C-NEWS

GAYA GENERASI URBAN

RAPAT KERJA 2025

LEADING WITH INNOVATION AND WINNING TOGETHER THROUGH CHALLENGES



EDISI **FEBRUARI** 2025

08 **C-UPDATE**
Menguatkan Kapasitas Insan KAI Commuter Terhadap Keselamatan dan Kesehatan Kerja

10 **C-UPDATE**
Tingkatkan Aksesibilitas Transportasi Publik bagi Penyandang Disabilitas

18 **C-COLOURS**
Agar Tak "Boncos" di Bulan Ramadan

C-KOMIK


SERIUS BANGET. LAGI BACA APA?
LAGI BACA PESAN DAN ARAHAN PAK CU SAAT RAPAT KERJA 2025


AKU TAHU. PERTAMA, INSAN KAI COMMUTER HARUS PROAKTIF MENDORONG IDE-IDE BARU
DAN GAGASAN TERSEBUT MEMBAWA NILAI TAMBAH BAGI PERUSAHAAN.


KEDUA, MEMILIKI SEMANGAT BERKOLABORASI DALAM MENGHADAPI TANTANGAN
SERTA BERGERAK BERSAMA UNTUK MENCAPAI PERTUMBUHAN BERKELANJUTAN


KETIGA, MENYELARASKAN VISI DAN MISI PERUSAHAAN
DAN MEYELARASKAN PROGRAM YANG SUDAH DISETUJUI DALAM RUPS.



Transportasi Inklusif bagi Seluruh Masyarakat

Ada sejumlah catatan penting yang ditorehkan KAI Commuter sepanjang Februari 2025. Pada bulan ini, KAI Commuter melaksanakan Rapat Kerja 2025 di Akademi Militer, Magelang, Jawa Tengah. Mengusung tema *Leading with Innovation and Winning Together Through Challenges*", KAI Commuter menegaskan komitmennya untuk terus berinovasi dan berkolaborasi dalam menghadapi setiap tantangan untuk mencapai keberhasilan bersama untuk pertumbuhan yang berkelanjutan.

Pada bulan ini juga, KAI Commuter meluncurkan Kartu Disabilitas. Kartu multifungsi yang dapat digunakan sebagai identitas penyandang disabilitas serta sebagai Kartu Multi Trip untuk transaksi pembayaran ini dihadirkan oleh KAI Commuter untuk meningkatkan aksesibilitas dan meningkatkan layanan sekaligus mengatasi hambatan penyandang disabilitas sehingga mudah dikenali saat menggunakan transportasi publik.

Guna memastikan keandalan sarana Commuter Line, KAI melakukan penandatanganan Perjanjian Kerja Sama Jangka Panjang dengan Railink dan Dawonsys Co., LTD terkait Pengadaan suku cadang Kereta Rel Listrik.

Sebagaimana disampaikan oleh Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto, "Penandatanganan kerja sama ini diharapkan dapat meningkatkan keandalan serta modernisasi sarana KRL yang dimiliki KAI Commuter sehingga dapat terus menjaga sekaligus meningkatkan layanan kepada para pengguna Commuter Line."

Dan, seperti tahun sebelumnya, KAI Commuter memperingati Bulan K3 Nasional pada tahun ini dengan sejumlah kegiatan, mulai dari apel, sosialisasi, hingga kompetisi. Beragam kegiatan dalam peringatan Bulan K3 Nasional ini diharapkan dapat menguatkan kapasitas Insan KAI Commuter terkait K3 dan mendukung penerapan SMK3 di dalam perusahaan.

Selamat Membaca



EDISI FEBRUARI 2025

PENANGGUNG JAWAB
Direksi PT Kereta Commuter Indonesia
DEWAN REDAKSI
Ketua: Joni Martinus
Wakil Ketua: Yudi M. Ramdhan
Anggota: : Rizkie, Langka, Handhiko, Mansyur, Adita, Septian, Puri, Lutfy

ALAMAT REDAKSI
Jl. Ir. H. Djuanda Jakarta Pusat 10120
T. 021-345 353 535
E. corcom.kci@krl.co.id

Redaksi menerima sumbangan artikel, foto, saran dan kritik. Untuk foto, kirimkan dalam format JPG resolusi tinggi. Tanpa mengurangi substansi tulisan, redaksi berhak menyunting setiap naskah yang masuk.

KONSULTAN MEDIA:
ZANRA DIGITAL KOMUNIKASI
Jl. Menteng Wadas Timur,
Ps. Rumput, Jakarta Selatan.
Web: zanradigital.com

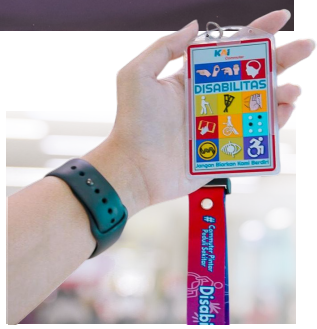
DAFTAR ISI



C-HEADLINE
MENYELARASKAN VISI MENCAPAI PERTUMBUHAN BERKELANJUTAN
05

C-UPDATE
MENGUATKAN KAPASITAS INSAN KAI COMMUTER TERHADAP KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
08

C-UPDATE
TINGKATKAN AKSESIBILITAS TRANSPORTASI PUBLIK BAGI PENYANDANG DISABILITAS
10



C-UPDATE
TINGKATKAN KEANDALAN DAN MODERNISASI SARANA COMMUTER LINE
12



C-EVENT
14

C-EVENT
15

C-EVENT
17

C-PROFILE
BERLARI BERSAMA MENGGAPAI HIDUP LEBIH SEHAT
18

C-COLOURS
SEDANG PUASA, TETAP OLAHRAGA ATAU TIDAK?
20



C-COLOURS
AGAR TAK "BONCOS" DI BULAN RAMADAN
21





RAPAT KERJA 2025

MENYELARASKAN VISI MENCAPAI PERTUMBUHAN BERKELANJUTAN



Rapat Kerja menjadi momen penting bagi KAI Commuter untuk menyelaraskan visi dan meneguhkan komitmen Insan KAI Commuter untuk terus berinovasi dan beradaptasi agar lebih siap menghadapi tantangan di masa depan.

Dalam dunia bisnis yang sangat dinamis, perusahaan membutuhkan strategi yang efektif dan sinergi kuat di seluruh lini organisasi. Salah satu cara efektif untuk mencapai hal tersebut ialah melalui rapat kerja. Tak sekadar sebagai agenda rutin yang dilaksanakan setiap tahun, rapat kerja merupakan momentum bagi perusahaan untuk mengevaluasi capaian sekaligus tantangan yang dihadapi pada tahun sebelumnya. Evaluasi kinerja ini bertujuan mengindentifikasi apa saja yang perlu diperbaiki oleh perusahaan.

Sebagai salah satu elemen penting dalam menjaga kelangsungan perusahaan, rapat kerja juga dilaksanakan untuk menyelaraskan visi dan misi perusahaan. Melalui rapat kerja ini diharapkan seluruh elemen di dalam perusahaan dapat berkolaborasi dan menyampaikan gagasan secara terbuka sehingga nantinya dapat bergerak bersama menuju arah yang sama untuk mencapai pertumbuhan yang bekelanjutan.





Banyak perusahaan juga menjadikan rapat kerja sebagai wadah bersama untuk menyusun strategi dan menetapkan target yang lebih terarah. Dengan evaluasi yang mendalam, strategi yang terarah, dan komunikasi yang baik, diharapkan perusahaan dapat terus berkembang dan menghadapi tantangan bisnis dengan lebih siap.

Sebagai perusahaan yang memahami pentingnya rapat kerja sebagai salah satu langkah menjaga kelangsungan bisnis perusahaan, KAI melaksanakan Rapat Kerja 2025 pada 18-20 Februari 2025. Berbeda dari tahun sebelumnya, rapat kerja kali ini dilaksanakan dengan nuansa militer di Akademi Militer, Magelang, Jawa Tengah.

Kegiatan yang dilaksanakan selama tiga hari ini dihadiri oleh jajaran Dewan Komisaris KAI Commuter beserta Organ dan Komite Dewan Komisaris, jajaran Direksi KAI Commuter, Vice President, Senior Manager, dan Manager KAI Commuter, serta serta pembicara eksternal, yakni Chief Corporate Human Capital Development PT Astra Internasional Tbk Aloysius Budi Santoso, Areas of Expertize (in Dunamis Organization Services of Curricullum) David Natanail, dan Kolonel Infanteri Prima Hadinuranto,S.Pd, M.Pd.

Bergerak Bersama Melewati Tantangan

"Hari ini, Rabu, 19 Februari 2025, kita semua dapat mengikuti agenda Apel Pembukaan Rapet Kerja PT Kereta Commuter Indonesia Tahun 2025," demikian disampaikan Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto dalam apel pembukaan Rapat Kerja 2025.







Hadir secara virtual, Direktur Utama PT Kereta Api Indonesia Didiek Hartantyo dalam sambutannya mengucapkan apresiasi sebesar-besarnya kepada seluruh Insan KAI Commuter yang terus berinovasi dan berdaptasi, salah satunya dengan melucurkan Kartu Disabilitas yang mendapat sambutan positif dari masyarakat, terutama para pengguna Commuter Line. Ia juga berpesan agar seluruh Insan KAI Commuter bersiap menghadapi masa-masa penuh tantangan dan ketidakpastian.

Setelah prosesi pembukaan, rapat kerja tahun 2025 ini dilanjutkan dengan paparan *highlight* kinerja keuangan serta *sharing session* dari Chief Corporate Human Capital Development PT Astra Internasional Tbk Aloysius Budi Santoso serta wawasan kebangsaan dan kepemimpinan yang disampaikan oleh Kolonel Infanteri Prima Hadinuranto,S. Pd, M.Pd. Rapat kerja diakhiri dengan paparan dari masing-masing Direktorat serta penandatanganan kontrak manajemen yang disaksikan oleh jajaran Direksi KAI Commuter.

Asdo menambahkan, rapat kerja pada tahun ini mengusung tema "*Leading with Innovation and Winning Together Through Challenges*". Melalui tema "*Leading with Innovation*", yakni memimpin dengan inovasi, KAI Commuter berkomitmen untuk mengambil langkah proaktif dalam mendorong ide-ide baru dengan membawa nilai tambah bagi perusahaan.

Sementara "*Winning Together Through Challenges*" mengacu pada kepemimpinan yang visioner dengan semangat kolaborasi dalam menghadapi setiap tantangan untuk meraih kesuksesan dan mencapai keberhasilan bersama untuk pertumbuhan yang berkelanjutan.

"Hari ini, Rabu, 19 Februari 2025, kita semua dapat mengikuti agenda Apel Pembukaan Rapat Kerja PT Kereta Commuter Indonesia Tahun 2025

- Direktur Utama KAI Commuter **Asdo Artriviyanto**

"Rapat Kerja 2025 ini diharapkan menjadi momen penting bagi seluruh Insan KAI Commuter untuk menyelaraskan program yang sudah disetujui dalam Rapat Umum Pemegang Saham (RUPS)," ucap Asdo.

BULAN K3 NASIONAL

MENGUATKAN KAPASITAS INSAN KAI COMMUTER TERHADAP KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA



Dalam memperingati Bulan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Nasional, KAI Commuter menggelar sejumlah kegiatan. Bersiap menerapkan budaya keselamatan dari Level Patuh menuju Level Proaktif.

Agar keselamatan dan kesehatan kerja menjadi budaya kerja yang diresapi dan dilaksanakan oleh seluruh pekerja di Tanah Air, Pemerintah Indonesia menggulirkan peringatan Bulan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Nasional. Dilaksanakan pertama kali pada 1984, Bulan K3 Nasional diperingati setiap tahunnya pada 12 Januari hingga 12 Februari.

HSE Planning and Evaluation Junior Specialist 2 KAI Commuter Akhmad Yassir Firdaus mengatakan, sebagai bentuk kepatuhan perusahaan terhadap perundang-perundangan sekaligus mendukung visi dan misi Direksi KAI Commuter untuk memprioritaskan keselamatan dalam bekerja, KAI Commuter memperingati Bulan K3 Nasional dengan melaksanakan sejumlah kegiatan, mulai dari apel, sosialisasi, hingga kompetisi.

"Kegiatan Apel K3 dilaksanakan di Stasiun BNI City dan dipimpin langsung oleh Direktur Utama KAI Commuter. Dalam apel tersebut, beliau memberikan pesan-pesan kepada Insan KAI Commuter mengenai pentingnya mengutamakan keselamatan dalam bekerja," jelas Yassir.

Dalam merayakan Bulan K3 Nasional ini, lanjut Yassir, KAI Commuter juga memberikan edukasi kepada masyarakat terkait bahaya pelemparan batu ke kereta dan hati-hati dalam melangkah dengan memperhatikan celah peron. Edukasi ini dilakukan di sejumlah stasiun, terutama stasiun yang menjadi titik rawan para penumpang terperosok.





Edukasi juga dilakukan dengan memasang spanduk dan memberikan peringatan melalui pengeras suara.

"Kami juga melakukan sosialisasi dan kampanye K3 kepada para siswa sekolah dasar yang mengikuti Program C-Taditur. Edukasi terkait keselamatan ini juga dilakukan dengan memberikan bendera K3 kepada para siswa," terang Yassir.

Tingkatkan Kesadaran K3 Melalui Kompetisi

Guna meningkatkan kesadaran dan kepatuhan Insan KAI Commuter terhadap keselamatan dan kesehatan tenaga kerja, KAI Commuter menggelar sejumlah kompetisi, yakni Kompetisi Poster K3, Berburu Bahaya, dan Kuis interaktif.

Menurut Yassir, tidak ada kriteria khusus dalam lomba pembuatan poster K3. Yang terpenting dari lomba ini ialah para peserta mengetahui dan memahami pentingnya keselamatan dan kesehatan dalam bekerja. Jika lomba poster K3 diperuntukkan bagi individu, kompetisi Berburu Bahaya dilakukan secara berkelompok. Esensi dari kompetisi ini ialah agar para Insan KAI Commuter mengetahui potensi bahaya yang di lingkungan kerja.

"Setelah mengetahui potensi bahaya, peserta diminta untuk mencatat potensi bahaya tersebut dan menuliskan apa saja upaya preventif yang bisa dilakukan. Ada pun Kuis Interaktif dilaksanakan melalui *platform* E-Quis," terang Yassir.

Yassir menambahkan, selain melalui kompetisi, upaya menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya K3 di dalam perusahaan juga dilakukan dengan menggelar Safety Talk. Adapun materi terkait keselamatan dan kesehatan dalam bekerja disampaikan oleh Direktur Operasi dan Pemasaran KAI Commuter Broer Rizal. Sementara materi mengenai bahaya Narkoba bagi kesehatan disampaikan oleh pembicara dari Badan Narkotika Nasional.

Yassir berharap, rangkaian kegiatan dalam peringatan Bulan K3 Nasional ini dapat meningkatkan kesadaran sekaligus kepatuhan Insan KAI Commuter terhadap Norma K3. Peringatan Bulan K3 Nasional ini juga diharapkan memotivasi seluruh Insan KAI Commuter untuk mengimplementasikan keselamatan dan kesehatan kerja yang lebih baik sehingga nantinya dapat meningkatkan budaya keselamatan dari level patuh menjadi level proaktif.

"Dan sesuai dengan Tema Bulan K3 tahun ini, yakni Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Dalam Mendukung Penerapan Sistem Manajemen K3 untuk Meningkatkan Produktivas, rangkaian kegiatan ini diharapkan dapat menguatkan kapasitas Insan KAI Commuter terkait K3 dan mendukung penerapan SMK3 di dalam perusahaan."

"Rangkaian kegiatan yang dilaksanakan dalam Bulan K3 Nasional ini diharapkan dapat menguatkan kapasitas Insan KAI Commuter terkait K3 dan mendukung penerapan SMK3 di dalam perusahaan.

- HSE Planning and Evaluation Junior Specialist 2 KAI Commuter
  Akhmad Yassir Firdaus







Launching Kartu Disabilitas

TINGKATKAN AKSESIBILITAS TRANSPORTASI PUBLIK BAGI PENYANDANG DISABILITAS

Kartu Disabilitas merupakan kartu multifungsi yang dapat digunakan sebagai identitas penyandang disabilitas maupun sebagai Kartu Multi Trip untuk teransaksi pembayaran.

Guna meningkatkan aksesibilitas penyandang disabilitas dalam menggunakan Commuter Line, KAI Commuter meluncurkan Kartu Disabilitas. Diluncurkan di Stasiun BNI City pada Jumat, 14 Februari 2024, Kartu Disabilitas menjadi salah satu langkah strategis KAI Commuter untuk meningkatkan layanan sekaligus mengatasi hambatan penyandang disabilitas sehingga mudah dikenali saat menggunakan transportasi publik.

Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto pada peluncuran Kartu Disabilitas ini menyampaikan bahwa peluncuran Kartu Disabilitas merupakan upaya KAI Commuter untuk terus konsisten meningkatkan layanan kepada para pengguna Commuter Line, khususnya penyandang disabilitas atau berkebutuhan khusus. Kartu Disabilitas merupakan kartu multifungsi. Selain dapat digunakan sebagai identitas penyandang disabilitas, kartu ini juga dapat digunakan sebagai Kartu Multi Trip untuk transaksi pembayaran.

"Ada banyak saran dan masukan, terutama dari kalangan disabilitas sendiri yang sehari-hari aktif menggunakan Commuter Line.



Kami mendapatkan catatan adanya penyandang disabilitas yang seharusnya jadi prioritas, luput dari pantauan sesama penumpang dan juga petugas," ucap Asdo.

Asdo menambahkan, hal ini terjadi lantaran tidak semua penyandang disabilitas leluasa untuk mengkomunikasikan



kondisinya. Penyandang disabilitas sendiri sangat beragam, seperti disabilitas fisik dan sensorik, *down syndrome*, *cerebral palsy*, sampai ketidakmampuan melihat dan bicara. Dengan adanya Kartu Disabilitas ini KAI Commuter berupaya memastikan pengguna berkebutuhan khusus dapat terlayani dengan maksimal.

Ekosistem Transportasi yang Inklusif

Lebih jauh Asdo menerangkan, peluncuran Kartu Disabilitas ini juga merupakan bagian dari kepatuhan KAI Commuter dalam menjalankan amanat Undang-Undang No 8 Tahun 2016 Pasal 18 tentang penyandang disabilitas serta Standar Pelayanan Minimum (SPM) yang ditetapkan dalam Peraturan Menteri Perhubungan Republik Indonesia.

"Kami berharap agar Commuter Line lebih *accessible* atau dapat terakses oleh semua kalangan, termasuk penumpang disabilitas bisa leluasa bepergian dengan Commuter Line. Kami ingin agar ekosistem moda transportasi ini jadi lebih inklusif sehingga semua bisa terlayani," ujar Asdo.

Bagi penyandang disabilitas yang ingin memperoleh kartu ini cukup melakukan pendaftaran dan registrasi secara *online* melalui tautan https://shorturl.at/YSm6. Pengguna yang telah mendaftar nantinya akan dihubungi oleh KAI Commuter untuk pengambilan kartu. Kartu dapat diambil di Stasiun Bogor, Juanda, Sudirman, Tanah Abang, Duri, dan Stasiun Bekasi.



Sebelum meluncurkan Kartu Disabiltas, sejak 2019, KAI Commuter telah meluncurkan layanan khusus disabilitas di nomor 081296605747. Dengan menghubungi layanan khusus ini, penyandang disabilitas dapat meminta bantuan petugas stasiun saat akan naik menggunakan Commuter Line. Sepanjang 2024 tercatat 883 pengguna yang telah menggunakan fasilitas tersebut. Angka ini meningkat 19 persen dari tahun sebelumnya, yakni 741 pengguna pada tahun 2023.

Asdo berharap agar seluruh pengguna Commuter Line untuk terus saling peduli terhadap sesama. "Kami mengimbau seluruh pengguna Commuter Line untuk bisa saling peduli dengan memberikan kursinya bagi pengguna berkebutuhan khusus, seperti disabilitas dan para penumpang prioritas pada umumnya."

"Kami berharap agar Commuter Line lebih *accessible* atau dapat terakses oleh semua kalangan, termasuk penumpang disabilitas bisa leluasa bepergian dengan Commuter Line. Kami ingin agar ekosistem moda transportasi ini jadi lebih inklusif sehingga semua bisa terlayani.

- Direktur Utama KAI Commuter **Asdo Artriviyanto**

MoU SUKU CADANG COMMUTER LINE

TINGKATKAN KEANDALAN DAN MODERNISASI SARANA COMMUTER LINE

KAI Commuter bersama Railink dan Dawonsys Co., LTD melaksanakan penandatanganan kerja sama pengadaan suku cadang kereta rel listrik. Upaya memastikan ketersediaan suku cadang dan perawatan sarana KRL berjalan dengan baik.



Sebagai perusahaan transportasi publik yang melayani hampir satu juta pelanggan setiap harinya, KAI Commuter tak pernah berhenti untuk memberikan pelayanan terbaik kepada para pengguna Commuter Line di Tanah Air. Komitmen tersebut dibuktikan melalui beragam cara, salah satunya memastikan keandalan sarana Commuter Line.

Guna memastikan keandalan sarana Commuter Line, KAI Commuter terus membuka kerja sama dan berkolaborasi dengan berbagai pihak, salah satunya dengan melakukan Perjanjian Kerja Sama Jangka Panjang (*Long Term Partnership Agreement*) dengan Railink dan Dawonsys Co., LTD.

Perjanjian kerja sama terkait Pengadaan suku cadang Commuter Line yang bertujuan untuk memastikan kelancaran operasional perkeretaapian baik saat ini maupun masa mendatang dilakukan langsung oleh Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto dalam kunjungan kerjanya di Korea Selatan pada 25-27 Februari 2025.

"Penandatanganan kerja sama ini diharapkan dapat meningkatkan keandalan serta modernisasi sarana KRL yang dimiliki KAI Commuter sehingga dapat terus menjaga sekaligus meningkatkan layanan kepada para pengguna Commuter Line," ucap Asdo.

Kerja Sama Meliputi Pengadaan AC dan Auxiliary Power Supply

Asdo menambahkan, kerja sama jangka panjang (*multi years*) ini meliputi pengadaan suku cadang perangkat *air conditioner* (AC) untuk KRL seri JR 205, dengan kapasitas pendingin ruangan 50.000 KCAL. Kontrak kerja sama ini berlangsung sejak 2025 hingga 2027. Adapun kontrak kerja sama pengadaan suku cadang perangkat *Auxiliary Power Supply* (SIV) 250 KVA berlangsung hingga tahun 2029.





Selain melaksanakan penandatanganan kerja sama pengadaan suku cadang, Direktur Utama KAI Commuter beserta rombongan berkesempatan mengunjungi workshop Dawonsys. Kunjungan ini bertujuan untuk meninjau secara langsung suku cadang yang diproduksi oleh Dawonsys Co., LTD.

Dawonsys Co., LTD, merupakan perusahaan yang berbasis di Korea Selatan yang bergerak dalam bidang *power supplies* dan *electronic induction heating equipment*. Perusahaan yang telah berdiri sejak 1996 ini menyediakan *nuclear fusion power supplies*, termasuk catu daya tegangan tinggi arus tinggi dan *plasma power supplies* yang meliputi sistem desulfurisasi plasma suhu rendah.

Perusahaan ini juga menyediakan catu daya plasma atmosfer dan catu daya obor plasma, catu daya plasma tekanan atmosfer yang digunakan untuk tampilan panel datar (FPD), modifikasi permukaan dan area ramah lingkungan, catu daya deposisi uap kimia surya (CVD), penyearah untuk reaktor CVD, dan catu daya pemanas induksi elektronik.



Penandatanganan kerja sama ini diharapkan dapat meningkatkan keandalan serta modernisasi sarana KRL yang dimiliki KAI Commuter sehingga dapat terus menjaga sekaligus meningkatkan layanan kepada para pengguna Commuter Line.

- Direktur Utama KAI Commuter
  Asdo Artriviyanto

Direktur Keselamatan dan Keamanan KAI Kunjungi Museum Keselamatan





Direktur Keselamatan dan Keamanan PT Kereta Api Indonesia (Persero) Dadan Rudiansyah melakukan kunjungan kerja ke Museum Keselamatan di Stasiun Depok Baru pada Kamis, 6 Februari 2025

KAI Commuter Raih Penghargaan Anak Perusahaan Terbaik di KAI





KAI Commuter menerima penghargaan Anak Perusahaan Terbaik KAI Group dalam Akhlak Culture Award 2025. Penghargaan ini diterima langsung oleh Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto pada Rabu, 12 Februari 2025.

Jumat Sehat dan Segar Insan KAI Commuter





Insan KAI Commuter melakukan senam sehat bersama di Stasiun BNI City pada Jumat, 14 Februari 2025. Kegiatan Jumat Sehat dan Segar (Jus Segar) ini rutin diselenggarakan di lingkungan kerja KAI Commuter guna menjaga kesehatan serta meningkatkan produktivitas dalam bekerja.

Direksi KAI Commuter Lakukan Kunjungan Kerja ke PT INKA





Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto dan Direktur Teknik KAI Commuter Denny Haryanto mendampingi Wakil Menteri BUMN Kartika Wirjoatmodjo dan Wakil Menteri Perindustrian Faisol Riza melakukan kunjungan kerja ke PT INKA pada Senin, 17 Februari 2025.

KAI Commuter Mengajar





Dalam rangka meningkatkan pengetahuan para siswa tentang transportasi publik, Insan KAI Commuter mengadakan kegiatan program KAI Commuter Mengajar. Program KAI Commuter Mengajar kali ini dilaksanakan di SDN Pulo Gebang 13 Jakarta Timur, pada Rabu, 19 Februari 2025.

KAI Commuter Sosialisasikan Bahaya Menerobos Pintu Perlintasan



KAI Commuter bersama komunitas Edan Sepur mensosialisasikan bahaya menerobos palang pintu perlintasan kereta Api kepada para masyarakat yang melintas di JPL 24.A Stasiun Pondok Cina pada Jumat, 21 Februari 2025.



KAI Commuter Mengajak Komunitas Melakukan Napak Tilas PLTA Ubrug Sukabumi





KAI Commuter bersama Indonesian Railways Preservation Society (IRPS) lakukan Napak Tilas di PLTA Ubrug Sukabumi pada Rabu, 26 Februari 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari rangkaian kegiatan memperingati 100 tahun operasional Kereta Rel Listrik

KAI Commuter Sambut Ramadan dengan Doa Bersama





Dalam rangka menyambut datangnya bulan suci Ramadan, KAI Commuter menggelar Tausiah dan Doa Bersama pada Jumat, 28 Februari 2025. Dilaksanakan di Kantor Pusat Juanda, acara ini menghadirkan dai ternama, yakni Ustad Maulana.



C-RUNNERS

BERLARI BERSAMA MENGGAPAI HIDUP LEBIH SEHAT

C-Runners didirikan tak sekadar sebagai wadah bagi para pencinta lari, tetapi juga mengajak seluruh Insan KAI Commuter untuk hidup lebih sehat.

Ada pemandangan yang tak biasa kala matahari hampir terbenam di Depo KRL Depok, Jawa Barat. Sore itu, di sela deru kereta yang hendak memasuki Depo KRL Depok, sekelompok Insan KAI Commuter berlari santai dengan wajah penuh semangat. Tak sekadar berolahraga, langkah-langkah itu kini menjadi simbol semangat baru di tubuh KAI Commuter, yakni semangat untuk hidup sehat.

Berawal dari kegemaran berlari, para Insan KAI Commuter dari seluruh wilayah operasional perusahaan membentuk sebuah komunitas, yakni Commuter Runners (C-Runners). Komunitas ini hadir bukan sekadar untuk mengejar jarak tempuh atau kecepatan. Ia hadir sebagai gerakan kolektif yang mengusung satu harapan besar: mendorong budaya sehat di tempat kerja.

Deni Novi Pratama, Captain C-Runners KAI Commuter mengatakan, diresmikan pada 10 Januari 2025, komunitas ini berawal dari sejumlah Insan KAI Commuter yang tergabung dalam Rel Runners, komunitas lari di PT KAI (Persero). Visi C-Runners ialah menciptakan komunitas lari sebagai agen perubahan yang mendorong pegawai hidup sehat, aktif, dan produktif.

"Misi kami ialah meningkatkan kesehatan fisik dan mental pegawai, mendorong kebiasaan hidup sehat di tempat kerja, serta membangun komunitas yang mendukung dan solid," ujar Deni.

Lahirnya C-Runners di KAI Commuter tak sekadar bertujuan mewadahi para penggemar olahraga lari, tetapi juga mengajak seluruh Insan KAI Commuter untuk hidup lebih sehat. Menurut Ade Harisman, Captain C-Runners Jakarta, berdasarkan *medical check up*, terdapat sejumlah pegawai yang mengalami obesitas atau berat badannya melebihi





yang seharusnya. Mengacu pada laporan MCU ini, mereka kemudian menggagas lahirnya komunitas lari di KAI Commuter. Gagasan tersebut kemudian disampaikan kepada Direktur Utama KAI Commuter Asdo Artriviyanto dan Internal Relation & Corporate Culture Manager KAI Commuter Yudi Ramdhan.

"Berawal dari lintas lari kecil-kecilan, harapannya banyak yang tergiur bergabung dengan C-Runners. Melalui komunitas ini diharapkan Insan KAI Commuter lebih sehat dan memiliki tubuh yang ideal. Tubuh yang ideal akan menunjang pekerjaan lebih maksimal," jelas Haris.

4 Week Running Challenge

Sejak diresmikan pada awal tahun, C-Runners langsung menggelar sejumlah kegiatan, salah satunya 4 Week Running Challenge. Tantangan berlari selama empat minggu ini mendapat respons positif dari Insan KAI Commuter. Menurut Deni, 4 Week Running Challenge Season 1 diikuti sebanyak 150 peserta. Sementara pada 4 Week Running Challenge Season 2 jumlahnya meningkat hampir 100 orang, yakni 240 peserta.

"Kami juga melakukan kegiatan sosial. Bersama C-Peduli, kami melaksanakan kegiatan Berlari Sambil Berbagi. Kegiatan ini dilakukan dengan berlari sambil memberikan bantuan sembako kepada yang membutuhkan," terang Deni.

Memiliki anggota aktif sebanyak 271 orang yang terdiri dari pelari pro, reguler, dan *new entry*, C-Runners juga aktif memberikan edukasi, terutama bagi para pelari pemula. Edukasi yang diberikan meliputi nutrisi, makanan, dan menjaga massa otot termasuk cara melakukan pemanasan dan *cooling down* yang tepat. Bagi pelari reguler, edukasi yang diberikan ialah bagaimana cara *level up*.

"Edukasi diberikan melalui group WhatsApp, *sharing* langsung saat berlari bersama, dan melalui video yang kami buat. Edukasi untuk *level up* salah satunya disampaikan oleh Mas Jeni," ucap Deni.

Jeni Kurniawan menjelaskan, untuk naik level, ada sejumlah edukasi yang diberikan. Untuk membangun *endurance* harus dimulai dari pola pikir dahulu. Agar mampu berlari dengan durasi lama dimulai dengan berlari selama 40 menit selama lima hari dalam seminggu. Kemudian, tingkatkan kecepatan seminggu sekali. Yang tidak kalah penting ialah konsistensi.

Tingkatkan Kinerja Insan KAI Comuter

Haris berharap hadirnya C-Runners dapat meningkatkan kesadaran Insan KAI Commuter terhadap kesehatan. Menurutnya, pada dasarnya, olahraga lari bukan tentang berlari cepat, tetapi untuk membentuk *endurance* sehingga pikiran dan tubuh menjadi lebih sehat. Dengan tubuh dan pikiran yang sehat tentunya akan mendukung dalam bekerja dan bisa menghasilkan kinerja yang maksimal.

Senada dengan Haris, Deni berharap C-Runners bisa menjadi agen perubahan di lingkungan KAI Commuter. "Pada akhirnya, tujuan kami ialah membangun KAI Commuter yang lebih baik. Ketika Insan KAI Commuter sehat, otomatis akan meningkatkan kinerja mereka di dalam perusahaan."

TIPS KESEHATAN

Sedang Puasa, Tetap Olahraga atau Tidak?

Banyak orang memutuskan berhenti berolahraga saat berpuasa. Padahal, selama dilakukan pada waktu yang tepat dan memilih olahraga yang sesuai, aktivitas ini justru membantu tubuh tetap bugar saat berpuasa.

Tubuh yang sehat dan bugar sangat penting untuk menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk saat menjalani ibadah puasa di bulan Ramadan. Salah satu cara menjaga tubuh tetap sehat dan bugar ialah dengan berolahraga. Namun kekhawatiran mengalami lemas hingga dehidrasi membuat banyak orang meninggalkan aktivitas berolahraga saat berpuasa. Lantas, apakah berolahraga memang tidak dianjurkan saat berpuasa?

Olahraga saat berpuasa justru dinilai sebagai salah satu metode terbaik membakar lemak dalam tubuh. Berbagai penelitian yang terdapat di jurnal *Open Access Journal Of Sports Medicine* (2020) mengenai efek latihan kekuatan selama berpuasa terhadap pembakaran lemak dan performa latihan menjelaskan bahwa ketika tidak mendapatkan asupan, tubuh akan menggunakan lemak sebagai sumber energi selama olahraga. Alhasil, lemak yang menumpuk di dalam tubuh





Pada dasarnya olahraga baik untuk dilakukan, termasuk saat menjalani ibadah puasa. Selama dilakukan pada waktu yang tepat dan memilih jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi kita, aktivitas ini dapat mendukung kesehatan dan kebugaran tubuh kita. Berikut tips olahraga saat berpuasa.

Pilih Waktu Terbaik Berolahraga

Tanpa asupan makanan selama beberapa jam, tubuh kita akan menghabiskan simpanan energi dan mulai membakar cadangan kalori. Periode ini disebut dengan *metabolic switching*. Periode *metabolic switching* ini terjadi pada sore hari. Berolahraga pada periode *metabolic switching*, sekitar 30-60 menit menjelang berbuka puasa sangat baik untuk membakar lemak dalam tubuh. Manfaat lainnya, tubuh juga akan segera mendapatkan asupan energi saat berbuka puasa.

Tentukan Olahraga yang Sesuai

Saat berpuasa disarankan untuk melakukan olahraga intensitas ringan hingga sedang. Aktivitas olahraga yang dianjurkan saat berpuasa antara lain, bersepeda, *jogging*, jalan santai, yoga, hingga pilates. Namun, tidak ada larangan melakukan olahraga *high intensity interval training*, terutama bagi yang telah terbiasa dan dilakukan menjelang berbuka puasa. Perlu diingat, hindari memaksakan diri dan segera beristirahat jika tubuh sudah kelelahan.

Jangan Sepelekan Pemanasan dan Pendinginan

Kedua hal ini kerap disepelekan banyak orang. Padahal, pemanasan dan sebelum dan sesudah berolahraga memiliki banyak manfaat, mulai dari meningkatkan suhu tubuh dan aliran darah ke otot, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas, dan mengurangi risiko cedera. Manfaat lainnya ialah menstabilkan detak jantung dan tekanan darah, mempercepat pemulihan otot, hingga mengurangi penumpukan asam laktat dalam otot.

Perhatikan Tanda Dehidrasi

Pusing, kelelahan atau kurang energi, buang air kecil dengan intensitas jarang, dan merasa kering pada daerah mulut bibir dan mata merupakan tanda-tanda bahwa tubuh kita mengalami dehidrasi. Jika tubuh kita menujukkan tanda-tanda tersebut, baiknya untuk menghindari atau mengakhiri aktivitas olahraga yang sedang dilakukan. Bagaimanapun tujuan berolahraga ialah menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, bukan justru sebaliknya.



TIPS KEUANGAN

AGAR TAK "BONCOS" DI BULAN RAMADAN

Banyak orang tidak mengalokasikan anggaran untuk kebutuhan di bulan Ramadan. Akibatnya, pengeluaran menjadi tak terkendali dan mengganggu kondisi keuangan.

Banyak yang beranggapan bahwa Ramadan merupakan bulan di mana kita bisa menghemat pengeluran. Asumsinya, dengan menjalani ibadah puasa, menahan lapar dan dahaga selama lebih dari 13 jam setiap hari selama satu bulan penuh, pengeluaran untuk makan otomatis menjadi lebih sedikit dibandingkan dengan bulan-bulan lainnya. Namun kenyataannya justru sebaliknya. Ramadan justru menjadi momen banyak orang lebih konsumtif.

Banyak orang menjadi lebih boros pada saat Ramadan. Alih-alih cukup berbuka puasa di rumah saja, banyak yang kemudian memilih berbuka di restoran. Namun, berbuka puasa di rumah pun tidak berarti bisa lebih hemat. Pasalnya, kita mudah tergiur membeli aneka hidangan untuk berbuka puasa, bahkan tak jarang berlebihan. Ditambah dengan belanja pakaian dan *hampers* sebagai hadiah untuk keluarga dan kolega, pengeluaran di bulan Ramadan menjadi sangat besar.



Guna menghindari pengeluaran di bulan Ramadan ini menjadi tak terkendali, penting untuk membuat perencanaan keuangan. Berikut strategi mengelola keuangan saat bulan Ramadan



4 Strategi mengelola keuangan saat bulan Ramadan

1 Buat Anggaran Khusus untuk Ramadan

Banyak orang tidak menyadari bahwa pengeluaran di bulan Ramadan berbeda dengan bulan-bulan lainnya. Itulah mengapa banyak orang yang tidak mempersiapkan atau mengalokasikan khusus anggaran untuk memenuhi kebutuhan di bulan puasa ini. Menyiapkan *budget* khusus Ramadan sejak jauh hari merupakan langkah bijak agar kondisi finansial kita tetap terjaga dengan baik.

2 Terapkan Metode 50-30-20

Setelah menyiapkan anggaran khusus, kemudian pisahkan *budget* tersebut baik untuk kebutuhan pokok, zakat, sedekah, dan buka puasa bersama. Kita bisa membagi *budget* tersebut dengan menggunakan metode 50-30-20, yakni 50 persen untuk kebutuhan pokok, 30 persen untuk buka puasa, *hampers*, dan belanja pakaian, dan 20 persen untuk sedekah.

3 Beli Kebutuhan Secara Bertahap

Sudah menjadi rahasia umum bahwa menjelang Ramadan dan Idulfitri harga-harga bahan pokok umumnya melonjak tajam. Oleh karena itu, mulailah mencicil kebutuhan pokok secara bertahap sebelum memasuki Ramadan. Kita bisa membeli beras, minyak goreng, gula, tepung, sirup, kurma, dan bahan makanan tahan lama saat menjelang Ramadan. Sementara untuk bahan makanan segar seperti ikan, sayur, dan daging, bisa dibeli pada awal puasa.



4 Catat Pengeluaran Harian

Mencatat semua pengeluaran harian secara terperinci ini penting agar kita bisa mengetahui berapa banyak uang yang kita keluarkan dan digunakan untuk apa saja. Catatan pengeluaran ini juga bisa menjadi referensi bagi kita untuk menyiapkan *budget* khusus di bulan Ramadan berikutnya

AKHLAK

KAI Commuter

C-Peduli

#JadiBaikItuSEDERHANA

Yuk.. bantu jadikan nilai kebaikan ini untuk berbagi bersama mereka yang membutuhkan, dengan cara menyisihkan rezeki melalui :

QR PT KERETA COMMUTER INDONESIA PEDULI

Rekening BNI a.n.
Kereta Commuter Indonesia Peduli PT
1800121008



@commuterline
@commuterline
commuter line
commuter channel
commuterline.id
commuter.care@kci.id
121