

EDISI 42

Mei
2024

 **DAMRI**

DRIVE

Media Komunikasi Internal DAMRI

DAMRI SIAP LAYANI ANGKUTAN HAJI 2024



MENANGKAN QUIZ
BERHADIAH!

Pengantar Redaksi

Senang dapat kembali berbagi berita dan informasi seputar kegiatan dan layanan terbaru DAMRI melalui sarana komunikasi internal. DRIVE edisi ke-42 akan mengangkat *highlight* kesiapan DAMRI dalam melayani Angkutan Haji Tahun 2024.

DRIVE kali ini akan memberikan informasi terkait kunjungan pimpinan DAMRI ke Arab Saudi dalam proyeksi menyediakan layanan internasional. Adapun, DAMRI menyuguhkan kabar mengenai layanan *Imperial Suites*, Antar Kota di Palangkaraya, dan KSPN di Yogyakarta. Terdapat pula informasi mengenai kerja sama DAMRI dengan Citilink dalam pemesanan tiket.

Disampaikan kaleidoskop melalui kolom Kilas yang berisi kabar terkini agenda kegiatan yang dilakukan DAMRI sepanjang April – Mei 2024. Pada kolom khusus Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSL) terdapat informasi mengenai fenomena *heatwave*.

Di kolom Pelayanan terdapat informasi mengenai DAMRI memperoleh sertifikasi ISO 9001:2015 dan 45001:2018. Di kolom Keselamatan tersedia informasi mengenai hipertensi dan cara penanganannya. Kali ini, Kolom Cerita Kita membahas salah satu karyawati DAMRI yang

memiliki rutinitas olahraga anti mainstream demi menjaga tubuh sehat.

DRIVE edisi 42 masih spesial karena ada kolom DAMRI *Knowledge Challenge* Edisi 4 yang berhadiah bagi 3 orang pemenang. Terdapat pula sosialisasi bagi seluruh Insan DAMRI mengenai Unit Pengendalian Gratifikasi (UPG).

Yuk, simak cerita menariknya di DRIVE edisi kali ini.

Akhir kata semoga berita dan informasi yang disuguhkan dapat memberikan manfaat untuk pembaca setia DRIVE. Dukung kami agar terus bisa mengabarkan berita dan informasi korporasi melalui medium ini.

Selamat membaca!
Redaksi DRIVE.



Redaksi mengundang seluruh Insan DAMRI untuk berkontribusi dengan mengirimkan informasi terbaru yang menarik seputar DAMRI di setiap wilayah kerja Insan DAMRI ke email humas@damri.co.id atau nomor telepon WhatsApp **0857 1978 9701**

Tim Editorial

Penanggung Jawab

Direktur SDM & Umum

Editor

Kepala Divisi Sekretariat Perusahaan

Tim Redaksi

Kepala Sub Divisi Humas & TJSL – Olga Febriani

Staf Komunikasi Perusahaan – Atikah Abdullah (ATK) & Nabila Dina A. (BEL)

Staf Desain – Ana Utami Nur Rahman

Intern – Ramdhan Aji W. & Riandy Aziz (AND)

DRIVE diterbitkan oleh

Perum DAMRI Kantor Pusat

Jl. Matraman Raya No. 25 Jakarta Timur

Telepon: (021) 8533131

Email: redaksi@damri.co.id

Web: damri.co.id, Call Center: 1500-825



Daftar Isi

- 2 Pengantar Redaksi**
- 4 DAMRI Siap Layani Angkutan Haji 2024**
- 7 Menggali Peluang Go International!**
Pimpinan DAMRI Kunjungi Arab Saudi
- 8 DAMRI Imperial Suites Jadi Primadona**
Laris Manis dalam 2 Bulan Beroperasi
- 9 Ingin Berpergian di Palangkaraya?**
Naik DAMRI Aja!
- 10 Perkuat Layanan Antarmoda**
Kini Bisa Pesan Tiket Bus DAMRI di BetterFly Citilink
- 11 Yuk ke Yogyakarta Naik DAMRI!**
- 12 Tanggung Jawab Sosial & Lingkungan**
Cuaca Lebih Terasa Panas Belakang ini?
Waspada! Penyebabnya!
- 14 Pelayanan**
DAMRI Peroleh Sertifikasi ISO 9001:2015 dan 45001:2018
- 16 Keselamatan**
Mengenal Hipertensi dan Penanganannya
- 18 KILAS**
- 19 Cerita Kita**
Gym & Glow: Transformasi Sehat Wanita Milenial
- 20 DAMRI Knowledge Challenge**
Edisi 04: Haji Hepi, Bareng DAMRI!
- 21 Sosialisasi**





DAMRI SIAP LAYANI

ANGKUTAN HAJI 2024

DAMRI menyiapkan 225 unit bus dan 38 unit truk box untuk menjadi transportasi calon jemaah haji menuju dan dari bandara embarkasi atau debarkasi dalam penyelenggaraan Angkutan Haji 2024 yang bekerja sama dengan para *stakeholder*.

DAMRI melayani pelaksanaan embarkasi Angkutan Haji 2024 mulai pada 12 Mei - 10 Juni 2024, sedangkan debarkasi mulai pada 24 Juni - 22 Juli 2024 di 5 wilayah yaitu, Sumatera, Jawa, Kalimantan, Sulawesi, dan Nusa Tenggara Barat.

Dalam pelaksanaannya, DAMRI bekerja sama dengan PT Garuda Indonesia, PT Ayuberga, dan Pemerintah Provinsi di sejumlah wilayah. Diperkirakan, DAMRI akan melayani lebih dari 400 ribu calon jemaah haji yang tersebar di beberapa kota.

DAMRI mengoperasikan Angkutan Jemaah Haji 2024 di embarkasi dan debarkasi Banda Aceh,

Medan, Padang, Jakarta, Bekasi, Solo, Balikpapan, Banjarmasin, Makassar, Lombok, Palembang, Surabaya, Pontianak, Lampung, dan Indramayu.

Dukungan dalam penyelenggaraan angkutan haji telah menjadi komitmen DAMRI di setiap tahunnya. DAMRI memastikan kesiapan armada, fasilitas, dan pelayanan selama proses embarkasi dan debarkasi calon jemaah haji.

DAMRI menyediakan sejumlah unit armada dan truk cadangan untuk mengantisipasi kemungkinan adanya perubahan dalam pelaksanaannya. DAMRI pun memastikan armada dan pramudi dalam keadaan prima dan optimal melalui rangkaian *ramp check* dan *medical check up* sehingga seluruh proses embarkasi dan debarkasi dapat berjalan aman, selamat, dan nyaman. **(BEL)**







Menggali Peluang Go International! Pimpinan DAMRI Kunjungi Arab Saudi

Pimpinan DAMRI telah melakukan kunjungan ke Arab Saudi dalam rangka survei investasi dan bisnis layanan transportasi haji dan umrah di Arab Saudi, pada Maret 2024.

Kunjungan tersebut sekaligus menindaklanjuti *Memorandum of Understanding (MoU)* antara DAMRI dengan BPKH (Badan Pengelola Keuangan Haji) tentang Potensi Kerjasama Investasi di Bidang Transportasi Darat, pada November 2023.

Kerjasama ini bertujuan untuk menggali potensi investasi di Arab Saudi sekaligus membangun sinergi antara Pemerintah Indonesia melalui DAMRI sebagai operator transportasi darat dengan Pemerintah Arab Saudi. Layanan ini nantinya sebagai bagian dari upaya untuk memperkuat dan memperluas jaringan transportasi DAMRI khususnya di wilayah Timur Tengah dan upaya optimalisasi potensi pasar haji dan umrah.

Selain itu, kerjasama ini juga bertujuan untuk menciptakan devisa negara dan mengembalikan *Capital Outflow* Republik Indonesia pada industri haji dan umrah di bidang transportasi.

Potensi bisnis di Arab Saudi yang dapat menjadi peluang bagi DAMRI di antaranya layanan antar jemput jamaah umroh dan haji, antar jemput wisata (*charter*), dan pemanfaatan rest area sebagai kantor dan Pool DAMRI.

Selama di Arab Saudi, pimpinan DAMRI melakukan kunjungan ke beberapa stakeholder terkait, antara lain KJRI Jeddah, Kantor Urusan Haji (KUH), Agen

Pemegang Merk (APM), beberapa calon partner yang potesial, serta pihak pihak yang dapat mendukung. Selain itu, juga melakukan survei ke berbagai tempat di Jeddah, Mekkah, hingga Madinah, di antaranya Terminal Bus di Jeddah, seperti Terminal Bus Al Balat dan Kereta Sulaymaniyah Jeddah, Bandara Internasional King Abdul Aziz dan Bandara Haji Jeddah, Terminal Perkotaan di Jabal Thawr Road Mekkah, Terminal bus Ayyad Mekkah, Airport Terminal International Madinah, dan Stasiun Kereta Api Cepat Madinah.

DAMRI berharap dengan terjalinnnya kerjasama ini mampu memberikan kemudahan dan kenyamanan bagi jemaah haji dan umrah yang bermobilitas di kawasan Arab Saudi. (ATK)



DAMRI Imperial Suites Jadi Primadona! Laris Manis Dalam 2 Bulan Beroperasi



Bus *Double Decker* DAMRI yang dijuluki "*Imperial Suites*" dengan rute Jakarta - Surabaya - Malang PP telah beroperasi selama 2 bulan sejak bulan Februari 2024. Selama periode tersebut, DAMRI mencatat minat masyarakat yang tinggi akan layanan terbaru DAMRI tersebut khususnya pada akhir pekan dan libur panjang.

Minat masyarakat yang tinggi tersebut, khususnya di kelas *Sleeper*, tentunya tidak terlepas dari berbagai fasilitas yang disediakan DAMRI untuk menambah kenyamanan perjalanan para pelanggan, seperti ruang tunggu khusus di titik keberangkatan hingga tersedia *wifi* dan pelayanan dari pramugari atau pramugara selama perjalanan.

Per 3 Mei 2024, DAMRI mencatatkan okupansi Bus *Imperial Suites* untuk kelas *Sleeper* rata-rata lebih dari 80 persen dan untuk kelas *Royal* rata-rata lebih dari 60 persen. Bus *Imperial Suites* juga mencatatkan kinerja signifikan pada periode mudik lebaran 1445 H/2024 M.

Atas minat dan antusias masyarakat yang tinggi terhadap Bus *Imperial Suites*, DAMRI mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat yang telah menjadi Pelanggan DAMRI dan menggunakan Bus *Imperial Suites*. (AND)

Okupansi Bus Imperial Suites Rata - Rata per 3 Maret 2024



DAMRI LAYANI ANGKUTAN ANTAR KOTA DI PALANGKARAYA MULAI DARI 50 RIBU



DAMRI berupaya memberikan layanan transportasi yang efisien dan reliabel di seluruh Indonesia. Demi meningkatkan komitmen dalam aksesibilitas dan memudahkan perjalanan antar kota, DAMRI menawarkan lebih banyak rute dan jadwal untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

DAMRI melayani rute Palangkaraya - Tumbang Jutuh (Via Talaken) PP yang beroperasi setiap hari dengan harga terjangkau mulai dari Rp50.000. Berikut jadwal operasional yang perlu diketahui:

- 1 **Palangkaraya - Tumbang Jutuh (Via Talaken):**
Berangkat dari Pool DAMRI Palangkaraya pada pukul 08:00 WIB, dengan biaya Rp70.000.
- 2 **Tumbang Jutuh - Palangkaraya (Via Talaken):**
Berangkat dari Tumbang Jutuh pada pukul 15:00 WIB, dengan biaya Rp70.000
- 3 **Talaken - Palangkaraya:**
Berangkat dari Talaken pada pukul 16:00 WIB, dengan biaya Rp50.000.

Layanan antar kota DAMRI telah menjadi instrumental dalam menghubungkan berbagai wilayah di Indonesia. DAMRI pun mengedepankan unsur keselamatan dan kenyamanan pelanggan selama perjalanan dengan fitur keamanan, termasuk ISO 9001 & 45001, APAR, palu pemecah kaca, pintu darurat, dan kotak P3K.

Dengan komitmen keamanan, kenyamanan, dan kepuasan pelanggan, DAMRI siap terus berperan sebagai bagian penting dalam menghubungkan kota-kota dan kabupaten di Indonesia dan meningkatkan pengalaman perjalanan bagi penumpangnya. **(ATK)**





Perkuat Layanan Antarmoda, Kini Bisa Pesan Bus DAMRI di BetterFly Citilink

DAMRI berupaya menjajaki beragam peluang kerja sama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kinerja perusahaan dan keberlanjutan bisnis.

Salah satu upayanya ditunjukkan melalui integrasi DAMRI dengan Citilink. Kini masyarakat dapat melanjutkan perjalanan dari Citilink ke titik tujuan akhir bersama DAMRI. Sinergi DAMRI dengan Citilink dilakukan untuk memudahkan akses pembelian tiket DAMRI di aplikasi betterFly Citilink.

Melalui kerja sama ini mendorong kemudahan bagi masyarakat dalam memanfaatkan transportasi publik. Masyarakat dapat dengan mudah terhubung dari perjalanan udara ke darat di wilayah seperti Bangka Belitung, Bali, Banten, Bengkulu, D. I. Yogyakarta, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan, Kalimantan Timur, NTB, NTT, Papua, Riau, Sulawesi Utara, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, Sumatera Utara, dan Sumatera Barat.

Langkah strategis ini menunjukkan komitmen DAMRI dalam menyediakan layanan antarmoda

yang mengedepankan keselamatan, keamanan, dan kenyamanan. Selain itu, inisiatif ini juga diharapkan dapat meningkatkan efisiensi operasional dan memberikan pengalaman perjalanan yang lebih lancar bagi penumpang. Dengan adanya integrasi ini, waktu perjalanan dapat dioptimalkan, dan masyarakat tidak perlu lagi khawatir tentang logistik perjalanan dari bandara ke berbagai destinasi di Indonesia.

Dalam jangka panjang, DAMRI terus berkomitmen untuk memperluas jaringan kerjasama dan meningkatkan kualitas layanannya. Sinergi dengan berbagai pemangku kepentingan di sektor transportasi akan menjadi kunci untuk menghadapi tantangan dan memenuhi kebutuhan mobilitas masyarakat yang semakin dinamis. Integrasi dengan Citilink adalah langkah awal dari banyak inisiatif serupa yang akan dilakukan oleh DAMRI untuk memperkuat posisinya sebagai penyedia layanan transportasi terdepan di Indonesia. **(ATK)**

Yuk ke Yogyakarta Naik DAMRI!

Wisatawan dapat menikmati perjalanan liburan di Yogyakarta dengan memanfaatkan Angkutan Kawasan Strategis Pariwisata Nasional (KSPN) DAMRI.

DAMRI menawarkan rute perjalanan yang strategis dari pusat kota menuju destinasi wisata favorit di Yogyakarta. Dengan harga yang terjangkau, pelanggan dapat menikmati keindahan Yogyakarta bersama keluarga maupun kerabat.

Layanan DAMRI ini tersedia setiap hari. Pemesanan tiket dapat dilakukan secara *on the spot* di titik keberangkatan awal dengan transaksi *cashless* via QRIS, kartu uang elektronik, *Debit Card*, atau *Credit Card*.

Berikut rute perjalanan hingga tarif Angkutan KSPN DAMRI yang tersedia: (ATK)

1. Taman Imogiri – Bandara YIA (PP)

-  **Rute:** via Makam Raja Imogiri – Terminal Palbapang – Bandara YIA
-  **Keberangkatan dari Makam Raja Imogiri:** 04.30, 05.00, 08.00, 08.30, 11.30, 12.00, 15.00, dan 15.30 WIB
-  **Keberangkatan dari Bandara YIA:** 06.15, 06.45, 09.45, 10.15, 13.15, 13.45, 16.45, dan 17.15 WIB
-  **Tarif:** Rp15.600

2. Malioboro – Pantai Baron (PP)

-  **Rute:** via Malioboro (Bank Indonesia) – Gembira Loka – Siyono – Pantai Baron
-  **Keberangkatan dari Malioboro:** 05.00, 06.00, 12.30, dan 13.30 WIB
-  **Keberangkatan dari Pantai Baron:** 08.45, 09.45, 16.15, dan 17.15 WIB
-  **Tarif:** Rp25.600

3. Malioboro – Prambanan (PP)

-  **Rute:** via Malioboro (Bank Indonesia) – Titik KM 0 – Tebing Breksi – Prambanan
-  **Keberangkatan dari Malioboro:** 04.30, 05.30, 08.30, 12.30, 13.30, dan 16.30 WIB
-  **Keberangkatan dari Prambanan:** 05.00, 08.30, 09.30, 12.30, 16.00, dan 17.00 WIB
-  **Tarif:** Rp33.600

4. Malioboro – Parangtritis (PP)

-  **Rute:** via Malioboro (Bank Indonesia) – Simpang Bakulan – Parangtritis
-  **Keberangkatan dari Malioboro:** 05.00, 05.30, 08.30, 09.00, 12.30, 13.00, 16.30, dan 17.00 WIB
-  **Keberangkatan dari Parangtritis:** 06.30, 07.00, 10.30, 11.00, 14.30, 15.00, 18.30, dan 19.00 WIB
-  **Tarif:** Rp11.600

5. Malioboro – Borobudur (PP)

-  **Rute:** via Malioboro (Bank Indonesia) – St. Tugu – Turi – Tempel – Borobudur
-  **Keberangkatan dari Malioboro:** 04.45, 05.30, 08.00, 09.45, 10.30, 13.00, 14.45, 15.30, dan 18.00 WIB
-  **Keberangkatan dari Borobudur:** 05.30, 07.15, 08.00, 10.30, 12.15, 13.00, 15.30, 17.15, dan 18.00 WIB
-  **Tarif:** Rp11.600



CUACA LEBIH TERASA PANAS BELAKANGAN INI?

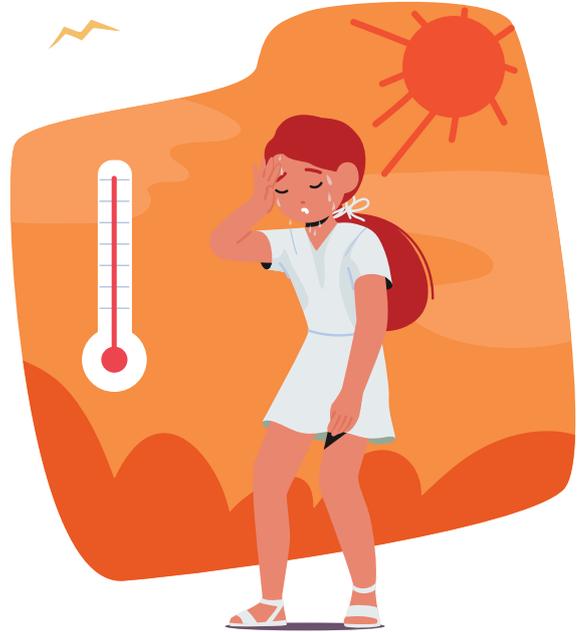
WASPADAI PENYEBABNYA!

Sejumlah wilayah di kawasan Asia dilanda fenomena gelombang panas (*heatwave*) seperti yang dialami oleh negara tetangga di Vietnam, Thailand, Myanmar, Bangladesh hingga India yang menyebabkan meninggalnya ribuan masyarakat.

Di Indonesia sendiri, suhu panas juga terasa dalam beberapa waktu terakhir. BMKG mencatat, memasuki pertengahan Mei 2024 beberapa kota telah mencapai suhu maksimum di Indonesia. Adapun 10 besar kota dengan suhu maksimum sebagai berikut:

Kota/Kabupaten	Stasiun Pengamatan	Suhu Maksimum
Kapuas Hulu	Stasiun Meteorologi Pangsuma	36,4 °C
Jakarta Utara	Stasiun Meteorologi Maritim Tanjung Priok	35,6 °C
Deli Serdang	Stasiun Geofisika Deli Serdang	35,6 °C
Tangerang	Stasiun Meteorologi Budiarto	35,4 °C
Tangerang Selatan	Stasiun Klimatologi Banten	35,1 °C
Jakarta Pusat	Stasiun Meteorologi Kemayoran	35,0 °C
Berau	Stasiun Meteorologi Kalimantan	35,0 °C
Sikka	Stasiun Meteorologi Fransiskus Xaverius Seda	35,0 °C
Majalengka	Stasiun Meteorologi Kertajati	34,8 °C
Surabaya	Stasiun Meteorologi Maritim Tanjung Perak	34,8 °C

Sumber: BMKG, 16 Mei 2024



Namun, BMKG menjelaskan bahwa fenomena cuaca panas ini bukan *heatwave* berdasarkan karakteristik dan indikator statistik pengamatan suhu yang dilakukan. Fenomena cuaca panas di Indonesia masih tergolong suhu panas pada umumnya.

Indonesia mengalami suhu panas karena dipengaruhi oleh kondisi maritim di sekitar Indonesia yang memiliki iklim laut hangat dan topografi pegunungan yang dapat mengakibatkan naiknya gerakan udara. Ini memungkinkan terjadinya penyanggaan atau buffer kenaikan temperatur secara ekstrem dengan terjadinya banyak hujan yang mendinginkan permukaan secara periodik.



Suhu panas di Indonesia juga terjadi akibat dari pemanasan permukaan sebagai dampak dari mulai berkurangnya pembentukan awan dan curah hujan. Menurut BMKG, kondisi cuaca panas merupakan sesuatu yang umum terjadi pada periode peralihan musim hujan ke kemarau. Ini sebagai kombinasi dampak pemanasan permukaan dan kelembapan yang masih relatif tinggi pada periode peralihan. Periode peralihan umumnya digambarkan dengan

kondisi pagi hari yang cerah, siang hari terik dengan pertumbuhan awan yang pesat diiringi peningkatan suhu udara, siang menjelang sore hari atau sore menjelang malam hari hujan.

Pada malam hari juga dapat terasa kondisi gerah jika langit masih tertutup awan dengan suhu udara dan kelembapan udara yang relatif tinggi. Namun, udara berangsur-angsur menjadi dingin jika hujan mulai turun.

Kabar baiknya, ada beberapa tips yang bisa Sobat DAMRI terapkan untuk tetap sehat di tengah pancaroba :



Jika menghadapi gejala **Heat Stroke** seperti kulit terasa kering dan panas, jantung berdebar dan berdetak lebih cepat, kulit pucat, kram pada persendian kaki, mual, muntah, dan urin berwarna kuning pekat segera periksakan diri ke dokter terdekat. Tetap waspada dan jaga kesehatan Sobat DAMRI!

Sumber : Kemenkes RI, 16 Mei 2024



DAMRI PEROLEH SERTIFIKASI

ISO 9001:2015 DAN 45001:2018

DAMRI terus meningkatkan penjaminan mutu dalam seluruh kegiatan korporasi, hal ini dibuktikan dengan keberhasilan dalam mendapatkan Sertifikasi ISO Sistem Manajemen Mutu dan ISO Sistem Manajemen Keselamatan.. Setelah menyelesaikan proses audit eksternal sebagai rangkaian penerapan Sistem Manajemen Terintegrasi (*International Organization for Standardization*) ISO 9001:2015 dan ISO 45001:2018 dengan sukses. Sertifikat untuk sistem manajemen terintegrasi tersebut diberikan pada 16 April 2024 oleh lembaga sertifikasi TÜV Rheinland Indonesia. Pada tahun 2024 ini, Perum DAMRI Kantor Pusat, Divisi Regional, dan seluruh Kantor Cabang telah memperoleh Sertifikat ISO 9001:2015 untuk Sistem Manajemen Mutu. Dalam menyukseskan proses sertifikasi ISO ini, terpilih 7 (enam) kantor cabang dari total 43 kantor cabang dari Divisi Regional (DIVRE) I hingga DIVRE

IV, yaitu Kantor Cabang Pangkal Pinang, Jabodetabek, Yogyakarta, Banjarmasin, Denpasar, Makassar, dan Manado yang telah dilakukan proses audit eksternal oleh tim auditor dari TÜV Rheinland Indonesia.

Mengapa sertifikasi ini harus dilakukan?

Sebagai komitmen terhadap penjaminan kualitas mutu dan keselamatan dalam rangka meningkatkan kepuasan Pelanggan, DAMRI mengikuti standarisasi dengan standar internasional ISO. Dengan mengikuti standarisasi ini, **DAMRI membuktikan bahwa pengelolaannya telah mencapai standar internasional dan menghasilkan penjaminan mutu yang berkualitas.** Sistem manajemen ini dilakukan agar seluruh standar kualitas pekerjaan dapat diketahui secara inklusif oleh seluruh karyawan, mulai visibilitas dan

aksesibilitas (dokumen-dokumen, prosedur, dan lain-lainnya) sehingga karyawan memahami pentingnya kualitas dan persyaratan pekerjaan. Secara terinci, **beberapa hal berikut menjadi alasan pentingnya sertifikasi ISO:**

- Dapat membuat *kualitas produk terjamin.*
- Dapat mengurangi biaya manajemen dan biaya kerugian, *meningkatkan efisiensi.*
- Untuk *memberikan kepercayaan kepada pelanggan* dan calon pelanggan.
- *Meningkatkan citra perusahaan*, meningkatkan kekuatan kompetitif.
- Untuk *memenuhi persyaratan akses pasar.*

Proses Sertifikasi

Langkah awal yang harus dipenuhi adalah memahami standar apa yang diperlukan dan dipenuhi, pemahaman yang jelas tentang proses yang akan dilakukan. Hal ini dilakukan dengan melakukan analisis risiko pada sistem dan proses yang ada dan menerapkan kontrol yang memadai untuk memitigasi risiko tersebut sesuai dengan standar.

Setelah itu, Tim Auditor Internal melakukan audit internal kepada seluruh kantor cabang untuk memastikan bahwa kantor cabang telah memenuhi persyaratan. Dengan melakukan audit internal, hal-hal yang menjadi temuan dapat diidentifikasi dan dilakukan koreksi jika diperlukan. Setelah itu, audit eksternal dilakukan oleh PT TÜV Rheinland untuk memverifikasi kesesuaian standar ISO dengan sampling Kantor Pusat, Kantor Cabang Pangkal Pinang, Jabodetabek, Yogyakarta, Banjarmasin, Denpasar, Makassar, dan Manado. Setelah proses audit oleh auditor dari TÜV Rheinland Indonesia, tim ISO mendapat masukan yang memungkinkan untuk melakukan tindakan perbaikan.

Setelah pelaksanaan audit eksternal oleh PT TÜV Rheinland, DAMRI diberikan kesempatan untuk melakukan tindakan perbaikan atas temuan-temuan ketidaksesuaian selama kurang lebih 1 bulan. Selanjutnya pihak auditor dari PT TÜV Rheinland melakukan penilaian untuk eligibilitas perolehan sertifikat. Berdasarkan hasil review dari PT TÜV Rheinland, DAMRI mendapatkan rekomendasi sertifikat **ISO 9001:2015 dan 45001:2018** yang berlaku selama 3 tahun ke depan.

Tantangan yang dihadapi

Beberapa hal yang menjadi tantangan selama proses sertifikasi ISO 9001:2015 tersebut seperti :

- ☑ Proses *transfer knowledge* ISO 9001:2015 dan 45001:2018 memakan waktu cukup lama
- ☑ Proses Implementasi ISO 9001:2015 dan 45001:2018 terkendala kondisi keuangan di kantor cabang
- ☑ Personil di Kantor Cabang belum familiar dengan terminologi yang diajukan oleh auditor saat audit ISO 9001:2015 dan 45001:2018
- ☑ Banyaknya jobdesk yang harus dikerjakan oleh personil cabang yang bertugas sebagai PIC ISO
- ☑ Progress tindak lanjut temuan yang melebihi *due date*.

Bagi semua Pelanggan kami, sertifikasi ini sebagai jaminan bahwa DAMRI telah menerapkan kontrol terhadap sistem manajemen mutu dan manajemen K3 yang memadai dan untuk memastikan telah dikelola secara profesional. DAMRI terus berkomitmen terhadap pelayanan yang berkualitas.



SEDIKIT MENGENAL PENYAKIT

HIPERTENSI

DAN CARA PENANGANANNYA

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah di atas batas normal. Menurut organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization*), tekanan darah normal bagi orang dewasa adalah 120/80 mmHg. Tekanan darah merupakan salah satu indikator vital tubuh yang memberikan gambaran kesehatan sehingga perlu dilakukan pemeriksaan rutin. Hari Hipertensi Sedunia diperingati setiap tanggal 17 Mei setiap tahunnya. Peringatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga tekanan darah serta faktor risiko hipertensi agar mewujudkan hidup yang sehat secara terus menerus.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi juga disebut sebagai *the silent killer* karena sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, gangguan otak, stroke, bahkan kematian.

Berbagai hal dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami hipertensi. Oleh sebab itu, untuk mencegah hipertensi penting sekali mengetahui faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terkena hipertensi. Hipertensi dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan.

Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi

1. Faktor yang dapat diubah

A. Pola Makan yang tidak sehat

Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam atau makanan asin dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Begitu pula dengan kebiasaan memakan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh.

B. Obesitas

Kelebihan berat badan (obesitas) berhubungan dengan tingginya jumlah kolesterol jahat dan trigliserida di dalam darah, sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi.

C. Merokok

Merokok dapat merusak jantung dan pembuluh darah. Nikotin dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan karbon monoksida bisa mengurangi jumlah oksigen yang dibawa di dalam darah.

D. Stres

Stres berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi. Saat stres, kita mengalami perubahan pola makan, malas beraktivitas, mengalihkan stres dengan merokok atau mengonsumsi alkohol di luar kebiasaan

E. Kolesterol dan gula darah tinggi

Kolesterol yang tinggi di dalam darah dapat menyebabkan penimbunan plak yang dapat membuat pembuluh darah menyempit sehingga meningkatkan tekanan darah.

2. Faktor yang tidak dapat diubah

A. Faktor genetik

Risiko hipertensi akan lebih tinggi apabila ada riwayat keluarga yang menderita hipertensi.

B. Usia

Tekanan darah cenderung lebih tinggi seiring bertambahnya usia.

C. Jenis kelamin

Laki-laki lebih banyak mengalami hipertensi di bawah usia 55 tahun, sedangkan pada wanita lebih sering terjadi saat usia di atas 55 tahun



Tanda Gejala Hipertensi



1. Sering Sakit Kepala

Sakit kepala merupakan gejala hipertensi yang paling sering terjadi. Keluhan ini khususnya dirasakan oleh pasien dalam tahap krisis, di mana tekanan darah berada di angka 180/120 mmHg atau bahkan lebih tinggi lagi. Apabila kita pernah atau sering mengalami nyeri kepala yang terjadi secara tiba-tiba, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter, agar hipertensi dapat dideteksi lebih dini.

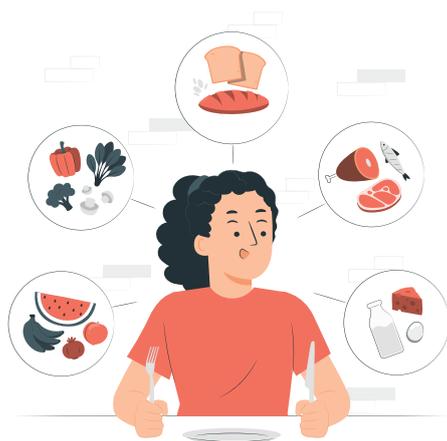
2. Gangguan Penglihatan

Gangguan penglihatan adalah salah satu komplikasi dari tekanan darah tinggi. Tanda hipertensi yang satu ini dapat terjadi secara mendadak atau perlahan.

3. Nyeri Dada

Penderita hipertensi dapat mengalami keluhan nyeri dada. Kondisi ini terjadi akibat penyumbatan pembuluh darah pada organ jantung.

Penanganan Hipertensi



Mengatur Pola Makan

Pada penderita hipertensi pola makan haruslah diatur, karena ada beberapa makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Sebaiknya porsi menu makanan lebih banyak sayur dan buah-buahan yang kaya akan serat seperti, pisang, tomat, sayuran hijau, wortel, melon dsb.



Mengurangi Stres

Stres berskala panjang akan membuat tubuh menjadi rusak. Peningkatan hormon adrenalin menyebabkan meningkatnya tekanan darah, faktor resiko hipertensi ini dapat anda modifikasi dengan melakukan berbagai upaya seperti yoga, meditasi, atau rekreasi.



Olahraga Teratur

Olahraga secara rutin merupakan cara ampuh untuk mencegah hipertensi. Dengan berolahraga kinerja jantung dalam memompa darah lebih optimal, metabolisme meningkat dan aliran darah pun lancar.

Insan DAMRI, mari lebih waspada terhadap penyakit hipertensi. Jaga kesehatan dengan rutin memeriksa tekanan darah, menjalani pola hidup sehat, dan menghindari stres berlebihan. Bersama kita bisa menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Sehat itu nikmat, yuk kita jaga bersama!





SOSIALISASI TANGGAP DARURAT



Dalam rangka peningkatan budaya K3 pada 22 April 2024, beberapa cabang yang berada di DIVRE I - IV melakukan pelatihan tanggap darurat kebakaran. Pelatihan tersebut bekerja sama dengan dinas pemadam kebakaran setempat sesuai dengan domisili kantor cabang masing-masing. Tujuan dari kegiatan pelatihan tersebut adalah untuk meningkatkan pemahaman mengenai penyebab terjadinya kebakaran, memberikan pengetahuan dasar tentang upaya pencegahan kebakaran dan memberikan pelatihan dalam menggunakan Alat Pemadam Api Ringan (APAR). Diharapkan dengan adanya pelatihan tersebut karyawan di area kantor, pengemudi serta mekanik dapat lebih sigap serta dapat meningkatkan keterampilan dalam penanganan apabila terjadi kebakaran.



PONTIANAK



SAMARINDA



TANJUNG SELOR



YOGYAKARTA

SOSIALISASI SPKD & AKHLAK



Sosialisasi sistem penilaian kinerja (SPKD) dilakukan untuk mengenalkan format *Balanced Scorecard* (BSC) kepada seluruh Insan DAMRI. Adapun, dalam agendanya internalisasi AKHLAK juga dilakukan guna menerapkan nilai-nilai AKHLAK dalam lingkungan kerja DAMRI.



SURABAYA

3-4 Mei

7-8 Mei



YOGYAKARTA



GYM & GLOW

TRANSFORMASI SEHAT WANITA MILENIAL

Hidup sehat adalah impian sekaligus kewajiban seluruh manusia. Hal tersebut dapat dicapai melalui berbagai cara seperti olahraga yang teratur dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Pergi ke *gym* juga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh. Berbagai aktivitas olahraga dapat dilakukan di sana termasuk menggunakan *treadmill* dan angkat beban.

Cerita Kita kali ini akan menceritakan perjalanan Angielalitha Tizephania, Staf Sub Divisi Komunikasi Perusahaan dan TJSJ Perum DAMRI, dalam rutinitasnya untuk menjaga tubuh agar sehat. Perempuan yang akrab disapa Angie menceritakan bahwa dirinya memulai rutinitas untuk hidup lebih sehat sejak 2021. "Dulu aku bisa dibilang *overweight*. Sempat mencapai berat 130kg. Sejak itu, aku menanamkan niat di dalam diriku bahwa 'ini adalah waktunya untuk berubah'. Dari situlah aku memulai proses transformasi diriku agar bisa menjadi lebih sehat," ujar Angie.

Angie juga menceritakan bahwa ia adalah penggemar berat *Ultimate Fighting Championship* (UFC), khususnya atlet Connor McGregor dan Khabib Nurmagomedov. Mereka juga merupakan inspirasi Angie untuk melakukan transformasi menjadi lebih sehat. "Sejak itu, aku mulai mengunjungi gym. Dibantu oleh seorang *personal trainer* (PT) yang kebetulan juga memiliki kemampuan *martial arts*, aku mulai melatih diriku dimulai dari olahraga yang mendasar seperti angkat beban," terangnya.

Seiring berjalannya waktu, Angie mulai mengeksplor jenis olahraga lainnya termasuk *Squat/Bench/Deadlift* atau yang biasa dikenal dengan SBD. Angie pun tak menampik bahwa proses transformasi yang dilakukannya adalah hal

yang mudah. "Apalagi waktu itu aku harus bisa membagi waktu antara pekerjaan dan *gym*. Tapi, aku selalu menanamkan niat yang kuat di hatiku sehingga memiliki fondasi yang kuat untuk selalu maju," tambahnya.

Kini Angie masih rutin mengunjungi gym setelah menyelesaikan pekerjaannya. Tak main-main, Angie juga telah mencapai level SBD *Advance*. SBD bukanlah olahraga yang mudah karena membutuhkan konsentrasi dan kekuatan tubuh ekstra. Namun, Angie telah menguasai teknik terkait SBD sehingga dapat berlatih dengan optimal.

Angie juga membagikan beberapa tips untuk menjaga kesehatan tubuh. "Hidup sehat tidak melulu mengenai pergi ke *gym* atau melakukan olahraga yang berat. Bahkan sekadar jalan pagi atau jogging sudah cukup untuk melatih tubuh kita agar lebih sehat. Apabila mau selangkah lebih maju, kita bisa mengikuti kelas-kelas olahraga seperti Zumba atau *Pound Fit*," katanya. Untuk pola makan, Angie menyarankan untuk mengonsumsi makanan yang tidak mengandung banyak minyak, memperbanyak konsumsi buah-buahan dan tidak lupa memenuhi protein harian.

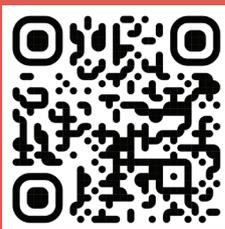
Angie adalah contoh bahwa perempuan juga bisa sehat melalui olahraga gym termasuk SBD. Apabila Angie bisa, maka kita semua juga bisa! Tidak harus melakukan jenis olahraga yang sama. Sekadar jalan sehat di pagi hari sudah cukup berarti untuk mengaktifkan gerak tubuh kita agar tubuh kita terjaga kesehatannya. "Hal yang paling penting adalah niat. Karena tanpa niat yang kuat, maka kita tidak akan tergerak. Tanamkan niat bahwa 'saya mau sehat' dan prosesnya akan lebih lancar," tutup Angie. **(AND)**



EDISI 04: HAJI HEPI, BARENG DAMRI

Pilihlah jawaban paling tepat untuk setiap pertanyaan berikut ini:

- Berapa jumlah armada DAMRI untuk melayani Angkutan Haji 2024?
 - 220 bus & 83 truk
 - 222 bus & 38 truk
 - 225 bus & 48 truk
 - 225 bus & 38 truk
- Berikut adalah kota yang DAMRI layani untuk Angkutan Haji 2024, kecuali...
 - Bengkulu
 - Padang
 - Indramayu
 - Surabaya
- Apa tujuan utama dari layanan angkutan haji DAMRI?
 - Mengantar jemaah haji ke hotel di Arab Saudi
 - Mengantar jemaah haji dari Embarkasi ke Bandara PP.
 - Mengantar jemaah haji ke pelabuhan
 - Mengantar jemaah haji ke pusat perbelanjaan
- Apa yang menjadi prioritas utama DAMRI dalam melayani jemaah haji?
 - Kecepatan
 - Keamanan dan kenyamanan
 - Hiburan selama perjalanan
 - Kemewahan
- Hal apa yang tidak dilakukan DAMRI dalam mempersiapkan Angkutan Haji 2024?
 - Menyediakan armada dan layanan catering
 - Memastikan kesiapan armada dengan ramp-check
 - Melakukan medical check-up kepada kru yang bertugas
 - Menyediakan armada cadangan untuk mengantisipasi perubahan mendadak
- Berapa perkiraan jumlah jemaah yang akan dibawa oleh DAMRI pada Angkutan Haji 2024?
 - 340 ribu orang
 - 380 ribu orang
 - 400 ribu orang
 - 420 ribu orang



Kumpulkan Jawabanmu Disini

<https://forms.gle/zPSFBJHGcT7tB5wb8>

Syarat & Ketentuan Kuis:

- Kuis hanya dibuka untuk karyawan aktif DAMRI
- Setiap peserta hanya diberikan satu kesempatan menjawab
- Batas waktu pengumpulan pada tanggal 17 Juni pukul 23.59 WIB
- Wajib follow Instagram @kitadamri
- Like dan share 3 post terakhir di Instagram @kitadamri
- Pemenang akan dipilih berdasarkan jawaban paling banyak benar
- Pemenang akan diumumkan di Grup Komunikasi Ambassador
- Keputusan juri adalah mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.

Pemenang DKC Edisi 03



Eko Benny W.

Umum - Cab. Bandar Lampung



M. Joko Arif W.

Keuangan - SBU Transbusway



Rita Dwi K.

IT - Kantor Pusat

Kunci Jawaban DKC Edisi 03

- C. Makassar
- B. 7 Unit
- D. 900 Orang
- A. Tanjung Selor - Maninjau & Tana Tidung
- C. Isuzu Elf
- D. 4 - 14 April 2024

Memberi
pelayanan
sepenuh hati

Melayani
tanpa pungli
& gratifikasi



BERANI
JURU
HEBAT!



Insan DAMRI yang mengetahui, menerima, atau menolak adanya tindak Gratifikasi, dapat melakukan pelaporan melalui Tim Pengendalian Gratifikasi (UPG) Perum DAMRI atau melalui *email*:

upg@damri.co.id

GO FOLLOW!



 KITADAMRI

Melalui Instagram @kitadamri, Insan DAMRI bisa mendapatkan kabar terbaru terkait informasi korporasi, peluncuran rute baru dan informasi-informasi menarik lainnya.

