

E-NEWS

GAYA GENERASI URBAN

Langkah
KAI Commuter
Menyambut 2026

KAI Commuter
Torehkan Capaian
Positif Sepanjang 2025



JAMINAN KESEHATAN
PERUSAHAAN

**NGEBOOSTER
CULTURE**
MAKIN PRODUKTIF
DENGAN BUDAYA 5R

PIONEERS
STAY FIT,
STAY PRODUCTIVE!

PERLINDUNGAN OPTIMAL KESEHATAN PEGAWAI

EDISI
01
JANUARI

LANGKAH HIJAU DIMULAI DARI KITA



WAH, MASIH PAKAI BOTOL SEKALI PAKAI?

IYA, HABISNYA PRAKTIS SIH.

TAPI KALAU TIAP HARI, SAMPAH PLASTIKNYA JADI BANYAK.

IYA JUGA YA, JADI NGGAK RAMAH LINGKUNGAN.

BAIKNYA PAKAI TUMBLER. LEBIH AMAN DAN HEMAT.

PLUS LEBIH BERGAYA JUGA YAI

YUK, MULAI DARI DIRI SENDIRI KARENA GREEN START WITH ME!

MULAI BESOK AKU BAWA TUMBLER DEH.



► Lebih Terlindungi, Lebih Siap Melayani

Kesehatan merupakan fondasi utama dalam menjaga keberlanjutan kinerja dan kesejahteraan pegawai. Seiring meningkatnya kompleksitas operasional dan mobilitas pegawai di lingkungan KAI Group, perusahaan melakukan transformasi perlindungan kesehatan pegawai melalui penerapan Jaminan Kesehatan Perusahaan (JKP) yang mulai dijalankan pada 2026.

JKP bukan sekadar perubahan skema asuransi, melainkan langkah strategis untuk menghadirkan sistem perlindungan yang lebih terintegrasi dan setara di seluruh entitas KAI Group. Dengan berada dalam satu payung kebijakan, setiap pegawai memperoleh standar manfaat yang sama, sehingga mendukung kemudahan *talent mobility* sekaligus menghadirkan rasa aman dalam setiap penugasan.

Didukung integrasi sistem digital serta pengelolaan secara *self-insured*, perusahaan memiliki fleksibilitas lebih besar dalam memastikan layanan kesehatan tetap responsif terhadap kebutuhan pegawai. Penguatan jaringan fasilitas kesehatan di berbagai wilayah operasional turut menjadi bagian dari upaya menghadirkan akses yang semakin dekat dan mudah dijangkau.

Pada akhirnya, transformasi JKP merupakan wujud komitmen perusahaan dalam membangun lingkungan kerja yang sehat dan berkelanjutan. Dengan perlindungan kesehatan yang andal dan terintegrasi, Insan KAI Commuter diharapkan dapat bekerja dengan tenang sehingga dapat terus memberikan layanan terbaik bagi pengguna Commuter Line.

Selamat Membaca

☰ Daftar Isi

05 → **HEADWAY**
JAMINAN KESEHATAN YANG SETARA DAN TERINTEGRASI

07 → **ON THE TRAIN**
LANGKAH KAI COMMUTER MENYAMBUT 2026

09 → **COMMUTREND**
KAI COMMUTER TOREHKAN CAPAIAN POSITIF SEPANJANG 2025

12 → **NGEBOOSTER CULTURE**
MAKIN PRODUKTIF DENGAN BUDAYA 5R

14 → **COMMUTER CHAMPIONS**
MENEMBUS BATAS DAN MENEMUKAN DIRI MELALUI TRAIL RUN

16 → **COMMUTER UNITY**
PLAY MORE, LAUGH MORE, CONNECT MORE

18 → **COMMUTER INSIGHT**
TRANSPORTASI MODERN YANG BERPADU DENGAN RUANG URBAN

20 → **PIONEERS**
STAY FIT, STAY PRODUCTIVE!

22 → **KABIN COMMUTER**

23 → **LENSA COMMUTER**
SEMANGAT MELAYANI DI MOMEN NATAL DAN TAHUN BARU



PENANGGUNG JAWAB

Direksi PT Kereta Commuter Indonesia

DEWAN REDAKSI

Ketua: Karina Amanda

Wakil Ketua: Yudi M. Ramdhan

Anggota: Rizkie, Langka, Handhiko, Mansyur, Adita, Septian, Deni

ALAMAT REDAKSI

Ir. H. Juanda | Jakarta Pusat 10120

T: 021-3453535

E: corporate.culture@kci.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.



EDISI 01 - 2026

**KONSULTAN MEDIA:
ZANRA DIGITAL KOMUNIKASI**



▶ JAMINAN KESEHATAN PERUSAHAAN

JAMINAN KESEHATAN YANG SETARA DAN TERINTEGRASI

Jaminan Kesehatan Perusahaan menghadirkan kemudahan akses layanan kesehatan, penyetaraan benefit, dan jaringan fasilitas lebih luas untuk seluruh pegawai.



Transformasi jaminan kesehatan di lingkungan KAI Group menjadi salah satu agenda strategis yang mulai diimplementasikan pada 1 Januari 2026. Kebijakan ini tentu tak sekadar perubahan skema asuransi, melainkan bagian dari langkah besar integrasi layanan kesehatan sekaligus penguatan *talent mobility* di seluruh entitas KAI Group.

Health Manager KAI Commuter Isnain Hadi Purwanto menjelaskan, hingga Desember 2025, KAI Commuter menerapkan skema BPJS Kesehatan yang dilengkapi dengan asuransi kesehatan tambahan. Sejak 1 Januari 2026, KAI Commuter menerapkan Jaminan Kesehatan Perusahaan (JKP). Secara manfaat, JKP mengadopsi aturan dan benefit yang berlaku di KAI, sehingga tidak ada perbedaan signifikan dalam cakupan layanan.

“JKP memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan asuransi kesehatan sebelumnya, salah satunya ialah banyaknya faskes yang dimiliki atau kerja sama dengan fasilitas kesehatan yang ada,” terang Isnain.

Isnain menambahkan, penerapan JKP dilatarbelakangi oleh kebutuhan integrasi di seluruh entitas KAI Group. Selama ini, setiap anak perusahaan memiliki kebijakan asuransi dan benefit yang berbeda. Perbedaan tersebut dinilai berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan ketika pegawai berpindah ke entitas anak perusahaan lain.

Melalui JKP, seluruh pegawai KAI Group berada dalam satu payung kebijakan kesehatan yang setara. Harapannya, tidak ada lagi kekhawatiran ketika pegawai dimutasi atau mendapatkan penugasan di anak perusahaan lain.

Integrasi ini juga diperkuat melalui sistem digital Employee Super Apps (ESA), yang menjadi *platform* bersama bagi seluruh pegawai KAI Group. Melalui aplikasi tersebut, data kepegawaian hingga data kesehatan terintegrasi dalam satu sistem yang dapat diakses seluruh Insan KAI.

Skema Self-Insured dan Pengelolaan Internal

Berbeda dengan asuransi tambahan yang menggandeng pihak ketiga, JKP menggunakan skema self-insured. Pengelolaan dilakukan oleh unit kesehatan internal KAI yang telah lama beroperasi dan melayani pegawai beserta keluarganya.

Menurut Isnain, alur layanan JKP tidak jauh berbeda dengan skema sebelumnya. Pegawai tetap mengakses Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) seperti klinik, kemudian mendapatkan rujukan ke fasilitas lanjutan apabila diperlukan, hingga rawat inap bila sesuai indikasi medis. Untuk kondisi darurat di luar jam operasional klinik, Insan KAI Commuter bisa mengakses layanan melalui Unit Gawat Darurat (UGD).

Dalam situasi tertentu, pegawai dapat melakukan pembayaran terlebih dahulu dan mengajukan reimburse melalui sistem yang tersedia. Besaran penggantian mengacu pada tarif dasar yang ditetapkan.

Lebih jauh ia menjelaskan, tidak terdapat batas maksimal frekuensi pengajuan klaim dalam setahun. Selama sesuai indikasi medis, pengajuan dapat dilakukan berulang kali, dengan penyesuaian pada nilai penggantian.

“Secara manfaat, JKP memberikan cakupan yang setara bahkan lebih fleksibel dibandingkan skema sebelumnya. Benefitnya bisa disebut unlimited selama sesuai indikasi medis. Jadi, kalau memang sakit, ya dilayani,” tegasnya.

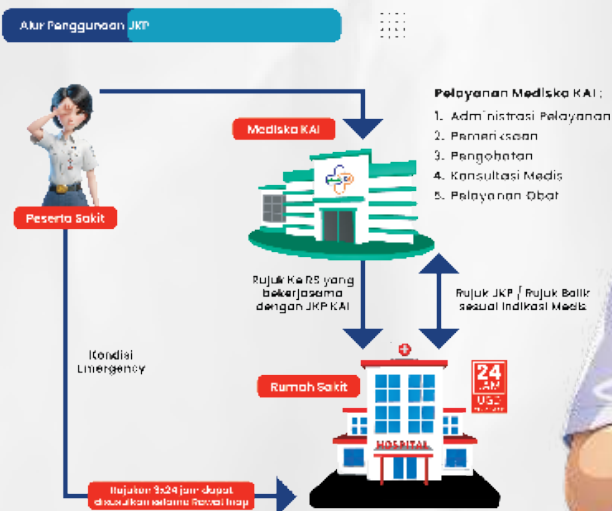
Hadirkan Kemudahan bagi Pegawai

Saat ini, KAI telah bekerja sama dengan 700 fasilitas kesehatan, yang terdiri dari klinik, rumah sakit, laboratorium, hingga apotek. Kerja sama ini disusun berdasarkan pemetaan domisili pegawai hingga tingkat kecamatan. Dengan pendekatan ini, pembukaan kerja sama fasilitas kesehatan dilakukan secara terukur dan sesuai kebutuhan.

Isnain mengakui, banyak pegawai yang khawatir dengan perubahan skema asuransi kesehatan ini. Namun, ia memastikan bahwa transformasi JKP diarahkan untuk satu tujuan utama: kemudahan layanan. Dengan sistem yang terintegrasi, penyetaraan benefit, serta penguatan jaringan fasilitas kesehatan, perusahaan berharap seluruh pegawai dan keluarganya dapat memperoleh layanan kesehatan tanpa rasa khawatir.

“Harapan kami dengan diimplementasikannya JKP ini sederhana, ketika pegawai membutuhkan layanan, itu mudah. Semua upaya kita diarahkan ke sana.”

Prosedur Pelayanan Kesehatan



Note:
 - RS kerjasama dapat dilihat di EsabyKAI
 - Pelayanan yang dilakukan di Faskes 1 atau RS yang tidak bekerjasama dengan JKP KAI dapat dilakukan restitusi sesuai dengan ketentuan yang tertuang di PERDIR Jaminan Kesehatan



LANGKAH KAI COMMUTER MENYAMBUT 2026

Sepanjang 2025, KAI Commuter mencatatkan berbagai capaian positif. Dari sisi jumlah penumpang, KAI Commuter melayani 400.997.610 orang, meningkat 7,08 persen dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 374.484.307 orang. Dari sisi ketepatan waktu, KAI Commuter berhasil menjaga konsistensinya, yakni 99,3 persen untuk keberangkatan dan 98,8 persen untuk kedatangan.

Memasuki 2026, KAI Commuter menatap tahun baru dengan optimisme. Pada tahun ini, perusahaan menargetkan dapat melayani 406.087.520 pengguna Commuter Line. Berikut petikan wawancara dengan Direktur Utama KAI Commuter, Mochamad Purnomo Sidi, mengenai capaian kinerja serta harapan perusahaan ke depan.





KAI Commuter mendapat PMN sebesar Rp1,8 triliun untuk pengadaan sarana KRL baru. Mengapa target penumpang hanya 1,27 persen dari tahun sebelumnya?

Perlu diketahui, PMN yang diterima oleh KAI Commuter diperuntukkan untuk pengadaan sarana KRL baru, yakni CLI-125 dari CRRC Sifang dan CLI-225 dari INKA. Sebanyak 27 *trainset* ini diperuntukkan untuk menggantikan rangkaian kereta KAI Commuter yang memasuki masa konservasi. Secara bertahap, banyak armada yang akan memasuki masa pensiun, sejak 2023 hingga 2027.



Apakah akan ada penambahan frekuensi perjalanan, terutama jalur Green Line dan Nambo?

Tahun ini belum ada perubahan atau penambahan frekuensi perjalanan. Total perjalanan Commuter Line Jabodetabek masih 1.065 perjalanan per hari. Kendati demikian, kami memastikan untuk melakukan perbaikan prasarana, seperti merenovasi stasiun sehingga penumpang merasa lebih nyaman. Selain itu, kami juga menghadirkan stasiun baru untuk mengakomodir kebutuhan penumpang, seperti Stasiun Jatake.



Bagaimana dengan CLI-225 produksi INKA?

Paling lama semuanya harus ter-*deliver* di bulan Juni ini. Semuanya, yakni total 16 *trainset*. Sesuai ketentuan, setiap dua bulan, INKA akan mengirimkan satu hingga dua *trainset* baru. Sehingga pada Juni nanti, 16 *trainset* sudah ter-*deliver* ke Jakarta. Saat ini kami tengah melakukan uji klinis untuk dua rangkaian kereta, yakni TS5 dan TS6.



Pada saat uji coba kemarin terdapat kendala di pintu kereta. Bagaimana dengan hal ini?

Kami sudah meminta perbaikan secara menyeluruh. Jadi, sudah dilakukan pemeriksaan secara menyeluruh. Kami memastikan bahwa TS5 harus bisa melewati uji 45 ribu kilometer tanpa satu *fail* pun. Kalau ada satu *fail*, maka harus dimulai lagi dari nol. Ini bertujuan untuk memastikan kenyamanan dan keamanan serta memberikan pelayanan yang terbaik bagi pelanggan.



► CAPAIAN KAI COMMUTER 2025

KAI COMMUTER TOREHKAN SEPANJANG CAPAIAN POSITIF 2025

Didukung performa operasional andal, KAI Commuter membukukan 400,9 juta pengguna pada 2025. Pertumbuhan pengguna terjadi di seluruh wilayah operasional perusahaan.

KAI Commuter berhasil mencatatkan tren pertumbuhan positif sepanjang 2025. Total volume pengguna Commuter Line di seluruh wilayah operasional mencapai 400.997.610 orang, meningkat sebesar 7,08 persen dibandingkan capaian tahun sebelumnya, yakni 374.484.307 orang.

Direktur Utama KAI Commuter Mochamad Purnomo Sidi menuturkan, pertumbuhan volume pengguna Commuter Line terjadi di seluruh wilayah operasional perusahaan. Di wilayah Jabodetabek, volume pengguna mencapai 349.311.251 orang. Sementara, wilayah I Merak mencapai 4.463.498 orang. Adapun pengguna Commuter Line Basoetta mencapai 2.347.314 orang.

"Di wilayah II Bandung, KAI Commuter berhasil melayani 18.727.224 orang, wilayah VI Yogyakarta sebanyak 10.131.789 orang, dan wilayah VIII Surabaya sebanyak 16.016.534 orang," jelas Purnomo.

Purnomo menambahkan, sepanjang 2025, KAI Commuter mengoperasikan 1.294 perjalanan per hari. Dari jumlah tersebut, sebanyak 1.065 perjalanan beroperasi di wilayah Jabodetabek, 14 perjalanan di wilayah I Merak, dan 70 perjalanan Commuter Line Basoetta. Sementara, wilayah II Bandung mengoperasikan 58 perjalanan, wilayah VI Yogyakarta 37 perjalanan, serta wilayah VIII Surabaya 50 perjalanan.

"Dari sisi operasional, KAI Commuter berhasil mencatatkan ketepatan waktu (*on time performance*) yang konsisten sepanjang 2025, yakni 99,3 persen untuk ketepatan keberangkatan dan 98,8 persen untuk ketepatan kedatangan."

Dalam hal pembayaran, transaksi masih didominasi Kartu Multi Trip (KMT) sebesar 53 persen, diikuti kartu uang elektronik perbankan seperti Mandiri dan BCA. Untuk transaksi berbasis aplikasi, GoTransit mendominasi lebih dari 90 persen penggunaan. Transformasi digital terus didorong, termasuk melalui peluncuran QRIS Tap dan penguatan ekosistem pembayaran non-tunai



**JUMLAH PENGGUNA COMMUTER LINE
DI SELURUH WILAYAH OPERASIONAL**

400.997.610



**ON TIME
PERFORMANCE**

KEBERANGKATAN:

99,3%

KEDATANGAN:

98,8%



KAI COMMUTER RESMIKAN COMMUTERLINE HALL

Peresmian Commuterline Hall menjadi langkah strategis perusahaan dalam memperkuat infrastruktur pendukung operasional sekaligus menjadi pusat kegiatan internal KAI Commuter.

KAI Commuter meresmikan Commuterline Hall pada Kamis, 23 Januari 2026, sebagai fasilitas baru yang dirancang untuk menunjang beragam kegiatan perusahaan. Pembangunan gedung seluas 431 meter persegi ini telah diselesaikan pada Desember 2025 dan kini siap dimanfaatkan secara optimal sebagai ruang bersama bagi agenda internal maupun eksternal perusahaan.

Direktur Utama KAI Commuter Mochamad Purnomo Sidi menyampaikan apresiasi kepada KAI Properti yang mengawal pembangunan sejak Agustus 2023. Menurutnya, kolaborasi ini mencerminkan sinergi di lingkungan KAI Group dalam menghadirkan infrastruktur pendukung operasional.

“Commuterline Hall ini kami siapkan sebagai ruang bersama untuk mendukung berbagai kegiatan perusahaan,” ujar Purnomo.

Commuterline Hall memiliki kapasitas sekitar 150 orang dan dilengkapi ruang pertemuan utama, ruang VIP, ruang tunggu, musala, toilet, serta

fasilitas penunjang lainnya. Gedung ini dapat digunakan untuk rapat, koordinasi, dan agenda perusahaan, baik internal maupun eksternal.

Pada kesempatan yang sama, KAI Commuter juga menggelar acara pisah sambut Vice President IT KAI Commuter. Direksi dan manajemen menyampaikan terima kasih kepada Lutfi Arif atas dedikasinya di KAI Commuter dan menyambut Agung Susilo sebagai VP IT yang baru.

Purnomo menuturkan, peran teknologi informasi akan semakin strategis ke depan. Agenda integrasi aplikasi, penguatan koordinasi dengan induk perusahaan, serta kesiapan menghadapi berbagai program transformasi menuntut dukungan sistem yang andal dan inovatif.

Peresmian turut diisi dengan santunan bagi anak yatim dan duafa, serta ditutup dengan tausiyah sekaligus doa oleh H. Nur Ghuftron Kholik, M.A., Pembina Pondok Pesantren Alquran Assajadah.



► PERESMIAN STASIUN JATAKE

SIMPUL BARU TRANSPORTASI PUBLIK MODERN

Hadir melalui skema pembiayaan kreatif dan pendekatan TOD, Stasiun Jatake memperkuat integrasi kawasan sekaligus mendorong peralihan masyarakat ke transportasi massal.

Pemerintah bersama PT Kereta Api Indonesia (Persero) dan PT Bumi Serpong Damai Tbk, resmi menghadirkan Stasiun Jatake sebagai simpul baru dalam jaringan perkeretaapian perkotaan. Kehadiran stasiun ini menjadi bagian dari arah pembangunan transportasi nasional yang semakin kolaboratif, adaptif, dan berorientasi pada keberlanjutan.

Menteri Perhubungan Republik Indonesia Dudy Purwagandhi menegaskan bahwa pembangunan Stasiun Jatake tidak lagi dipandang semata sebagai penyediaan infrastruktur fisik. Transportasi massal, menurutnya, merupakan bagian dari upaya menghadirkan ruang hidup yang lebih manusiawi dan inklusif bagi masyarakat.

"Pembangunan transportasi publik bukan sekadar investasi infrastruktur, melainkan investasi sosial yang manfaatnya harus dirasakan seluruh masyarakat," ujar Dudy.

Dalam kesempatan yang sama, Direktur Utama KAI Bobby Rasyidin menyampaikan bahwa pembangunan dan pengoperasian Stasiun Jatake

merupakan wujud komitmen KAI dalam mendukung kebijakan pemerintah terkait penguatan ekosistem transportasi massal berbasis kolaborasi dan integrasi kawasan.

"Stasiun Jatake dibangun melalui skema *creative financing* bersama PT Bumi Serpong Damai Tbk dengan pendekatan *Transit Oriented Development*. Inisiatif ini sejalan dengan kebijakan pemerintah dalam mengembangkan ekosistem transportasi yang terintegrasi dengan pertumbuhan wilayah," ujar Bobby.

Ia menambahkan, stasiun ini memiliki luas bangunan 3.198 meter persegi dengan peron sekitar 300 meter persegi dan terdiri dari tiga lantai. Kapasitas pelayanan mencapai 20.000 penumpang per hari, didukung frekuensi perjalanan Commuter Line dengan *headway* 5-10 menit. Stasiun ini juga dilengkapi fasilitas parkir, integrasi antarmoda, serta ruang pengembangan lanjutan turut disiapkan guna memastikan keberlanjutan mobilitas masyarakat sekitar.



▶ **CHAMPION 5R CHALLENGE**

MAKIN PRODUKTIF DENGAN BUDAYA 5R

KAI Commuter Wilayah II Bandung berhasil menjuarai 5R Challenge. Apresiasi atas konsistensi menciptakan lingkungan kerja rapi, nyaman, dan produktif bagi seluruh pegawai.

Guna menciptakan lingkungan kerja yang aman, nyaman, dan produktif, PT Kereta Api Indonesia (Persero) menggaungkan program 5R: Ringkas, Rapi, Resik, Rawat, dan Rajin. Sebagai upaya menanamkan budaya 5R di seluruh Insan KAI, perusahaan menyelenggarakan 5R Challenge di lingkungan KAI Group.

Pada November 2025 lalu, KAI Commuter Wilayah II Bandung berhasil meraih predikat Juara 5R Challenge.

Human Capital and General Affair Junior Specialist 3 KAI Commuter, Dian Yulianti, mengatakan partisipasi KAI Commuter Wilayah II Bandung dalam 5R Challenge dilandasi semangat untuk mengukur praktik kerja sekaligus sarana evaluasi terhadap penerapan budaya kerja di lingkungan KAI Commuter Wilayah II Bandung.

"Kami merasa ini kesempatan untuk mengukur apa yang sudah kami lakukan selama ini di Wilayah II Bandung, apakah benar-benar sudah menerapkan 5R dengan baik," ujarnya.

Menariknya, implementasi 5R di Wilayah II Bandung tidak dilakukan melalui pembagian tugas formal per unit. Pendekatan yang diambil justru berangkat dari kesadaran individu. Setiap pegawai didorong untuk mulai dari area kerja pribadi, menjaga meja tetap ringkas, menyimpan dokumen yang relevan, serta meminimalisir barang yang tidak diperlukan di ruang kerja.

Budaya kerja ini mulai terbentuk sejak kantor direnovasi dan ditata ulang. Pemilihan furnitur yang ringkas dan fungsional sengaja dilakukan untuk mendukung kebiasaan kerja yang lebih rapi. Di ruang kerja yang didesain sesuai kebutuhan, pegawai terbiasa hanya menaruh dokumen yang sedang diproses, sementara barang lainnya disimpan dengan rapi di loker.



Konsistensi Membentuk Mindset Produktif

Penerapan 5R di Wilayah II Bandung tidak hanya dipahami sebagai aktivitas merapikan ruang kerja, tetapi juga sebagai upaya membangun pola pikir kerja yang lebih terstruktur. Lingkungan yang bersih dan nyaman diyakini mampu memengaruhi fokus, efisiensi, serta kualitas kinerja secara keseluruhan.

“Kalau lingkungan kerja rapi dan nyaman, otomatis pikiran kita lebih jernih, lebih rapi, dan lebih terstruktur sehingga pekerjaan bisa dilakukan lebih efektif dan terarah,” terang Dian.

Dian menambahkan, upaya menjaga konsistensi implementasi 5R dilakukan melalui pembiasaan

dan keteladanan, bukan dengan pendekatan yang bersifat memaksa. Fasilitas kerja yang memadai, penataan area kerja pribadi, serta kegiatan rutin seperti Jumat Bersih menjadi langkah nyata untuk menumbuhkan kebiasaan positif secara berkelanjutan.

Selain menciptakan lingkungan yang lebih nyaman, penerapan 5R juga memberikan dampak nyata terhadap efisiensi kerja, khususnya dalam pengelolaan dokumen. Penataan yang lebih sistematis memudahkan proses pencarian dokumen penting sekaligus meminimalisir risiko kehilangan, yang sebelumnya sempat menjadi tantangan ketika tata ruang belum tertata optimal.

Lingkungan Kerja Nyaman, Kinerja Semakin Optimal

Human Capital KAI Commuter Yudi menambahkan, implementasi 5R di tempat kerja menghadirkan suasana kerja yang semakin kondusif. Lingkungan yang bersih, rapi, dan tertata menghadirkan kenyamanan psikologis yang berpengaruh pada fokus dan konsentrasi pegawai dalam bekerja.

“Kalau lingkungan kerja sudah rapi, bersih, dan tertata, kerja jadi lebih nyaman dan fokus. Suasana itu berpengaruh terhadap semangat dan pencapaian kinerja,” ungkapnya.

Ia berharap, praktik 5R dapat terus dilakukan secara konsisten oleh seluruh Insan KAI Commuter. “Mari jadikan 5R ini sebagai kebiasaan sehari-hari di tempat kerja maupun di kehidupan sehari-hari. Intinya, mulai dari diri sendiri dan mengajak lingkungan kerja terdekat.”



MENEMBUS BATAS DAN MENEMUKAN DIRI MELALUI **TRAIL RUN**

Ketiga Trail Runner KAI Commuter membagikan awal mula ketertarikannya terhadap trail run. Langkah awal yang membawa mereka pada berbagai event lintas alam di Indonesia.



Bagi sebagian orang, *trail run* bukan sekadar aktivitas lari, melainkan panggilan jiwa yang membawa mereka menjelajah alam, bersentuhan dengan diri, dan menantang batas kemampuan diri. Olahraga yang dilakukan di hutan, padang sabana, gunung, atau bukit ini juga mengajak penggemarnya untuk belajar memahami tubuh dan pikirannya di tengah lintasan yang tak kenal kompromi.

Melampaui Batas di Jalur Trail

Ketertarikan Bellando pada trail run didasari dua hal sederhana, gemar naik gunung dan berlari. Baginya, *trail run* menjadi wadah untuk menyalurkan kedua hobinya tersebut. UI Trail Race menjadi event trail run yang pertama diikutinya. Berlokasi di Sentul, Jawa Barat, ia mengambil kategori 21K.

Berhasil menyelesaikan kategori 21K, Bellando tertantang untuk untuk mencoba jarak yang lebih panjang, yakni 40K di Jakarta Open Trail Run di kawasan Gunung Gede. Kendati telah hafal medan karena terbiasa mendaki Gunung Gede, persiapan melompat dari kategori 21K ke 40K dilakukannya dengan penuh persiapan matang.

"Saya melakukan simulasi rute dan tahu medan apa yang akan dilalui. Dengan begitu, tidak lagi menebak-nebak di hari lomba,"ujarnya.

Pria yang akan mengikuti ajang Bromo Tengger Trail Run kategori 70K ini menancapkan target besar pada tahun ini, yakni berhasil menembus kategori di atas 100K dan tercatat sebagai *potential winner*.

Berawal dari Road Run, Berlanjut Ke Petualangan Alam

Danang Aji Prawira boleh dikatakan sebagai pelari pemula. Ketertarikannya pada dunia lari berawal dari ajang CommuterRun 2024 yang diselenggarakan oleh KAI Commuter. Terbiasa berlari di *treadmill* dan berolahraga di pusat kebugaran membuatnya merasa bisa mencapai 5K dengan mudah. Namun, kenyataannya tak demikian.

“Awalnya saya kira pasti mudah karena sudah biasa latihan fisik. Ternyata, berlari 5K sangat melelahkan, tetapi bikin ketagihan. Dari sini, saya mulai serius lari hingga diperkenalkan teman tentang *trail run*,” kenang Danang.

Event *trail run* pertamanya ialah Semarang Trail Race kategori 7K, kemudian dilanjutkan dengan UI Trail Race pada kategori yang sama. Merasa sudah lebih matang, ia pun memberanikan diri mengikuti ajang Siksorogo Lawu Ultra kategori 16K. Terakhir, ia mengikuti Coast to Coast yang diselenggarakan di Yogyakarta pada kategori 15K.

Perjalanan Mengenal Diri

Nama Deni Novi Pratama tak hanya dikenal sebagai *trail runner* di kalangan pencinta lari di KAI Commuter saja, tetapi juga di KAI Group. Mengawali hobi lari karena sakit punggung yang dideritanya sehingga tidak memungkinkannya lagi membawa ransel untuk mendaki gunung, anggota pencinta alam semasa kuliah ini pun mulai menekuni hobi lari.

Event *trail run* pertamanya di mulai pada 2016 pada kategori 5K. Sejak itu, ia tak pernah absen mengikuti berbagai ajang *trail run* di Indonesia, seperti UI Trail Race, Bromo Tengger Trail Run, Ciremai Ultra Jabar, Ultra Bali Trail, dan Coast to Coast Yogyakarta kategori 80K. Trail Run di Pulau Dewata menjadi salah satu pengalaman paling berkesan baginya.

“Saya sempat hilang di Gunung Abang. Saat itu, kondisinya berkabut dan jarak pandang hanya 4-5 meter. Sementara, baterai *smart watch* juga habis. Saya tersasar di tengah malam.”

Bagi Deni, *trail run* sejatinya ialah menemukan ketenangan dan mengenal diri lebih dalam. Ia mencontohkan, pada kategori di atas 50K, peserta berlari selama belasan jam. Di tengah kesunyian hutan atau gunung, tak hanya fisik yang diuji, tetapi juga kekuatan mental. Di tengah keheningan itu, ia merasa mengenal dirinya lebih dalam.

Ke depan, ia berencana memadukan hobi larinya dengan pelestarian lingkungan. Dalam waktu dekat, ia bersama *trail runner* KAI Commuter akan membuat kegiatan *trail run* yang dipadukan dengan penanaman pohon.



► **COMMUTER MINI SOCCER**

PLAY MORE, LAUGH MORE, CONNECT MORE!



Commuter Mini Soccer menjadi wadah kebersamaan Insan KAI Commuter untuk menjaga kebugaran diri sekaligus mempererat sinergi melalui olahraga.

Matahari baru saja terbenam kala sejumlah Insan KAI Commuter beradu ketangkasan mengolah si kulit bundar di lapangan Detos Area. Tergabung dalam komunitas Commuter Mini Soccer (C-Mini Soccer), pertandingan sepak bola ini tak sekadar olahraga, tetapi juga menjadi ruang melepas penat setelah bekerja sekaligus membangun kebersamaan lintas divisi.

Tri Asmoro menuturkan, C-Mini Soccer lahir dari antusiasme pegawai saat mengikuti Commuter Sport Competition 2025. Melihat tingginya minat Insan KAI Commuter pada cabang mini soccer, bersama Abung, ia berinisiatif untuk melanjutkan aktivitas bermain secara rutin di luar kompetisi. Dari obrolan santai para pencinta sepak bola, komunitas ini pun mulai terbentuk secara organik.

"Sekitar dua bulan setelah CSC 2025, kami membuat grup WhatsApp. Ternyata antusiasnya sangat tinggi, hingga ratusan orang yang beragabung dalam grup komunikasi ini," terang Tri.

Anggota C-Mini Soccer saat ini berjumlah 85 orang yang berasal dari berbagai divisi di KAI Commuter. Jadwal bermain ditentukan melalui *polling* di grup komunitas. Biasanya, penentuan hari dilakukan sekitar satu minggu sebelum pelaksanaan. Dengan cara ini, kehadiran anggota dapat lebih terkoordinasi meski berasal dari unit kerja yang berbeda.

"Durasi bermain biasanya dua jam. Jika seluruh anggota datang, kami buat menjadi empat tim. Setiap sesi berlangsung 20-25 menit sehingga seluruh anggota dapat bermain."





Seru dan Menyenangkan untuk Semua

Berbeda dengan latihan formal, komunitas ini mengusung konsep *fun football*. Tidak ada sesi teknik khusus maupun pelatih, melainkan permainan langsung yang santai dan menyenangkan. Fokus utamanya bukan pada hasil pertandingan, tetapi pada kebersamaan dan aktivitas fisik yang konsisten.

“Konsepnya *fun football*. Jadi, langsung main saja. kebetulan seluruh anggota memang sudah biasa bermain sepak bola.”

Selain diperuntukkan bagi pencinta sepak bola, komunitas ini sejatinya juga terbuka bagi pegawai yang belum terbiasa bermain sepak bola. Menurut Tri, tidak perlu khawatir, terlebih merasa canggung jika tidak bisa bermain *mini soccer*. Sebab nantinya akan terbiasa dan larut dalam permainan.

Selain menjadi sarana rekreasi, kegiatan ini juga memiliki nilai strategis bagi perusahaan. Dalam lingkup KAI Group terdapat ajang olahraga seperti PORKA yang diselenggarakan secara berkala. Hadirnya komunitas ini bisa menjadi ruang seleksi untuk menjaring pemain yang dapat mewakili unit atau anak perusahaan.

Tri berharap, C-Mini Soccer bisa menjadi wadah untuk mempererat silaturahmi antarpegawai di dalam perusahaan. “Di KAI Commuter ada 18 departemen. Dengan adanya komunitas ini, kami



► **STASIUN OSAKA**

TRANSPORTASI MODERN YANG BERPADU DENGAN RUANG URBAN

Stasiun Osaka menghadirkan wajah transportasi modern yang terintegrasi dengan ruang publik, arsitektur ikonik, dan pusat aktivitas urban di jantung kawasan Umeda.

Stasiun Osaka merupakan salah satu simpul transportasi paling vital di Jepang. Direvitalisasi secara menyeluruh dan diresmikan pada 2011, stasiun ini tak sekadar menjadi titik keberangkatan dan kedatangan pengguna kereta, tetapi juga menjadi gerbang utama mobilitas di wilayah Kansai.

Lebih dari sekadar fasilitas transportasi, Stasiun Osaka berkembang menjadi ruang urban yang hidup dan multifungsi. Integrasi antara stasiun, pusat perbelanjaan, ruang publik, dan area komersial menjadikan kawasan ini selalu ramai dari pagi hingga malam.





Terhubung dengan Gedung 27 Lantai

Stasiun Osaka terintegrasi dengan kompleks bangunan setinggi 27 lantai yang memadukan area perkantoran, pusat perbelanjaan, dan ruang publik dalam satu kesatuan vertikal. Konsep ini mencerminkan efisiensi tata kota Jepang, di mana fungsi transportasi dan aktivitas komersial menyatu dalam satu kawasan modern yang dinamis.

Integrasi Berbagai Moda Transportasi

Stasiun Osaka menghubungkan berbagai moda transportasi, termasuk kereta JR yang membawa penumpang ke kota-kota besar seperti Kyoto dan Kobe, kereta bawah tanah Osaka Metro, bus kota, dan taksi. Stasiun ini juga menyediakan loker penyimpanan, rental sepeda, dan informasi penumpang dalam beberapa bahasa.

Mengusung Konsep Desain Futuristik

Stasiun ini mengusung arsitektur futuristik dengan atap kaca raksasa yang memungkinkan cahaya alami masuk ke area utama sehingga menciptakan suasana terang dan terbuka sekaligus menjadi ikon visual. Di bagian atap, plaza seperti Toki no Hiroba menghadirkan taman kecil dan spot foto dengan pemandangan Umeda, menjadikannya tempat bersantai favorit warga dan wisatawan.

Didukung Teknologi Termutakhir

Stasiun Osaka dilengkapi dengan pintu masuk otomatis yang dapat diakses menggunakan kartu pintar ICOCA dan teknologi sensor, serta sistem pengaturan penumpang yang digunakan untuk memantau kepadatan stasiun dan mengarahkan alur pergerakan agar tetap lancar dan aman. Stasiun ini juga memiliki eskalator dan elevator otomatis yang disesuaikan dengan volume penumpang, termasuk akses khusus bagi difabel dan lansia.





STAY FIT, STAY PRODUCTIVE!

Menerapkan gaya hidup sehat dapat dimulai dari hal kecil di lingkungan kerja, seperti membiasakan diri minum air yang cukup, memilih asupan bergizi, dan memanfaatkan waktu istirahat dengan baik. Kebiasaan sederhana ini membantu kita tetap prima dan produktif sehingga mampu mencapai performa terbaik dalam bekerja.

Berikut tips dari Pioneers agar tetap bugar dan fit sepanjang hari!



Danang Aji Prawira

Assets and Station Security Planning and Evaluation Junior Specialist 3

DAFTAR RACE BIAR SEMANGAT OLAHRAGA SETIAP HARI

“Ada banyak risiko yang dihadapi pekerja kantoran, seperti stroke dan serangan jantung. Nah, agar tubuh kita tetap bugar, ada tiga hal yang saya lakukan. Pertama, olahraga, minimal 10 menit setiap hari. Kedua, mengatur atau menjaga pola makan. Ketiga, daftar race dan beli perlengkapan olahraga.”

Biaya daftar race itu lebih dari Rp500 ribu. Sementara, sepatu lari minimal di atas Rp2 juta. Nah, dua hal ini jadi motivasi saya untuk semangat berolahraga.”





Putu Dewi Fortuna
PKWT HSE Planning and Evaluation

TETAP FIT DENGAN TIDUR CUKUP DAN KONSUMSI VITAMIN

“Salah satu cara agar tubuh tetap bugar adalah dengan tidur teratur. Setiap malam saya berusaha istirahat cukup sekitar 7-8 jam supaya badan dan pikiran segar keesokan harinya. Selain itu, saya juga rutin olahraga lari dua kali seminggu untuk menjaga stamina.

Untuk mendukung kebugaran, saya mengonsumsi vitamin dan magnesium. Satu jam sebelum tidur biasanya saya minum magnesium agar tidur lebih nyenyak.”



Purwa Juwita
Employee Health Assurance Staff

PENTING UNTUK KELOLA STRES

“Hidup yang bugar dimulai dengan bangun pagi, olahraga, konsumsi makanan sehat, termasuk buah dan sayur, serta minum yang cukup. Yang tidak kalah penting, istirahat yang cukup, sekitar 7-8 jam. Kemudian mampu mengelola stres baik di rumah maupun di kantor.

Cara mengelola stres dimulai dari diri. Cari tahu sumber stresnya. Setelah itu, kita bisa sharing dengan teman. Kalau diperlukan, kita bisa meminta bantuan profesional.



Endang Sri Wahyuni
Protocol Staff

ATUR POLA MAKAN DAN OLAHRAGA TERATUR

“Agar tetap bugar, kita harus tidur yang cukup dan mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat, yakni 4 sehat dan 5 sempurna yang di dalamnya terdapat protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah. Kemudian untuk menjaga kesehatan tubuh juga bisa dilakukan dengan olahraga teratur.



Kabin Commuter



SEMANGAT MELAYANI DI MOMEN NATAL DAN TAHUN BARU



Hari Gini Masih Pakai yang Sekali Pakai? Ayo Beralih ke Tumbler



Dunia semakin rentan sama sampah.

Kita bisa bantu-bantu menguranginya dengan cara lebih bijak lagi menggunakan barang. Mengonsumsi air minum dalam kemasan berpotensi bikin sampah semakin menumpuk.

Yuk, gunakan tumbler pribadi:



Mengurangi
sampah plastik



Lebih
aman



Lebih
hemat



Lebih
bergaya

**Green
start** with
me

Commuter Tumbler Program merupakan bagian dari rangkaian kampanye Green Start With Me. Jadilah yang terdepan untuk berubah!

