

SINERGY

Menjaga Reliabilitas Kilang
dengan Kualitas Teratas

Cerita dari Lapangan:
Tangan-Tangan Terampil
Menjaga Kilang Tetap
Prima



SUSUNAN REDAKSI

PENANGGUNG JAWAB

Corporate Communication
& Services Senior Manager

PEMIMPIN REDAKSI

Busori Sunaryo

TIM REDAKSI

Putra Peni Luhur Wibowo, Syuhiril, Andri
Saputri, Shelly Pheronica Rana, Okky Indra
Putra

FOTOGRAFER

Ahmad Sanusi

PENERBIT

Corporate Communication
& Services Department

ALAMAT REDAKSI

Kantor Corporate Communication & Services
Department Badak LNG Jl. Raya Kutai,
Bontang, Kalimantan Timur
Telp: (0548) 55-1433/1532,
Faks: (0548) 55-2409,
E-mail: mediarelation@badaklng.com

IZIN CETAK Nomor 1834/DITJEN PPG/1993
Tanggal 29 Mei 1993



SINERGY Edisi 70
January - Maret 2026



Redaksi menerima kiriman naskah dan foto unik, baik dari kalangan Badak LNG maupun masyarakat umum. Sertakan pula foto profil (ukuran *postcard* atau pas foto) sebagai pelengkap tulisan. Tulisan dikirim melalui email: mediarelation@badaklng.com. Tulisan yang dimuat akan mendapatkan imbalan menarik dari Redaksi.

ULUK SALAM

Melampaui Batas dalam Merawat Kilang

Pembaca Sinergy yang Budiman,

Lima dekade merupakan perjalanan panjang bagi operasional kilang Badak LNG. Meskipun secara teknis awalnya didesain untuk masa pakai dua puluh tahun, kenyataannya fasilitas ini terus beroperasi melampaui usia emasnya dengan performa yang tetap terjaga. Catatan efisiensi dan aspek keselamatan yang konsisten bahkan menempatkan Perusahaan sebagai rujukan pengelolaan kilang bagi sejumlah praktisi mancanegara.

Pada edisi kali ini, *Sinergy* membedah aspek di balik reliabilitas kilang, termasuk peran para pekerja yang memastikan kilang tetap prima. Di samping itu, kami hadirkan ragam informasi variatif mulai dari SHEQS, CSR, hingga komunitas Badak Runners Club. Kami juga hadirkan rubrik baru Seputar Bontang yang mengulas sisi menarik dari Kota Bontang. Jangan lewatkan pula kuis edisi ini yang kami yakin lebih menantang!

Semoga berbagai informasi yang tersaji dapat memberikan nilai tambah bagi seluruh pembaca. Selamat membaca!

Salam,
Busori Sunaryo

SALAM CEO

Achmad Khoiruddin

President Director & CEO Badak LNG

Merawat Keandalan, Menjaga Masa Depan

“Quality is everyone’s responsibility”

– W. Edwards Deming, pelopor manajemen kualitas modern

Menjaga kualitas tidak pernah menjadi tugas satu orang karyawan atau satu departemen saja. Ia adalah hasil dari komitmen bersama dari sistem yang dibangun dengan baik hingga dedikasi setiap individu yang menjalankannya. Prinsip inilah yang selama puluhan tahun menjadi fondasi bagi keandalan operasional Badak LNG.

Kemampuan sebuah kilang LNG untuk terus beroperasi melampaui usia desainnya, bukanlah sekadar keberhasilan teknis. Di dalamnya terdapat disiplin, pembelajaran panjang, dan komitmen untuk terus menjaga kualitas tanpa kompromi. Perjalanan Badak LNG selama lima dekade menunjukkan bahwa keandalan bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan, melainkan hasil dari upaya yang dirawat secara konsisten dari waktu ke waktu.

Sejak awal beroperasi, kilang ini dirancang untuk masa layanan sekitar 20 tahun. Namun melalui perawatan yang cermat, evaluasi berkelanjutan, serta keberanian untuk memperbaiki sistem dan teknologi yang digunakan, Badak LNG mampu melampaui batas tersebut dengan performa yang tetap terjaga. Berbagai program seperti *Life Extension Program* dan asesmen *Remaining Useful Life* menjadi bagian dari upaya strategis untuk memastikan setiap peralatan tetap berada pada kondisi terbaiknya.

Di tengah bertambahnya usia fasilitas, pendekatan pemeliharaan juga terus berkembang. Strategi yang dijalankan tidak lagi sekadar menjaga ketersediaan fasilitas, tetapi memastikan kesehatan setiap aset agar tetap mampu beroperasi dengan aman dan efisien.

Namun pada akhirnya, keandalan kilang tidak hanya bertumpu pada sistem dan teknologi. Ia juga bergantung pada manusia yang setiap hari berada di garis depan operasional. Para teknisi, engineer, dan pekerja lapangan telah berjibaku dalam memastikan setiap instrumen bekerja sebagaimana mestinya.

Dari tangan-tangan terampil para pekerja inilah budaya keandalan terus hidup. Mereka bukan hanya merawat peralatan, tetapi juga menjaga standar keselamatan, profesionalisme, dan kebanggaan terhadap pekerjaan yang dilakukan.

Dengan semangat tersebut, Badak LNG akan terus melangkah menjaga kontribusinya bagi ketahanan energi Indonesia. Semoga kita dapat terus merawat rasa aman itu, bersama. 🦅

Daftar isi



Sorotan

- Menjaga Reliabilitas Kilang dengan Kualitas Teratas 5
- Cerita dari Lapangan: Tangan-Tangan Terampil Menjaga Kilang Tetap Prima 11



Kaleidoskop

- Jejak Prestasi Badak LNG Sepanjang 2025 15

Infografis

- Pelayanan Kesehatan RS LNG Badak 19
- Gemilang Badak LNG 20



Berita Foto

- Rekam Jejak Tanggap Bencana Badak LNG 2025 - 2026 22

SHEQS Corner

- Berhenti Merokok dengan GASBRO 24

Goresan

- Langkah Berani Suwoko Memutus Kebiasaan Merokok 27

Student Corner

- Dukung Program Digitalisasi Sekolah, Perpustakaan SMA YPVDP Bangkit Kembali 28

CSR Corner

- Tenang Bekerja, Nyaman Menitipkan Buah Hati bersama Program Tamasya 30

Komunitas

- Bergerak Bersama Badak Runners Club 32

Quiz

- Piramida Persamaan 35



Bingkai

- Awali BK3N 2026, Badak LNG Tegaskan Komitmen Keselamatan Kerja 38
- Belajar Kesiapsiagaan, Badak LNG Ajak Masyarakat Kenali Potensi Bahaya 39

Seputar Bontang

- Wajah Baru Kota Taman 46

36

Infografis

Tips Berlari Aman Tanpa Cedera

40

Bingkai

PWP Dukung Kesehatan Balita dengan Pemberian Vitamin A

41

Bingkai

Pekerja dan Mitra Ikuti Donor Darah BK3N

42

Bingkai

Management Inspection ke-38, Tinjau Praktis SHEQS di Lapangan

43

Bingkai

Ketangkasan Berpikir di Ajang Battle of SHEQS Knowledge

44

Infografis

Katalog Produk Mitra Binaan Badak LNG

48

Seputar Bontang

Jejak Akulturasi di Masjid Tua Bontang

50

Jelajah

Akhir Pekan di Bontang: Eksplorasi Goa Sampe Marta



Menjaga Reliabilitas Kilang dengan Kualitas Teratas

Lima dekade bukanlah waktu yang singkat bagi sebuah kilang LNG untuk terus beroperasi dengan andal. Namun Badak LNG berhasil melakukannya. Sejak pertama kali memproses gas alam menjadi *Liquefied Natural Gas* (LNG), kilang di Bontang ini telah menggerakkan ekonomi lokal, menjaga ketahanan energi nasional sekaligus memenuhi kebutuhan energi global.

Pencapaian ini semakin bermakna karena kilang Badak LNG pada awalnya dirancang hanya untuk beroperasi sekitar 20 tahun. Kini, setelah melampaui usia tersebut lebih dari dua kali lipat, kilang tetap mampu beroperasi dengan performa stabil. Keberlanjutan ini adalah buah dari disiplin pemeliharaan, standar kualitas yang ketat, serta budaya evaluasi yang terus dikembangkan Perusahaan.

Badak LNG membangun reputasinya melalui pengalaman panjang yang membentuk ketangguhan operasional. Salah satu pengakuan akan reputasi ini, datang dari survei *benchmarking* global yang dilakukan oleh Phillip Townsend Associates, Inc (PTAI) pada

2022. Dalam survei tersebut, efisiensi biaya pemeliharaan, catatan keselamatan yang baik, serta tingkat reliabilitas yang tinggi menempatkan kilang Badak LNG sebagai salah satu referensi penting industri LNG dunia. Kepercayaan internasional pun mengalir. Sejumlah pihak dari Norwegia, Qatar, hingga Amerika Serikat bertukar pengetahuan dan mempelajari praktik terbaik pengelolaan kilang.

Perjalanan tersebut juga diwarnai berbagai tantangan yang menjadi pembelajaran penting. Dalam buku *The (L)earning Company* dikisahkan bagaimana pada 2010 kilang Badak LNG pernah mengalami 18 kali *trip*, kondisi ketika *Process Train* berhenti secara tiba-tiba. Situasi ini mendorong Perusahaan memetakan akar persoalan, mulai dari faktor manusia, kegagalan peralatan, hingga kelemahan prosedur.

Evaluasi tersebut memunculkan kesadaran bahwa disiplin dalam menjalankan prosedur operasional memegang peran krusial. Lahirlah inovasi *Total Maintenance*. Perbaikan yang dilakukan secara konsisten menghasilkan peningkatan yang signifikan. Jumlah *trip* turun menjadi 9 kali pada 2011, kemudian menjadi 3 kali pada 2014, hingga akhirnya pada 2016 Badak LNG mencatatkan pencapaian penting: *zero trip* untuk pertama kalinya.

Pembelajaran lain terjadi pada masa awal operasi kilang. Pada periode 1977 hingga 1986, penggunaan bahan



kimia *mono ethanol amine* (MEA) ternyata menimbulkan korosi pada sistem perpipaan dan peralatan kilang. Kondisi tersebut memaksa Perusahaan mengganti sejumlah peralatan dengan biaya besar. Karena itu, Badak LNG kemudian beralih menggunakan MDEA (*methyl diethanol amine*) yang lebih ramah terhadap peralatan. Keputusan tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas tidak hanya dibangun melalui pemeliharaan rutin, tetapi juga melalui keberanian mengevaluasi teknologi yang digunakan.

Seni Merawat Kilang LNG

Menjaga reliabilitas pada kilang yang telah melampaui usia desainnya bukanlah pekerjaan sederhana. Dibutuhkan pendekatan yang presisi sekaligus strategi jangka panjang. Untuk memahami upaya tersebut, Tim Redaksi berbincang dengan Atrios Martha, Lead Engineer Asset Integrity & Pipeline.

Menurut Atrios, penting untuk memahami perbedaan antara keandalan (*reliability*) dan ketersediaan (*availability*), dua istilah yang sering disalahartikan dalam operasi kilang.

“Di kilang, kita sering terjebak pada angka *availability* yang tinggi karena adanya unit cadangan, padahal bisa saja keandalan tiap unitnya mulai berubah,” jelasnya.

Atrios memberikan analogi sederhana. Bayangkan seseorang hanya memiliki satu laptop untuk bekerja sepanjang tahun. Jika laptop tersebut rusak selama 30

hari, maka tingkat ketersediaannya sekitar 91,7%. Namun jika seseorang memiliki dua laptop dengan potensi kerusakan yang sama, tetapi tidak terjadi secara bersamaan, ia tetap dapat bekerja sepanjang tahun. Dalam kondisi ini *availability* dapat mencapai 100%, meskipun *reliability* masing-masing perangkat sebenarnya menurun.

Logika serupa juga berlaku pada kilang yang memiliki unit cadangan. Karena itu, Badak LNG tidak hanya menjaga tingkat ketersediaan operasi, tetapi juga memastikan setiap peralatan tetap andal.

Tantangan ini semakin relevan mengingat usia kilang Badak LNG kini telah mencapai hampir 50 tahun. Untuk memastikan operasional tetap optimal, Perusahaan menjalankan strategi pemeliharaan melalui *Life Extension Program* (LEP).

“Yang kita lakukan adalah mencoba memperpanjang umur masing-masing peralatan. Kita petakan mana yang perlu diganti dan mana yang masih bisa dipertahankan,” ujar Atrios.

Sebelum menjalankan LEP, Badak LNG melakukan *equipment screening* untuk

memetakan kondisi aktual setiap komponen peralatan. Pemetaan ini kemudian menjadi dasar bagi pelaksanaan asesmen *Remaining Useful Life* (RUL), yaitu evaluasi terhadap sisa usia pakai peralatan berdasarkan kondisi operasi dan riwayat pemeliharaannya.

Strategi RUL dan LEP telah teruji pada berbagai unit proses di Badak LNG. Tercatat sejumlah unit yang semula memiliki masa pakai desain terbatas, dapat beroperasi jauh melampaui estimasi awal berkat strategi tersebut. Contohnya, *Train A* dan *B* yang awalnya didesain untuk 20 tahun sejak 1977, namun berhasil beroperasi hingga 20 tahun berikutnya hingga 2017 karena implementasi strategi tersebut.

Seluruh asesmen tersebut bertujuan mengidentifikasi kebutuhan LEP, terutama bagi peralatan yang sisa usia pakainya kurang dari 10 tahun. Dari hasil evaluasi ini, Perusahaan dapat menentukan apakah peralatan cukup menjalani program pemeliharaan rutin atau memerlukan peremajaan berskala besar.

Semua proses ini kemudian bermuara pada penerapan *Modified Maintenance Strategy*, yaitu strategi pemeliharaan yang disesuaikan dengan kondisi aktual aset. Pendekatan ini memastikan kilang tidak hanya mampu bertahan melampaui usia desainnya, tetapi juga tetap beroperasi dengan standar keselamatan dan reliabilitas yang tinggi.

Tantangan Keluar dari Mode Bertahan

Upaya menjaga keandalan kilang juga tidak terlepas dari dinamika industri energi. Sejak 2018, Badak LNG memasuki fase *survival mode* sebagai respons terhadap penurunan pasokan gas. Dalam situasi tersebut, Perusahaan dituntut menjaga standar pemeliharaan tetap tinggi sekaligus melakukan optimalisasi biaya operasional.

Selama masa transisi, berbagai langkah dilakukan, mulai dari optimalisasi pemanfaatan suku cadang antar aset hingga penyesuaian jadwal *overhaul*. Unit cadangan juga membantu menjaga stabilitas operasi ketika terjadi gangguan pada salah satu *train*.

Namun, kondisi akan berganti dengan dinamika baru. Pasokan gas diprediksi akan mencapai titik balik dan mulai merangkak naik. Momentum ini dipicu oleh temuan cadangan gas raksasa dari proyek Northern Hub oleh ENI. Dengan adanya tambahan pasokan gas baru, Badak LNG kini bersiap melakukan reaktivasi *Train F*.

Di masa depan, Badak LNG pun diproyeksikan beroperasi dengan skema 4+0. Artinya, tidak ada lagi kemewahan unit cadangan (*spare train*) seperti tahun-tahun sebelumnya. Dengan pasokan gas yang kembali bertambah, setiap unit yang aktif dituntut untuk selalu dalam kondisi “sehat” tanpa pengecualian.

Namun, mewujudkan performa tinggi di skema 4+0 tersebut bukanlah perkara mudah, mengingat Perusahaan menghadapi tantangan lain yakni faktor usia fasilitas. “Tantangan utama dalam mengelola fasilitas yang telah berumur adalah masalah *obsolescence*, khususnya pada sistem kontrol, kelistrikan, dan instrumentasi yang mungkin sudah tidak lagi mendapat dukungan penuh dari pabrik,” papar Atrios.

Menghadapi kondisi tersebut, Badak LNG kini memandang pemeliharaan sebagai investasi untuk menjaga keberlanjutan bisnis. Pendekatan ini diwujudkan melalui penguatan tiga pilar utama yaitu *Plant*, *Process*, dan *People* dengan menjalankan dua strategi utama, yaitu *Recovery Program* dan *Sustainability Program*.

Recovery Program berfokus pada pemulihan peralatan kritis, meningkatkan *Computerized Maintenance Management System* (CMMS) sebagai alat dalam manajemen aset, serta penentuan prioritas perbaikan berdasarkan analisis risiko. Sementara itu, *Sustainability Program* diarahkan pada penguatan budaya kinerja unggul, pengelolaan siklus hidup aset secara sistematis, serta penerapan pemeliharaan prediktif berbasis data.

Pada akhirnya, setiap komponen yang dirawat dengan kualitas terbaik merupakan upaya menjaga keberlangsungan operasi kilang. Dalam sistem industri yang kompleks seperti LNG, gangguan kecil pada reliabilitas dapat berdampak besar. Karena itu, konsistensi dalam menjaga performa kilang menjadi prinsip yang tidak dapat ditawar. ♻

Sustaining Plant Reliability with Superior Quality

Five decades is hardly a short time for an LNG plant to continue working reliably. Nevertheless, Badak LNG has been successful so far. The Bontang facility has fueled the local economy, preserved national energy security, and satisfied international energy demands since it first converted natural gas into Liquefied Natural Gas (LNG).

The Badak LNG plant was designed solely to run for about 20 years, which makes this accomplishment all the more noteworthy. The plant is still in operation and performing steadily after more than twice that time. The Company's culture of ongoing evaluation, strict quality standards, and disciplined maintenance have all contributed to this sustainability.

Due to its extensive expertise, Badak LNG has established a solid reputation for operational robustness. A global benchmarking survey conducted by Phillip Townsend Associates, Inc (PTAI) in 2022 confirmed this reputation. According to the assessment, the Badak LNG plant's low maintenance costs, excellent safety record, and high reliability make it an essential benchmark in the world's LNG sector. Parties from Norway, Qatar, and the US visited Bontang to trade expertise and discover best practices in plant management, demonstrating the flow of international trust.

Along the way, there were a number of difficulties that taught valuable lessons. According to the book "The (L)earning Company," the Badak LNG plant underwent

eighteen trips in 2010, during which the Process Train abruptly stopped. This circumstance forced the Company to determine the underlying causes of the issue, which ranged from procedural flaws to equipment malfunctions and human factors.

The evaluation raised awareness of the critical role that discipline plays in carrying out operational processes. As a result, the Total Maintenance innovation was established. Major enhancements were the outcome of consistent improvement. The number of trips decreased to nine in 2011, then to three in 2014, until Badak LNG finally reached a major milestone in 2016: it made zero journeys for the first time.

Early on in the plant's operation, another lesson became apparent. The use of the chemical mono ethanol amine (MEA) led to corrosion in the piping system and plant equipment between 1977 and 1986. Due to this circumstance, the Company had to replace a number of expensive items of equipment. As a result, Badak LNG shifted to the more





ecologically friendly MDEA (methyl diethanol amine). This choice shows that reliability is developed by having the guts to evaluate the technology being used in addition to doing regular maintenance.

The Art of Maintaining LNG Plants

It is difficult to maintain reliability in a plant that has outlived its design life. It calls for a long-term plan and an precise technique. The Editorial Team had a conversation with Atrios Martha, Lead Engineer for Asset Integrity & Pipeline, to learn more about these initiatives.

Understanding the distinction between availability and reliability two concepts that are frequently misinterpreted in refinery operations is crucial, according to Atrios.

"At plant, we often get caught up in high availability figures due to the presence of backup units, even though the

reliability of each unit could be changing," she said.

Atrios provides a simple analogy. Let's say a person uses a single laptop for work throughout the year. The laptop's availability rate is roughly 91.7% if it breaks down for 30 days. Nonetheless, an individual can continue to work throughout the year if he/she have/has two laptops that are equally prone to malfunctioning, but not simultaneously. Even though each device's reliability really declines in this scenario, availability can reach 100%.

Plants with backup units follow a similar reasoning. Therefore, Badak LNG guarantees the reliability of every piece of equipment in addition to maintaining operational availability.

Given that the Badak LNG plant is now nearly 50 years old, this challenge is becoming more and more pertinent. Through the Life Extension Program (LEP), the Company employs a maintenance strategy to guarantee peak performance.

"We are attempting to increase the longevity of every piece of equipment. We're mapping out which ones can be kept and which ones need to be replaced," Atrios stated.

Badak LNG mapped the actual condition of every component through an equipment screening before starting the LEP. The Remaining Usable Life (RUL) evaluation, which determines the equipment's remaining usable life based on its operational circumstances and maintenance history, was then based on this mapping.

Various processing units at Badak LNG have been used to test the RUL and LEP strategies. Thanks to these strategies, a number of units with initially short design lives have been able to function well beyond initial projections. For instance, due to the application of these strategies, Train A and B, which were initially intended to run for 20 years in 1977, continued to run smoothly for an additional 20 years, until 2017.

The goal of every assessment is to determine LEP requirements, especially for equipment

that has less than ten years left in its service life. The Company can decide if the equipment needs a major upgrade or is sufficient for a regular maintenance program based on these assessments.

Following the completion of these procedures, a Modified Maintenance Strategy one that is adapted to the asset's actual state is put into place. This strategy guarantees that the plant will continue to operate to strict safety and reliability standards in addition to lasting beyond its design life.

The Challenge of Leaving Survival Mode

The dynamics of the energy sector are also closely related to efforts to preserve plant reliability. Due to dwindling gas supplies, Badak LNG has been in survival mode since 2018. In this case, the Company must optimize operating expenses while maintaining high maintenance standards.

A number of strategies were put in place throughout the transition phase, including modifying overhaul schedules and maximizing the use of spare components across assets. In the event that one of the trains was disrupted, backup units also assisted in preserving operational stability.

However, conditions will change due to new dynamics. It is expected that gas supplies would hit a tipping point and start to rise. The finding of massive gas reserves from ENI's Northern Hub project boosted this trend. With the availability of additional gas supplies, Badak LNG is preparing for the reactivation of Train F.

It is projected that Badak LNG will use a 4+0 strategy in the future. This implies that, unlike in prior years, there won't be a luxury of spare trains. Every operational unit must continue to be in "healthy" condition given the increased gas supply.

However, the aging of the company's infrastructure presents additional difficulty, making it difficult to achieve high performance within the 4+0 plan. "The main challenge in managing aging facilities is obsolescence, particularly in control, electrical, and instrumentation systems, which may no longer receive full support from the manufacturer," Atrios stated.

In light of these circumstances, Badak LNG views maintenance as an investment to guarantee the long-term viability of the Company. The Recovery Program and the Sustainability Program are two crucial measures that are used to enhance the three primary pillars of this approach: Plant, Process, and People.

The Recovery Program prioritizes repairs according to risk analysis, restores vital equipment, and improves the Computerized Maintenance Management System (CMMS) as an asset management tool. The Sustainability Program, on the other hand, aims to use data-driven predictive maintenance, build a culture of exceptional performance, and manage assets in a systematic manner.

In the end, keeping all the parts in top condition is essential to the plant's continuous operation. Even little reliability issues can have a big effect in an intricate industrial system like LNG. As a result, sustaining plant performance consistently is a principle that cannot be compromised. ♻️





Cerita dari Lapangan: Tangan-Tangan Terampil Menjaga Kilang Tetap Prima

Keandalan operasional kilang LNG tidak hanya bergantung pada kecanggihan infrastruktur dan kualitas peralatan teknis, tetapi juga pada manusia di baliknya. Kompetensi para personel yang menjalankan, merawat, dan memastikan setiap komponen bekerja dengan baik menjadi kunci keberlangsungan operasi harian. Hal tersebut tercermin dari para teknisi di lapangan yang dengan teliti menjaga setiap instrumen tetap berfungsi optimal.

Menjaga Kilang Sepenuh Hati

Cerita pertama datang dari Rizky Altryara, Technician Electronic yang telah enam tahun bekerja di Badak LNG. Rizky berhubungan langsung dengan berbagai instrumen di kilang. Setiap pagi ia memulai pekerjaan dengan memeriksa *Maintenance Work Order* (MWO) untuk memastikan jadwal perawatan preventif berjalan sesuai rencana.

Bagi Rizky, keselamatan merupakan aspek utama dalam menjaga kilang tetap prima. “Kilang yang prima adalah kilang yang beroperasi dengan efisien serta dikelola oleh SDM yang selalu mengedepankan

aspek keselamatan dalam setiap pekerjaan di area kilang,” tuturnya.

Pengalaman enam tahun di lapangan memberinya banyak pelajaran, baik dari praktik langsung maupun diskusi dengan para senior. Salah satu pengalaman yang paling berkesan baginya adalah ketika ia mengganti *level gauge* pada tangki LNG. Peralatan ini berfungsi membaca ketinggian permukaan LNG di dalam tangki. Alat ini terpasang di puncak tangki setinggi sekitar 50 meter, setara dengan gedung 13 lantai.

“Karena alat ini cukup berat, sekitar 200 kilogram, dan berada dekat dengan sumber hidrokarbon, maka diperlukan persiapan serta koordinasi yang sangat matang. Pekerjaan ini melibatkan beberapa seksi seperti MHE dan SE&C, serta departemen lain seperti Technical dan Fire & Safety,” jelasnya.

Pengalaman menantang tersebut bahkan ia jalani lebih dari sekali. Selain pekerjaan besar yang terencana, ia juga kerap menghadapi situasi tak terduga yang menuntut respons cepat. Kondisi darurat biasanya muncul ketika *custodian* mengeluarkan *Work Order* (WO), baik di dalam maupun di luar jam kerja.

Dalam kondisi seperti itu, langkah pertama yang ia lakukan adalah membangun komunikasi yang jelas untuk memahami anomali yang terjadi. Setelah itu, bersama tim ia menyiapkan suku cadang, peralatan yang diperlukan, serta izin kerja sebelum menuju lokasi.

“Setelah semuanya siap, kami berangkat ke lokasi untuk menyelesaikan masalah dengan mengutamakan aspek keselamatan,” tambahnya.

Tanggung jawab pekerjaan di lapangan kadang juga menuntut kesiapan untuk mengesampingkan kepentingan pribadi. Rizky pernah menerima panggilan darurat pada pukul tiga pagi, tepat pada hari raya Idul Fitri.

“Saat saya berangkat ke kilang, kondisi masih pagi buta dan dingin. Perasaan saat itu tentu sedih karena harus melewatkan momen setahun sekali,” kenangnya. Namun rasa tanggung jawab membuatnya tetap menjalankan tugas hingga kendala teknis berhasil diatasi tanpa insiden keselamatan.

Pengalaman tersebut membuatnya semakin menghargai waktu luang. Ia berusaha memaksimalkan jam kerja agar tugas dapat diselesaikan seefisien mungkin, sehingga waktu bersama keluarga tetap terjaga.

Menjadi bagian dari tim yang menjaga keandalan kilang memberikan kebanggaan tersendiri baginya. “Semoga Badak LNG bisa terus berkontribusi untuk ketahanan energi negara, dan juga menjadi *role model* dalam aspek keselamatan bagi perusahaan migas di Indonesia,” harapnya.

Menjaga Peralatan Andal demi Operasi yang Aman

Cerita lain datang dari Sherina Maria Sitorus, Technician Utilities Instrument yang telah memasuki tahun ketujuh bekerja di Badak LNG. “Kilang yang tetap prima menurut saya adalah ketika kilang dapat beroperasi optimal tanpa kejadian *trip* yang disebabkan oleh kesalahan peralatan instrumentasi,” ujarnya.

Setiap hari Sherina memulai pekerjaan dengan mengikuti *toolbox meeting* bersama tim. Pertemuan singkat ini digunakan untuk membahas rencana pekerjaan sekaligus melakukan identifikasi potensi bahaya agar setiap aktivitas dapat dilaksanakan dengan aman.

Setelah itu, ia menjalankan berbagai tugas teknis seperti *troubleshooting*, kalibrasi, serta pemeriksaan peralatan instrumentasi. Jika proses *troubleshooting* cukup kompleks, ia akan berkoordinasi dengan *engineer* dari Departemen *Technical*.

“Momen yang paling menantang biasanya saat ada proyek. Ada *deadline* yang harus dikejar, sementara pekerjaan rutin tetap harus berjalan. Dalam kondisi seperti itu, diperlukan fokus, koordinasi, komunikasi, serta manajemen waktu yang baik agar kualitas pekerjaan tetap terjaga,” jelasnya.

Seperti halnya Rizky, Sherina juga kerap menghadapi pekerjaan darurat. Dalam situasi tersebut, langkah pertama yang ia lakukan adalah mengumpulkan informasi sebanyak mungkin sebelum melakukan pengecekan di lapangan.

“Dokumen terkait *logic* dan *loop diagram* juga harus disiapkan untuk membantu proses *problem solving*. Selain itu, komunikasi dengan atasan sangat penting agar informasi yang disampaikan ke manajemen tetap akurat,” tambahnya.

Pengalaman di lapangan membuat Sherina semakin peka terhadap potensi anomali pada instrumen. Para teknisi dibiasakan memperhatikan kondisi peralatan lain saat bekerja di suatu area. Tanda-tanda degradasi sering kali dapat dikenali secara visual, kemudian diverifikasi melalui komunikasi dengan operator lapangan maupun melalui riwayat perawatan.

Di tengah berbagai tuntutan pekerjaan, Sherina tetap berusaha menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi. Ia bersyukur bekerja di lingkungan yang dipenuhi rekan-rekan dengan semangat yang sama. Budaya saling membantu dan saling mendukung membuat setiap anggota tim dapat menjalankan tugas dengan lebih baik.

Pada akhirnya, kisah Rizky dan Sherina menunjukkan bahwa keandalan kilang tidak hanya ditentukan oleh teknologi, tetapi juga oleh kepiawaian para personel di lapangan. Melalui kesiapsiagaan menghadapi situasi tak terduga serta tanggung jawab dalam setiap pekerjaan, tangan-tangan terampil para teknisi memastikan kilang Badak LNG terus beroperasi dengan aman dan andal. 🌀

Stories from the Field: Expert Hands Maintain the Plant's Best Condition



An LNG plant's operational reliability is influenced by its personnel in addition to its advanced infrastructure and high-quality technological equipment. The continuity of everyday operations depends on the skill of the staff who run, maintain, and guarantee each component functions properly. This is demonstrated by the field technicians who carefully keep each device operating at its best.

Maintaining The Plant Wholeheartedly

Rizky Altryara, an electronic technician with six years of experience at Badak LNG, provides the initial story. At the plant, Rizky works directly with a variety of instruments. He starts each morning by reviewing the Maintenance Work Order (MWO) to make sure the preventative maintenance schedule is proceeding as planned.

According to Rizky, preserving a plant's performance depends heavily on safety. "A prime plant is one that operates efficiently and is managed by personnel who consistently prioritize safety in every aspect of their work," he stated.

Having worked in the field for six years, he has learned a lot from both practical experience and conversations with more experienced professionals. Changing the level gauge on an LNG tank stands out as one of his most memorable experiences. The LNG level inside the tank is measured by this apparatus. Mounted atop the tank, it is roughly 50 meters high, or the height of a thirteen-story structure.

"This equipment demands extremely careful planning and coordination simply due to its weight of around 200 kilograms and its proximity to hydrocarbon sources. In addition to other departments like Technical and Fire & Safety, this effort covers other sections like MHE and SE&C," he stated.

He has even encountered this challenging scenario on multiple occasions. In addition to the big, scheduled responsibilities, he frequently encounters unforeseen circumstances that call for prompt action. When the custodian issues a Work Order (WO), both during and after business hours, emergencies usually occur.

His initial course of action in such a circumstance was to create clear communication in order to comprehend the oddity. Then, before going to the site, he and his team got the equipment, work permits, and spare parts ready.

"Once everything is ready, we go to the location to resolve the problem, prioritizing safety aspects," he stated.

Occasionally, work responsibilities in the field also call for willingness to set aside personal interests. On Eid al-Fitr, Rizky once got an emergency call at three in the morning.

"It was still early in the morning and chilly when I set out for the plant. Missing this once-a-year event was definitely a sad feeling," he remarked. But his sense of duty kept him focused until the technical problems were fixed without any safety mishaps.

He now values his leisure time even more as a result of this particular instance. In order to finish job duties as quickly as possible and spend more time with his family, he tries to make the most of his working hours.

He takes satisfaction in being a member of the group that keeps the plant reliable. "Hopefully, Badak LNG can continue to contribute to the nation's energy security and also become a role model in safety for oil and gas companies in Indonesia," he stated.

Keeping Reliable Equipment for Safe Operations

"In my view, a plant that stays in top condition is one that can operate optimally without tripping due to instrumentation errors," shared Sherina Maria Sitorus, a seventh-year utilities instrument technician at Badak LNG, in a separate story.

Sherina meets with her colleagues in the toolbox meeting at the start of the day. In order to guarantee that every task can be completed safely, this quick

meeting is used to go over the work plan and identify any potential risks.

She then carries out a variety of technical duties, including instrumentation equipment inspection, calibration, and troubleshooting. She will coordinate with the Technical Department's engineers if the troubleshooting procedure is complicated.

"The challenging moments are typically while a project is in progress. Routine work must continue, and deadlines must be met. To maintain the caliber of work in such circumstances, concentration, coordination, communication, and effective time management are necessary," she clarified.

Sherina frequently deals with emergency jobs, just as Rizky. Her initial course of action in these circumstances is to collect as much data as she can before performing field checks.

"To help with problem-solving, documents pertaining to logic and loop diagrams must also be prepared. Additionally, in order to guarantee that management receives reliable information, communication with superiors is essential," she continued.

Sherina's sensitivity to possible instrument anomalies has increased due to her field experience. While operating in an area, technicians are used to keeping an eye on the state of other pieces of equipment. It is frequently possible to physically identify signs of degradation and confirm them by speaking with field operators or consulting maintenance records.

Sherina tries to maintain a balance between her personal and professional lives despite the demands of her job. She is grateful of collaborating alongside coworkers that share her values. Each team member can carry out their responsibilities more successfully because to this culture of support and assistance.

In the end, the story of Rizky and Sherina shows that plant reliability is influenced by both technology and the expertise of the field staff. The experienced hands of the technicians guarantee the continuous reliability and secure functioning of the Badak LNG plant by being ready for unforeseen circumstances and taking responsibility for every task. ✎

Jejak Prestasi Badak LNG Sepanjang 2025

Sepanjang tahun 2025, Badak LNG menerima berbagai penghargaan dari beragam institusi nasional maupun internasional. Setiap penghargaan yang diterima menjadi penanda atas upaya keberlanjutan yang dijalankan Perusahaan dalam menjaga kinerja, keselamatan, dan tata kelola Perusahaan. Berikut jejak prestasi Badak LNG sepanjang 2025 yang terekam melalui berbagai momen penghargaan.



14 January 2025

TJSL Award



8 Februari 2025

BK3N Provinsi



24 Februari 2025

- **PROPER EMAS**
- **PROPER Green Leadership Madya**





2 Mei 2025

WSO Indonesia Safety Culture Award (WISCA) 2025:

- Platinum Award Level 5
- Concerned CEO Top Leadership
- Top Innovation
- Top Perform Zero Accident



11 Juni 2025

TOP CSR Awards:

- TOP Leader on CSR Commitment 2025
- Top CSR Bintang 5 Ekselen



23 Juni 2025

PROPERLINK

Properda Emas Provinsi Kalimantan Timur



8 September 2025

TOP GRC Awards,
kategori TOP GRC Awards 2025 #STAR 5, The Most Committed GRC Leader 2025, The High Performing Chief Officer on GRC 2025



16 September 2025

ENSIA 2025, kategori Efisiensi Energi (PLATINUM), Efisiensi Air dan Penurunan Beban Pencemaran Air (PLATINUM), Perlindungan Keanekaragaman Hayati (PLATINUM)



30 September 2025

CSR & PDB Award



13 Oktober 2025

Aspek Safety Bandar Udara oleh Kantor Otoritas Bandar Udara Wilayah VII



1 November 2025

Juara 1 Bontang City Carnival oleh Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Bontang





11 November 2025

Penganugerahan penghargaan K3 Provinsi Kaltim 2025 oleh Gubernur Kalimantan Timur, kategori Zero Accident, P2 HIV & AIDS, P2 TBC



27 November 2025

Indonesia QHSE Sustainability for Business Award 2025 (IQSA 2025) kategori The Best Company Concerned QHSE, The Best Innovation for QHSE, The Best CEO for Corporate QHSE Excellent, & The Best Manager QHSE



3 Desember 2025

Penganugerahan Penghargaan Lingkungan Hidup oleh Dinas Lingkungan Hidup Kota Bontang



5 Desember 2025

Health and Productivity Management Indonesia





Pelayanan Kesehatan RS LNG Badak



Dental Center RS LNG Badak

Dental Center RS LNG Badak menghadirkan layanan kesehatan gigi dan mulut yang komprehensif dengan dukungan dokter gigi spesialis lengkap dan berpengalaman. Masyarakat Bontang dan sekitarnya tidak perlu lagi keluar daerah untuk mendapatkan perawatan gigi spesialistik, sebab seluruh layanan tersedia dalam satu tempat dengan standar pelayanan rumah sakit.

Tim Dokter Gigi Spesialis:



Dokter Gigi
**Spesialis Bedah
Mulut** (full time)



2 Dokter Gigi
**Spesialis
Periodonsia**



Dokter Gigi
**Spesialis
Prostodonsia**



Dokter Gigi
**Spesialis
Orthodonti**



Dokter Gigi
**Subspesialis
Bedah Mulut**

Didukung oleh Konsultan Temporomandibular Joint (TMJ) & Trauma Maksilofasial, drg. Syahril Samad, Sp.BMM., Sub.sp. T.M.F-T.M.J. (K), kasus kompleks seperti gangguan sendi rahang, trauma wajah, operasi gigi impaksi sulit, hingga rekonstruksi rahang dapat ditangani secara optimal dan profesional.

Layanan Terapi ABK (Anak Berkebutuhan Khusus)

Sebagai tindak lanjut dari poli psikolog klinis dan psikiatri anak & remaja, RS LNG Badak menyediakan layanan terapi untuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) dengan tenaga profesional di Bidanganya.

Diperuntukkan bagi anak dengan:

Gangguan
Spektrum
Autisme

ADHD

Keterlambatan
Bicara

Gangguan
Perkembangan

Kebutuhan
khusus
lainnya

Jenis terapi meliputi:

Terapi Wicara

Terapi Okupasi

Terapi Perilaku

Stimulasi Tumbuh Kembang

Program terapi disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anak, sehingga dapat berfungsi lebih optimal sesuai potensinya dan disesuaikan dengan rujukan dokter.



Seluruh layanan kesehatan kami dapat diakses secara langsung atau dengan membuat jadwal melalui WA Informasi & Pendaftaran: 0811-5405-566



Untuk kritik, saran, dan pertanyaan, seluruh masyarakat dapat menghubungi Customer Care kami melalui WA: 0811-5858-854



Gemilang Badak LNG 2025

15,8%

**PENINGKATAN
PRODUKSI LNG
MELEBIHI TARGET
TAHUN 2025**

TOTAL PENGAPALAN:

LNG 55,20

KARGO STANDAR

(84 PENGAPALAN LNG & 225 ISOTANK)

LPG 85,222

TON METRIK

(9 PENGAPALAN LPG)



37 TOTALPENGHARGAAN REGIONAL,
NASIONAL, DAN INTERNASIONAL**134,6 JUTA
JAM KERJA AMAN**19 TAHUN TANPA KECELAKAAN
KERJA YANG MENAKIBATKAN
KEHILANGAN JAM KERJA AMAN**20,8
JUTA
DOLAR**PENGHEMATAN
BAHAN BAKAR GAS
DIBANDINGKAN
TARGET TAHUN
2025

Rekam Jejak Tanggap Bencana Badak LNG 2025 - 2026

Sepanjang tahun 2025, dunia kerap menghadirkan kejadian-kejadian tak terduga. Di tengah dinamika tersebut, kemanusiaan menjadi bahasa universal untuk dapat menyatukan kita semua. Untuk itu, Badak LNG berupaya terus hadir dan sigap bagi masyarakat.

Pada rubrik ini, kami tampilkan beberapa momen pilihan yang menjadi sorotan utama aksi tanggap darurat Badak LNG pada tahun 2025 dan juga di awal tahun 2026. Berikut potret tim Perusahaan ketika menyalurkan dukungan kepada warga yang terdampak di lapangan.

Pada 12-13 Mei hingga pertengahan tahun di 16-17 September 2025, perhatian Perusahaan tercurah kepada warga di berbagai kelurahan terdampak banjir di Kota Bontang. Ribuan paket makanan disalurkan secara bertahap guna memastikan kebutuhan warga dapat terpenuhi.



Dukungan Perusahaan meluas hingga ke Bali melalui penyediaan perlengkapan sekolah pada 17 Oktober 2025. Dukungan ini diberikan bagi keberlanjutan pendidikan anak-anak pasca bencana banjir.





Di bulan yang sama, tepatnya 22-23 Oktober 2025, sinergi diperkuat di Bontang melalui kolaborasi bersama Batalyon Arhanud 7/ABC dan Wakil Wali Kota Bontang, Agus Haris. Mereka hadir dalam penyaluran bantuan di lima kelurahan terdampak banjir di antaranya Kelurahan Telihan, Kanaan, Api-Api, Gunung Elai, dan Satimpo.



Menutup tahun 2025, pada 28 Desember 2025 Badak LNG bekerja sama dengan Kodim 0908 Bontang, memberikan dukungan bagi saudara kita yang tertimpa bencana banjir di Sumatera.



Tidak berhenti di 2025, Badak LNG melanjutkan perannya hadir memberikan dukungan di awal tahun 2026 dengan menyalurkan barang kebutuhan pokok dan barang penting, kebutuhan sanitasi, hingga perlengkapan bayi bagi warga Santan Ilir, Santan Tengah, dan Marangkayu pada 5 Januari 2026. Serta, distribusi ribuan paket makanan dilakukan sebagai bentuk tanggap darurat bencana banjir di Bontang pada 14 Februari lalu.





Berhenti Merokok dengan GASBRO



Fajaruddin Ma'ruf
Dokter Kesehatan Kerja

Di tengah padatnya pekerjaan, sesi merokok sering kali dianggap sebagai ritual pelepas penat atau sekedar sarana bersosialisasi di waktu istirahat. Namun, dibalik kepulan asap tersebut, tersimpan risiko kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa konsumsi tembakau menyebabkan lebih dari 8 juta kematian setiap tahun secara global. Risiko tersebut mencakup penyakit jantung koroner, stroke, kanker paru, dan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK). Penyakit-penyakit tersebut adalah penyebab utama kematian di dunia.

Dampak merokok tidak hanya bersifat individual. Penurunan fungsi paru dan gangguan sistem kardiovaskular akibat merokok berpotensi menurunkan daya tahan kerja, meningkatkan kelelahan, serta memengaruhi performa kerja. Merujuk pada data *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), pekerja perokok memiliki tingkat absensi lebih tinggi dan beban biaya kesehatan yang lebih besar dibandingkan non perokok. Selain itu, paparan asap rokok juga berdampak pada rekan kerja di sekitarnya.

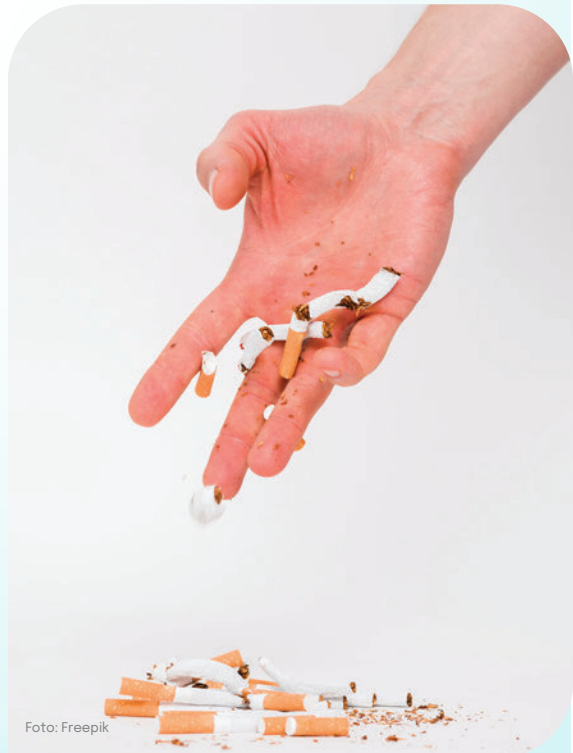




Foto: Freepik

Menyadari tantangan tersebut, Badak LNG mengambil langkah proaktif dengan menghadirkan GASBRO atau Gerakan Sehat Berhenti Merokok. Inisiatif ini menjadi bagian strategi besar *Illness Fatality Prevention Program* (IFPP), yang dirancang untuk menjaga aset paling berharga Perusahaan yaitu kesehatan para pekerjanya.

Illness Fatality Prevention Program (IFPP) dirancang untuk mengidentifikasi sekaligus mengendalikan faktor risiko penyakit yang berpotensi menyebabkan kematian atau gangguan kesehatan berat di lingkungan kerja. Dalam pendekatan ini, pencegahan tidak hanya berfokus pada cedera kerja, tetapi juga pada penyakit tidak menular yang dapat berujung fatal.

Melalui integrasi GASBRO ke dalam kerangka IFPP, Perusahaan menerapkan pendekatan *risk-based prevention*. Tujuannya adalah mengendalikan faktor risiko sebelum berkembang menjadi kejadian fatal. Setiap individu yang berhenti atau mengurangi merokok berarti mereduksi risiko kumulatif dalam populasi kerja.



Sharing Session GASBRO

Membangun Kesadaran, Menginisiasi Perubahan

Perjalanan perubahan ini dimulai dengan sosialisasi awal, sebelum memasuki tahap konseling, yang dilaksanakan pada 20 Juni 2025 secara daring dan luring untuk meraup partisipasi seluas mungkin. Kegiatan ini mendapat respons yang sangat baik dengan 303 pekerja tercatat mengisi daftar hadir. Sosialisasi ini menjadi langkah penting dalam membangun kesadaran kolektif mengenai risiko merokok dan urgensi pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular dalam kerangka IFPP. Dalam teori perubahan perilaku, fase peningkatan kesadaran (*awareness stage*) merupakan fondasi sebelum individu memasuki tahap persiapan dan tindakan untuk melakukan perubahan.

Setelah sosialisasi awal, program GASBRO kemudian dilanjutkan dengan rangkaian intervensi bagi 100 peserta sukarela. Intervensi dilakukan melalui tiga sesi konseling terstruktur, yang dirancang berdasarkan teori perubahan perilaku (*behavior change theory*). Adapun konseling tersebut meliputi:

Edukasi dan Literasi Risiko

- ◆ Sesi pertama berfokus pada pemahaman ilmiah
- ◆ mengenai dampak merokok terhadap sistem
- ◆ jantung dan paru, serta kaitannya dengan risiko
- ◆ penyakit fatal. Peningkatan literasi kesehatan
- ◆ menjadi fondasi dalam membangun kesadaran
- ◆ risiko dan motivasi perubahan.

Identifikasi Pola dan Strategi Personal

Pada sesi kedua, peserta diajak mengidentifikasi pemicu kebiasaan merokok baik stres kerja, rutinitas sosial, maupun faktor lingkungan. Strategi pengurangan disusun secara individual dan bertahap, mengingat ketergantungan nikotin memiliki dimensi biologis dan psikologis.

Monitoring dan Penguatan Komitmen

Sesi ketiga berfungsi sebagai evaluasi kemajuan dan penguatan motivasi. Literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *monitoring* berkala meningkatkan peluang keberhasilan upaya berhenti merokok secara signifikan, dibandingkan intervensi tanpa tindak lanjut. Pendekatan ini mencerminkan praktik *evidence-based workplace health promotion*, yang terbukti efektif dalam berbagai studi intervensi kesehatan kerja.

Pendekatan sistematis ini membuah hasil yang signifikan. Dari total 100 peserta yang mengikuti program pada pertemuan tahap awal, tercatat 28 peserta (28%) berhasil berhenti merokok sepenuhnya, sementara 32 peserta (32%) berhasil mengurangi kebiasaan merokok secara signifikan. Dengan demikian, 60% peserta menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Dalam berbagai studi mengenai intervensi berhenti merokok berbasis tempat kerja, tingkat keberhasilan berhenti total pada fase awal umumnya berkisar 20–30%. Oleh karena itu, capaian 28% berhenti

sepenuhnya menunjukkan efektivitas yang sejalan dengan praktik berbasis bukti. Dalam konteks IFPP, angka ini memiliki makna strategis. Berhenti merokok dapat menurunkan risiko penyakit jantung secara signifikan dalam beberapa tahun pertama setelah penghentian. Secara epidemiologis, penurunan prevalensi faktor risiko pada populasi kerja berkontribusi terhadap penurunan risiko kejadian fatal jangka panjang. Selain dampak kuantitatif, perubahan kualitatif juga mulai terasa. Lingkungan kerja menjadi lebih nyaman dengan berkurangnya paparan asap rokok. Kesadaran kolektif terhadap gaya hidup sehat juga semakin meningkat.

Dari Program ke Budaya Pencegahan

Dalam manajemen kesehatan modern, pencegahan selalu lebih efektif dibandingkan penanganan setelah penyakit berkembang. GASBRO memperlihatkan bagaimana konsep IFPP diterjemahkan ke dalam tindakan nyata mengendalikan risiko sebelum menjadi konsekuensi. Program ini juga memperkuat pesan bahwa keselamatan tidak hanya berbicara tentang *zero accident*, tetapi juga tentang *zero preventable illness fatality*. Pengendalian faktor risiko perilaku menjadi bagian dari sistem perlindungan menyeluruh terhadap pekerja. Ke depan, GASBRO diharapkan berkembang melalui sesi pemeliharaan, integrasi dengan manajemen stres, serta penguatan kebijakan lingkungan kerja sehat. Konsistensi menjadi kunci dalam membangun budaya kerja yang berorientasi pada pencegahan.

Program GASBRO membuktikan bahwa *Illness Fatality Prevention* Program bukan sekadar konsep, melainkan komitmen yang diterjemahkan dalam aksi terukur. Enam puluh persen peserta telah mengambil langkah menuju hidup yang lebih sehat dan secara tidak langsung berkontribusi pada pengurangan risiko fatalitas penyakit tidak menular.

Dengan mengusung semangat Gas Sehatnya, Stop Rokoknya!, program ini menjadi simbol bahwa kesehatan pekerja adalah aset strategis yang perlu dikelola secara sistematis. Pada akhirnya, upaya pencegahan *Illness Fatality* dimulai dari keberanian untuk mengendalikan faktor risiko hari ini demi masa depan organisasi yang lebih kuat dan berkelanjutan. 🍀

Langkah Berani Suwoko Memutus Kebiasaan Merokok

Pada rubrik SHEQS Corner, statistik dan teori medis telah menggambarkan keberhasilan program GASBRO. Namun, esensi GASBRO sebenarnya terletak pada perubahan hidup yang dialami oleh individu yang terlibat di dalamnya. Salah satu kisah sukses yang dapat dijadikan inspirasi ialah perjalanan Suwoko, Land & Air Transport Officer yang berhasil memutus kebiasaan merokok.

Bagi Suwoko, rokok telah menjadi sebuah kebiasaan yang melekat sejak ia masih muda. Dengan konsumsi minimal satu bungkus setiap harinya, berbagai jenis tembakau telah ia coba selama bertahun-tahun. Ia sempat mencoba berhenti merokok secara mandiri selama satu hingga dua minggu. Namun, kuatnya pengaruh lingkungan sosial dan lingkaran pertemanan sesama perokok terus mematahkan niatnya di tengah jalan.

Titik balik bagi Suwoko muncul saat program GASBRO hadir pada tahun 2025. Didorong keinginan menjaga kesehatan pribadi serta melindungi keluarga tercinta dari risiko perokok pasif, ia menyambut inisiatif tersebut. Setelah mengikuti berbagai tahapan sosialisasi dan juga konseling di program GASBRO, Suwoko benar-benar mampu melepaskan rokok sepenuhnya. "Saya tidak ragu untuk mencoba berhenti merokok, dan di pekan kedua program berjalan saya sama sekali tidak merokok lagi," ucapnya mantap.

Suwoko membagikan strategi yang ia lakukan dengan disiplin. Menurutnya, menjaga kebulatan niat dan menjaga jarak dari kerumunan perokok untuk sementara waktu, membantunya untuk berhenti merokok. "Karena niat dan keinginan yang tinggi, tidak ada momen yang sulit untuk berhenti merokok biarpun perokok tersebut ada di depan kita," jelasnya.

Suwoko pun mengalami berbagai perubahan dalam dirinya. Ia tidak lagi merasa mudah lelah. Jika dulu napasnya sering terasa sesak atau ngos-ngosan, kini ia mampu bermain pingpong lebih lama dengan tenaga yang lebih stabil.

Suwoko menitipkan pesan bagi rekan kerja lainnya yang masih bergelut dengan ketergantungan tembakau. "Sayangi dan hormatilah kesehatanmu, jangan kotori paru-parumu dengan asap rokok. Cobalah dan terus mencoba untuk berhenti, karena Anda pasti bisa," pungkasnya.

Kisah Suwoko menjadi gambaran bahwa dengan kemauan yang kuat dan sistem yang tepat seperti program GASBRO, kecanduan merokok dapat diakhiri. 🍀



Dukung Program Digitalisasi Sekolah, Perpustakaan SMA YPVDP Bangkit Kembali



Hawa Shajida

Pustakawan SMA Vidatra

Perkembangan teknologi mendorong SMA YPVDP untuk mengubah konsep pembelajaran, yang awalnya hanya menggunakan buku fisik kini beralih ke pemanfaatan teknologi digital. Hal tersebut dibuktikan dengan penggunaan tablet atau laptop untuk mengakses buku digital. Awalnya, perubahan ini dipicu oleh pandemi COVID-19 pada 2019, yang mengharuskan pembelajaran jarak jauh. Digitalisasi kemudian meluas pada proses manajemen SMA YPVDP. Hanya saja, ketika itu Perpustakaan SMA YPVDP belum mengikuti perubahan tersebut karena keterbatasan sumber daya manusia dan waktu.

Pada pertengahan tahun 2025, Perpustakaan SMA YPVDP perlahan mulai bangkit kembali. Pustakawan optimis untuk menghidupkan kembali ruang literasi yang cukup lama mati. Seiring dengan program digitalisasi sekolah, Perpustakaan SMA YPVDP beralih ke sistem pengelolaan perpustakaan berbasis digital. Hal ini dimulai dengan mengadopsi sistem perpustakaan daring yang diluncurkan oleh Perpustakaan Nasional RI. Awalnya koleksi perpustakaan hanya dapat diakses melalui jaringan lokal. Dengan demikian, seluruh proses pengelolaan buku serta pelayanan yang diberikan kepada siswa dalam Perpustakaan SMA YPVDP telah berbasis digital.

Sebelumnya, pengadaan buku dikelola secara manual dengan pencatatan pada buku



Suasana penilaian lomba sekolah digital 2025.



Mahasiswa memenuhi ruangan perpustakaan.



inventaris. Peminjaman dan pengembalian buku oleh siswa juga dicatat pada buku sirkulasi (buku peminjaman-pengembalian koleksi). Pengunjung yang datang pun juga mencatatkan kehadirannya di buku tamu. Dengan sistem digital, buku-buku catatan tersebut tidak diperlukan lagi, kecuali pada situasi-situasi tertentu yang mengharuskan pencatatan manual.

Pada pertengahan tahun 2025, Perpustakaan SMA YPVDP telah melakukan digitalisasi seluruh aspek pengelolaan perpustakaan. Buku dikelola melalui sistem, mulai dari input nomor inventaris, kode buku, deskripsi buku, dan menempelkan *barcode* pada punggung buku. Siswa atau pemustaka yang berkunjung, mencatatkan kehadirannya melalui komputer di menu “buku tamu”, kemudian memilih tujuan kunjungannya ke perpustakaan. Layanan sirkulasi (peminjaman-pengembalian koleksi) juga direkam melalui sistem digital. *Barcode* yang terletak pada punggung buku di-*scan* oleh pustakawan, lalu data peminjaman ataupun pengembalian akan diproses di sistem perpustakaan.

Penggunaan sistem digital tentunya memudahkan proses pengelolaan perpustakaan, apalagi bagi perpustakaan dengan jumlah eksemplar koleksi yang cukup banyak. Koleksi sekitar 2.800 judul dengan 4.000-an lebih eksemplar buku, menjadikan Perpustakaan SMA YPVDP kaya akan sumber literasi. Sistem digital memudahkan pustakawan mengontrol dan memanfaatkan koleksi, serta menganalisis kunjungan pemustaka. Sistem digital Perpustakaan SMA YPVDP ini menjadi wajah baru SMA YPVDP. Hal ini juga menyemangati para siswa yang melihat perpustakaan mereka mulai hidup dan bangkit kembali. Tidak hanya itu, perubahan ini pun menjadi bentuk dukungan perpustakaan atas program digitalisasi sekolah.

Kontribusi perpustakaan dalam program digitalisasi ini membawa SMA YPVDP berkompetisi dalam lomba sekolah digital pada tahun 2025. Lomba tersebut diselenggarakan oleh UPTD Teknologi Komunikasi dan Informasi Pendidikan dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Kalimantan Timur. Meskipun baru pertama kali mengikuti kompetisi tersebut, SMA YPVDP berhasil meraih Juara Harapan 1. Hal ini tentunya memantik semangat sekolah untuk memaksimalkan program digitalisasi dalam seluruh aspek.

Perpustakaan juga merevitalisasi ruangan serta rencana kegiatan-kegiatan literasi ke depannya. Ruangan perpustakaan direnovasi untuk menghadirkan suasana yang lebih *cozy*. *Modern reading hub* disediakan, demikian pula *reading nook*, seperti *industry corner*, *English corner*, dan *digital corner*. Revitalisasi fisik tersebut saat ini masih berjalan.

Perubahan-perubahan ini adalah komitmen Perpustakaan SMA YPVDP untuk terus mendukung sekolah. Dukungan tersebut bukan hanya terkait program digitalisasi, melainkan juga dalam peningkatan literasi siswa-siswi, hingga ruang yang nyaman untuk belajar dan menumbuhkan kreativitas. ✍

Tenang Bekerja, Nyaman Menitipkan Buah Hati bersama Program Tamasya



Nadia Ayu Safitri
Community Development Specialist, CSR & Relations

Tantangan bagi banyak orang tua yang bekerja adalah pengasuhan anak. Tempat penitipan anak yang berkualitas di lingkungan kerja atau komunitas, adalah kebutuhan yang mendukung produktivitas. Menjawab kebutuhan tersebut, lahirlah program TAMASYA (Taman Asuh Ramah Anak).

Diluncurkan pada tahun 2025, TAMASYA dipayungi oleh Keputusan Menteri/Kepala BKKBN Nomor 93/KEP/F1/2025. Fokus utama TAMASYA adalah memastikan tumbuh kembang anak yang baik, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan yang krusial bagi kesehatan, kecerdasan, dan karakter.





Bagan Nurturing Care Framework WHO

Standar TAMASYA mengacu pada *Nurturing Care Framework* dari World Health Organization (WHO), sebuah kerangka kerja global yang menekankan lima dimensi pengasuhan holistik. Dimensi tersebut mencakup layanan kesehatan dasar (*good health*) berupa imunisasi dan pemantauan tumbuh kembang rutin, kebutuhan gizi untuk mencegah *stunting* (*adequate nutrition*), serta terciptanya lingkungan yang aman dari kekerasan (*safety and security*). Tak kalah penting, aspek pengasuhan yang responsif (*responsive caregiving*) serta stimulasi belajar sejak

dini melalui interaksi bermain dan bercerita (*opportunity for early learning*), menjadi pilar utama dalam membentuk karakter anak.

Semangat inilah yang kemudian diadaptasi oleh Badak LNG lewat kolaborasi apik bersama Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak & Keluarga Berencana (DP3AKB). Sebanyak 12 pengasuh serta guru PAUD dan TK Al Kautsar berkumpul pada Sabtu, 14 Februari 2025 lalu. Mereka mengikuti pelatihan TAMASYA guna mempertajam kompetensi mereka

Materi pelatihan dikemas secara komprehensif oleh para narasumber yang kompeten. Narasumber dari DP3AKB membekali para peserta dengan strategi pengasuhan anak usia dini yang selaras dengan kebijakan perlindungan anak. Peserta juga dilatih mengisi Kartu Kembang Anak dan Rapor Kesehatan.

Aspek keselamatan pun tak luput dari perhatian. Tenaga kesehatan dari Puskesmas Bontang Selatan 1 memberikan pembekalan mengenai pertolongan pertama pada anak. Mulai dari tata laksana saat anak tersedak, penanganan demam tinggi, hingga langkah darurat saat cedera ringan, dikupas tuntas.

Aspek pelayanan juga menjadi sorotan. Endah Bonita selaku pemilik TPA, hadir membagikan perspektifnya mengenai pengasuhan berbasis *excellent service*. Beliau menekankan bahwa TPA modern perlu bertransformasi menjadi sebuah tempat yang tak hanya menjadi tempat penitipan.

Dengan pengasuhan yang berkualitas, anak-anak dapat berkembang optimal, orang tua tetap produktif, dan Perusahaan turut berkontribusi dalam pembangunan sumber daya manusia yang unggul di masa depan. ♡



Bergerak Bersama Badak Runners Club



Belakangan ini, olahraga lari telah menjadi pilihan aktivitas fisik populer yang sedang tumbuh di Indonesia. Menurut laporan Garmin Connect 2025, tren olahraga di Indonesia didominasi oleh lari dengan 10,6 juta aktivitas, diikuti oleh jalan sebanyak 4,7 juta aktivitas, serta latihan kekuatan. Angka tersebut menunjukkan peningkatan minat masyarakat untuk menjaga kebugaran tubuh.

Semangat serupa juga terlihat di lingkungan Badak LNG. Berdasarkan data input para peserta program Hey Jojo 2.0, sebanyak 12 ribu aktivitas atau 52% memilih jalan dan lari sebagai olahraga yang dilakukan rutin dalam periode Oktober hingga Desember 2025. Program Hey Jojo 2.0 sendiri dirancang untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental para pekerja, sekaligus mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat.

Pilihan olahraga lari bukanlah tanpa alasan. Di tengah kesibukan dan ritme kerja yang dinamis, lari menawarkan kemudahan sekaligus fleksibilitas. Berangkat dari hal tersebut, Badak Runners Club (BRC) hadir menjadi wadah para penggemar lari jalan (*road running*) di lingkungan Badak LNG.

Awal Mula Badak Runners Club

Lari adalah olahraga sederhana yang dapat dilakukan siapa pun. Namun, untuk konsisten menjalaninya diperlukan lingkungan yang suportif serta motivasi yang kuat. Di Badak LNG, semangat tersebut difasilitasi melalui Badak Runners Club (BRC). Komunitas ini hadir untuk berlatih bersama, meningkatkan performa, serta menumbuhkan konsistensi dan semangat kebersamaan dalam berlari.

Yalesva Vethendo, Sekretaris BRC, menceritakan bahwa komunitas ini dibentuk dengan semangat memberikan wadah silaturahmi bagi sesama penggiat lari di Badak LNG. “Kami saling berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang dunia lari, sampai akhirnya menjadi wadah latihan dan olahraga bersama. Inilah *tagline* BRC yakni Bergerak Bersama,” ungkapnya.



BRC digagas sejak kompetisi lari BALLISTIC pada awal tahun 2020 di Badak LNG. Saat itu, semangat berlari mempertemukan sejumlah pekerja dan mitra kerja yang memiliki minat serupa. Akhirnya pada 17 Juni 2024, BRC resmi membentuk kepengurusan dan terdaftar di BAPOR Badak LNG. “Inisiatif ini awalnya digagas oleh Pak Nahdi Ariyadi, saat ini beliau sudah pensiun. Dulu beliau yang menggagas pembentukan BRC setelah BALLISTIC”, tambah Yalesva.

Awalnya, anggota BRC diperkirakan berjumlah antara 15 hingga 20 pekerja dan mitra kerja. Seiring waktu, komunitas ini terus berkembang. Saat ini, tercatat 27 anggota resmi yang terdiri dari pekerja dan keluarga, mitra kerja dan keluarga, serta pekerja yayasan di lingkungan Perusahaan.

BRC menjadi ruang untuk melepas penat, menyegarkan pikiran, dan menikmati kebersamaan. “Kami mengadakan agenda rutin setiap Kamis sore untuk lari bersama. Tidak ada syarat untuk bisa bergabung dengan BRC, cukup mendaftarkan diri saja,” terang Yalesva.

Meskipun lebih mengedepankan sisi hobi dan kebersamaan, BRC juga aktif terlibat dalam berbagai agenda internal dan eksternal. Salah satunya ialah mendukung penyelenggaraan Balance Run pada HUT ke-51 Badak LNG tahun 2025 lalu. Para anggota BRC juga berhasil meraih penghargaan di berbagai ajang seperti Merdeka Run PKT 2025 dan Balance Run 2025. ✎



Foto: oleh Yalesva Vethendo

Sembuh Asma hingga Finish Strong

Ada banyak alasan mengapa seseorang akhirnya memutuskan untuk mulai berlari. Ada yang berlari untuk menjaga kebugaran. Ada yang menjadikan lari sebagai jalan keluar dari masalah pernapasan menahun. Ada pula yang menemukannya sebagai cara terbaik untuk menguji nyali di medan berat.

Ketua Badak Runners Club, M. Ali Mas'ud, misalnya. Ia bergabung dengan BRC sejak 2019. Alih-alih hanya menjadikannya hobi, lari justru menjadi upaya menyeimbangkan hidup di tengah padatnya jadwal kerja. Baginya, lari adalah olahraga yang fleksibel dan dapat dilakukan di mana saja, sekaligus sarana untuk menantang fisik dan mental. "Saya memilih lari karena lebih fleksibel dan bisa dilakukan di mana saja. Lari juga membantu saya mengurangi stres dan saya rasa ini menjadi cara efektif untuk *me time*," ujarnya.

Menurut Ali, berlari telah memberinya "hadiah" berupa stamina yang kian meningkat dan pikiran yang lebih jernih. Selain itu, bergabung dengan komunitas BRC menjaga konsistensinya dalam berlari. "Atmosfer positif di komunitas membuat olahraga ini jadi menyenangkan," ucapnya.

Setelah menekuni olahraga ini, ada satu pengalaman yang paling membekas baginya. Momen tersebut terjadi saat ia mengikuti ajang BALLISTIC, kompetisi lari pertama untuknya di tahun 2020. "Tantangannya bukan hanya jarak, tapi cuaca panas dan stamina yang harus dijaga sepanjang jalan. Dan ketika sampai di garis *finish* setelah semua perjuangan, sungguh tidak terlupakan," kenang Ali.

Cerita berbeda datang dari Bagus Prakoso, anggota BRC sejak Oktober 2024. Baginya, lari menjadi bentuk pemulihan kesehatan yang nyata. Riwayat asma yang kerap mengganggu aktivitasnya, tak mengurungkan niat Bagus mencoba berlari.

Justru, melalui rutinitas inilah penyakit asmanya tidak pernah lagi kambuh. "Alhamdulillah, napas terasa lebih enak dan badan jauh lebih bugar," ungkapnya penuh syukur.

Selain masalah pernapasan, latihan kekuatan yang dijalani Bagus untuk mendukung hobinya ini, juga berhasil meredakan keluhan sakit pinggang yang kerap kambuh. "Saya pernah mengalami cedera yang membuat saya harus memulai kembali dari awal untuk bisa mulai berlari lagi. Namun saya selalu ingat kalau lari ini banyak manfaatnya, jadi saya terus berupaya untuk bisa konsisten," tambahnya.



Ia juga memiliki pengalaman berkesan selama mengeluti olahraga ini, yakni ketika mengikuti Bontang Internasional Ultra Trail (BIUT) 2025 di Guntung, Bontang dengan jarak 15 km. "Pengalaman di BIUT 2025 sangat berkesan sekali. Selain kemampuan berlari, mental juga diuji karena medannya sangat menantang dan menguras tenaga. Kami harus melalui jalan berlumpur, naik turun bukit, dan beberapa kali saya mengalami kram," tuturnya mengenang momen itu. Bagus berhasil menuntaskan tantangan BIUT 2025 dengan *finish strong*, istilah untuk menyelesaikan ajang lari dengan sehat tanpa cedera yang berarti.

Kisah-kisah di atas menunjukkan bahwa setiap anggota memiliki titik awal dan tujuan yang berbeda dalam berlari. Namun, mereka dipertemukan oleh semangat yang sama yaitu keinginan untuk bergerak dan berkembang secara konsisten. Sejalan dengan semangat "Bergerak Bersama", komunitas BRC hingga kini masih terus berlari, menambah jarak, dan mempererat kebersamaan di antara para anggotanya. ♡

Halo, pembaca Sinergy!

Yuk, coba jawab tantangan kuis berikut:

Pilihlah tiga petak dari susunan piramida di bawah dan gabungkan angka di dalamnya menjadi sebuah persamaan yang akan menghasilkan angka target.

TARGET

9

Terdapat 4 jawaban yang menghasilkan angka target, di antaranya ialah C, A, F dan F, A, C. Temukan 2 jawaban lainnya!



Aturannya sederhana:

- 1 Setiap petak berisikan satu operator aritmetika (**tambah, kurang, kali, bagi**) disertai angka.
- 2 Pilihlah tiga petak untuk disusun menjadi sebuah **persamaan**. Dalam satu persamaan, **setiap petak hanya boleh digunakan satu kali**. Namun, petak yang sama dapat digunakan kembali pada kombinasi yang berbeda.
- 3 Operator pada petak pertama diabaikan, yang digunakan hanya angkanya. **Contoh: C (×3), A (+1), F (×6) menjadi -> 3+1×6 = 9**
- 4 Persamaan dihitung sesuai urutan operasinya.

Kirim jawaban melalui:

Email mediarelation@badaklng.com

Subjek **PIRAMIDA PERSAMAAN_NAMA_NO.BADGE_DEPT**

Keterangan **Isi dengan jawaban**

Pemenang Kuis
TEBAK KODE (Edisi 69)

Selamat untuk Sahabat SINERGY yang telah berhasil memenangkan kuis TEBAK KODE di Majalah SINERGY Edisi 69, Oktober - Desember 2025.

Fadli Ananda_134873
Operations



Kuis ini berhadiah bagi pembaca yang berhasil menjawab dengan cepat dan benar. Kami akan umumkan pemenangnya di edisi Sinergy berikutnya. Jadi, jangan sampai ketinggalan!

Tips Berlari Aman Tanpa Cedera



dr. Yumna Puji Apriani

Dokter Daily Check Up (DCU)

Berlari adalah olahraga yang sederhana, murah, dan efektif untuk kesehatan jantung, metabolisme, serta kesehatan mental. Meski demikian, sering ditemukan kasus cedera lutut, pergelangan kaki, hingga nyeri tulang kering yang terjadi akibat teknik lari yang kurang tepat dan persiapan fisik yang tidak optimal. Berikut adalah panduan agar aktivitas berlari tetap aman dan meminimalkan risiko cedera.

1

Lakukan Pemanasan Dinamis Sebelum Berlari

American College of Sports Medicine (ACSM) merekomendasikan pemanasan dinamis 5–10 menit sebelum aktivitas aerobik intensitas sedang hingga berat.

Pemanasan dinamis lebih efektif dibandingkan peregangan statis dalam menurunkan risiko cedera otot.



Contoh pemanasan yang disarankan:

- **Brisk walking** (jalan cepat)
- **Leg swings** (ayunan kaki)
- **High knees** ringan
- **Lunges** dinamis

2

Terapkan Prinsip “10% Rule”

Prinsip “10% rule” menyarankan peningkatan total jarak tempuh mingguan tidak lebih dari 10% dari minggu sebelumnya.



Sebagai contoh, jika minggu ini berlari 10 km, maka minggu depan maksimal 11 km. Peningkatan bertahap memberi waktu bagi tulang, tendon, dan ligamen untuk beradaptasi terhadap stres mekanis. Cedera *overuse* seperti *shin splints* (*medial tibial stress syndrome*), *tendinitis Achilles*, dan *stress fracture* sering terjadi akibat pelanggaran prinsip ini.

3

Gunakan Sepatu yang Sesuai dan Tidak Usang

Sepatu lari berfungsi menyerap benturan dan menjaga stabilitas kaki. Sepatu yang aus akan kehilangan daya redam, sehingga meningkatkan tekanan pada lutut dan pergelangan kaki.

Rekomendasi umum:



500–800 km

Ganti sepatu setiap 500–800 km.



Pilih sepatu sesuai bentuk kaki (netral, overpronasi, atau supinasi).



Hindari langsung memakai sepatu baru untuk jarak jauh tanpa adaptasi.



4

Perhatikan Teknik Lari

Teknik lari yang kurang efisien dapat menyebabkan beban berlebihan pada sendi tertentu. Berikut beberapa prinsip dasar teknik yang aman:

Postur tegak, tidak membungkuk.
Pandangan lurus ke depan.

Langkah lebih pendek dengan *cadence* lebih tinggi (sekitar **160–180 langkah/menit**).

Hindari *overstriding* (melangkah terlalu jauh ke depan).

Overstriding dapat memicu *patellofemoral pain syndrome* dalam jangka panjang.

Tambahkan Latihan Penguatan Otot

Otot inti (*core*), *gluteus*, dan otot paha berperan penting dalam stabilitas panggul dan lutut. Latihan yang direkomendasikan 2–3 kali per minggu:

- Squat
- Deadlift ringan
- Glute bridge
- Plank
- Side-lying leg raise

Menurut National Academy of Sports Medicine (NASM), latihan kekuatan dapat membantu menurunkan risiko cedera *overuse* pada pelari.

6

Beri Waktu Istirahat dan Recovery

Tubuh memperbaiki jaringan yang mengalami mikrotrauma saat fase istirahat. Tanda tubuh membutuhkan istirahat:



- Nyeri yang menetap lebih dari 48 jam
- Nyeri tajam saat menapak
- Penurunan performa signifikan
- Gangguan tidur akibat nyeri

CDC merekomendasikan minimal satu hingga dua hari istirahat per minggu untuk aktivitas intensitas sedang–tinggi.

Sumber: Centers for Disease Control and Prevention

7

Perhatikan Permukaan Lari

Permukaan keras seperti aspal memberikan benturan lebih tinggi dibandingkan tanah atau *treadmill*. Namun permukaan yang terlalu lunak dan tidak stabil juga dapat meningkatkan risiko keseleo.

Variasi rute lari dan menghindari kemiringan jalan yang ekstrem dalam jangka panjang dapat membantu mencegah ketidakseimbangan beban pada kedua kaki.



8

Kenali dan Respons Sinyal Tubuh

Nyeri ringan berbeda dengan cedera serius. Prinsip sederhana:



- Nyeri tumpul yang berkurang setelah pemanasan umumnya merupakan respons adaptasi.



- Nyeri tajam, terlokalisir, dan semakin memburuk memerlukan evaluasi medis.

Hentikan aktivitas bila muncul pembengkakan, kemerahan, atau nyeri tekan pada tulang yang mengarah pada kecurigaan *stress fracture*.

Berlari merupakan investasi kesehatan jangka panjang jika dilakukan dengan pendekatan yang tepat. Pencegahan cedera berfokus pada peningkatan bertahap, teknik yang benar, penguatan otot, penggunaan sepatu yang sesuai, serta waktu pemulihan yang memadai. 🏃

Awali BK3N 2026, Badak LNG Tegaskan Komitmen Keselamatan Kerja

Launching BK3N 2026, Badak LNG Affirmed Its Work Safety Commitment

Peringatan Bulan Keselamatan Kesehatan Kerja Nasional (BK3N) tahun 2026 diawali dengan pelaksanaan upacara bendera pada Senin, 12 Januari 2026, di Lapangan Bola Town Center. Upacara ini menjadi momen bagi Perusahaan untuk mendeklarasikan komitmen keselamatan kerja berkelanjutan. Komitmen tersebut ditandatangani oleh jajaran manajemen dan pekerja.

Upacara bendera dipimpin oleh Vice President Business Support Badak LNG Ichsan Maulana, yang dihadiri pekerja, mitra kerja, dan Persatuan Wanita Patra (PWP). Ichsan menekankan pentingnya memperkuat budaya K3 dengan meningkatkan kompetensi pekerja serta keandalan proses dan fasilitas. "Badak LNG senantiasa berkomitmen menjadikan K3 sebagai nilai utama Perusahaan serta fondasi dalam setiap proses bisnisnya," ujarnya. ✎

On Monday, January 12, 2026, the Town Center Football Field hosted a flag-raising ceremony to kick off the 2026 National Occupational Safety and Health Month (BK3N) celebration. The Company made use of this ceremony as an opportunity to reaffirm its dedication to long-term workplace safety. Both management and staff signed this pledge.

Ichsan Maulana, the Vice President of Business Support for Badak LNG, led the flag-raising event, which was attended by the Patra Women's Association (PWP), employees, and business partners. Ichsan underlined the significance of enhancing employee competency and process and facility dependability in order to develop OHS culture. "Badak LNG remains committed to making OHS a core corporate value and the foundation of every business process," he said. ✎



Foto: Ahmad Sanusi

Belajar Kesiapsiagaan, Badak LNG Ajak Masyarakat Kenali Potensi Bahaya

Training Preparedness, Badak LNG Encourages the Public to Be Aware of Potential Hazards



Foto: Ahmad Sanusi

Badak LNG menggelar kegiatan sosialisasi aspek *Safety, Health, Environment, Quality & Security (SHEQS)* bagi masyarakat. Sosialisasi tersebut diadakan di Kelurahan Berbas Tengah pada 24 Januari 2026, dan di Kelurahan Kanaan pada 28 Januari 2026. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai keselamatan, kesehatan, dan kewaspadaan terhadap potensi bahaya di lingkungan sekitar, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas industri.

Materi yang disampaikan meliputi pengamanan Objek Vital Nasional, pengenalan potensi bahaya, pengetahuan dasar HIV/AIDS, serta materi Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K). Kegiatan ini juga diisi dengan praktik pemadaman api dengan handuk basah.

Ketua RT 11 Kelurahan Kanaan Fredi mengapresiasi upaya Perusahaan. "Kami sangat berterima kasih dengan adanya sosialisasi seperti ini. Kegiatan ini menjadi bekal bagi masyarakat apabila menghadapi situasi darurat seperti kebakaran," katanya. ✎

A community outreach program on *Safety, Health, Environment, Quality, and Security (SHEQS)* was held by Badak LNG. On January 24 and 28, 2026, respectively, Berbas Tengah Village and Kanaan Village hosted the outreach event. The purpose of this event was to increase public awareness of environmental hazards, especially those related to industrial activities, as well as safety and health issues.

The topics addressed included first aid (P3K), basic awareness of HIV/AIDS, detecting potential hazards, and safeguarding National Vital Objects. A practice session on using a wet towel to put out a fire was also part of the program.

The Company's efforts were appreciated by Fredi, Head of Neighborhood Association 11, Kanaan Subdistrict. "This outreach initiative is really appreciated. This activity gives the community the tools they need to deal with emergencies like fires," he said. ✎

PWP Dukung Kesehatan Balita dengan Pemberian Vitamin A

PWP Provides Vitamin A to Promote Toddler Health

Persatuan Wanita Patra (PWP) Badak LNG bekerja sama dengan Posyandu Nusa Indah 1 menyelenggarakan kegiatan pemberian Vitamin A bagi puluhan balita pada Selasa, 3 Februari 2026. Program ini rutin dilaksanakan setiap bulan Februari dan Agustus sebagai upaya mendukung kesehatan balita, khususnya kesehatan mata.

Thia Johan, Pjs. Ketua PWP Badak LNG menyampaikan bahwa selain memberikan vitamin A, kegiatan rutin tersebut juga untuk memantau tumbuh kembang anak. "Kegiatan ini juga menjadi momen untuk memantau pertumbuhan balita secara rutin," ungkapnya.

Melalui kegiatan tersebut di atas, PWP Badak LNG turut serta terlibat memastikan para balita mendapatkan perhatian kesehatan rutin. 🌀

On Tuesday, February 3, 2026, the Nusa Indah 1 Integrated Health Post (Posyandu) and the Badak LNG Patra Women's Association (PWP) organized a vitamin A distribution event for dozens of toddlers. Every February and August, this program is regularly conducted in an effort to promote toddlers' health, particularly eye health.

The regular activity not only provides vitamin A but also tracks children's development and progress, according to Thia Johan, Acting Chair of the Badak LNG PWP. "This activity also provides an opportunity to routinely monitor toddler growth," she said.

PWP Badak LNG contributes to ensuring that toddlers receive routine medical care through the aforementioned initiatives. 🌀



Foto: LNG TV



Foto: Ahmad Sanusi

Pekerja dan Mitra Ikuti Donor Darah BK3N

Employees and Partners Took Part in BK3N Blood Donation

Badak LNG menggelar aksi sosial donor darah pada Jumat, 6 Februari 2026, di Gedung Town Center Badak LNG. Kegiatan ini diikuti 80 pekerja dan mitra kerja. Dari kegiatan tersebut, terkumpul 50 kantong darah. Kantong darah yang terkumpul selanjutnya akan disalurkan untuk membantu memenuhi kebutuhan stok darah masyarakat. Proses pendonoran ini didampingi tenaga medis untuk memastikan keamanan peserta.

Senior Manager SHE&Q Badak LNG Padang Wikar Hapsoro menyampaikan apresiasi atas antusiasme para peserta. "Terima kasih atas partisipasi semua pendonor. Semoga aksi ini bermanfaat baik bagi para pendonor dan penerimanya nanti," harapnya. ☺

On Friday, February 6, 2026, Badak LNG hosted a blood donation social activity in the Badak LNG Town Center Building. Eighty employees and business partners participated in this event. 50 blood bags were collected from this activity. To assist in meeting the community's blood stock needs, the collected blood bags will thereafter be distributed. Medical professionals were present during the donation procedure to guarantee the participants' safety.

The attendees' enthusiasm was pointed out by Wikar Hapsoro, Senior Manager of SHE&Q at Badak LNG Padang. "We appreciate the involvement of all the donors. Both the donors and the receivers stand to gain from this endeavor," he stated. ☺

Management Inspection ke-38, Tinjau Praktis SHEQS di Lapangan

The 38th Management Inspection Reviewed Field SHEQS Practices

Badak LNG menggelar Management Inspection ke-38 pada Selasa, 10 Februari 2026. Kegiatan ini diikuti Dewan Komisaris, Manajemen, serta perwakilan pemangku kepentingan dari gas producers dan perusahaan lokal di Kota Bontang.

Sebanyak sembilan kelompok turun langsung ke area kilang dan fasilitas pendukung untuk meninjau aspek *Safety, Health, Environment, Quality, & Security* (SHEQS). Peninjauan difokuskan pada praktik keselamatan dan keandalan operasional di lapangan. Selain memastikan penerapan standar berjalan sesuai prosedur, inspeksi juga mencatat sejumlah temuan untuk ditindaklanjuti.

President Director & CEO Badak LNG Achmad Khoiruddin menyampaikan bahwa *Management Inspection* merupakan agenda yang telah dilaksanakan secara rutin sejak 1989. "*Management Inspection* telah kami jalankan selama 38 tahun. Hal ini menjadi upaya menjaga keselamatan dan keberlanjutan operasi Perusahaan," ujarnya. ✎

On February 10, 2026, Badak LNG conducted its 38th Management Inspection. The Board of Commissioners, Management, and representatives from Bontang City's local businesses and gas producers were present at the event.

To review the Safety, Health, Environment, Quality, and Security (SHEQS) elements, nine groups visited the plant and its supporting facilities. Safety procedures and field operational dependability were the main topics of the inspections. Apart from verifying that standards were being implemented correctly, the inspections also revealed several findings that needed further follow up.

According to Achmad Khoiruddin, President Director & CEO of Badak LNG, Management Inspection has been a regular practice since 1989. "We have 38 years of experience performing management inspections. This is an attempt to keep the Company's operations safe and sustainable," he stated. ✎



Foto: Ahmad Sanusi



Ketangkasan Berpikir di Ajang *Battle of SHEQS Knowledge*

Thinking Agility in the Battle for SHEQS Knowledge

Semangat Bulan K3 Nasional di Badak LNG semakin terasa melalui gelaran *Battle of SHEQS Knowledge*. Sebanyak 100 peserta mewakili berbagai departemen berkompetisi di Multi Purpose Building pada Kamis, 12 Februari 2026.

Dalam sambutannya, Chief Audit Executive Badak LNG Nugroho menyampaikan bahwa ajang ini menjadi sarana edukasi dan penguatan implementasi aspek SHEQS. "Saya berharap seluruh peserta dapat menjunjung sportivitas dan menjadikan kegiatan ini sebagai media belajar bersama," harapnya.

Kompetisi diawali babak eliminasi dengan konsep permainan Ranking 1, dilanjutkan babak final bergaya Cerdas Cermat. Materi kompetisi mencakup pilar vital Perusahaan yaitu *Safety, Health, Environment, Quality, dan Security (SHEQS)* dan juga *Corporate Life Saving Rules (CLSR)*. Kompetisi ini dimenangkan perwakilan Departemen Supply Chain, Agitha Sabbathini Oley. ♡

The *Battle of SHEQS Knowledge* considerably enhanced Badak LNG's National Safety and Health Month mood. On Thursday, February 12, 2026, 100 competitors from various departments competed at the Multi-Purpose Building.

In his remarks, Badak LNG Chief Audit Executive Nugroho remarked that this event serves as a platform for education and strengthening the implementation of SHEQS aspects. "I hope all participants will uphold sportsmanship and use this activity as a platform for shared learning," he stated.

A Ranking 1 game concept was used for the elimination phase at the start of the competition, and a quiz-style final round followed. *Safety, Health, Environment, Quality, and Security (SHEQS)* and *Corporate Life Saving Rules (CLSR)*, two of the company's core pillars, were addressed in the competition. A representative from the Supply Chain Department named Agitha Sabbathini Oley won the competition. ♡



Rasakan Kerenyahan Pindang Teri Crispy

Kesegaran hasil laut Bontang kini hadir dalam kemasan praktis! Pindang Teri Crispy hadir menawarkan tekstur renyah, menjadikannya pilihan untuk pelengkap hidangan utama. Produk ini diproduksi oleh Saputra Snack yang menggunakan bahan baku utama berupa ikan teri dipasok dan diolah langsung oleh kelompok LESTARI BAHARI (Lumbung Ekonomi Sukses Terpadu & Mandiri Berbasis Hasil), yang merupakan sesama mitra binaan Badak LNG.

Produk lokal ini bisa
didapatkan dengan harga

Rp 20.000
per kemasan 70 gram



pemesanan melalui:

Ibu Ninik (081255193458)

Nikmati kerenyahannya sekaligus turut mendukung kemandirian ekonomi pelaku usaha lokal di Bontang melalui setiap kemasan Pindang Teri Crispy.





Wajah Baru *Kota Taman*

Langkah kaki di sepanjang jalan MT Haryono kini terasa berbeda. Transformasi infrastruktur trotoar dan drainase mulai dari kawasan Rudal hingga depan Kantor BPKAD, membawa suasana baru yang mengubah wajah kota menjadi lebih modern dan atraktif. Perubahan tersebut bertujuan untuk mengendalikan genangan air melalui jalur drainase sekaligus memberi ruang nyaman bagi pejalan kaki. Kawasan ini semakin hidup dengan deretan lampu ornamen berkonsep ganda. Satu sisi menerangi jalan raya, sisi lainnya untuk pejalan kaki. Kini area Jalan M.T. Haryono berubah menjadi ruang publik yang inklusif.

Jejak *Akulturas*i di Masjid Tua Bontang

Masjid Tua Al-Wahhab yang terletak di Jalan Kapten Piere Tendean, Kelurahan Bontang Kuala, berdiri sebagai bangunan bersejarah di tengah dominasi bangunan beton modern. Masjid ini mempertahankan identitasnya melalui penggunaan kayu ulin sebagai material utama. Di bagian depan, tiga kubah menaungi bangunan yang ditopang belasan tiang kayu. Di halaman masjid, sebuah papan bercat hijau mencantumkan bahwa masjid ini berdiri dengan tulisan, “Masjid Tua Al-Wahhab, Berdiri-Bontang-Th-1789 M”.

Untuk mencapai bangunan utama berukuran 12 x 12 meter, pengunjung harus melewati jembatan kayu ulin sepanjang 13 meter yang membentang di atas Sungai Api-Api. Di ruangan dalam masjid terdapat empat tiang utama (soko guru) setinggi delapan

meter yang dianggap sakral karena merupakan bagian asli dari sejarah masjid. Bagian bawah tiang setinggi sekitar 1,8 meter masih menggunakan kayu asli sejak pertama dibangun, meskipun kini dilapisi kayu tambahan untuk menjaga keawetannya.

Sejarah Masjid Tua Al-Wahhab sebagian besar diwariskan melalui tradisi lisan. Nama kawasan Api-Api sendiri berasal dari banyaknya kunang-kunang yang dahulu terlihat berkelip di sepanjang sungai dan hutan pada malam hari. Dalam bahasa lokal saat itu, kunang-kunang disebut “api-api”. Pada tahun 1789, di tepi sungai yang menjadi jalur transportasi warga, masjid ini didirikan di bawah naungan Kesultanan Kutai Kertanegara Ing Martapura.

Iwan Susanto, Nazir Masjid Al-Wahhab, mengisahkan sejarah masjid tua ini. “Masjid ini didirikan pada tahun 1789 oleh Tuan Abdul Razak dan Habib Ja’far bin Umar Al-Habsy. Beliau membangun masjid ini agar masyarakat bisa beribadah bersama-sama,” ungkapnya.





Pertemuan kedua tokoh tersebut juga melahirkan keunikan arsitektur masjid. Abdul Razak berasal dari Sulawesi Selatan, sementara Habib Ja'far merupakan utusan Sultan Kutai untuk menyebarkan Islam di pesisir Bontang. Akulturasi budaya terlihat jelas dalam desain bangunan masjid. Atap berbentuk limas menyerupai gaya masjid kuno di Jawa, sedangkan konstruksi lantai yang tidak menyentuh tanah mencerminkan tradisi arsitektur Sulawesi. Empat tiang soko guru di bagian dalam tetap dipertahankan sebagai elemen asli hingga kini.

Pada periode 1960-an hingga 1990-an, masjid ini sempat sepi jemaah dan hampir roboh karena banyak pengurusnya yang berpindah wilayah. Kondisinya membaik setelah Pemerintah Kota Bontang melakukan rehabilitasi pada tahun 2001 tanpa mengubah karakter aslinya. Menurut Iwan, setelah renovasi tersebut, nama masjid yang sebelumnya dikenal sebagai Masjid Api-Api diubah menjadi Masjid Al-Wahhab, diambil dari salah satu

Asmaul Husna yang berarti “Maha Pemberi”, dengan harapan masjid ini terus memberi ketenangan bagi para jemaah.

Penelitian Fitriyani Arifin dari Institut Seni Indonesia Yogyakarta pada 2019 menunjukkan bahwa bangunan masjid ini mencerminkan akulturasi berbagai budaya. Unsur masjid kuno Jawa tampak pada mihrab, ruang salat, dan serambi. Pintu serta jendela menyerupai gaya candi Hindu. Sedangkan beberapa bagian lain mengadopsi corak rumah tradisional Banjar dan ukiran Jepara. Pengaruh India juga terlihat pada kubah gapura.

Menurut Ketua Lembaga Adat Bontang Kuala, Yusran Thaiyib, Masjid Tua Al-Wahhab merupakan masjid tertua di wilayah Bontang. Meski kini berdiri masjid-masjid yang lebih besar, upaya menjaga keaslian arsitektur masjid ini terus dilakukan sebagai penanda sejarah dan warisan budaya. ✎

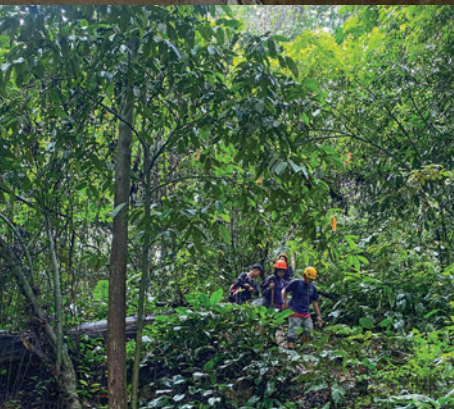
Referensi: Sucipto & Aditya Putra Perdana, “Masjid Tua Bontang dan Ingatan mengenai Pertemuan Banyak Budaya”, Kompas, 4 Juli 2023.



Akhir Pekan di Bontang: Eksplorasi Goa Sampe Marta

Siapa bilang liburan warga Bontang hanya seputar kafe, Bontang City Mall, dan juga Bontang Kuala? Selain wisata laut dan hiburan, bagi penikmat alam terdapat goa yang berjarak hanya 20 menit dari pusat kota ke titik kumpulnya. Nama goa tersebut adalah Goa Sampe Marta.

Meskipun secara administratif berada di wilayah Kutai Timur, Goa Sampe Marta dapat menjadi pilihan warga Bontang untuk menikmati akhir pekan, khususnya bagi mereka yang mendambakan suasana alam dan juga tantangan. Tim Redaksi sangat menyarankan untuk bergabung dalam *open trip* resmi. Mengingat medan yang masih alami, pendampingan dari pemandu profesional menjadi keharusan demi menjaga keamanan.



Petualangan dimulai dari titik kumpul di Kantor Desa Martadinata menuju ke Pos 1. Bagi yang ingin menghemat tenaga, layanan ojek lokal siap mengantar Anda menyusuri jalur sepanjang dua kilometer. Namun, jika Anda menyukai jalan kaki, trek ini dapat ditempuh dalam waktu sekitar 1 hingga 1,5 jam.



Perjuangan sesungguhnya dimulai dari Pos 1 menuju Pos 2. Di sini, kendaraan sudah tidak mampu mengantar penjelajah. Jadi, Anda harus berjalan kaki membelah hutan selama kurang lebih satu setengah jam sebelum akhirnya tiba di *camping ground* yang terletak di depan mulut goa.



Di area *camping ground*, para peserta akan beristirahat sejenak untuk mengisi tenaga dengan santap siang yang telah disediakan oleh pengelola *trip*. Terdapat sungai dengan aliran yang cukup tenang.



← Begitu menapakkan kaki di mulut goa, rintangan langsung menyambut berupa medan bebatuan yang licin.



← Goa Sampe Marta menawarkan struktur unik dengan tiga lantai yang memiliki karakter berbeda. Ini adalah gambar ketika para peserta berada di lantai pertama, di mana tampak suasana Goa begitu gelap, dan penerangan hanya berasal dari *headlamp* yang juga telah disediakan penyedia *trip*.



← Perjalanan dari lantai 1 menuju lantai 2 goa menyuguhkan rintangan yang menguji ketahanan fisik. Di sini, Anda akan diajak untuk mendaki dan menyusuri tebing tanah yang curam.

Catatan Perjalanan dan Tips Jelajah

Total durasi perjalanan, mulai dari *tracking* awal hingga selesai eksplorasi goa memakan waktu sekitar 7 hingga 8 jam.

Tips Menjelajah:

 **Waktu Keberangkatan:** Sangat disarankan untuk memulai perjalanan paling lambat pukul 08.00 pagi. Dengan begitu, Anda dapat kembali ke titik awal sekitar pukul 15.00 atau 16.00 sore saat hari masih terang.

 **Pakaian & Alas Kaki:** Gunakan pakaian yang mudah kering (*quick-dry*) dan sepatu gunung dengan *grip* yang kuat. Ingat, kaki Anda akan terendam air di lantai pertama goa!

 **Kesiapan Fisik:** Pastikan tubuh dalam kondisi prima karena jalur berjalan kaki cukup panjang dan menantang.

 **Hormati Alam:** Jangan menyentuh stalaktit aktif agar pertumbuhannya tidak terhenti, dan pastikan tidak ada sampah sekecil apa pun yang tertinggal di dalam goa.

→ Ketika tiba di lantai 2, terdapat jalur turunan ekstrem hampir 90 derajat yang hanya dapat ditempuh menggunakan bantuan satu tali.

Namun tak perlu khawatir, para pemandu yang sigap akan menjaga setiap langkah Anda, memastikan prosedur keamanan tetap terjaga.



→ Di lantai 3, Anda akan menjumpai formasi stalaktit dan stalagmit yang sudah tidak aktif namun memiliki keunikan tersendiri. Jika dipukul perlahan, formasi batuan ini akan mengeluarkan suara berdenting bak alat musik alami.



19 YEARS

ZERO LOST TIME INJURY (LTI) ZERO FATALITY

Since December 2006 - December 2025



@badaklng.id



badaklng_id



Badak LNG Official



Badak LNG



Badak LNG - Maju Bersama Masyarakat



www.badaklng.com