut Naga Geni 212* adalah film yang menjelaskan asal usul *Wiro*.

Selamat menikmati film karya anak negeri!



DERMAGA PETIKEMAS MANOKWARI PAPUA

Oleh: Atria Dea Prawesti

Memperkuat posisinya yang tak hanya handal dalam infrastruktur perairan, namun juga pada pembangunan infrastruktur gedung dan bangunan, Abipraya juga telah mengerjakan Dermaga Petikemas Manokwari, Papua.

Pembangunan Dermaga Petikemas di Pelabuhan Manokwari menjadi salah satu dari 16 Proyek Strategis Nasional (PSN) di Kawasan Timur Indonesia. Hal tersebut merupakan kabar yang menggembirakan, sebab pembangunan di wilayah timur cukup tertinggal dibandingkan daerah Indonesia lainnya.

Dermaga yang milik PT Pelabuhan Indonesia (Pelindo) 4 (Persero) dengan luas sebesar 75x30 m2 ini dibangun oleh

PT Brantas Abipraya (Persero) sebagai kontraktornya. Karya sinergi dua BUMN ini pun berlokasi di Pelabuhan Manokwari - Papua, dan telah selesai pada tanggal 30 Juli 2018.

Mengutip dari antaranews.com, Menteri BUMN, Rini M Soemarno, mengatakan bahwa pelabuhan ini dapat meningkatkan daya saing untuk Indonesia Timur nantinya. (24/8)

Perluasan kawasan Pelabuhan Manokwari diharapkan dapat menambah daya tampung kapal kontainer dan mempercepat proses bongkar muat kapal kontainer.

Tak hanya itu, mengutip dari Harian Papua, Ketua Dewan Perwakilan Rakyat (DPR) Provinsi Papua Barat, Pieter Kondjol mengatakan, perluasan dermaga ini bertujuan untuk memajukan daerah serta mendorong pertumbuhan ekonomi daerah.

Diresmikan pada 24 Agustus 2018 lalu oleh Menteri BUMN, Rini M. Soemarno, dermaga ini mulai dibangun pada akhir 2016 dan selesai sesuai target yaitu pada 30 Juli 2018.

BRANTAS ENERGI, DUKUNG CAPAIAN RASIO ELEKTRONIFIKASI NASIONAL

Oleh: Ramadhana K.

Kinerja pemerataan kelistrikan nasional tercermin dalam Rasio Elektrifikasi yang sudah mencapai angka 97,13% hingga akhir Juni 2018. Capaian ini terbilang luar biasa mengingat target Rasio Elektrifikasi dari Pemerintah sendiri diakhir tahun sebesar 97,50% dengan komposisi PLN 94,5%, Non-PLN 2,36% dan LTSHE 0,12%.

Kementerian ESDM di bawah kepemimpinan Ignasius Jonan terus bertekad untuk memenuhi kebutuhan listrik secara merata bagi masyarakat di seluruh penjuru Indonesia dengan memberikan akses energi hingga ke pelosok nusantara. Menteri Jonan beserta jajarannya pun kembali memasang target Rasio Elektrifikasi sebesar 99,9% di tahun 2019 mendatang, dari target yang sebelumnya hanya 97,5%. Nantinya, pemerataan Rasio Elektrifikasi akan dipusatkan ke daerah Terdepan, Terluar dan Tertinggal (3T).

Untuk mencapai tujuan tersebut, Pemerintah terus meningkatkan kapasitas terpasang pembangkit. Tercatat hingga Semester I tahun 2018, kapasitas terpasang sudah mencapai 62 Giga Watt (GW) atau meningkat 7 GW dalam 3 tahun terakhir. "Pemerataan kelistrikan nasional yang tercermin dalam Rasio Elektrifikasi yang sudah mencapai angka 97,13% hingga akhir Juni 2018. Capaian ini terbilang luar biasa mengingat target Rasio Elektrifikasi dari Pemerintah sendiri diakhir tahun sebesar 97,50% dengan komposisi PLN 94,5%, Non-PLN 2,36% dan LTSHE 0,12%," ujar Menteri Jonan dalam witus resmi ESDM.

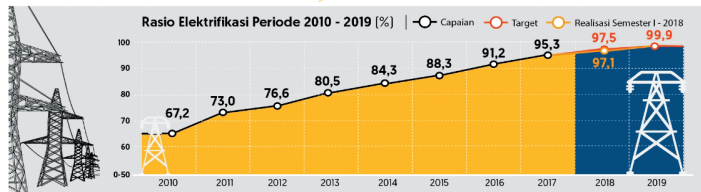
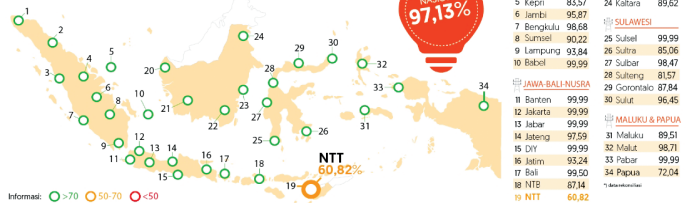
Di samping itu, Pemerintah tetap berkomitmen menjalankan program 35.000 mega watt (MW). Status Juni 2018, perkembangan program tersebut sudah beroperasi secara komersial (*Commercial Operation Date/COD*) sekitar 2.278 MW atau sekitar 6%, 16.523 MW (47%) memasuki tahap konstruksi, kontrak/PPA belum kontrak 13.481 (38%), pengadaan 2.130 MW (6%) dan dalam tahap perencanaan sebesar 1.007 (3%) MW.

Perkukuh Komitmen Dukungan

PT Brantas Abipraya (Persero) (Abipraya) juga terlibat dalam pencapaian positif Rasio Elektrifikasi nasional tersebut. Selain peran dalam jasa konstruksi pembangunan beberapa Pembangkit Listrik Tenaga Air, melalui anak usahanya, PT Brantas Energi (BREN) yang bergerak dalam bidang investasi

RASIO ELEKTRIFIKASI 2018

Capaian Rasio Elektrifikasi sampai dengan semester I - 2018 mencapai angka 97,13% secara nasional, dengan komposisi: PLN 94,65%; Non-PLN 2,36%; dan LTSHE 0,12%.



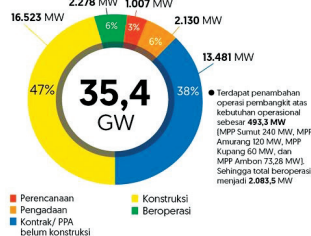
CAPAAN STRATEGIS KETENAGALISTRIKAN

Semester I - 2018

Mempercepat program penyediaan listrik melalui sinergi APBN/APBD, APPLN diantaranya pada wilayah terdepan, terluar, dan tertinggal (3T) dan memberi kesempatan swasta melalui peningkatan pemanfaatan sumber EBT setempat.

PROGRAM 35.000 MW

(status Juni 2018)



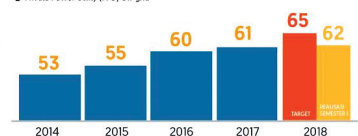
RASIO ELEKTRIFIKASI (%)

Semester I - 2018



KAPASITAS TERPASANG PEMBANGKIT (GW)

PLN, Independent Power Producer (IPP), Private Power Utility (PPU) Off-grid



ketenagalistrikan dengan fokus pada pengembangan Energi Baru dan Terbarukan (EBT) juga ikut berkontribusi dalam mensuplai energi listrik yang andal ke jaringan transmisi milik PLN.

Unit Pembangkit milik BREN yang telah beroperasi adalah PLTS Gorontalo dengan kapasitas 2,0 MWp (COD 19 Februari 2016) dan PLTM Padang Guci di Bengkulu dengan kapasitas 3 x 2,0 MW (COD 14 April 2017). Kedua Unit Pembangkit tersebut belum pernah mengalami kendala yang berarti dalam kegiatan operasinya. Realisasi produksi listrik tidak berbeda jauh dengan kajian teknisnya.

Setelah berhasil mengoperasikan dua pembangkit listrik, BREN juga akan mengembangkan beberapa Unit Pembangkit lainnya. Saat ini empat Unit Pembangkit sedang dalam kegiatan konstruksi oleh Abipraya, yaitu PLTM Sako (2 x 3,0 MW di Sumatera Barat), PLTM Padang Guci-2 (2 x 3,5 MW di Bengkulu), PLTM Tangka (2 x 3,15 MW di Sulawesi Selatan) dan PLTM Maiting Hulu-2 (2 x 4,0 MW di Sulawesi Selatan).

Selain proyek-proyek yang sedang dalam konstruksi tersebut, beberapa Unit Pembangkit lainnya dengan lokasi yang tersebar di Indonesia sedang dalam tahap *study* dan penyelesaian perizinan. Diharapkan dapat segera memasuki tahap pembicaraan Perjanjian Jual Beli Listrik (PJBL) dengan PLN agar dapat memulai kegiatan konstruksi. Pada akhirnya, hal tersebut adalah wujud komitmen dukungan turut berkontribusi menyokong keandalan energi listrik di seluruh pelosok Nusantara.



MENJAWAB TANTANGAN STANDAR GLOBAL QHSE

Oleh: Wahyu Herry S. - Senior Manager QHSE

ABIPRAYA mulai melakukan improvement dalam pelaksanaan Sistem Manajemen Risiko, Sistem Manajemen Mutu dan K3L melalui program standarisasi QHSE.

Selain sebagai suatu keputusan strategis untuk membantu organisasi dalam meningkatkan kinerjanya, tidak dapat dipungkiri bahwa implementasi suatu sistem pada organisasi bertujuan untuk memenuhi tuntutan dan persyaratan pada standar dan peraturan yang berlaku. Begitu pula pada implementasi Sistem Manajemen Risiko, Sistem Manajemen Mutu dan K3L. Pada penerapannya harus mengacu pada persyaratan standar Sistem Manajemen Risiko ISO 31000:2018; Sistem Manajemen Mutu ISO 9001:2015; dan Sistem Manajemen K3 OHSAS 18001:2007 yang sekarang sudah diupgrade ke dalam

ISO 45001:2018; serta Sistem Manajemen Lingkungan ISO 14001:2015. Implementasi sistem manajemen Risiko, Mutu dan K3L berdasarkan standar internasional ini tentu memiliki manfaat potensial bagi suatu organisasi, antara lain:

- Kemampuan untuk menyediakan produk dan jasa secara konsisten yang memenuhi kebutuhan pelanggan dan persyaratan hukum serta peraturan perundangan yang berlaku;
- Peningkatan kepuasan pelanggan dan perlindungan terhadap tenaga kerja;
- Pengelolaan risiko dan peluang yang terkait dengan konteks dan tujuannya;
- Kemampuan untuk menunjukkan kesesuaian terhadap persyaratan sistem manajemen yang ditentukan.

Secara konsisten memenuhi persyaratan dan menangani kebutuhan serta harapan masa depan merupakan sebuah

tantangan bagi organisasi dalam sebuah lingkungan yang semakin dinamis dan kompleks. Untuk mencapai sasaran ini, organisasi dapat melakukan adopsi yang diperlukan dari berbagai bentuk peningkatan untuk melakukan tindakan koreksi dan peningkatan berkelanjutan, seperti terobosan perubahan, *bench marking* dan inovasi maupun re-organisasi.

Oleh karena itu, ABIPRAYA mulai melakukan *improvement* dalam pelaksanaan Sistem Manajemen Risiko, Sistem Manajemen Mutu dan K3L melalui program standarisasi QHSE melalui Departemen QHSE kepada seluruh unit kerja maupun unit-unit bisnisnya.

Standarisasi QHSE ABIPRAYA merupakan upaya perbaikan kesisteman guna memenuhi kesesuaian terhadap persyaratan perundang-undangan dan standar atas segala aspek pelaksanaan sistem manajemen risiko, mutu dan K3L. Pada hakikatnya, standarisasi QHSE ABIPRAYA bertujuan sebagai *guidance* bagi pelaksanaan sistem manajemen risiko, system manajemen mutu dan K3L sehingga seluruh tim unit kerja dan tim unit bisnis ABIPRAYA dapat dengan mudah mengikuti proses pelaksanaan baik berupa kerangka dan sistematisa sistem manajemen. Selain itu standarisasi QHSE ADHI dapat membantu keseragaman dalam struktur sistem manajemen dan keselarasan dokumentasi sesuai dengan kriteria pada Standard Internasional. Dengan tersedianya *guidance* atas keperluan dokumen pada pelaksanaan Sistem Manajemen Risiko, Mutu dan K3L, seluruh unt kerja dan unit bisnis dapat lebih fokus pada persiapan atas keperluan aktifitas dan dokumen perencanaan, implementasi pelaksanaan dan atau keperluan aktifitas pemantauannya. Dengan adanya standarisasi QHSE ini, semua proses mulai kedatangan material, pelaksanaan, inspeksi dan hasil akhir serta identifikasi risiko, analisa risiko dan pengendaliannya diharapkan dapat sama sesuai dengan standar ABIPRAYA.

Salah satu bentuk standarisasi QHSE ABIPRAYA yang sedang disempurnakan adalah QPASS (*Quality Product According Spesified and Standards*) yaitu standard mutu produk yang dihasilkan dalam pemenuhan kepuasan pelanggan. Sejalan dengan unit-unit bisnis yang sedang dikembangkan oleh ABIPRAYA maka QPASS nanti memiliki karakteristik yang berbeda sesuai karakteristik unit bisnisnya seperti QPASS Gedung; QPASS SDA; QPASS Jalan dan Jembatan bahkan QPASS *Precast, Spoon Pile, Ready Mix* dsb. Mutu produk ABIPRAYA nanti akan dijadikan standard sebelum produk diserahkan kepada pelanggan. Mutu produk ABIPRAYA diharapkan menjadi *Brand Image* dan pilihan utama pelanggan dalam penentuan calon Kontraktor/ Penyedia Jasa.

Dalam hal penetapan Rencana Keselamatan Kesehatan Kerja dan Lingkungan (RK3L) atau *HSE Plan*. Standarisasi kesisteman K3I ABIPRAYA ini telah memenuhi persyaratan terhadap peraturan dan standard OHSAS 18001:2007 yang berdasarkan kepada 8 dasar dan 12 elemen yang dideskripsikan dalam gambar berikut:

PROYEK – RK3L / HSE PLAN

1. Kepimpinan dan Komitmen
2. Kebijakan dan Sasaran Target K3L
3. Organisasi, Tanggung Jawab, Sumber Daya dan Dokumen
4. Manajemen Resiko
5. Perencanaan dan Prosedur
6. Implementasi dan Pemantauan Kinerja K3L
7. Audit dan Tinjauan Manajemen K3L
8. Manajemen K3L dan Pencapaian Lainnya.

ELEMEN PENERAPAN

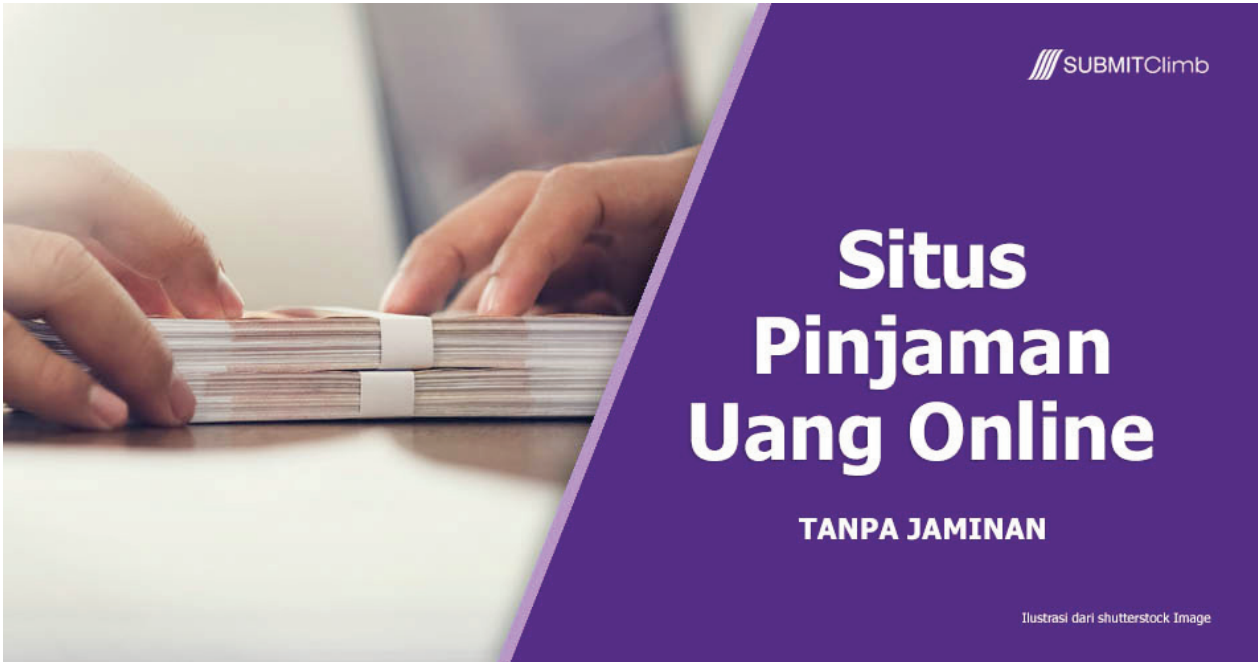
1. Pembangunan dan Pemeliharaan Komitmen
2. Strategi Pendokumentasian
3. Peninjauan ulang Design dan Kontrak
4. Pengendalian Dokumen
5. Pembelian/Pengadaan
6. Keamanan Bekerja

7. Standar Pemantauan
8. Pelaporan dan Perbaikan
9. Pengelolaan Material dan Pindahannya
10. Pengumpulan dan Penggunaan Jasa
11. Audit SMK3L
12. Pengembangan Ketrampilan dan Kemampuan

Keterangan: RK3L atau *HSE Plan* menjadi *guidance* dengan lembar kerja atas pemenuhan 12 elemen yang secara *accountable* dapat *comply* dengan standar dan perundangan yang berlaku. Dengan adanya *HSE Plan* ini, maka ABIPRAYA selaku kontraktor/ Penyedia Jasa dapat mengelola sistem dan memastikan tahapan eksekusi pelaksanaan Sistem Manajemen K3L sesuai dengan standar dan perundangan yang berlaku dengan bukti-bukti pelaksanaan lembar kerja yang terdiri dari isian form implementasi berdasarkan prosedur atau *work instruction* dan dokumen yang dianggap Hold Point dan atau Milestone dari aktifitas *HSE Plan*.

Dengan sistem dan *guidance* lembar kerja secara sistematis dan terstandard dalam *HSE Plan*, maka setiap personil ABIPRAYA dituntut untuk bertindak sama sehingga hasil implementasi dapat sama di lingkungan unit-unit bisnis ABIPRAYA.

Agar tujuan ini dapat tercapai, maka dokumen *HSE Plan* dan *Project Quality Plan* harus diimplementasikan di seluruh unit-unit bisnis ABIPRAYA. Akan tetapi, tentunya implementasi standar Sistem Manajemen Risiko, Sistem Manajemen Mutu dan K3L yang menjadi program QHSE ABIPRAYA dalam menjawab tantangan standar global akan menemukan banyak tantangan, salah satunya adalah tuntutan akan kompetensi personel perusahaan. Sudah siapkah kita dalam melakukan perubahan demi menjawab tantangan global?



PINJAMAN BANK VERSUS ONLINE

Oleh: Ikbal Yuhendra

Era digital telah mengubah banyak “wajah” kegiatan manusia, salah satunya adalah Financial Technology. Banyak pilihan kegiatan transaksi keuangan yang tak lagi perlu dilakukan secara tatap muka, namun demi aspek keamanannya, pengguna manfaat harus waspada terhadap kemungkinan penipuan.

Kredit melalui bank atau melalui jasa penyedia pinjaman tunai online? Pertanyaan semacam itu seringkali ditanyakan oleh masyarakat, terutama yang berniat mengajukan kredit. Munculnya pertanyaan tersebut sejatinya adalah hal yang lumrah karena memang selama ini banyak sekali masyarakat yang belum mengetahui apa sebenarnya yang menjadi kelebihan dan kekurangan masing-masing. Sebagian orang kemudian memilih untuk meminjam tunai secara online karena menganggap bahwa proses pengajuan kredit ke bank terlalu bertele-tele dan ribet, belum lagi prosesnya memakan waktu cukup lama. Namun, sebagian yang lain lebih memilih untuk mengambil kredit ke

bank karena dianggap lebih aman dan nyaman. Lalu, mana yang sejatinya lebih menguntungkan?

Untuk mengetahui mana pilihan yang terbaik, maka kita harus memahami apa yang menjadi kelebihan serta kekurangan masing-masing. Berikut adalah analisisnya yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk menentukan mana yang paling sesuai. Antara pinjaman tunai online dan perbankan. Tentunya ini akan menambah wawasan Anda dan Anda dapat menentukan dimana Anda akan melakukan pinjaman dana. Agar tidak ada keraguan lagi dalam pikiran, sebaiknya Anda mengetahui dulu kelebihan-kelebihan dari keduanya. Kami jabarkan semuanya di bawah ini.

Kredit Bank

Hampir semua orang mengetahui apa itu bank dan produk kredit yang ditawarkan. Dalam hal ini, secara garis besar produk kredit bank menawarkan beberapa kelebihan, yaitu:

1. Mampu memberikan limit kredit yang sangat tinggi, tergantung dari nilai jaminan atau agunan yang diberikan
2. Memberikan bunga kredit yang sangat kompetitif karena hampir semua bank diharuskan untuk mengikuti suku



6 Hal yang Perlu Ditimbang Sebelum Mengajukan Pinjaman Online

- bunga yang ditentukan oleh Bank Indonesia sebagai regulator
- Banyak pilihan bank yang tersedia, dari mulai bank daerah, bank berskala nasional, bank perkreditan rakyat hingga bank syariah yang menggunakan sistem sesuai syariat islam yang bebas riba
- Nasabah atau debitur diasuransikan
- Tenor atau jangka waktu kredit dapat disesuaikan dengan kebutuhan

Adapun kekurangan dari kredit perbankan antara lain:

- Syarat dan dokumen pengajuan kredit cukup banyak
- Harus memiliki riwayat kredit yang mengesankan
- Proses persetujuan bisa memakan waktu hingga berhari – hari sehingga tidak cocok untuk kebutuhan mendadak atau darurat
- Beberapa produk kredit mewajibkan debitur untuk memiliki kartu kredit
- Limit kredit jauh dari nilai agunan yang diberikan
- Pada beberapa produk pinjaman dikenakan *penalty* untuk pelunasan sebelum batas waktu

Pinjaman Tunai Online

Meski kini ada beberapa bank berskala nasional yang telah meluncurkan produk pinjaman secara online, namun apa yang dikupas di sini merupakan produk pinjaman dari perusahaan non bank. Jadi sangat beda dengan apa yang ada dipikiran Anda. Produk pinjaman ini memang sedang menjamur dan terbilang naik daun. Meski begitu, tidak ada salahnya apabila Anda mengetahui apa saja yang menjadi kelebihan dan kekurangannya.

Kelebihan pinjaman tunai online:

- Syarat dan dokumen pengajuan kredit pinjaman tunai online sangat mudah
- Proses persetujuan dapat dilakukan dalam waktu satu hari bahkan hanya beberapa jam
- Proses pengajuan dapat dilakukan sewaktu – waktu dan tanpa harus datang langsung ke kreditur yang bersangkutan
- Tidak dikenakan *penalty* apabila melunasi pinjaman sebelum jatuh tempo
- Tidak meminta adanya agunan atau jaminan kepada nasabah
- Dana dapat digunakan untuk berbagai keperluan, termasuk untuk kebutuhan yang mendesak atau bersifat darurat
- Tenor sangat fleksibel, mulai dari 6 minggu hingga 36 bulan
- Beberapa perusahaan tidak mengharuskan nasabah untuk memiliki riwayat kredit yang bagus

Dengan mengetahui dan memahami apa saja yang menjadi kelebihan dari masing-masing pilihan, maka Anda akan dapat dengan lebih mudah memilih mana yang sekiranya sesuai dengan kebutuhan Anda. Satu hal lagi yang harus selalu diingat adalah, baik mengajukan kredit ke bank maupun perusahaan penyedia pinjaman tunai online, nasabah hendaknya tetap menjaga kedisiplinan dalam membayar angsuran. Tentunya jika dicermati dengan seksama, peminjaman secara online dianggap paling praktis dan tanpa repot. Mengenai aturan atau syarat dalam pengambilan dana pinjaman hampir sama dengan perbankan secara offline.

(Sumber : <https://koinworks.com/blog/pilih-mana-pinjaman-bank-atau-pinjaman-online/>)

10 BUAH UNIK HASIL PERSILANGAN. NOMOR 3 INDONESIA PUNYA!

Oleh: N. Aris Rianto

Semakin majunya ilmu pengetahuan dan teknologi membuat sebagian orang untuk melakukan inovasi di berbagai bidang. Bahkan buah-buahan pun tidak luput dari hasil inovasi yang terkadang bisa dibilang nyeleneh. Jenis buah-buahan saat ini pun tidak hanya diproses secara alami, melainkan bisa melalui serangkaian proses rekayasa atau biasa disebut hibrida. Hibrida merupakan sebuah istilah yang mengarah pada generasi dari hasil persilangan antara dua atau lebih jenis tanaman yang berbeda.

Berikut 10 buah unik hasil persilangan :

1. Buah Paradis Sparkling

Bagaimana rasanya jika dua buah apel berbeda rasa disilangkan? Rasanya mirip minuman bersoda. Varietas yang



dinamakan **Paradis Sparkling** ini kali pertama ditemukan oleh para ahli dari pembibitan buah di Lubera, Swiss yang telah berhasil melakukan persilangan apel resi dan apel pirouette dari Inggris.

2. Buah cucamelon

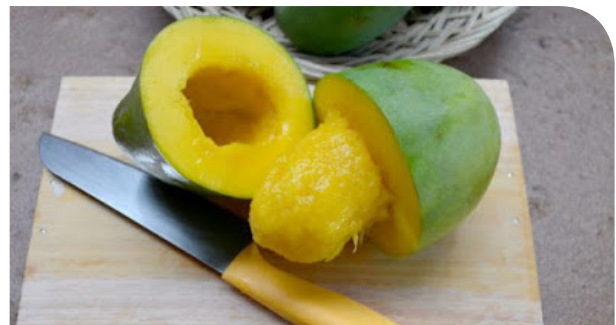
Buah hasil penyilangan berikutnya berasal dari tiga buah yang berbeda, yakni semangka, mentimun dan jeruk nipis. Buah yang ditanam di dalam pot ini berasal dari Meksiko dan



mampu bertahan dari serangan hama dan tanah kering.

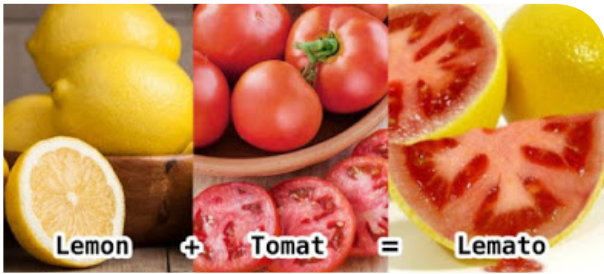
3. Buah mangga avocado

Ternyata Indonesia pernah melakukan persilangan dari tiga jenis mangga, yakni mangga arum manis, mangga gadung dan Jawa. Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian Kementerian Pertanian (Kementan) kali pertama melakukan persilangan di Kebun Percobaan Cukur Gondang, Pasuruan, Jawa Timur, pada awal November ini.



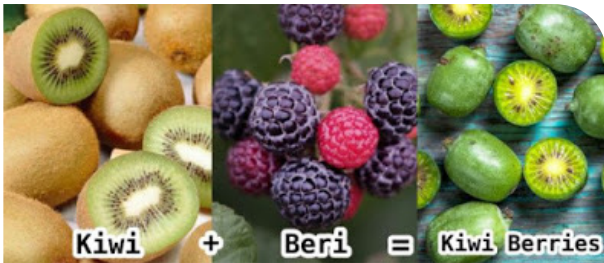
4. Buah lemato

Rasa unik yang dihasilkan antara lemon dan mawar ini dinamakan Lemato, merupakan gabungan antara lemon dan tomat, juga memiliki aroma antara geranium dan serai.



5. Buah kiwi berries

Hmmm, yang ini cukup nikmat loh. Buah bervitamin tinggi, kiwi disilangkan dengan buah beri dan menghasilkan buah kiwi



dengan kulit yang tidak berbulu dan berukuran kecil. Layaknya buah jenis beri lainnya, Kiwi Berries ini memiliki ukuran yang lebih kecil sehingga lebih mudah untuk dikonsumsi.

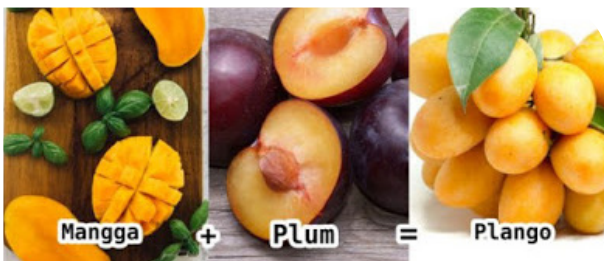
6. Buah grapple

Todd Snyder of C&O Nursery menyuntikkan perisa anggur ke dalam buah apel agar menghasilkan sensasi rasa yang berbeda. Buah yang diberi nama **Grapple** ini memiliki bentuk yang menyerupai buah apel Fuji dengan warna kulit agak merah kekuning-kuningan.



7. Buah plango

Kali ini buah mangga lagi yang disilangkan dengan plum, disebut **Plango**. Buah ini dikembangkan di Thailand dan



memiliki rasa yang mirip dengan mangga akan tetapi kulitnya dapat dimakan.

8. Buah uglı

Buah jeruk berbentuk agak nyeleneh ini disilangkan antara tiga buah jenis jeruk, yakni pomelo, tangerine dan jeruk. Tapi



rasanya manis dan tetap ada asam sedikit khas jeruk. Namanya buah uglı karena bentuknya yang agak jelek (ugly).

9. Buah nangkadak

Seorang Gregori G. Hambali dari Margianasari berhasil melakukan persilangan antara dua jenis buah dalam varian yang



sama, yakni buah nangka dan cempedak. Buah yang rasanya justru lebih manis dari keduanya ini dinamakan Nangkadak.

10. Buah cotton candy grapes

Buah anggur unik berwarna hijau ini dinamakan **Cotton Candy Grapes**, merupakan hasil persilangan varietas tanaman anggur yang dijamin 100 persen alami. Rasanya manis seperti gula kapas.



Sumber : <http://sekitarduniaunik.blogspot.com/2017/12/10-buah-unik-hasil-persilangan-nomor-3.html>



Character Building untuk membangun Insan Abipraya yang disiplin dan tanggung jawab. 4 Juli - 13 Juli 2018.



Pelepasan dan Pembekalan 20 Calon Jemaah Haji Insan Abipraya. 18 Juli 2018.



Menteri PUPR dan Menteri Hukum dan HAM melakukan penandatanganan MoU Sertifikasi Pekerja Konstruksi di LP Nusakambangan, 27 Juli 2018



Perayaan Lomba HUT RI di Proyek Bendungan Cipanas, 17 Agustus 2018.



Perayaan HUT RI ke-73, Proyek Sentraland, Cengkareng menggelar upacara HUT RI. 17 Agustus 2018.



Buktikan kecintaannya pada Republik Indonesia, Tim Proyek Baliase menggelar upacara 17 Agustus.



Eselon I Brantas Abipraya saat mengikuti Training Business Coaching & Strategic Leadership yang digelar oleh Human Capital pada 9 - 11 Juli 2018 di Jakarta.



Training Business Coaching & Strategic Leadership untuk para Eselon II digelar oleh Human Capital di Jakarta, 16 - 18 Juli 2018.



Widyo Praseno, Direktur Operasi II Abipraya memberikan arahan di acara Sertifikasi Kemnaker RI untuk Ahli Muda Konstruksi, 19 Juli 2018



Sharing HSE pada Rapat Koordinasi Divisi 1, Semarang 9 Agustus 2018



Syukuran Ruang Kerja Baru Abipraya Properti, Abipraya Beton dan Abipraya Alat di Gedung STT Sapta Taruna, Cawang, 12 Juli 2018.



Nurtjahja, SM Human Capital memberikan sambutan pada Bimbingan Teknis K3 Konstruksi Distance Learning. 15 Agustus 2018.



Abipraya Meraih Penghargaan dari UGM, untuk Mitra Dalam Program Beasiswa - 10 Agustus 2018



SEMINAR KANKER SERVIKS DAN IVA TEST

Oleh: Atria Dea Prawesti

Peduli kesehatan adalah hal yang juga dilakukan oleh Abipraya. Melalui kegiatan seminar kesehatan bertajuk Seminar Kanker Serviks dan IVA Test, Abipraya memberikan pencerahan kepada para wanita khususnya Paguyuban Ibu-Ibu Brantas Abipraya.

penderita penyakit mematikan tersebut Abipraya dengan menggandeng Paguyuban Ibu-Ibu Brantas Abipraya menggelar Seminar Kanker Serviks dan IVA Tes di Rumah Susun Sewa Rawa Bebek, Jakarta Timur (6/9).

"Kami sangat serius dengan program sosialisasi ini. Rawa Bebek adalah lokasi ke-tiga yang kami pilih setelah menggelar di Bekasi dan Malang. Kami berharap penyebaran info secara masif yang bertahap ini dapat terus kami lakukan untuk mencegah penyakit kanker serviks," ujar Rudi Pudianto selaku Manager Kesekretariatan dan Humas Brantas Abipraya.

Diikuti oleh para ibu anggota PKK, seminar yang digelar dalam rangka Hari Kesatuan Gerak PKK ke-46 Tingkat Administrasi pun dihadiri pula oleh Ibu Gubernur DKI Jakarta yaitu, Fery Farhati Ganis.

Tak hanya seminar sosialisasi mengenai penyakit kanker serviks, dalam kesempatan ini diadakan pula IVA Tes untuk mendeteksi dini kanker leher rahim tersebut dan kanker payudara. Bukannya tanpa alasan, tes ini dilakukan karena gejala kanker ini sangatlah samar sehingga banyak pengidap yang kurang memperhatikannya.

Menjadi bagian dari Program Kemitraan dan Bina Lingkungan (PKBL), Dr. Elida Yusma yang juga merupakan pembicara dalam kegiatan ini mengingatkan agar para wanita harus lebih proaktif dalam mengantisipasi penyakit ini. "Di antaranya adalah melakukan *Pap Smear* bagi wanita yang sudah pernah melakukan hubungan seksual, ini penting agar diketahui secara lebih dini apabila ada indikasinya," ujarnya berpesan.

Jadi, mari para wanita kenali fisik sendiri dan pedulikan kesehatan Anda!



Bertempat di Jakarta pada 6 September 2018, Abipraya menggelar kegiatan peduli kesehatan berupa seminar seputar kanker. Salah satu jenisnya yang berbahaya adalah Kanker serviks, dimana kanker ini merupakan penyakit yang banyak menyerang wanita Indonesia. Untuk menekan bertambahnya angka



162 KANTONG DARAH UNTUK SESAMA

Oleh: Atria Dea Prawesti

Donor darah menjadi agenda rutin yang tiap tahunnya dilakukan PT Brantas Abipraya (Persero) sebanyak dua kali.

Sebagai salah satu wujud kepedulian sosial yang diadakan oleh perusahaan konstruksi milik negara ini, Abipraya menggandeng Palang Merah Indonesia (PMI) Jakarta Utara untuk penyelenggaraan donor darah rutin di Abipraya. Diadakan di kantor pusat Abipraya di Cawang, Jakarta Timur, acara ini dibuka oleh Komisaris Utama Abipraya, Haryadi dan Direktur Keuangan dan SDM, Suradi.

"Kegiatan donor darah ini kami targetkan Abipraya dapat menyumbangkan 150 kantong darah untuk PMI, raihan ini lebih banyak dari peroleh sebelumnya yaitu 80 kantong darah," ujar Suradi.

Bukannya tanpa alasan, menyebarkan semangat peduli sesama melalui salah satu program PKBL (Program Kemitraan dan Bina Lingkungan) ini, selain mengajak Insan Abipraya untuk berdonor, BUMN Konstruksi ini juga mengundang BNI Kantor Kas Brantas Abipraya, Perumnas, Wijaya Karya, dan Yodya Karya. Donor darah Abipraya kali ini berhasil mengumpulkan 162 kantong darah dari total pendonor sebanyak 199 orang.

"Kami harapkan aksi ini dapat mengantisipasi kekurangan stok darah yang dibutuhkan masyarakat. Ini sebagai bukti bahwa Abipraya selalu hadir untuk masyarakat dan untuk negeri. Semoga pada donor darah Abipraya berikutnya kami dapat memberikan lebih banyak lagi manfaat untuk masyarakat," pungkas Suradi.

Salam berbagi dan peduli!





▶ Bantuan Pendidikan untuk 50 Anak Asuh Sekitar Kantor Abipraya. 20 Juli 2018.



▶ Bantuan 500 Buku Bacaan untuk Paud AI-Ikhlash Bantar Gebang pada 16 Agustus 2018.



▶ Proyek Waduk Tukul Menyerahkan Hewan Qurban untuk Masyarakat Sekitar Proyek. Pacitan, 21 Agustus 2018.



▶ Direktur Utama Abipraya, Bambang E. Marsono Menyerahkan Secara Simbolik Bantuan Pembangunan Sarana Ibadah di Ternate, 17 Agustus 2018.



▶ Penyerahan Hewan Qurban Kepada Masyarakat Sekitar Proyek PLBN Terpadu Tahap 2 Nanga Badau, Kalimantan Barat, 21 Agustus 2018.



► Bantuan Sandang, Pangan dan Obat-obatan untuk Korban Gempa di Lombok.



► PT Brantas Abipraya (Persero) di Papua, 24 Agustus 2018 mengucurkan bantuan renovasi 22 unit KM/toilet sekolah di Jayapura. Menteri BUMN, Rini M. Soemarno menyerahkan bantuan CSR tersebut bersama Abipraya dan enam BUMN lainnya yaitu PT Pelindo 4, PT Adhi Karya, PT Hutama Karya, PT Istaka Karya, PT Nindya Karya dan PT Wijaya Karya, total bantuan yang diberikan sebesar Rp 600 juta. Bantuan tersebut diserahkan disela-sela peresmian 16 Proyek Strategis Nasional di Kawasan Timur Indonesia.



► Peduli Sesama, Tim Proyek D.I Pacal Menggelar Donor Darah di Lingkungan Proyek, 26 Juli 2018.



ABGOWES GOWES MERDEKA 2018 KELILING MERAPI

Oleh: Atria Dea Prawesti

Yogyakarta memang kota dengan sejuta pesona. Tak hanya budaya dan situs etnik yang menarik dengan kultur local yang kental, namun juga pesona spot pemandangannya yang indah. Salah satu destinasi wisata dan sekaligus menantang untuk olahraga gowes adalah Kawasan Merapi. Dan ABGowes tertantang untuk menikmatinya.

Komunitas sepeda Abipraya, ABGowes sambut kemerdekaan Indonesia dengan caranya sendiri, yakni dengan mengikuti Gowes Merdeka 2018 yang digelar oleh SOEWOK yang merupakan komunitas *endurance cycling* di Yogyakarta.

Taufik Febrian salah satu peserta ABGowes yang berasal dari Abipraya Properti setuju dengan pandangan orang tentang pesona kota Yogyakarta ini. Ia mengatakan sepanjang melintasi rute Gowes Merdeka para peserta dimanjakan dengan pemandangan Gunung Merapi dan Gunung Merbabu yang sangat indah. Bahkan lokasinya menjadi primadona pada trek ini.

"Kami berangkat kurang lebih 30 pesepeda dari Abipraya, *start* dan *finish* di Hotel Royal Ambarukmo. Jarak dan medan yang sedikit berat ini tidak begitu terasa karena *view* dan kuliner sini yang juara," tambah Taufik.



Taufik juga menyampaikan bahwa trek gowes kali ini memang menantang, dan hal ini dibuktikan dengan panjangnya rute tanjakan dan turunan yang mencapai 125KM juga ketinggian maksimal yang mencapai ± 1.576 mdpl. Jika tidak memiliki pengalaman gowes di medan menanjak, peserta bisa "kalah" di tengah jalan.

Namun kekompakan antar peserta membuat semua peserta menikmati tantangannya. Apalagi udara yang sejuk serta pemandangannya indah, tentu membuat semangat peserta seolah terpantik kembali saat lelah menghampiri. Apalagi sembar membayangkan lezatnya kuliner Yogya yang melegenda.

Jadi, buat para Insan Abipraya yang senang tantangan sambil olahraga, bergabung dengan ABGowes bisa menjadi pilihan gaya hidup sehat. Ayo gowes bersama!

FUTSAL ABIPRAYA

JUARA I DI CUBICOST CUP

Oleh: Atria Dea Prawesti

Hidup sehat salah satunya adalah dengan melakukan olahraga sesuai minat dan kondisi tubuh. Pada aktivitas olahraga terkadang seseorang melakukannya karena hobi dan berbonus prestasi. Sama halnya dengan wadah olahraga futsal di Abipraya, hobi yang berbuah gelar Juara.

Tim Futsal PT Brantas Abipraya (Persero) menyabet juara I dalam Cubicost Cup yang diselenggarakan oleh Glodon Indonesia di Planet Futsal, Kuningan.

Sebanyak delapan tim berlaga dalam turnamen futsal tersebut untuk memperebutkan medali kejuaraan tersebut.

"Selamat saya ucapkan kepada tim dalam turnamen ini. Semoga prestasi tidak berhenti sampai disini. Prestasi harus lebih ditingkatkan pada turnamen berikutnya," kata Miftakhul Anas selaku Pembina Tim Futsal Abipraya.

Dua Tim Futsal Abipraya ikut berlaga dalam turnamen ini, keduanya pun bertemu pada final. Terdiri dari karyawan Divisi 1, Divisi 2, Proyek TOD Tanjung Barat, Koperasi Karyawan Brantas Abipraya, Departemen Pemasaran, Brantas Energi, Proyek Rusun Sentraland dan Proyek Thamrin District Bekasi

ini, kedua tim berlaga dengan sangat baik dan sportif.

Futsal juga merupakan salah satu kegiatan olahraga Insan Abipraya yang sering mendapatkan apresiasi dalam sejumlah laga dan lomba. Selain untuk aktivitas latihan, Tim Futsal Abipraya juga melakukan aktivitas olahraga ini dalam sejumlah kegiatan turnamen internal dan eksternal.

Tim Futsal Abipraya juga membuka diri terhadap Insan Abipraya yang ingin bergabung bersama untuk latihan maupun memperkuat tim dalam sejumlah laga. Olahraga ini memiliki ritme gerak yang dinamis, cepat dan penuh semangat, sehingga jiwa dan fisik muda paling tepat bergabung di dalamnya.

Nah, tunggu apalagi, tenaga muda ayo latihan bersama!



(RUBRIK INI DISEDIAKAN BAGI PEMBACA YANG INGIN BERTANYA BERBAGAI HAL TERKAIT KONSTRUKSI).

MEMBANGUN RUMAH SEDERHANA TAHAN GEMPA

Hidup di negara berpotensi gempa dengan intensitas tinggi harus menjadi salah satu pelajaran bersama tentang keselamatan diri dan keamanan bangunan.

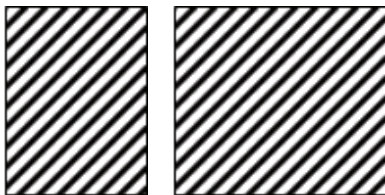
Filosofi Bangunan Tahan Gempa adalah bila terjadi gempa ringan, bangunan tidak boleh mengalami kerusakan baik pada komponen non-struktural (dinding retak, genting dan langit-langit jatuh, kaca pecah, dan sebagainya) maupun pada komponen strukturalnya (kolom dan balok retak, pondasi amblas, dan sebagainya).

Bila terjadi Gempa Sedang, bangunan boleh mengalami kerusakan pada komponen non-strukturalnya akan tetapi komponen struktural tidak boleh rusak. Nah, berikut ini adalah panduan merencanakan bangunan rumah sederhana tahan gempa.

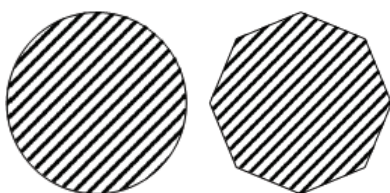
Beberapa batasan dalam perencanaan dan pelaksanaan;

Denah Bangunan

Denah bangunan sebaiknya sederhana, simetris dan tidak terlalu panjang.



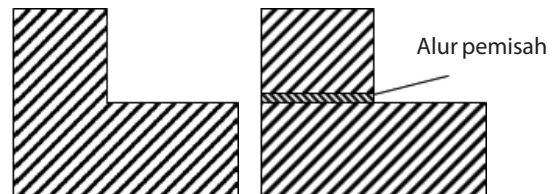
Simetris dan sederhana



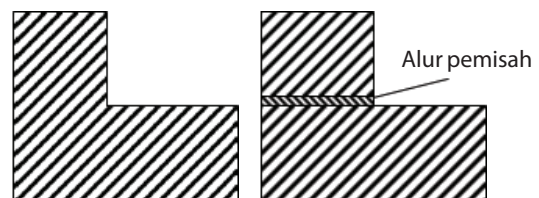
Simetris tetapi tidak sederhana



Simetris tetapi terlalu panjang, harus diperhatikan perubahan bentuk pada kedua ujungnya

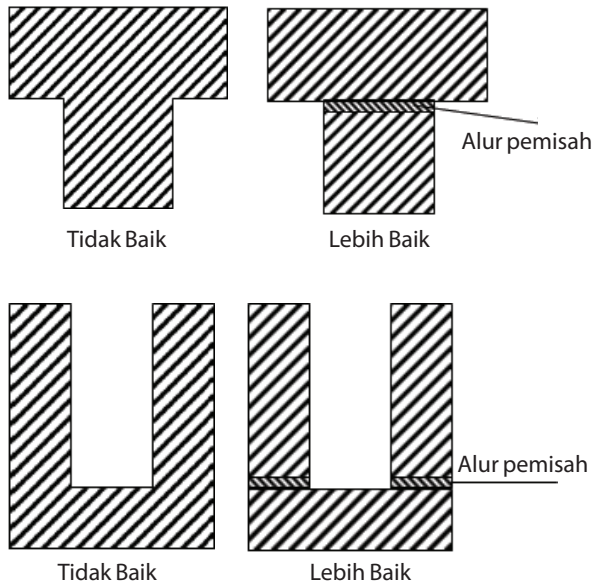


Simetris tetapi terlalu panjang, harus diperhatikan perubahan bentuk pada kedua ujungnya

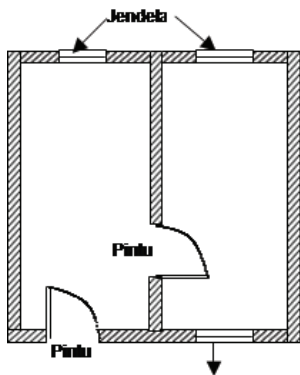
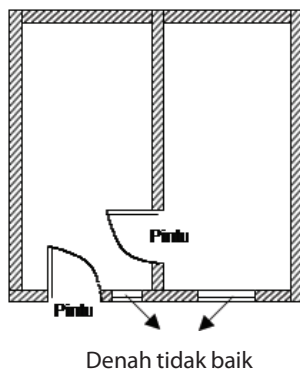


Tidak Baik

Lebih Baik



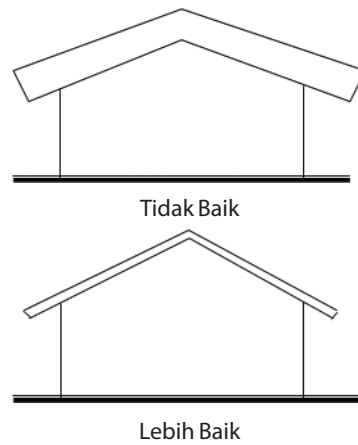
Catatan : Alur pemisah dibuat dari bahan yang mudah diperbaiki.



Denah baik ditinjau dari rencana struktur maupun sistim aliran udara (ventilasi)

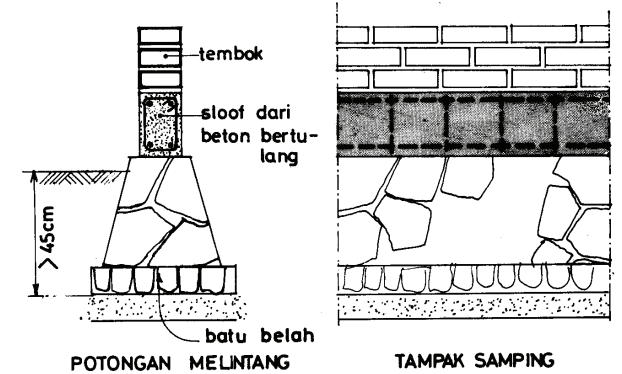
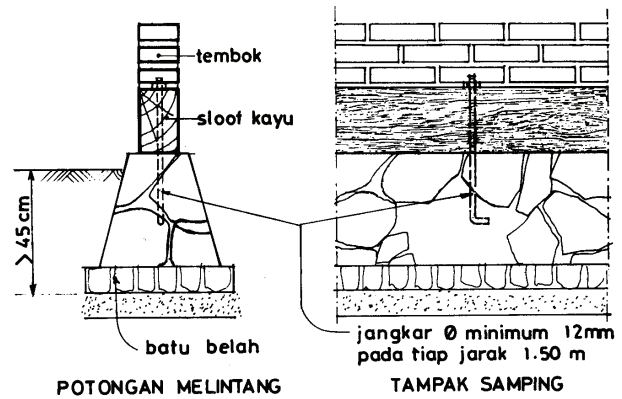
Atap Bangunan

Konstruksi atap harus menggunakan bahan yang ringan dan sederhana

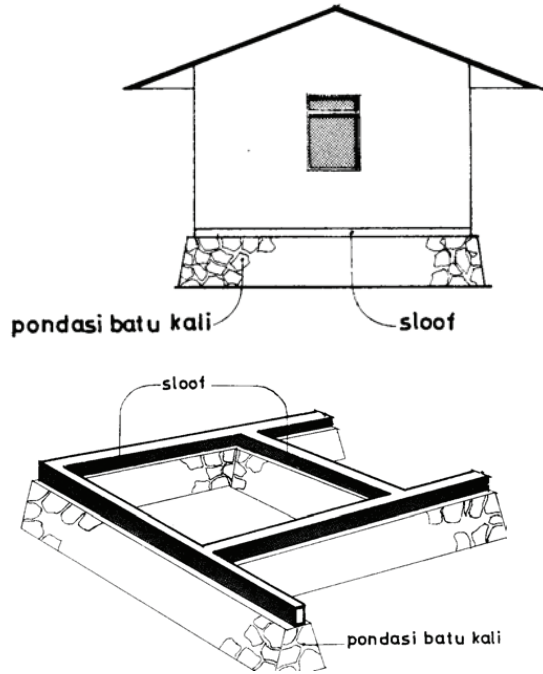


Pondasi

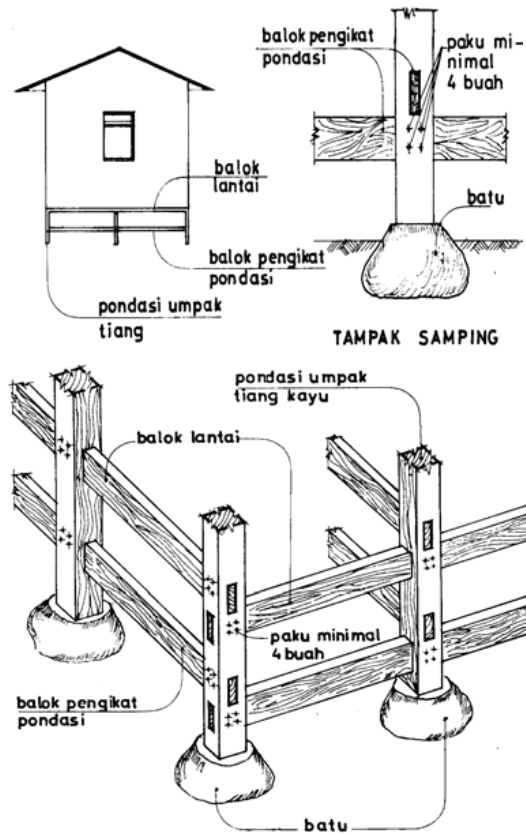
Sebaiknya tanah dasar pondasi merupakan tanah kering, padat, dan merata kekerasannya. Dasar pondasi sebaiknya lebih dalam dari 45 cm.



Pondasi sebaiknya dibuat menerus keliling bangunan tanpa terputus. Pondasi dinding penyekat juga dibuat menerus. Bila pondasi terdiri dari batukali maka perlu dipasang balok pengikat/sloof sepanjang pondasi tersebut.

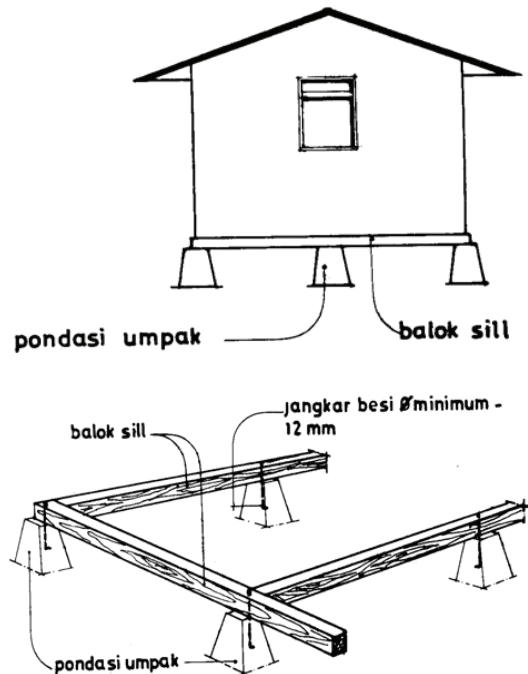


Pondasi Umpak Tiang Kayu

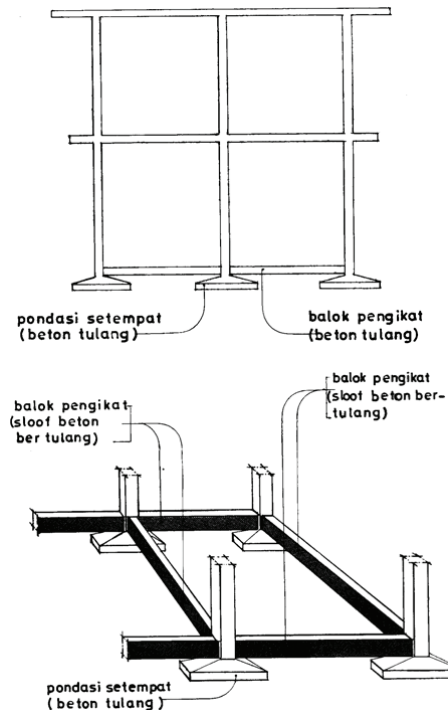


Pondasi setempat perlu diikat kuat satu sama lain dengan memakai balok pondasi.

Pondasi Umpak



Pondasi Setempat Beton Bertulang



SAYURAN TEPAT UNTUK MENU DIET ANDA

Oleh: Veni Kusumandari

Sayur merupakan menu andalan dalam pola makan sehat terutama yang bertujuan untuk mendapat berat badan ideal.

Menambahkan beberapa jenis sayur dalam satu menu dapat meningkatkan rasa dan kelezatan menu diet.

Berat badan dapat dipengaruhi oleh dua hal utama yaitu aktifitas fisik yang dilakukan dan jumlah asupan kalori tiap harinya. Peningkatan berat badan dapat terjadi jika asupan kalori melebihi kalori yang dibakar oleh tubuh. Jumlah asupan kalori dapat dikurangi dengan melakukan seleksi terhadap makanan atau minuman yang dikonsumsi atau juga dengan meningkatkan aktifitas fisik yang dilakukan. Dibutuhkan pengukuran Indeks Massa Tubuh untuk menentukan kondisi berat badan dan jumlah berat badan yang harus diturunkan. Bagi seseorang yang berada dalam kondisi obesitas dan kegemukan disarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau ahli gizi agar bisa mendapatkan saran yang tepat untuk mencapai berat badan ideal.

Pola makan sehat yang umumnya dianjurkan adalah dengan menambahkan jumlah porsi sayuran. Hal ini dikarenakan sayuran memiliki kandungan rendah kalori dan tinggi vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, sayuran juga mengandung serat yang berfungsi untuk membantu melancarkan pencernaan dan antioksidan yang dapat membantu menangkal radikal bebas. Sayuran merupakan makanan yang membuat berat badan tetap aman walaupun dikonsumsi dalam jumlah yang banyak.

Berikut beberapa sayuran yang dapat dimasukkan dalam menu diet atau pola makan sehat:

- Wortel
Wortel merupakan sayur yang memiliki tekstur unik dan dapat dikonsumsi dengan atau tanpa dimasak. Wortel memiliki kandungan betakaroten dan serat. Wortel memiliki rasa yang enak dan dalam 140 gram mengandung 45 kalori.
- Jamur
Jamur dapat digunakan untuk mengganti peran ayam atau daging. Jamur dapat dicincang dan diolah menjadi burger atau bakso. Dalam sekitar 60 gram jamur hanya mengandung 15 kalori.
- Mentimun
Mentimun memiliki kandungan tinggi air dan rendah lemak atau karbohidrat. Dalam 100 gram mentimun hanya memiliki kalori sebesar 10 kalori.
- Seledri
Seledri memiliki kandungan hampir semua air sehingga sangat bagus digunakan dalam menu diet untuk

menurunkan berat badan. Seledri juga mengandung serat dan dapat dikonsumsi saat mentah dengan tekstur yang renyah. Dalam seledri yang memiliki panjang 15 cm mengandung 5 kalori.

- Kembang kol
Kembang kol tidak memiliki kandungan lemak dan memiliki serat yang tinggi. Dalam menu diet, menambahkan kembang kol merupakan ide yang sangat bagus karena dapat membantu menurunkan berat badan. Kentang dan nasi dapat digantikan dengan menambahkan porsi dalam kembang kol. Kembang kol tidak perlu dimasak terlalu lama, cukup sampai terlihat layu dan empuk. Dalam 145 gram kembang kol mengandung 35 kalori.
- Cabe
Dalam keadaan segar atau kering, cabe dapat memberikan rasa yang kuat pada makanan dan membuat menu diet memiliki cita rasa yang kuat. Penelitian menunjukkan bahwa cabe dapat meningkatkan metabolisme sehingga tubuh lebih banyak membakar kalori selama beberapa jam setelah dikonsumsi. Dalam 20 gram cabe mengandung 7 kalori.
- Kentang rebus
Kentang mengandung berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti kalium, kentang dalam menu diet dapat membantu menurunkan berat badan karena akan memberikan rasa kenyang lebih lama.
- Sayuran berdaun hijau
Sayuran berdaun hijau seperti bayam dan sawi merupakan sayuran yang wajib masuk dalam menu diet. Mereka memiliki kandungan rendah kalori, karbohidrat dan



tinggi serat. Penambahan porsi sayur hijau dalam menu makanan tidak akan meningkatkan jumlah kalori. Sayuran hijau juga memiliki nilai gizi yang tinggi dan mengandung banyak vitamin, antioksidan dan mineral. Dalam beberapa penelitian kandungan kalsium dalam sayuran hijau terbukti membantu pembakaran lemak.

Sumber:

1. Foodwatch. 7 Best Vegetables to Help You Lose Weight. Diperoleh 16 Agustus 2018 dari: <https://foodwatch.com.au/blog/healthy-weight-loss/item/7-best-vegetables-to-help-you-lose-weight-with-serving-ideas.html>
2. Healthline. (2018, 11 Juli). The 20 Most Weight-Loss-Friendly Foods on The Planet. Diperoleh 16 Agustus 2018 dari: <https://www.healthline.com/nutrition/20-most-weight-loss-friendly-foods>
3. Mayo Clinic. (2017, 31 Agustus). Weight-Loss Basics. Diperoleh 16 Agustus 2018 dari: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/basics/weightloss-basics/hlv-20049483>
<https://vivahealth.co.id/article/detail/12348/sayuran-tepat-untuk-menu-diet-anda>



BENDUNGAN BINTANG BANO SUMBAWA BARAT

Bendungan merupakan salah satu bangunan penting yang menjadi penjaga debit air. Pembangunannya harus kuat dan memperhatikan area sekitar untuk menghindari potensi longsor. Seperti apa ulasannya, berikut adalah contoh dari pembangunan Bendungan Bintang Bano Kabupaten Sumbawa Barat.

Permasalahan

A. Longsoran Bagian Atas

- a.1. Potensi longsoran telah mencapai di sekitar parit drainasi di Elv. 85.00 m di bagian hilir dan bagian kanan atas lubang shaft.
- a.2. Pada sekitar bagian hilir tengah telah terjadi longsor pada tanggal 18-19 Juli 2017. Longsoran pada tanggal 18-19 Juli 2017 menutupi

lubang shaft (blok 13) serta lantai dan dinding blok 14 yang telah selesai dibersihkan sehingga pembetonan tidak dapat dilanjutkan.

B. Longsoran Bagian Bawah

- b.1. Potensi longsoran horizontal pada crown terowong dan dinding (terutama bagian kanan) blok 12 dan blok 14.
- b.2. Pada blok 14 beberapa bagian crown terowong dan dinding kanan telah runtuh kecil diperkirakan terjadi pada akhir Juni 2017 (libur Lebaran).

Penanganan yang telah dikerjakan

A. Perkuatan Lereng (dinding) lubang shaft bagian atas

Urutan Pelaksanaan:

- 1) Memasang penahan longsoran di blok 12 & blok 14 dalam terowong. (*sand bag*, papan dan balok kayu).
- 2) Membentuk *slope* pada Elv.85. mengikuti *slope* yang telah ada sapa dengan Elv. 80.00m. (d disesuaikan dengan kondisi batuan yang ada).

- 3) Galian saat membetuk *slope* (2) dibuang ke lubang untuk mengisi lubang. Bila alat sulit bekerja karena posisi alat dikhawatirkan jatuh ke bawah, maka lubang shaft boleh diisi/ditambahkan tanah sampai posisi alat dapat bekerja aman.
- 4) Segera setelah sebagian *slope* lereng terbentuk dan telah mendapat persetujuan Geologist Konsultan dan Direksi Pekerjaan maka secepatnya (dalam hari itu juga) harus di shotcrete tebal 3 cm, dilanjutkan dengan pemasangan anker grout jarak 2.00 m kedalaman 4.00 m dan pasang *wire mesh* dan *shot crete* s/d t=10 cm
- 5) Setelah selesai perkuatan lereng Elv.85.00m s/d Elv.80.00 m, maka dilanjutkan menggali isian lubang *shaft* (timbunan yang telah digunakan untuk dudukan alat kerja) sampai pada Elv. 77.00m. (untuk mencapai galian s/d Elv.77.00 m diawali dengan membentuk akses jalan turun pada lokasi jalan masuk menuju lubang shaft, dilanjutkan dengan menggali isian tanah pada lubang shaft (timbunan/longsor yang telah digunakan untuk dudukan alat kerja) sampai pada Elv.77.00 m.
- 6) Setelah alat dapat bekerja di Elv.77.00m dilanjutkan dengan membentuk *slope* lereng Elv.80.00m s/d Elv.77.00 m segera setelah sebagian *slope* lereng terbentuk dan telah mendapat persetujuan Geologist Konsultan dan Direksi Pekerjaan, maka secepatnya (dalam hari itu juga) harus di shotcrete tebal 3 cm, dilanjutkan dengan pemasangan anker grout jarak 2.0 m kedalaman 4.00 m dan pasang *wire mesh* dan *shot crete* s/d t = 10 cm
- 7) Selanjutnya untuk perkuatan lereng/dinding lubang Elv 77.00m s/d Elv. 74.00 dilakukan dengan cara yang sama pada butir (5) dan butir (6).

B. Perkuatan lereng (dinding) lubang shaft bagian tengah

- 1) Setelah perkuatan lereng sampai dengan Elv. 71.00 m, maka diperhatikan kondisi lokasi apakah masih bisa dilanjutkan untuk perkuatan s/d El.68.00 m. Bila tidak memungkinkan untuk dilanjutkan, maka dilakukan pembersihan melalui terowong *inlet* atau *outlet*.
- 2) Setelah selesai pembersihan, maka dipertimbangkan pada dinding dibawah Elv.71.00 m sampai dengan Elv 62.50 m untuk bisa dilakukan shotcrete t = 3 cm dan bila memungkinkan dilanjutkan dengan pemasangan anker grout dan shotcrete t = 10 cm.
- 3) Bila butir no. 2) tidak dapat dilakukan, maka diperlukan pengamanan pada blok 12, blok *shaft* (blok 13), blok 14 digunakan portal H-beam dan penutup plat baja pada bagian atas portal tersebut sebagai pengaman dari kemungkinan jatuhnya batuan atau longsor dari atas lubang lokasi *shaft*.

C. Perkuatan lereng (dinding) lubang shaft bagian bawah/Terowong Pengelak

- 1) Setelah perkuatan lereng s/d Elv. 62.5 m, maka diperhatikan kondisi lokasi apakah masih bisa dilanjutkan pada langit-langit *crown* terowong dengan *shot crete* t = 3cm serta pada sebagian daerah dinding yang rawan /berpotensi longsor.
- 2) Setelah langit-langit / *crown* terowong serta sebagian dinding aman, maka dilanjutkan dengan pengamanan dinding terutama pada rongga-rongga dinding yang telah longsor dengan mengisi beton (K175) dan ditambahkan tulangan besi praktis diupayakan mengikuti bentuk rongga sebagai tulangan susut (isian beton ini di luar dari dimensi struktur).

Foto: Istimewa

Dukacita

Innalillahi wainnailaihi roji'un

Komisaris, Direksi dan Insan Abipraya menyampaikan rasa turut berduka cita atas meninggalnya,

Sdr. Eko Budi Santoso
(Departemen Pemasaran)

Pada hari Minggu, 9 September 2018.

Semoga amal ibadahnya diterima di sisi Allah dan keluarga yang ditinggalkan diberikan kesabaran dan ketabahan.





Kalimantan,

JELAJAH DARATAN PENJAGA PERBATASAN

Indonesia dan Malaysia adalah dua negara yang memiliki perbatasan darat dan laut nan panjang di Asia Tenggara. Perbatasan darat kedua negara ada di Pulau Kalimantan dan perbatasan maritim di sepanjang Selat Malaka, Laut Cina Selatan, dan Laut Sulawesi. Satu kondisi khas yang memberikan pesona akulturasi budaya serta kearifan lokal yang terjaga.

Jika suatu hari Anda ingin melancong ke Kalimantan, kunjungilah Kalimantan Barat dan Kalimantan Utara. Dua provinsi yang berbatasan darat dengan negeri jiran Malaysia. Dua negara ini memiliki perbatasan darat yang membentang sepanjang 2.019 km dari Tanjung Batu di Kalimantan Barat Laut, melewati dataran tinggi pedalaman Kalimantan hingga ke Teluk Sebatik dan Laut Sulawesi di sebelah timur Kalimantan. Perbatasan darat memisahkan provinsi Kalimantan Utara (Kaltara) dan Kalimantan Barat (Kalbar) di Indonesia dengan negara bagian Sabah dan Sarawak di Malaysia. *Wow*, panjang sekali!

Destinasi wisata wilayah perbatasan darat itu adalah

Entikong, Badau, dan Long Midang Kecamatan Krayan. Lebih tepatnya tercatat di sektor Timur ada 5 dan Barat ada 4. Sektor Timur itu ada antara provinsi Kaltara dengan Sabah yaitu ada di sungai Sinapat. Kalau Barat antara Provinsi Surawa dengan Kalbar. Meski demikian sejatinya banyak titik tembus ke masing-masing negara melalui jalan hutan dan hanya merupakan jalan setapak, dan hanya dijaga dengan portal lintas batas sederhana, tak seperti di Entikong dan Nanga Badau saat ini dengan tampilannya yang bagus dan sangat *instagrammable*. Di Long Midang Kaltara berbatasan dengan Sempadan Serawak, Pos Lintas Batas (PLB) gabungannya masih dalam rencana pembangunan. Namun di lokasi ini ada

industri rumah tangga yang digarap secara tradisional, yakni olahan garam gunung.

Selain itu, wilayah perbatasan yang berada di kawasan Taman Nasional ini pun memiliki beberapa lokasi indah dengan udara sejuk khas hutan. Kehidupan bersahaja dan bersahabat dengan penduduk negara tetangga dalam transaksi ekonomi sehari-harinya. Pemukiman yang dikelilingi Hutan Taman Nasional Kayan Mentarang Pulau Kalimantan ini membayar pengunjung dengan udara yang segar di malam dan pagi hari, hingga keramahan penduduk multikultur juga air terjun yang aduhai.

PLBN Badau Kapuas Hulu

Badau adalah nama kecamatan di Kabupaten Kapuas Hulu Kalimantan Barat. Menuju Badau melalui jalur darat ditempuh sekitar hampir 4 jam dari Putussibau dengan jalur yang masih belum seluruhnya selesai pembangunannya. Namun sepanjang perjalanan yang melelahkan itu, pemandangannya luar biasa. Hutan di sisi kanan kiri serta rumah bentang khas Dayak, serta pesona Danau Sentarum. Sungguh anugerah negeri yang luar biasa. Dalam waktu dekat, Putussibau-Badau semakin menarik minat pengunjung jika jalannya sudah rapi untuk dilintasi.

Begitu sampai lokasi PLB Negara (PLBN) Badau, lelah terhelakan dengan melihat cantiknya pos perbatasan yang sudah selesai dan diresmikan Presiden Joko Widodo itu. Hampir mirip dengan perbatasan Skouw di Merauke-Papua Nugini, kini PLBN Badau jadi incaran lokasi foto para pengunjung. PLBN kita sudah layak dipamerkan di media sosial! Dan PLBN ini merupakan salah satu hasil kerja nyata yang patut dibanggakan oleh Insan Abipraya. Oleh karena, salah satu BUMN konstruksi kebanggaan anak negeri ini menuntaskan pembangunan PLBN sesuai target dan hasilnya menawan. Jika tak percaya silahkan mengunjunginya!

Krayan dan Garam Gunung

Menuju ke Utara, berkunjunglah ke Kecamatan Krayan Kabupaten Nunukan Kaltara. Namanya mungkin masih jarang terdengar oleh kita penduduk Kota Jakarta maupun pulau di luar Kalimantan. Krayan merupakan Kecamatan yang terletak di Bagian Barat Kabupaten Nunukan dan berbatasan dengan Sabah dan Serawak Malaysia. Sebagian besar ialah penduduk asli pedalaman Kalimantan yaitu Suku Dayak Lundayeh.

Perjalanan untuk mencapai kecamatan ini dapat ditempuh melalui udara dengan pesawat perintis Tarakan-Krayan atau Nunukan-Krayan. Jika tidak bisa langsung via udara dari Tarakan, pengunjung bisa menempuh Tarakan ke Nunukan via laut selama kurang lebih 3 jam saat laut tenang dari Dermaga Tengkeyu Tarakan. Sesampai di Pelabuhan Liem Hie Djung di Kabupaten Nunukan lanjut melalui transportasi udara dengan penerbangan dari Bandara Nunukan ke Bandara Perintis Yuvai Semaring di Long Bawan Krayan.



Nunukan-Krayan via udara sekitar satu jam perjalanan.

Krayan ini merupakan penghasil beras organik terbesar di Kabupaten Nunukan, yaitu Beras Adan yang merupakan padi unggul, yang banyak dipasarkan ke Malaysia dan Brunei Darussalam. Sebagaimana disebut di awal, Krayan ini juga memiliki komoditi unik yaitu garam gunung hasil dari pengolahan sumur air bergaram. Lokasi pengolahan tradisional garam gunung adalah Desa Long Midang yang merupakan wilayah paling tepi Indonesia yang berbatasan dengan daratan Malaysia di negara bagian Serawak. Selain berbatasan dengan Serawak, Krayan di Bagian Utara berbatasan dengan Negara Bagian Sabah Malaysia.

Sebagian wilayah kecamatan ini berupa Taman Nasional Kayan Mentarang, jadi tak heran jika malam hari dan pagi sampai pukul 9 waktu setempat, udara masih dingin. Panas terik sekitar jam 11.00-13.00 waktu setempat. Krayan tentu saja merupakan wilayah yang kaya dengan keanekaragaman hayati. Keaslian alam ini yang berpadu dengan kearifan Suku Dayak dalam mengelola alam menjadikan Krayan sering menjadi pusat penelitian sejumlah lembaga nirlaba internasional dan berpotensi besar menjadi daerah tujuan pariwisata.

Jangan lupa, kunjungilah desa Pa'padi di wilayah Timur Krayan jika ingin menikmati suasana pedesaan dengan Ekowisata serta air terjunnya. Penduduk Krayan, khususnya Suku Dayak Lundayeh, secara historis memiliki pertalian garis keturunan dengan penduduk Sabah dan Serawak. Sebab

baik penduduk asli Krayan maupun penduduk asli Sabah dan Serawak berasal dari nenek moyang yang sama yakni Suku Dayak pedalaman Pulau Kalimantan walau berbeda negara.

Hubungan kekerabatan tersebut dimanfaatkan penduduk Krayan selama berpuluh tahun melakukan kegiatan transaksi jual beli langsung dengan masyarakat Sabah dan Serawak. Hampir semua hasil-hasil pertanian, perkebunan dan peternakan masyarakat Krayan tujuan utama pemasarannya ke Sabah dan Serawak. Demikian sebaliknya hasil industri sandang, pangan, bahan bangunan hingga otomotif dari Sabah dan Serawak dijual juga ke Krayan.

Peribahasa Asam di Gung Garam Di Laut yang dulu kita kenal di bangku sekolah, tak dikenal di Krayan. Penduduk Krayan menikmati garam dari hasil pengolahan sumur garam yang ada di Gunung dan dikelola secara tradisional. Garam Krayan memiliki harga jual tinggi, dari petani seharga Rp50.000,- per Kilogram. Jika sampai di Malaysia dan dikemas, harga menjadi Rp 20-25 RM.

Menuju desa Long Midang ini sekitar 40 menit dari Long Bawan dengan mobil yang jalurnya masih tanah berbatu. Di tahun 2018 ini, pembangunan jalan penghubung Indonesia Malaysia mulai dibangun. Sehingga dalam waktu dekat, mengunjungi Krayan bisa semakin nyaman, dan mencapai Long Midang kurang dari 20 menit.

Lalu, buat pengunjung *back packer* yang suka tantangan, berkunjunglah ke Desa Wayagung di Krayan Timur. Setelah sampai di Kecamatan Krayan Timur, menuju desa Wa Yagung (sampai dengan Agustus 2018), masih harus ditempuh dengan jalan kaki selama lebih dari 12 jam. Bahkan jika harus beberapa kali rehat kemah di jalan, bisa dua hari baru sampai. Selain itu, jalan menuju Wa Yagung menanjak seperti naik gunung.

Namun, sesampai di Wa Yagung, pemandangan alam yang masih asli ada di sini. Penduduk desa yang ramah, petani yang sedang menggarap sawah, serta air sungai yang jernih bisa mengobati lelah mendaki. Di desa ini, jaringan seluler untuk menelpon dan SMS sudah tersedia tapi tidak untuk internetan. Jadi, lumayan untuk terapi dari kecanduan gadget sejenak. Penerangan sudah ada listrik tenaga mikrohidro bantuan swasta. Sedangkan untuk fasilitas kesehatan, masih belum ada. Jadi sering ada guyonan yang memang riil, jika penduduk Wa Yagung dilarang sakit.

Penjaga Perbatasan

Sebagai daerah yang berbatasan langsung dengan Sabah dan Serawak Malaysia, Krayan memiliki kehidupan yang menarik. Istilah warga setempat "Hati Kami Indonesia, Perut Kami Malaysia". Dan dalam keseharian mereka hidup rukun berdampingan saling membutuhkan. Selain itu penduduk Krayan yang mayoritas Nasrani juga hidup dalam toleransi sangat tinggi dengan penduduk pendatang dari Nunukan, Tarakan dan Jawa yang Muslim. Sungguh luar biasa. Inilah damai yang sesungguhnya.

Ohya, untuk bisa mengunjungi Malaysia dan sebaliknya, penduduk setempat menggunakan Kartu Pass Lintas Batas (Kartu PLB) yang masa berlakunya hanya sampai pukul enam sore sebelum PLB ditutup. Pelancong juga demikian jika ingin ke Malaysia, menggunakan Kartu PLB dan didampingi penduduk setempat. Setelah mendapatkan kartu, pengunjung bisa ke pasar kota Lawas Malaysia untuk berbelanja oleh-oleh dan menukar Rupiah dengan RM di kios penukaran uang terdekat.

Mengingat jalan masih banyak yang belum dibeton, jangan lupa kenakan sepatu gunung atau berbekal sepatu *boot* apabila hujan. Selamat menikmati Kalimantan si Penjaga Perbatasan!





DODI RUSLI DERMAWAN,
STAF LEGAL - SEKRETARAT
PERUSAHAAN

SELAMAT HUT KE-73 KEMERDEKAAN INDONESIA, MARI KITA BERSAMA BERTJUANG, MEMPERBAIKI DIRI AGAR DAPAT LEBIH BERMANFAAT UNTUK MEMBANGUN NEGERT. SEMOGA INDONESIA AKAN SELALU MERDEKA TAK HANYA DARI BANGSA LATIN, NAMUN JUGA MERDEKA DARI SEGALA ASPEK YANG ADA DALAM NEGERTI INI. JAYALAH TERUS INDONESIAKU!



DENDI HADRYAN,
SAB PROYEK RSU KOLAKA

PADA HUT RI KE-73 KALI INI, SETIRING DENGAN PEMBANGUNAN INDONESIA YANG SEMAKIN MAJU. HARAPANNYA ABIPRAYA DAPAT BERKONTRIBUTSI UNTUK UJUNG PEDALAMAN HINGGA DALAM PERKOTAAN. SEBAGAI BUMI KARYA YANG BERGERAK DALAM BIDANG JASA KONSTRUKSI, ABIPRAYA MAMPU MENJADI KONTRAKTOR YANG DAPAT DIPERCAYA SERTA ANDAL DALAM KIPRAHNYA UNTUK MEMAJUKAN BANGSA DENGAN KARYA-KARYANYA. DIKUTI DENGAN SEMAKIN TUMBUH BERKEMBANGNYA PERUSAHAAN MENJADI SALAH SATU KONTRAKTOR TERBESAR YANG ADA DI INDONESIA.



ERMA HERMAWATI,
STAF REMUNERASI
DAN PENGHARKATAN -
DEPT. HUMAN CAPITAL

UNTUK INDONESIA TERCINTA, SEMOGA DI USTA 73 TAHUN INI, INDONESIA MENJADI NEGARA YG SUKSES DARI SEGALA SEKTOR, BISA MENGURANGI ANGKA KEMISKINAN RAKYATNYA, DGN MEMPERHATIKAN LAPANGAN KERJA, DAN MEMPERHATIKAN PENDIDIKAN BAGI PUTRA PUTRI PENERUS BANGSA, KARENA DENGAN PENDIDIKAN, NEGARA INI DAPAT BERKEMBANG.



FERDY FATRUZ,
STAF KEUANGAN
DIVISI I

HARI KEMERDEKAAN BUKAN HANYA SEKEDAR DITRAYAKAN DI MEDSOS NAMUN SBG GENERASI MUDA KITA HARUS MENGHAYATI DAN TERUS MEWARISI SEMANGAT PARA PEJUANG YANG TELAH BERTJUANG DEMI MEREKUB KEMERDEKAAN, JANGAN SAMPAI KEMERDEKAAN HANYA BERTISI SUARA2 SATE TETAPI HARUS MENJIWAI DAN MENGISI KEMERDEKAAN ITULAH TUGAS KITA AGAR PERJUANGAN PARA PAHLAWAN TIDAK SIA-SIA.



RENY RAFIKA,
STAF PENGADAAN -
DEPARTEMEN PRODUKSI

KEMERDEKAAN BUKAN TANDA UNTUK BERHENTI BERTJUANG, MELAINKAN TANDA UNTUK MEMULAI PERJUANGAN YANG LEBIH BERAT, KERJA KITA, PRESTASI BANGSA. JAYALAH INDONESIAKU, SEJAHTERA BANGSAKU. DIRGAHAYU REPUBLIK INDONESIA KE-73.. MERDEKA!



NOVENA SATRIO,
PEMASARAN UNIT
ABIPRAYA PROPERTI

HAPPY INDEPENDENCE DAY, CELEBRATE HARD-WON FREEDOM, HONOUR THE FOUNDING OF OUR HOMELAND DAN SAATNYA KITA MENGISI KEMERDEKAAN DENGAN BERKARYA DI SELURUH INDONESIA DEMI KEMAJUAN BANGSA!

**PT Brantas Abipraya (Persero)
Mengucapkan Selamat dan Terimakasih
Kepada Anak Bangsa, Atlet Indonesia
Untuk Capaian 31 Emas pada
Pesta Olahraga Terbesar Asia,
Asian Games 2018**

