

DRIVE

Media Komunikasi Internal DAMRI

PERINGATI HUT KE-78

**DAMRI MAKIN FOKUS MENJADI
PERUSAHAAN TRANSPORTASI BERKELANJUTAN**

78

Forging Unity,
Driving Forward
for Sustainability



**MENANGKAN QUIZ
BERHADIAH!**

Pengantar Redaksi

Dengan penuh semangat, kami kembali hadir menyapa seluruh Insan DAMRI melalui DRIVE edisi ke-48, sebuah sarana komunikasi internal yang terus menjadi jembatan informasi dan inspirasi bagi keluarga besar DAMRI. Edisi ini terasa istimewa karena bertepatan dengan Perayaan HUT ke-78 DAMRI, momen bersejarah yang penuh kebanggaan dan semangat kebersamaan.

Sebagai highlight utama, kami mengangkat cerita dari seluruh rangkaian kegiatan memeriahkan HUT ke-78 DAMRI. Mulai dari Kantor Pusat hingga Divre dan Cabang, semangat merayakan usia ke-78 DAMRI terasa merata di seluruh penjuru. Tidak hanya kegiatan formal, tetapi juga acara-acara penuh kehangatan yang menunjukkan sinergi dan kekompakan seluruh Insan DAMRI. Kami juga menyajikan galeri eksklusif yang mengabadikan momen-momen pelaksanaan upacara perayaan HUT ke-78 sebagai simbol rasa syukur atas perjalanan panjang yang penuh pencapaian dan dedikasi.

Tak berhenti di situ, DRIVE edisi 48 juga membawa beragam informasi menarik lainnya. Di antaranya adalah kolom spesial DAMRI Knowledge Challenge Edisi 10, yang kembali hadir dengan hadiah menarik untuk 3 orang pemenang beruntung. Ini menjadi

bukti nyata komitmen DAMRI untuk terus mendorong semangat belajar dan meningkatkan wawasan seluruh Insan DAMRI melalui cara yang menyenangkan.

Selain itu, kami juga menghadirkan sosialisasi penting mengenai hand sign AKHLAK, sebuah simbol yang mencerminkan nilai-nilai korporasi DAMRI. Dengan memahami dan menerapkannya, kami percaya seluruh Insan DAMRI dapat memperkuat budaya kerja.

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 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 - Atikah A.
Staf Komunikasi Perusahaan - Nabila Dina A. (BEL) & Riandy F. Aziz (AND)
Staf Desain - Ramdhan Aji W.

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



- 2 Pengantar Redaksi**
- 4 Peringati HUT ke-78**
DAMRI Makin Fokus Menjadi
Perusahaan Transportasi Berkelanjutan
- 6 Kemeriahan Acara HUT ke-78 DAMRI**
Serangkaian Acara Sosial hingga
Turnamen Olahraga Berlangsung 'Seru'
- 8 Kedatangan 90 Bus Listrik Terbaru**
- 9 Cabang Ambon**
Rayakan HUT ke-78 DAMRI dengan
Menanam Pohon Tabebuaya
- 10 Pelayanan**
Service Monitoring: Optimalisasi Kualitas Layanan
Melalui Pengawasan Terpadu
- 12 Keselamatan**
Mengenal Penyakit Diabetes dan Cara Pencegahannya
- 14 Kilas**
Semarak Keberlanjutan HUT ke-78 Perum DAMRI
- 17 Cerita Kita**
Perjalanan Penuh Makna: Bersama
Anak-anak SLC Saraswati
- 18 DAMRI Knowledge Challenge**
Edisi 10: Driving Forward 78!
- 19 Sosialisasi**



Peringati HUT ke-78

DAMRI Makin Fokus Jadi Perusahaan Transportasi Berkelanjutan



DAMRI berulang tahun ke-78 pada 2024 yang diperingati setiap tanggal 25 November. HUT ke-78 DAMRI mengusung tema *Forging Unity, Driving Forward for Sustainability* seiring dengan komitmen DAMRI dalam melakukan transformasi demi menuju kemajuan masa depan yang berkelanjutan.

Perjalanan DAMRI tidak hanya menjadi tonggak sejarah tetapi juga berkomitmen menjadi pelopor dalam kemajuan transportasi jalan di Indonesia melalui semangat menjadi ramah lingkungan.

Sebagai kekuatan utama transformasi transportasi, DAMRI menghadirkan layanan transportasi terbaik dan menghubungkan Indonesia melalui berbagai inisiatif, inovasi, dan kemitraan strategis guna mendorong pertumbuhan transportasi berkelanjutan di seluruh Indonesia.

Adapun DAMRI juga menggelar upacara peringatan yang dihadiri oleh jajaran Dewan Pengawas DAMRI, Direksi DAMRI, Komite Audit DAMRI, Komite Pemantau Risiko DAMRI, Kepala Divisi DAMRI, serta pimpinan lainnya.

Perayaan HUT ke-78 juga dimeriahkan dengan pemotongan tumpeng sebagai simbol syukur atas perjalanan DAMRI selama hampir delapan dekade yang diiringi tausiyah dan doa bersama. Dalam sambutannya, Direktur Utama Perum DAMRI Setia N. Milatia Moemin menekankan pentingnya kolaborasi dan keberlanjutan dalam setiap langkah perusahaan ke depan. "Dengan bersatu, kita dapat mendorong kemajuan yang berkelanjutan untuk transportasi publik di Indonesia," tambahnya.

Dengan semangat kebersamaan dan keberlanjutan, DAMRI berharap dapat terus berinovasi dalam memberikan layanan terbaik kepada masyarakat serta menjaga lingkungan demi generasi mendatang. **(BEL)**



Kemeriahan Acara HUT ke - 78 DAMRI Serangkaian Aksi Sosial hingga Turnamen Olahraga Berlangsung "Seru"

Menyambut hari ulang tahun ke-78, DAMRI menyelenggarakan berbagai rangkaian kegiatan mulai dari aksi sosial hingga *sports event* yang diadakan bersama seluruh Insan DAMRI.

Aksi Sosial

DAMRI menggelar kegiatan aksi sosial berupa donor darah, cek gula darah dan osteoporosis, serta *pap smear* di Kantor Pusat DAMRI, Jakarta Timur pada Selasa (19/11). Peserta terbuka untuk Insan DAMRI dari Kantor Pusat dan DIVRE I serta Cabang Bandara Soekarno-Hatta, Jabodetabek, SBU Transbusway, Trans DAMRI-MAC, dan Unit Perbengkelan.

Jumlah peserta yang mengikuti sebanyak 90 orang partisipan donor darah, 30 wanita partisipan *pap smear*, 50 orang partisipan cek gula darah, dan 50 orang partisipan cek osteoporosis.

Adapun, aksi sosial lainnya dengan menggelar khitan massal yang berkolaborasi dengan Rumah Sakit Yarsi. Acara berlangsung di Kantor Pusat DAMRI, Jakarta Timur pada Rabu (20/11) dan mendapatkan antusiasme yang baik dari masyarakat sekitar dengan sebanyak 14 anak yang rata-rata berumur 2 - 6 tahun ikut berpartisipasi mendaftarkan diri.

DAMRI pun memberikan paket makan bergizi gratis kepada sekolah-sekolah dan panti asuhan pada Kamis (21/11) kepada 2 (dua) sekolah, yaitu SDIT Al-Barra di Jakarta Timur dan Sekolah Pondok Domba di Jakarta Barat, serta Panti Asuhan Yayasan Remaja Masa Depan di Jakarta Selatan.

Paket makan bergizi gratis tersebut berisi nasi putih, ayam/daging, telur, perkedel, lalapan, sayur, buah, dan susu. Tidak hanya itu, DAMRI juga memberikan bingkisan alat tulis kepada kedua sekolah tersebut. Sementara, untuk panti asuhan diberikan bingkisan alat tulis dan sembako berupa beras, susu kotak, mie instan, hingga sabun cuci baju.

Ketua Panitia HUT ke-78 DAMRI, Chrystian R. M. Pohan mengatakan seluruh kegiatan sosial yang dilaksanakan termasuk dalam program Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSL) serta bagian dari salah satu wujud komitmen untuk menyebarkan rasa syukur DAMRI dengan memberikan manfaat kepada masyarakat sekitar.



Sports Event DAMRI

Dalam rangka memeriahkan HUT ke-78 DAMRI, digelar sports event untuk mempererat sinergi antar unit kerja sekaligus menjadi ajang kompetisi sehat bagi Insan DAMRI. Acara ini berlangsung pada 22 hingga 23 November 2024 dengan berbagai turnamen olahraga, seperti bulu tangkis, tenis meja, dan mini soccer. Semangat kebersamaan dan sportifitas menjadi inti dari setiap pertandingan yang penuh energi dan antusiasme.

Turnamen ini diikuti oleh perwakilan Insan DAMRI dari Sabang hingga Merauke yang bertanding langsung di Jakarta. Kehadiran peserta dari berbagai daerah mencerminkan keberagaman dalam kesatuan DAMRI. Selain menjadi ajang olahraga, acara ini juga mempererat hubungan antar unit kerja, memperkuat rasa kebersamaan, dan memperkokoh nilai-nilai korporasi.

Lebih dari sekadar kompetisi, sports event ini menjadi wujud nyata semangat *"Forging Unity, Driving Forward for Sustainability"* yang menjadi tema perayaan tahun ini. Acara ini sekaligus menjadi momentum bagi DAMRI untuk membangun energi positif dan semangat kolaborasi demi menghadapi tantangan masa depan. **(BEL)**



Daftar Pemenang Sports Event

Mini Soccer

Juara 1

Cabang Jabodetabek

Juara 2

Cabang Unit Perbengkelan

Juara 3

SBU Transbusway

Tenis Meja

Juara 1

Cabang Basoetta

Juara 2

Cabang Unit Perbengkelan

Juara 3

SBU Transbusway

Bulu Tangkis

Kategori Tunggal Putra:

Juara 1

Cabang Basoetta (DIVRE 1)

Juara 2

Cabang Unit Perbengkelan

Kategori Ganda Campuran:

Juara 1

DIVRE 2

Juara 2

Cabang Unit Perbengkelan

Sponsored by:



Supported by:



Kedatangan 90 Unit Bus Listrik Terbaru

Sebanyak 90 unit bus listrik baru DAMRI tipe high deck rakitan Skywell dan Zhongtong telah tiba di Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta, pada Senin (11/11). Kehadiran armada ini menjadi salah satu wujud nyata komitmen DAMRI dalam menghadirkan transportasi ramah lingkungan.

Head of Corporate Communication DAMRI, Atikah Abdullah, menyampaikan bahwa bus listrik ini diproyeksikan mulai beroperasi pada bulan Desember 2024, setelah melalui berbagai tahap administrasi. Menariknya, DAMRI juga menjalin sinergi strategis dengan PT Transportasi Jakarta (Transjakarta) untuk mengoperasikan 90 unit bus listrik tambahan di rute transjakarta. "Dengan hadirnya bus listrik ini, DAMRI memberikan kontribusi nyata terhadap pengurangan polusi udara di Jakarta," ujar Atikah.

Seluruh armada bus listrik ini dilengkapi teknologi mutakhir yang mendukung efisiensi energi tinggi. Dengan kapasitas baterai yang memungkinkan perjalanan jarak jauh dalam satu kali pengisian daya, bus ini sangat ideal untuk memenuhi kebutuhan transportasi publik di perkotaan. Selain itu, DAMRI juga telah menyiapkan ekosistem pendukung berupa infrastruktur pengisian daya di Pool DAMRI Pupar Cakung dan Pool DAMRI Klender, memastikan kelancaran operasional bus listrik ini.

Tak hanya itu, inisiatif ini mencerminkan upaya DAMRI untuk terus beradaptasi dengan perkembangan teknologi sekaligus mendukung visi transportasi berkelanjutan. "Inisiatif ini adalah

bentuk komitmen DAMRI dalam menyediakan transportasi umum ramah lingkungan secara bertahap," tutup Atikah.

Melalui langkah strategis ini, DAMRI berharap dapat memperkuat kemitraan dengan berbagai pihak, termasuk pemerintah dan perusahaan transportasi lain, demi mewujudkan layanan transportasi yang ramah lingkungan, efisien dan modern. Sebuah langkah besar menuju masa depan transportasi yang berkualitas untuk Indonesia. **(BEL)**



CABANG AMBON

RAYAKAN HUT KE-78 DAMRI DENGAN MENANAM POHON TABEBUYA



Seperti halnya tumbuhan pada umumnya, pohon tabebuia juga memiliki manfaat yang sama yaitu untuk penghijauan dan pembersih udara dari polusi. Tabebuia merupakan tumbuhan yang berasal dari negara Brasil, berukuran besar dan berbunga mirip seperti sakura.

Kesadaran akan pentingnya udara yang sehat semakin menjadi perhatian utama, khususnya dalam mendukung upaya keberlanjutan lingkungan yang sejalan dengan program Tanggung Jawab Sosial dan Lingkungan (TJSL). Salah satu wujud nyata dari komitmen ini dilakukan oleh Cabang Ambon melalui aksi penanaman pohon tabebuia. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai bagian dari himbauan Ketua Panitia Peringatan HUT Ke-78 Perum DAMRI Kantor Pusat, Bapak Chrystian R. M. Pohan, yang mengajak seluruh cabang untuk turut berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang lebih hijau dan bersih.

Menurut Bapak Irfan Laitupa, General Manager Cabang Ambon, kegiatan penanaman pohon akan dilakukan serentak pada tanggal 25 November 2024, setelah pelaksanaan Upacara Peringatan HUT Ke-78 di masing-masing cabang. Di kantor Cabang Ambon, kegiatan ini akan melibatkan dukungan langsung dari Manager Teknik, Bapak Lodwik Oscar Moningka, dan Manager Usaha, Bapak Samuel Joris, yang bersama-sama menanam pohon tabebuia dan pucuk merah. Penanaman ini tidak hanya simbolis, tetapi juga mencerminkan komitmen kolektif untuk menjaga lingkungan dan meningkatkan kualitas udara di sekitar kantor cabang.

Dengan aksi nyata ini, diharapkan bumi semakin bebas dari polusi, memberikan manfaat yang dirasakan oleh masyarakat. Udara yang bersih dan sehat menjadi kebutuhan yang harus dijaga bersama. Kegiatan ini diharapkan bisa membangun kesadaran lebih di kalangan Insan DAMRI. Meski terlihat sederhana, langkah kecil seperti ini memiliki dampak besar dalam membawa perubahan positif bagi lingkungan, menciptakan dunia yang lebih baik untuk generasi mendatang. **(BEL)**



SERVICE MONITORING

OPTIMALISASI KUALITAS LAYANAN MELALUI PENGAWASAN TERPADU



Insan DAMRI pasti sudah tidak asing dengan agenda monitoring rutin dari tim pelayanan, tapi mungkin ada yang masih bertanya-tanya, apa itu *service monitoring* dan mengapa penting untuk dilakukan?

Monitoring pelayanan memang bukan hal baru, tapi DAMRI terus melakukan inovasi dalam prosesnya. DAMRI terus berkomitmen untuk memberikan pelayanan terbaik kepada Pelanggan dengan penjagaan mutu, salah satunya melalui *service monitoring*. *Service monitoring* sendiri mencakup berbagai aspek pengawasan, baik secara langsung di lapangan maupun melalui analisis data pengaduan Pelanggan.

Service Monitoring adalah proses pengawasan yang bertujuan untuk memastikan kualitas layanan yang diberikan oleh DAMRI sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) dan standar pelayanan minimum (SPM) Perusahaan. Dengan melibatkan evaluasi terhadap kinerja staf, kondisi armada, serta interaksi dengan Pelanggan dalam prosesnya.

Mengapa service monitoring penting dilakukan?

Meningkatkan kualitas pelayanan melalui identifikasi potensi kegagalan layanan

Memastikan kepuasan Pelanggan dengan menindaklanjuti pengaduan secara efektif

Mendukung pengambilan keputusan berbasis data dan berdasarkan hasil observasi agar lebih akurat dan terarah

DAMRI SERVICE MONITORING ON FIELDS ROUNDUP 2024

Bulan	Detail Kegiatan
1 Januari	Titik Kemayoran & Terminal Pulogebang; Monitoring Angkutan Natal & Tahun Baru
2 Februari	Monitoring Pelaksanaan Cashless; Pool Purwokerto, Tikik Botani Square Mall; Cabang Bandar Lampung
3 Maret	Rute Jatiwarna - Monas; Grandhika Jatiwarna - Senayan; Tikik KCIC Hallin & Loket Cawang; Terminal Kayuringin; Cabang Banyuwangi dan Jember
4 April	Isang Check & Monitoring Angkutan Hari Raya; Cabang Ponorogo
5 Mei	rute Blok M - RIK 2; LRT Bekasi - Sunter Mall; Terminal Pasar Minggu - Basoetta; T1-T3 Bojonegara; Cabang Purwokerto & Cilacap
6 Juni	Rute Blok M - Taman Sari Perca; Rogor/Tanah Abang - Bekasi Timur; Cabang Denpasar
7 Juli	Universitas Indonesia (Bikun); DILS Stasiun Gambir & DILS Kayuringin; Cabang Surabaya
8 Agustus	Pool DAMRI Merak; Terminal Kayuringin; Titik Kemayoran; Cabang Surabaya
9 September	Pool Purwokerto; Pool DAMRI Ciputat; Terminal Lebak Bulus; Terminal Blok M; Grand Taruna Karawang; Botani Square Mall; rute JRC Grand Dikika City Jatiwarna - Plaza Senayan; Cabang Bandung
10 Oktober	Rute Sunter Mall Serpong - Lebak Bulus; Rute Grand Depok City - ITC Cempaka Mas Mall; Stasiun; Pool Kemayoran; Cabang Mataram
11 November	Terminal Kayuringin; Titik DAMRI Kemayoran; Tikik Stasiun Gambir
12 Desember	Monitoring Angkutan Natal dan Tahun Baru

Service Monitoring DAMRI

DAMRI mengimplementasikan dua (2) pendekatan *monitoring* utama, yaitu monitoring secara langsung di lapangan secara rutin mingguan di area Jabodetabek dan bulanan di kantor cabang luar Jabodetabek.

Monitoring Mingguan

Tim monitoring melakukan inspeksi langsung ke titik-titik keberangkatan maupun titik pengendapan pada daerah Jabodetabek dan sekitarnya yang masih dapat dijangkau dalam satu (1) hari perjalanan untuk memastikan layanan berjalan sesuai prosedur dan standar.

Monitoring Bulanan

Kegiatan ini mengevaluasi kinerja *frontliner* dan fasilitas layanan di cabang-cabang, diluar monitoring mingguan, yang memerlukan lebih dari satu hari kerja. Pada 2024, *service monitoring* telah dilakukan di cabang Lampung, Banyuwangi & Jember, Ponorogo, Purwokerto & Cilacap, Denpasar, Surabaya, Malang, Pamekasan, Mataram, dan Makassar.

Monitoring dan evaluasi kini dilakukan lebih tepat sasaran, salah satunya dengan menyasar pada titik-titik yang paling ramai didatangi Pelanggan. Pengawasan lebih berfokus pada kepatuhan terhadap standar pelayanan minimum (SPM), etika pelayanan *frontliner* hingga aspek operasional (kelayakan tempat beroperasi, penggunaan dan pengecekan *cashless*, dll) lainnya semua diperhatikan secara menyeluruh dan segera dieksekusi.

Monitoring Pengaduan Pelanggan

Melalui *wallboard contact center*, tim pelayanan dapat memantau hasil analisa data terkait interaksi pada setiap platform pengaduan Pelanggan mulai dari sosial media hingga *voice call* secara *real-time*, tidak hanya itu, pelayanan juga dapat melihat kinerja dan tingkat produktivitas agent *contact center* baik dari kinerja dalam kecepatan merespons hingga rata-rata waktu yang dihabiskan untuk penyelesaian interaksi dengan Pelanggan.

Wallboard ini juga dapat menampilkan Kategori Interaksi Pelanggan (KIP) dan tren kategori pengaduan Pelanggan secara digital sehingga memberikan gambaran mengenai jenis pengaduan, rute/trayek dan cabang yang paling sering muncul sesuai kategori. Dengan sistem ini, tim pelayanan dapat lebih efektif dalam tindak lanjut dan tepat sasaran dalam memenuhi kebutuhan Pelanggan.

Fokus Saat Ini dan Mendatang

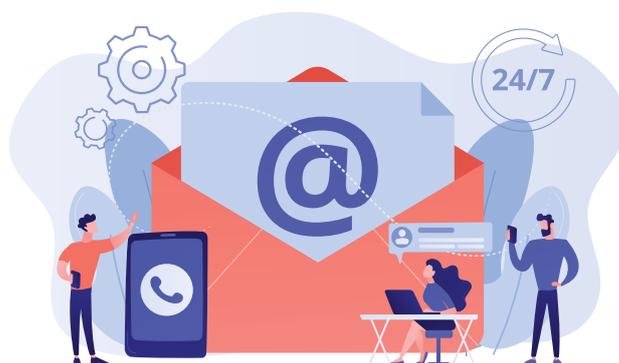
Divisi Pelayanan saat ini menekankan pada aspek *tangible* (fisik) – bagaimana penerapan budaya kerja **5R** (Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, dan Rajin) pada area dan fasilitas Pelanggan seperti pengecekan kebersihan dan kerapian sarana dan prasarana, ketersediaan informasi untuk Pelanggan baik informasi jadwal dan tarif hingga signage area Pelanggan. Selain itu juga dari aspek empati seperti melakukan observasi cara *frontliner* dalam memberikan Pelayanan termasuk aspek

keramahan, kesigapan, dan kepedulian terhadap kebutuhan Pelanggan.

Kedepannya, *monitoring* pelayanan akan lebih efisien dengan menggunakan sistem digital terintegrasi dan berbasis aplikasi secara keseluruhan untuk memudahkan dalam mencegah potensi kegagalan layanan dan memungkinkan pelaporan & evaluasi *real-time* di seluruh kantor cabang dan kantor pusat.

Langkah Kolaboratif

Monitoring yang efektif bukan hanya pengawasan, tetapi langkah proaktif untuk meningkatkan kualitas layanan. Kontribusi insan DAMRI menjadi bagian penting dalam menjaga layanan yang konsisten, meningkatkan budaya dan mindset pelayanan sesuai standar, serta menciptakan *Customer Experience* luar biasa untuk mengembangkan citra DAMRI ke arah lebih baik. Dengan semangat kolaborasi, setiap upaya kecil akan berdampak pada kepuasan pelanggan.



MENGENAL PENYAKIT DIABETES

(DAN CARA PENCEGAHANNYA)

Menurut *World Health Organization* (WHO), **diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah)**, yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. *International Diabetes Federation* (IDF) (2021) menyebut bahwa sekitar 19,46 juta orang di Indonesia mengidap diabetes. Terjadi peningkatan sebesar 81,8 persen dibandingkan jumlah pada 2019. Angka tersebut memposisikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengidap diabetes tertinggi kelima di dunia (setelah China, India, Pakistan dan Amerika Serikat).

Faktor Risiko Penyakit Diabetes

- Riwayat Keluarga dengan Diabetes**
Riwayat keluarga dengan diabetes meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit ini. Penting untuk menjalani pola hidup sehat dan rutin memeriksakan kesehatan.
- Obesitas**
Orang dengan kelebihan berat badan atau obesitas memiliki lebih banyak sel lemak yang resisten terhadap insulin. Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk menentukan status berat badan seseorang. Menurut Departemen Kesehatan RI (2018), IMT normal berada di angka 18,5-22,9, overweight di atas 25,0, dan obesitas di atas 27,0.
- Kurang Melakukan Aktivitas Fisik**
Saat beraktivitas fisik, tubuh menggunakan insulin dari massa otot. Olahraga membuat otot membutuhkan lebih banyak glukosa, sehingga tubuh mengeluarkan insulin untuk menurunkan kadar gula darah.
- Bertambahnya Usia**
Bertambahnya usia meningkatkan risiko diabetes karena tubuh menjadi lebih resisten terhadap insulin dan massa otot yang membantu penggunaan insulin berkurang.
- Konsumsi Rokok**
Merokok dapat merusak pembuluh darah, yang berdampak pada kemampuan tubuh menggunakan insulin secara efektif, sehingga meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan termasuk diabetes.
- Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) yaitu <2,5 kg**
Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) memiliki fungsi organ tubuh yang belum berkembang sempurna. Hal ini menyebabkan organ pankreas mereka kesulitan dalam menghasilkan insulin yang cukup, yang berperan penting dalam mengatur kadar gula darah.

Kriteria Kadar Gula Darah

Kriteria	Gula Darah Sewaktu (mg/dL)	Gula Darah Puasa (mg/dL)	Gula Darah 2 Jam Setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO)	HbA1c(%)
Diabetes	>200	≥126	≥200	>6,5
Prediabetes	140-199	100-125	140-199	5,7-6,4
Normal	<140	<100	<140	<5,7

Gejala Penyakit Diabetes

1. Intensitas buang air kecil yang cukup sering
2. Cepat merasa lapar
3. Sering merasa haus
4. Berat badan menurun cepat tanpa ada penyebab yang jelas
5. Kesemutan
6. Gatal di daerah kemaluan pada wanita
7. Keputihan pada wanita
8. Luka yang sulit sembuh
9. Impotensi pada pria
10. Bisul yang hilang timbul
11. Penglihatan yang kabur
12. Cepat lelah
13. Mudah mengantuk



Pencegahan Penyakit Diabetes

1. Hindari Makanan Tinggi Gula, Lemak, dan Natrium

Batasi konsumsi makanan tinggi gula sederhana, seperti minuman kemasan, es krim, kue, dan coklat. Kurangi juga makanan berlemak, seperti makanan gorengan dan fast food. Selain itu, hindari makanan tinggi natrium, seperti ikan asin, telur asin, dan mie instan.

2. Lakukan Latihan Fisik

Untuk mencegah diabetes, pilihlah latihan fisik yang sesuai dan menyenangkan, seperti jogging, senam, bersepeda, atau berenang. Aktivitas ini membantu menjaga berat badan, meningkatkan sensitivitas insulin, dan memperlancar peredaran darah.

3. Hindari Merokok

Berhenti merokok membantu mencegah diabetes dengan mengurangi resistensi insulin dan kerusakan pembuluh darah. Ini meningkatkan sensitivitas insulin dan menjaga kadar gula darah stabil, mendukung kesehatan secara keseluruhan.

4. Menjaga Berat Badan Tetap Ideal

Mencegah diabetes dimulai dengan menjaga berat badan ideal, karena kelebihan berat badan meningkatkan risiko diabetes tipe 2. Pola makan seimbang dan olahraga rutin

membantu tubuh lebih sensitif terhadap insulin, mengatur gula darah, dan mengurangi peradangan.

5. Menjaga Porsi Makan

Untuk mencegah diabetes, penting untuk menjaga porsi makan dengan mengikuti prinsip "Isi Piringku". Porsi makanan sebaiknya terdiri dari 1/3 piring makanan pokok, 1/6 lauk pauk, 1/3 sayuran, dan 1/6 buah-buahan. Komposisi ini membantu menjaga keseimbangan gizi, mengatur gula darah, dan mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

6. Budayakan Minum Air Putih

Mencegah diabetes dapat dilakukan dengan mengonsumsi 8 gelas air putih per hari. Air membantu metabolisme, mendukung fungsi ginjal, mengurangi rasa lapar, dan menjaga keseimbangan tubuh, yang berperan mengontrol gula darah dan mengurangi risiko diabetes tipe 2.

7. Lakukan Pengecekan Gula Darah

Pengecekan gula darah rutin membantu mendeteksi dini perubahan kadar gula, menjaga stabilitasnya, dan mencegah diabetes serta komplikasinya.



Sobat DAMRI, mari jaga kesehatan dengan mencegah diabetes demi hidup yang lebih bahagia dan produktif! Mulailah dengan menjaga pola makan seimbang, rutin berolahraga, dan selalu cek gula darah untuk deteksi dini. Jangan lupa juga untuk berhenti merokok dan jaga berat badan ideal. Hidup sehat bukan hanya untuk kita, tapi juga untuk keluarga dan rekan-rekan di sekitar kita. Bersama DAMRI, wujudkan masa depan yang lebih sehat dan penuh semangat!

Semarak Keberlanjutan HUT ke-78 Perum DAMRI

Dalam rangka memperingati HUT ke-78, DAMRI bersama seluruh cabangnya melaksanakan aksi nyata berupa penanaman pohon sebagai simbol semangat keberlanjutan. Kegiatan ini menjadi wujud nyata komitmen DAMRI dalam mendukung lingkungan yang lebih hijau sekaligus mengingatkan pentingnya menjaga kelestarian alam. Penanaman pohon dilakukan serentak di berbagai cabang DAMRI, tidak hanya sebagai upaya penghijauan tetapi juga sebagai langkah kecil yang berdampak besar untuk masa depan bumi yang lebih baik.

DIVRE 1



DIVRE 2



Melalui aksi penanaman pohon ini, setiap cabang DAMRI turut berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan asri. Pohon-pohon yang ditanam diharapkan mampu menyerap polusi udara, memberikan keteduhan, serta menjadi pengingat bahwa keberlanjutan bukan hanya sebuah konsep, tetapi sebuah tanggung jawab bersama. Dengan semangat yang sama, DAMRI terus berupaya menjadi pelopor transportasi ramah lingkungan dan menjaga harmonisasi antara pelayanan kepada masyarakat dan pelestarian lingkungan.

DIVRE 3



DIVRE 4



Penanaman pohon ini bukan sekadar simbol, tetapi sebuah langkah nyata yang mencerminkan komitmen DAMRI terhadap masa depan yang lebih hijau dan berkelanjutan. Melalui semangat keberlanjutan ini, DAMRI berharap dapat menginspirasi Insan DAMRI dan masyarakat untuk lebih peduli terhadap lingkungan. Bersama-sama, mari kita wujudkan harmoni antara manusia, alam, dan teknologi demi kehidupan yang lebih baik di masa mendatang.



✦ Perjalanan Penuh Makna ✦ BERSAMA ANAK-ANAK SLC SARASWATI

Tanggung Jawab Sosial Lingkungan (TJSL) adalah salah satu program kerja Divisi Sekretariat Perusahaan. Pada akhir bulan Oktober 2024, Tim TJSL berkesempatan untuk melaksanakan program TJSL dengan membantu kegiatan Field Trip SLC Saraswati Jakarta ke Museum Transportasi Taman Mini Indonesia Indah (TMII) dengan menyediakan 3 bus termasuk Bus Disabilitas.

Kegiatan tersebut dapat dikatakan spesial karena Tim TJSL berkesempatan untuk membantu adik-adik disabilitas SLC Saraswati beserta orang tua yang mendampingi. Persiapan matang telah dilakukan guna memastikan adik-adik merasa nyaman selama perjalanan dengan Bus DAMRI. Bus Disabilitas juga dikerahkan untuk kegiatan ini karena memiliki lift yang dapat mempermudah akses masuk para adik-adik ke dalam bus.

Sepanjang perjalanan, para adik-adik SLC Saraswati menikmati perjalanan dengan caranya masing-masing.

Ada yang menyanyi, bermain, sekadar melihat pemandangan, dan pastinya bersemangat karena mereka sedang jalan-jalan untuk belajar dan bergembira. Tiba di Museum Transportasi TMII, mereka pun dibantu oleh pihak pengelola museum dan berkeliling belajar terkait sejarah transportasi Indonesia.

Bagi Tim TJSL, kegiatan kali ini merupakan kegiatan yang luar biasa. Karena Tim TJSL berkesempatan untuk berinteraksi dan belajar dengan adik-adik dengan kelebihan. Para adik-adik antusias untuk berinteraksi dengan Tim TJSL sepanjang perjalanan termasuk bertanya-tanya terkait Bus DAMRI yang mereka naiki. Rasa semangat dan keingintahuan para adik-adik membuat Tim TJSL terharu. Tentunya kegiatan ini akan menjadi pembelajaran dan semangat bagi Tim TJSL untuk terus menerapkan program-program TJSL demi menciptakan manfaat di masyarakat. (AND)



78



EDISI 10: DRIVING FORWARD 78!

Pilihlah jawaban paling tepat untuk setiap pertanyaan berikut ini:

- Tanggal berapa DAMRI didirikan?
 - 25 Oktober 2024
 - 25 Desember 1946
 - 25 November 2024
 - 25 November 1946
- Tema HUT DAMRI ke-78 adalah?
 - Progress Together Towards the Top
 - Forging Unity, Driving Forward for Sustainability
 - Excellent Service for All
 - United for a Glorious Future
- Dalam rangka HUT ke-78, DAMRI mengadakan program TJSL di tiga lokasi, salah satunya adalah?
 - SDIT Al-Barra
 - Museum Transportasi TMII
 - Taman Ismail Marzuki
 - Monumen Nasional
- HUT DAMRI tahun ini dirayakan dengan rangkaian kegiatan olahraga. Salah satu olahraga yang dipertandingkan adalah?
 - Basket
 - Tenis Meja
 - Sepak Takraw
 - Lari Santai
- Salah satu tujuan TJSL yang dilaksanakan dalam HUT DAMRI ke-78 adalah mendukung...
 - SDGs
 - RKAP
 - MDGs
 - ISO
- Bagaimana DAMRI mendukung keberlanjutan dalam perayaan HUT ke-78?
 - Mengadakan acara besar
 - Meluncurkan layanan transportasi hijau
 - Memberikan diskon
 - Mengadakan acara di tempat wisata
- Dalam program olahraga HUT ke-78, olahraga mini soccer bertujuan untuk?
 - Mengembangkan bakat atlet DAMRI
 - Mempererat sinergi antar unit kerja
 - Menghibur penonton
 - Menguji kemampuan fisik
- Driving Forward for Sustainability. Hal ini berarti DAMRI berkomitmen untuk?
 - Digitalisasi
 - Keberlanjutan lingkungan dan pelayanan
 - Menambah Rute
 - Mengembangkan armada bus internasional



Kumpulkan Jawabanmu Disini

<https://forms.gle/71Cn8Lk3767mTzHQA>

Syarat & Ketentuan Kuis:

- Kuis hanya dibuka untuk karyawan aktif DAMRI
- Setiap peserta hanya diberikan satu kesempatan menjawab
- Batas waktu pengumpulan tanggal 17 November 2024 jam 23.59 WIB
- Wajib follow, like dan share 3 post terakhir Instagram @kitadamri
- Pemenang akan dipilih berdasarkan jawaban paling banyak benar
- Pemenang akan diumumkan di Grup Komunikasi Ambassador
- Pemenang wajib memberikan dokumentasi penerimaan hadiah
- Keputusan juri adalah mutlak dan tidak dapat diganggu gugat.

Pemenang DKC Edisi 09



Ice Batara
Kasir - Cab. Mimika



Riadatul Hayati
Counter - Cab. Mataram



Nur Laela Jamil
Staf Operasional - SBU TBW

Kunci Jawaban DKC Edisi 09

- B. 121.252 Pengunjung
- C. Sirkuit Mandalika
- B. Load Factor
- B. Minggu, 29 September 2024
- C. 155 Unit
- A. 6 Unit
- C. Keselamatan kegiatan & membantu mobilisasi pengunjung
- D. Menyukseskan kegiatan & membantu mobilisasi pengunjung

Core Values DAMRI

AKHLAK

AMANAHAH

Memegang teguh kepercayaan yang diberikan.



KOMPETEN

Terus belajar dan mengembangkan kapabilitas.



HARMONIS

Saling peduli dan menghargai perbedaan.



LOYAL

Berdedikasi dan mengutamakan kepentingan Bangsa dan Negara.



ADAPTIF

Terus berinovasi dan antusias dalam menggerakkan ataupun menghadapi perubahan



KOLABORATIF

Membangun kerja sama yang sinergis.



GO FOLLOW!



 KITADAMRI

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

