

KABAR LISTRIK AKTUAL



*Kalista Cempaka*

AREA CEMPAKA PUTIH

RONNY EKA PRASETYA  
**TETAP FIT  
DI BULAN RAMADHAN**

HERI SUTIKNO  
**MENELAAH KEBIJAKAN PEMASARAN  
SK DIR No.017 TAHUN 2015 - BATASAN KEBIJAKAN  
(bagian 1)**

YAYAN SOPIAN  
**PHB SR  
(PERALATAN HUBUNG BAGI SAMBUNGAN RUMAH)**



# prakata managemen

## Integritas, Integritas, Integritas !



Rekan-Rekan Area Cempaka Putih yang sangat saya banggakan,

*“Cicak-cicak di dinding, Diam-diam merayap, Datang seekor nyamuk, Hap...lalu ditangkap.....”*

Rasanya semua orang pasti mengenal lagu tersebut, lagu anak-anak yang sederhana. Lagu yang menggambarkan kejadian sehari-hari. Sebuah lagu tentang tingkah laku seekor cicak, yang hampir pasti ada di setiap rumah.

Tapi pernah kah kita “berhenti sejenak”, saat mendendangkan lagu itu. “Berhenti sejenak” mengambil “pelajaran” dari “tingkah laku” seekor cicak dalam lagu tersebut. Nyamuk, sebagai “makanan” sang cicak, memiliki kemampuan untuk terbang kesana-kemari, kemampuan untuk menjauhi sang pemangsa yang memburunya. Hebatnya, meski cicak tidak bisa terbang untuk mengejar nyamuk itu, rasanya belum pernah kita lihat seekor cicak mati kelaparan karena gagal menangkap nyamuk.

Saat sang “buruan” lengah, dan hinggap di satu tempat, cicak mulai bergerak untuk mengendap-endap, merayap mendekati mangsa, dan “hap....tertangkap lah nyamuk”, persis syair lagu di atas.... Sangat sederhana, tapi kalau mau “berhenti sejenak”, kita tahu kunci utama cicak dapat menangkap nyamuk yang bisa terbang itu, ada pada kemauan cicak untuk mengoptimalkan “potensi”, yang bisa merayap di dinding, dan bergerak atau merayap diam-diam itu. Cicak berhasil mengoptimalkan “Aset” yang dimilikinya untuk mencapai tujuan hidupnya : “menangkap nyamuk”.

Sebagai manusia, tentunya kita tidak boleh kalah dari seekor cicak. Manusia bila dihitung secara “Aset” nilainya sangat luar biasa besar, bayangkan saja nilai rupiah untuk mengganti hati pak Dahlan Iskan (pak DIS yang pernah menjadi dirut PLN) mencapai 3 (tiga) Milyar Rupiah. “nilai Aset” sebuah hati saja mencapai 3M (tiga Milyar), belum organ-organ tubuh yang lain, bisa-bisa “nilai Aset” nya tidak berhingga.

Jadi sebuah “kerugian yang sangat besar”, “sungguh celaka”, bila kita sebagai manusia, dengan “nilai Aset” sebesar itu tidak bisa mengoptimalkannya untuk mencapai tujuan hidup kita.

Tidak ada salahnya, kita “berhenti sejenak” untuk mempertanyakan apakah “nilai Aset” kita, sudah kita optimalkan, atau kah malah kita menyia-nyiakannya. Jangan karena “malas”, kita menyatakan kita tidak mampu. Jangan pernah mengatakan “saya tidak punya apa-apa”, padahal “nilai Aset” kita sesungguhnya tidak berhingga.

Jadi tentukan “tujuan hidup” kita, dan optimalkan “nilai Aset” kita untuk mencapai tujuan hidup tersebut, mari berlomba dengan cicak, yang tidak bisa terbang itu, tapi bisa menangkap nyamuk, untuk mencapai tujuan hidup kita, apapun itu. Setidaknya miliki tujuan hidup, dan diam-diam merayap lah, jangan hanya diam tidak bergerak.....

Tak lupa saya mengucapkan selamat dan ucapan terima kasih kepada rekan-rekan team redaksi Kalista Cempaka atas terbitnya edisi bulan Juni 2016, semoga terus bisa konsisten menerbitkan Kalista Cempaka, agar seperti kata Chairil Anwar, “kita tetap hidup seribu tahun lagi”.

Tak lupa mari kita selalu menjaga INTEGRITAS, INTEGRITAS, dan INTEGRITAS. Mari kita jadi PLN Area Cempaka Putih menjadi “Ladang Rizki yang berkah untuk keluarga kita” ....Kalau bukan kita, siapa lagi ? kalau bukan sekarang, kapan lagi ?

Tetap Semangat dan Terus Bergerak



## team redaksi

### **PENERBIT**

PT PLN (PERSERO)  
DISTRIBUSI JAKARTA RAYA &  
TANGERANG  
AREA CEMPAKA PUTIH

### **PEMBINA**

MANAJER AREA

### **REDAKSI**

GENERASI MUDA  
CEMPAKA PUTIH

### **LAYOUT & DESAIN**

TIM KALISTA CEMPAKA

### **ALAMAT REDAKSI**

JL AHMAD YANI KAV. 60

## daftar isi

- 1 PRAKATA MANAJEMEN
- 3 TETAP FIT
- 3 DI BULAN RAMADHAN
- 5 MENELAAH KEBIJAKAN PEMASARAN
- 5 SK DIR No.017 TAHUN 2015
- 7 PHB SR (PERALATAN HUBUNG
- 7 BAGI SAMBUNGAN RUMAH)
- 9 RAPAT KOORDINASI
- 9 BIDANG KONSTRUKSI
- 10 PUASA DAN OLAHRAGA



## Tetap Fit di Bulan Ramadhan

“Bulan Ramadan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Qur’an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang batil). Karena itu, barang siapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur” (QS. Al Baqarah: 185)

Kemuliaan di dalam Bulan Ramadhan bisa didapat oleh siapapun yang mencarinya. Maka untuk dapat mencapai kemuliaan itu, kita harus bersungguh-sungguh mempersiapkan dari awal Ramadhan. Dalam artikel kali ini, KalistaLifestyle membagikan tips agar kita tetap fit selama Ramadhan untuk bisa mencapai Kemuliaan yang dinanti-nanti.

### 1. Menyambut Ramadhan dengan kegembiraan dan kebahagiaan

Senang hati menyambut Ramadhan ternyata sangat berpengaruh pada kualitas berpuasa. Dengan hati senang epinefrin (adrenalin) tereduksi, endorphin (hormon yang timbul pada saat merasa senang) dan aktivitas glukagon (kadar gula darah) meningkat sehingga tubuh lebih kuat menghadapi puasa. Lebih hebatnya lagi ternyata organ-organ tubuh kita sangat senang menghadapi puasa. Lambung, usus, ginjal, liver, kulit adalah 5 organ yang paling senang menghadapi puasa setelah mereka diporsir tiada henti di bulan-bulan sebelumnya.



### 2. Jangan Tinggalkan Sahur



Sahur merupakan salah satu rangkaian dalam ibadah puasa Ramadhan yang sangat disarankan. Kenapa sahur penting? Saat menjalankan puasa tubuh kita tidak mendapatkan asupan gizi kurang lebih selama 14 jam. Untuk itu supaya tubuh dapat menjalankan fungsi dengan baik, sel-sel tubuh membutuhkan gizi dan energi dalam jumlah cukup. Untuk menu sahur sebaiknya pilih makanan yang mengandung serat, berprotein tinggi dan karbohidrat kompleks seperti nasi merah atau ubi untuk menstabilkan kadar gula darah dalam tubuh selama berpuasa, serta jangan lupa untuk mengonsumsi vitamin dan hindari terlalu banyak mengonsumsi makanan yang terlalu manis dan berminyak.

### 3. Hindari kafein pada saat sahur

Hindari minuman berkafein tinggi seperti kopi karena kopi akan membuat kita lebih cepat mengalami dehidrasi atau kehausan. Kalau ingin menikmati kopi di saat sahur, pastikan juga mengimbangnya dengan banyak asupan air mineral.



### 4. Mengawali buka puasa dengan kurma dan air madu



Kurma dan air madu dapat memulihkan kadar gula darah dengan cepat. 3-5 biji kurma setara 100-150 kalori dan merupakan pilihan cemilan terbaik karena selain rasanya yang enak dan mudah dicerna, kurma juga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.



## 5. Hindari makanan berat seperti nasi pada waktu berbuka

Baiknya laksanakan sholat Maghrib terlebih dahulu baru setelah itu makan. Biasakan untuk berbuka dengan makanan ringan terlebih dahulu, hal ini dikarenakan lambung kita butuh adaptasi untuk menyesuaikan kondisi lambung yang seharian kosong. Jangan sampai kita langsung mengonsumsi makanan berat karena itu bisa membuat pencernaan kita kaget, lambung bisa kaget karena harus langsung bekerja mencerna makanan setelah sebelumnya beristirahat bekerja sepanjang kita berpuasa.



## 6. Hindari berbuka dengan minuman dingin atau es

Karena minuman dingin atau es bisa menyebabkan sirkulasi darah tidak optimal.

## 7. Kunyah makanan dengan baik

Mengunyah makanan dengan baik bisa membantu kerja pencernaan menjadi lebih ringan. Satu suap 33 kali kunyah seperti yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW.

## 8. Kurangi konsumsi makanan berlemak, makanan yang diawetkan, penyedap rasa, minuman bersoda dan bumbu berbau tajam (cuka, cabe dan asam)



## 9. Pada malam hari usahakan juga untuk banyak minum air putih atau air madu untuk memperlancar peredaran darah dan mencegah dehidrasi

## 10. Jangan tinggalkan olahraga



Menjalankan puasa bukan berarti berhenti total berolahraga. Justru aktivitas fisik tetap dibutuhkan untuk menjaga kelancaran peredaran darah agar kita tidak mudah loyo. Namun untuk urusan ini pilih olahraga ringan yang tak membutuhkan energi berlebih, seperti lari-lari kecil atau jalan kaki. Sebaiknya lakukan olahraga menjelang waktu berbuka. Tarawih juga merupakan aktifitas yang

dapat menjaga kebugaran.

## 11. Tidur yang cukup dan berkualitas akan membuat badan selalu fit selama menjalankan puasa Ramadhan

Tidur sebentar, maksimal 1,5 jam, sebelum atau setelah dzuhur sangat bermanfaat dalam menyimpan energi kita untuk beribadah di malam hari.



Itulah beberapa tips yang dapat Kalista Lifestyle sampaikan untuk bisa membantu teman-teman semua agar tetap fit mencapai Kemuliaan. Semoga artikel ini bermanfaat bagi Kita dan bersama kita mencapai Kemuliaan.

Sumber :  
[www.clearspring.co.uk](http://www.clearspring.co.uk)  
<http://syarilifestyle.blogspot.co.id>  
<https://muslim.or.id/9779-tafsir->

RONNY EKA PRASETYA - 8611088Z  
ASISTEN MANAGER PERENCANAAN



Sebagaimana kita ketahui bahwa pada tanggal 28 Agustus 2015, telah disahkan oleh direksi SK DIR tentang Kebijakan Pemasaran, atau lebih tepatnya program **peningkatan dan pengendalian penjualan tenaga listrik**. Ada dua pokok kebijakan yang menjadi tema besar dalam peraturan ini sesuai judul SK Dir tersebut yaitu peningkatan penjualan tenaga listrik dan penjualan tenaga listrik di daerah yang memerlukan pengendalian penjualan tenaga listrik.

Peraturan direksi ini sejalan dengan misi PT PLN (Persero) sebagai pendorong kegiatan ekonomi sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan penjualan tenaga listrik di daerah-daerah yang mampu menambah penjualan tenaga listrik. Meskipun demikian, perlu juga adanya pengendalian terhadap penjualan tersebut dengan melihat kemampuan penyediaan tenaga listriknya. Selain itu, masih adanya golongan tarif yang tidak termasuk ke dalam tarif adjustment dan belum memenuhi nilai keekonomiannya juga menjadi pertimbangan dalam pengendalian penjualan tersebut. Menurut penulis, hal ini sangatlah wajar mengingat PT PLN (Persero) juga harus bertanggung jawab secara korporasi kepada kementerian BUMN (Badan Usaha Milik Negara) terkait dengan pencapaian laba perusahaan dan bukan semata-mata perusahaan negara yang harus menanggung hajat hidup rakyat Indonesia.

Secara umum kebijakan pemasaran dalam SK DIR 0017 telah menunjukkan bagaimana PLN membuat terobosan untuk tidak sekedar hanya melakukan business as usual namun juga menciptakan pasar dan membentuk bargaining position dengan tujuan melahirkan pelanggan potensial yang menghasilkan keuntungan lebih bagi PT PLN (Persero). Hal ini tercermin dalam bagian kedua pasal 5 dan pasal 6 tentang kebijakan Penyambungan Baru (PB) dan Tambah Daya (TD). Selama ini dianggap tabu untuk melakukan penyambungan dengan lebih dari satu persil. Namun pada Peraturan ini diperbolehkan dengan beberapa catatan yang bisa menguntungkan PLN. Misalnya dalam 1 persil sudah terdapat id pelanggan existing maka untuk id pelanggan baru bisa dilakukan penyambungan dengan perbedaan tarif dari id pelanggan existing. Hal ini merupakan salah satu celah bagi unit pelaksana untuk meningkatkan rupiah pendapatan dengan penerapan layanan khusus pada id pelanggan baru tersebut.

Contoh lainnya adalah dimungkinkan untuk menerapkan konsep investasi pelanggan pada penyambungan yang mana biaya Penyambungan kurang dari biaya investasi jaringan. Pelanggan wajib membayar selisih antara biaya penyambungan dengan biaya investasi. Pada peraturan ini, juga sangat dimungkinkan untuk dilakukan Pelunasan Biaya Penyambungan dan UJL secara angsuran dan bahkan bisa juga dilakukan penerapan diskon atas Biaya penyambungan dan UJL.

Analisa secara detail atas isi kebijakan pada SK Dir 0017 akan penulis sampaikan pada edisi selanjutnya sedangkan pada edisi kali ini penulis akan memaparkan bagaimana bentuk batasan dalam kebijakan pemasaran untuk kategori peningkatan penjualan dan kategori pengendalian penjualan tenaga listrik khususnya dalam perspektif sektoral Disjaya.

PT. PLN (Persero) telah menetapkan batasan wilayah yang bisa dijadikan sasaran peningkatan penjualan tenaga listrik. Daerah dengan kemampuan suplai tenaga listrik atau pembangkitan yang memenuhi kriteria (n-1) menjadi batasan yang pertama. N-1 mengindikasikan adanya suplai atau sumber tenaga listrik cadangan minimal sebanyak 1 buah pada wilayah tersebut, sehingga jika terjadi gangguan atau pemeliharaan yang mengharuskan shutdown pembangkit tersebut maka masih ada 1 sumber yang bisa menggantikannya. Batasan kedua berupa kondisi pembebanan trafo tenaga yang belum mencapai rata-rata 80%. Dalam bidang transmisi distribusi, trafo tenaga identik dengan trafo IBT (500 kV/150 kV) dan atau trafo GI (150 kV/ 20 kV). Sedangkan batasan ketiga adalah di wilayah tersebut tersedia potensi pasar dengan harga jual lebih tinggi dibandingkan dengan biaya energi primer (biaya komponen C). Perlu diketahui bahwa rata-rata biaya energi primer (Komponen C) untuk pembangkit dengan bahan bakar batu bara sebesar Rp. 348,/kWH sampai dengan Rp. 360,-/kWH, dengan asumsi heat rate batu bara sebesar 2500 kCal/kWH.

Lalu batasan seperti apa untuk kriteria pengendalian penjualan tenaga listrik ? Daerah dengan keterbatasan suplai energi atau kondisi suplai yang tidak memenuhi (n-1) menjadi tuntutan pertama agar dilakukan pengendalian penjualan. Kemudian realitas terhadap pembebanan pada trafo tenaga yang sudah melebihi 80% dari kapasitasnya juga semakin memperkuat alasan agar penjualan perlu dikendalikan. Selain dua hal tersebut di atas, rendahnya harga jual rata-rata tenaga listrik pada suatu wilayah yang lebih rendah dari biaya energi primernya (Komponen C) juga mendorong PT PLN (Persero) untuk mengendalikan penjualan tenaga listriknya. Pada umumnya pembangkit yang menggunakan bahan bakar minyak pasti memiliki komponen biaya energi primer yang lebih besar dibandingkan dengan harga jual rata-rata. Wilayah yang memiliki stempel defisit energi saat ini seperti kalimantan dan indonesia timur inilah yang perlu dilakukan program pengendalian penjualan. Meskipun demikian, menurut penulis, PT PLN akan didorong untuk menjadi lokomotif pertumbu-



han perekonomian, maka pada saat yang bersamaan keuntungan atas peningkatan penjualan energi di wilayah surplus akan dikonversikan menjadi pembangkit pada wilayah yang saat ini kekurangan energi.

Nah dari dua kategori batasan tersebut, *bagaimana dengan Disjaya ? Apakah termasuk ke dalam sasaran peningkatan penjualan ? Jawabannya ya.*

Disjaya bisa dianggap sebagai barometer kelistrikan Indonesia. Para investor asing akan melihat kemudahan mendapatkan listrik di Jakarta. Hal ini juga yang menjadi dasar penilaian *easy getting electricity* yang dilakukan di Disjaya.

Sistem kelistrikan Disjaya sangat memadai untuk memenuhi tuntutan penjualan tenaga listrik. Dengan suplai yang berasal dari 2 pembangkit (Muara Karang dan Priok) dan 8 buah Subsistem (Cibinong, Gandul, Bekasi, Kembangan, Balaraja, Depok, Cawang dan Cibatu), system ini sangat handal untuk memenuhi kebutuhan kapasitas tenaga listrik. Selanjutnya jika dilihat dari kapabilitas trafo IBT tahun 2015, pembebanan pada masing-masing IBT susbsistem yang menyuplai Jakarta masih di bawah 80%. Dari sisi nilai harga jual, sudah bisa dipastikan bahwa harga jual rata-rata Disjaya jauh melampaui nilai biaya energy primer (Komponen C). Dalam laporan Kinerja tahun 2015, harga jual rata-rata sebesar Rp. 1.212,-/kWH, masih terdapat selisih kurang lebih Rp. 800,-/kWH dari biaya energy primer komponen C.

Peningkatan penjualan dihitung dari jumlah keseluruhan kWH energi yang terjual dalam periode tertentu. Dalam sudut pandang kinerja, Pada periode tahun 2015 realisasi penjualan energi Disjaya sebesar 41.320 GWH dari target 44.900 GWH atau pencapaian kinerja 92,03%. Sedangkan dalam periode tahun 2016, Disjaya ditargetkan harus memenuhi penjualan sebesar 33.709 GWH atau turun sekitar 18% dari target tahun sebelumnya. Meskipun demikian, pencapaian penjualan energi listrik di wilayah Jakarta dinilai cukup berat mengingat saat ini semakin banyak pelanggan industri yang memilih berpindah lokasi di luar Jakarta akibat kebijakan sektoral. Contoh di kawasan industrial Pulogadung, PT. JIEP, dalam kurun waktu mulai medio tahun 2015 hingga tahun 2016, sudah terhitung sebanyak 35 pelanggan Industri yang melakukan undur diri atau turun daya menjadi daya Tegangan rendah. Alasan utama yang biasanya dikemukakan adalah kebijakan manajemen pelanggan untuk berpindah lokasi ke kawasan Cikarang atau Cikupa yang dirasa lebih strategis secara politik dan ekonomi. Ini salah satu contoh tantangan di Disjaya yang mana tentunya di Area lain masih bisa bertambah lagi. Dengan berbagai tantangan pemenuhan target penjualan tenaga listrik dan keleluasaan pada batasan-batasan kebijakan peningkatan penjualan maka upaya peningkatan penjualan tenaga listrik menjadi mutlak untuk dilakukan di Disjaya.

Referensi :  
SK Dir 0017 tahun 2015  
Realisasi Kinerja Disjaya Tahun 2015  
Kontrak Kinerja Manajemen Disjaya Tahun 2016  
Analisa penentuan harga jual tenaga listrik UI

HERI SUTIKNO - 88111988Z  
ASISTEN MANAJER NIAGA - 2



## PHB SR (Peralatan Hubung Bagi Sambungan Rumah)

Kebutuhan akan energi listrik di Indonesia terus meningkat seiring dengan pertumbuhan ekonomi dan kemajuan teknologi. PT PLN (Pesero) selaku Badan Usaha Milik Negara yang bergelut dalam usaha kelistrikan memiliki peranan penting dalam menjaga keandalan dan kontinuitas energi listrik dari pembangkitan hingga ke pusat beban dan pelanggan.

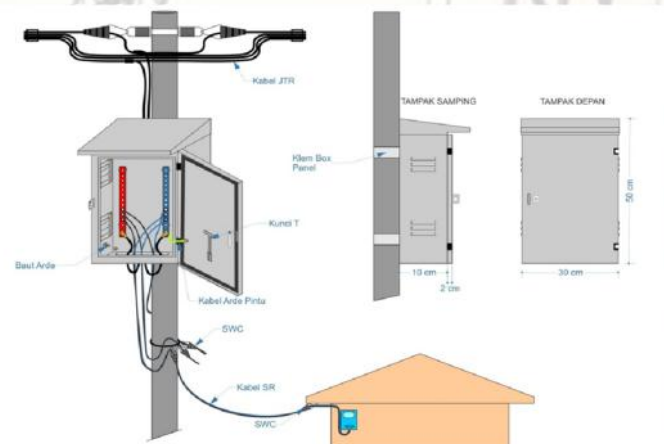
Dalam memenuhi kebutuhan tenaga listrik tersebut, terjadi pembagian beban-beban yang pada awalnya merata, namun karena perbedaan waktu pemakaian menimbulkan ketidakseimbangan beban yang berdampak pada penyediaan tenaga listrik. Untuk menjaga stabilitas beban tersebut diperlukan analisis pembebanan yang bertujuan mengidentifikasi ketidakseimbangan beban antar fasa (R, S, T) yang menyebabkan mengalirnya arus pada netral trafo. Arus yang mengalir di netral trafo dapat mengakibatkan losses (rugi-rugi), yaitu losses akibat adanya arus netral pada penghantar netral trafo dan losses akibat arus netral yang mengalir ke tanah.

Hal ini berdampak pula pada gangguan Pembatas Arus (NH-Fuse) pada instalasi Gardu. Sulitnya melakukan pemerataan beban menjadi kendala utama pada Jaringan Tegangan Rendah. Kesemrawutan Jaringan Listrik dan penyambungan kabel Sambungan Rumah (SR) ke Jaringan Tegangan Rendah (JTR) yang tidak standar juga memperparah proses pemerataan ini.

Untuk menanggulangi permasalahan di atas, maka direalisasikan inovasi sebuah PHB SR (Peralatan Hubung Bagi Sambungan Rumah) sebagai pembagi Jaringan Tegangan Rendah (JTR) ke Sambungan Rumah (SR) yang secara teknis mampu menyeimbangkan beban pada Jaringan Tegangan Rendah secara berkala dan kontinu sehingga dapat mengurangi susut teknis (losses) dan gangguan NH-Fuse. Ide ini juga dapat mempermudah Bidang Penyambungan dalam teknis penyambungan Sambungan Rumah (SR) di Tiang serta meningkatkan estetika dan kerapian Sistem Jaringan.

PHB SR (Peralatan Hubung Bagi Sambungan Rumah) adalah sebuah alat yang dipasang pada Tiang Listrik, tempat manuver beban dalam pelaksanaan pemerataan / penyeimbangan beban di Jaringan Tegangan Rendah. Dengan adanya alat ini dapat dilakukan penyeimbangan beban mencapai < 20% (rata-rata per fasa), sehingga Susut (losses) Teknis akibat timbulnya arus yang cukup besar pada kabel netral dan kabel pentanahan dapat diminimalisir.

Persentase ketidak seimbangan pada pembebanan Jaringan Tegangan Rendah PLN Area Cempaka Putih pada Gradu TP 15P mencapai 28.67% pada siang hari dan 26% pada malam hari, sehingga susut teknis (losses) mencapai 25.05 kW. Setelah dilakukan pemerataan / manuver beban didapatkan hasil pemerataan beban dengan persentase 4% pada siang hari dan 4.6% pada malam hari, turun sekitar 80%, sedangkan susut teknis (losses) mencapai 0.776 kW.



**Gambr PHB SR 1 Fasa**

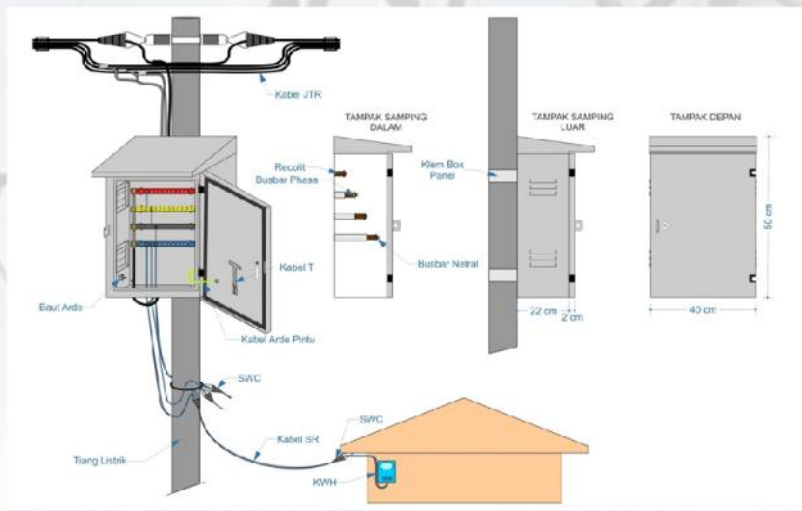
### Spesifikasi

| NO. | NAMA BARANG                                | QTY | MERK | PHB SR 3P                                    |    |     |        |
|-----|--|-----|------|--|----|-----|--------|
| 1   | PHB SR 1P                                  |     |      | 1 Dimensi Box Panel (Uk. 500 x 400 x 220 mm) | 1  | lot | NRD    |
| 2   | Dimensi Box Panel (Uk. 500 x 300 x 100 mm) |     |      | 2 Cat Powder Coating (RAL 7032)              | 1  | lot |        |
| 3   | Body Plat                                  | 1   | lot  | 3 Body Plat                                  | 1  | lot |        |
| 4   | Pintu Plat                                 | 1   | lot  | 4 Pintu Plat                                 | 1  | lot |        |
| 5   | Engsel Pintu                               | 2   | pcs  | 5 Engsel Pintu                               | 2  | pcs |        |
| 6   | Kunci - T                                  | 1   | pc   | 6 Kunci - T                                  | 1  | pc  |        |
| 7   | Kunci Shock - T                            | 1   | pc   | 7 Kunci Shock - T                            | 1  | pc  |        |
| 8   | Lidah Kunci Gembok                         | 1   | pc   | 8 Lidah Kunci Gembok                         | 1  | pc  |        |
| 9   | Busbar Holder Cilinder (Recolite)          | 4   | pcs  | 9 Busbar Holder Cilinder (Recolite)          | 8  | pcs |        |
| 10  | Busbar Phasa & Netral                      | 1   | lot  | 10 Busbar Phasa & Netral                     | 1  | lot | Import |
| 11  | SWC (Service Wedge Clamp)                  | 10  | pcs  | 11 SWC (Service Wedge Clamp)                 | 15 | pcs | Delta  |
| 12  | Klem Box Panel                             | 2   | set  | 12 Klem Box Panel                            | 2  | set |        |
| 13  | Clamp Pengikat SWC                         | 1   | set  | 13 Clamp Pengikat SWC                        | 1  | set |        |
| 14  | Kawat Ram Duranet                          | 1   | lot  | 14 Kawat Ram Duranet                         | 1  | lot |        |
| 15  | Karet Spon Epa                             | 1   | lot  | 15 Karet Spon Epa                            | 1  | lot |        |
| 16  | Karet List U Kecil                         | 1   | lot  | 16 Karet List U Kecil                        | 1  | lot |        |
| 17  | Kabel Arde                                 | 1   | lot  | 17 Kabel Arde                                | 1  | lot | Jembo  |
| 18  | Baut + Mur + Ring                          | 1   | lot  | 18 Baut + Mur + Ring                         | 1  | lot |        |
| 19  | Baut + Ring untuk Kabel SR                 | 1   | lot  | 19 Baut + Ring untuk Kabel SR                | 1  | lot |        |



## Teknis

- PHB SR terdiri atas PHB 1 fasa dan PHB 3 fasa
- PHB 3 fasa berfungsi sebagai tempat manuver beban (pemindahan SR dari fasa tinggi ke fasa rendah)
- PHB SR 1 fasa dipasang di setiap tiang, dengan urutan tiang ke-1 dikoneksikan ke fasa R, tiang ke-2 dikoneksikan ke fasa S, tiang ke-3 dikoneksikan ke fasa T, tiang ke-4 dipasang PHB SR 3 fasa (berfungsi untuk manuver beban), tiang ke 5 dan selanjutnya dipasang PHB SR 1 fasa secara berurutan mengikuti fasa



**Gambr PHB SR 3Fasa**

- Pindahkan kabel Sambungan Rumah (SR) ke PHB SR, kemudian lakukan pengukuran disetiap jurusan pada PHB-TR
- Setelah mendapatkan pengukuran siang dan malam lakukan menuver beban di PHB SR 3 fasa
- Diperoleh hasil pemerataan beban yang ideal (< 20%)
- Beban sifatnya tidak stabil, dalam kurun waktu tertentu beban tersebut akan bertambah. Jika kondisi pemerataan beban kembali tidak ideal maka lakukan manuver beban. Dengan adanya PHB SR ini, pemindahan beban-beban di Jaringan Tegangan Rendah akan lebih efektif, efisien dan mudah.

## Manfaat PHB-SR

### - Manfaat Finansial

- Mengurangi losses dan penghematan sebesar (berdasarkan data pada pembahasan beban malam hari):

$$\begin{aligned}\Delta &= P_{G1} - P_{G2} \\ &= 13,18\text{kW} - 0.411 \text{ kW} \\ &= 12.769 \text{ kW}\end{aligned}$$

Asumsi Rp1.352/kWh

Dalam 1 (satu bulan) diperoleh penghematan sebesar  
 $12,769 \text{ kW} \times 720 \times \text{Rp}1.352 = \text{Rp}12.429.855$

$$\begin{aligned}\Delta &= P_{N1} - P_{N2} \\ &= 11,87\text{kW} - 0.365 \text{ kW} \\ &= 11.505 \text{ kW}\end{aligned}$$

Dalam 1 (satu bulan) diperoleh penghematan sebesar  
 $11,505 \text{ kW} \times 720 \times \text{Rp} 1.352 = \text{Rp}11.199.427$

- Mengurangi gangguan pembatas arus NH-Fuse, KWH yang hilang akibat pemadaman dan pembelian material akibat kerusakan.
- **Manfaat Nonfinansial**
- Mempermudah Bidang Penyambungan dalam teknis penyambungan Sambungan Rumah (SR) di Tiang.
- Tidak perlu mengukur beban JTR di Tiang pada saat Penyambungan Sambungan Rumah (SR)
- Mendukung program go green PLN melalui estetika dan kerapian Jaringan Listrik.

### - Manfaat terhadap KPI

KPI PLN Disjaya yang terkait dengan implementasi PHB SR yaitu :

- Susut Distribusi Tanpa TT
- Komplain Pelanggan
- Penanganan Keluhan Pelanggan





## Entry Briefing Awal Ramadhan Penyambungan Meter - Bidang Konstruksi

Untuk tetap menjaga semangat dan integritas dalam rangka melayani permohonan PB/PD pelanggan di Area Cempaka Putih, pada awal bulan Ramadhan bidang Konstruksi (sub bidang Penyambungan) melaksanakan kegiatan entry briefing / koordinasi yang diikuti oleh pegawai bidang konstruksi dan Mitra kerja Penyambungan serta Manajer Area Cempaka Putih sebagai pembina. Kegiatan ini sekaligus sebagai “kick of meeting” kegiatan penyambungan, karena metode dalam pelaksanaan penyambungan kali ini sedikit berbeda dari biasanya, baik dari sisi administrasi maupun prosedur pengambilan materialnya. Sehingga membutuhkan penyelarasan langkah antara PLN dengan mitra kerja penyambungan agar kegiatan penyambungan dapat berjalan dengan optimal.

Acara dimulai dari pukul 09.00 WIB, bertempat di lobby gedung Area Cempaka Putih, diawali dengan pengarahan oleh Asman Konstruksi (**Hamdan Satriyo**) mengenai SOP penyambungan, kelengkapan berkas PB/PD, termasuk verifikasi IMB dan SLO oleh petugas penyambungan maupun pegawai bidang Konstruksi. Sasaran yang akan dicapai adalah percepatan penyambungan dengan tetap mengutamakan Keselamatan Kerja K2/K3.

Tak lupa juga Supervisor Penyambungan 1 (**Sumarsono**) dan Supervisor Penyambungan 2 (**Ghalib Juliandani**) mengingatkan kepada mitra kerjaterutama petugas penyambungan agar dalam setiap pekerjaan dilapangan selalu menggunakan APD. Petugas penyambungan harus melaporkan hasil kegiatan penyambungan / hasil survey lokasi kepada Pengawas lapangan 1 (**Jaelani**) atau pengawas lapangan 2 (**M. Ridwan**) agar dapat segera dilakukan tindak lanjut.

Sebagai puncak acara dilakukan pengarahan langsung oleh Manajer Area Cempaka Putih (**Sugeng Widodo**) yang berlangsung sahaja. Beliau berprinsip permohonan PB/PD agar petugas pegawai tidak melakukan hal-maupun merugikan PLN. paka putih bahwa filosofi berlaku dalam setiap kesederhana, “energi tidak da-berubah bentuk”. Intinya syukur, pahit dan manis yang gerah dari Allah SWT yang siapa yang melakukan keba- siapa yang melakukan kebu- akan buruk.

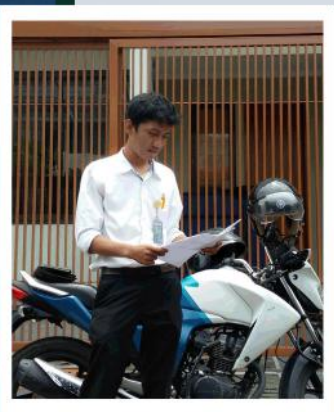


dalam nuansa hangat dan ber- bahwa dalam melayani per- gas penyambungan maupun hal yang merugikan pelanggan Menurut Manajer Area Cem- **Hukum Kekalkan Energi** akan hidupan manusia. Dalam arti pat hilang, tetapi hanya adalah kita harus selalu ber- dirasakan adalah sebuah anu- harus selalu disyukuri. Karena kan, hasilnya akan baik dan rukan, maka hasilnya juga

Beliau juga menekankan masalah K2/K3 kepada pegawai maupun mitra kerja PT PLN (Persero) Area Cempaka Putih, karena bila terjadi musibah / kecelakaan maka yang akan menanggung akibat terbesar adalah keluarganya. Hal lain yang paling penting adalah masalah integritas. Setiap pegawai dan mitra kerja PLN harus selalu menjaga integritas pada setiap langkah pekerjaan. Baik di dalam lingkungan kantor maupun di luar lingkungan kantor. Komitmen manajemen sudah jelas, bahwa integritas adalah harga mati dan tidak bisa ditawar lagi!!

Pada akhir acara, diadakan ramah tamah dan “perkenalan singkat” oleh Manajer Area Cempaka Putih diikuti oleh Asman, SPV dan Pengawas dengan para petugas penyambungan / mitra kerja dengan melakukan jabat tangan sebagai tanda komitmen untuk menjaga integritas dan semangat untuk melayani permohonan PB/PD pelanggan di Wilayah PLN Area Cempaka Putih.

Oleh. M Ridwan didampingi pak Mono dan pak Ghalib.  
Last edit by Hamdan



MOCHAMAD RIDWAN - 9514012MY  
JT PENYAMBUNGAN DAN PEMUTUSAN



## PUASA DAN OLAHRAGA

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

*"Ya ayyuhal-lazina amanu kutiba 'alaikumus-siyamu kama kutiba 'alal-lazina min qublikum la'allakum tattaqun"* artinya : Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa. **Al Baqarah ayat 183**

Bagi setiap muslim, bulan Ramadhan adalah bulan yang sangat istimewa, bulan yang paling dinanti, bulan yang penuh berkah dan rahmat. Semua umat muslim yang sehat dan sudah akil baligh diwajibkan untuk berpuasa sebulan penuh. Meskipun untuk sebagian orang ibadah puasa cukup berat, tetapi terdapat keistimewaan untuk mendapatkan hikmah dari Allah berupa kebahagiaan, pahala berlipat, dan bahkan suatu muhizat dalam kesehatan.

Allah berjanji akan memberikan berkah kepada orang yang berpuasa. Seperti ditegaskan sabda Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Ibnu Suny dan Abu Nu'aim: **"Berpuasalah maka kamu akan sehat !"**. Dengan berpuasa, akan diperoleh manfaat secara biopsikososial berupa sehat jasmani, rohani dan sosial.

Seperti mengaminkan setiap janji Nya , menurut penelitian begitu banyak manfaat dari berpuasa untuk kesehatan seseorang misalnya :

### **Meningkatkan fungsi otak**

Ketika berpuasa, neurotropik yang diturunkan dari otak akan mengalami peningkatan. Dengan begitu, tubuh akan memproduksi sel otak lebih banyak dari biasanya sehingga kinerja otak juga akan semakin meningkat. Orang yang berpuasa juga mengalami penurunan hormon kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, hal ini akan menurunkan tingkat stres yang dialami.

### **Menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh**

Berdasarkan penelitian, orang yang berpuasa akan mengalami penurunan kadar kolesterol jahat di dalam darah. Dengan menurunnya kadar kolesterol, maka dapat mengurangi risiko akan penyakit jantung maupun stroke. Terlebih bagi mereka yang menjalani program diet sehat, dengan berpuasa akan mudah menurunkan tingkat kolesterol.

### **Menetralkan racun**

Manfaat puasa Ramadhan untuk kesehatan juga berperan untuk menetralkan racun dalam tubuh. Selama berpuasa, tubuh akan melakukan detoksifikasi atau mengeluarkan racun dari sistem pencernaan. Saat tubuh menggunakan cadangan lemak untuk membentuk energi, cadangan lemak akan membakar setiap racun berbahaya yang ada di dalam tubuh.

### **Meningkatkan sistem kekebalan**

Berpuasa juga dapat membuat tubuh lebih sehat dan kebal terhadap penyakit. Saat berpuasa, mengalami peningkatan limfosit, bahkan hingga 10 kali lipat. Hal ini tentu akan sangat baik bagi tubuh sehingga tubuh kebal dari serangan virus. Berpuasa akan menjadikan tubuh lebih sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

### **Terhindar dari kebiasaan buruk**

Puasa merupakan ibadah yang mulia, sebab dengan berpuasa kita juga akan menghindarkan kebiasaan buruk yang kerap dilakukan. Kebiasaan buruk yang bisa merusak kesehatan di antaranya adalah merokok atau mengonsumsi cemilan yang tak sehat. Selama menjalani puasa, kita akan terhindar dari kebiasaan buruk tersebut dan menjalani pola hidup yang lebih teratur.

### **Mengontrol berat badan**

Puasa juga memiliki manfaat untuk mengontrol berat badan. Sebab, ketika menjalani puasa sebulan penuh pola makan akan lebih teratur dan terjaga. Tak perlu menjalani diet yang berlebihan, cukup makan dan minum seadanya ketika sahur dan berbuka Anda yang memiliki berat badan berlebih juga akan mengalami penurunan.



Bayangkan jika setiap manfaat dan khasiat ini akan lebih besar dampaknya bagi kita, jika tetap dipadukan dengan berolahraga. Jika hanya dibayangkan, anjuran olahraga saat puasa adalah sesuatu yang menyiksa diri. Lagi berjuang menahan lapar, badan lemas, lesu, dan kurang tenaga malah disuruh olahraga. Pastilah semakin terasa lapar dan haus, badan semakin lemas, dan tak bertenaga. Tahukah Anda, itu hanyalah bayangan semu, yang tidak akan terjadi jika Anda benar-benar melakukan olahraga di bulan Ramadhan. Pada acara tersebut pak Hamdan membicarakan tentang percepatan penyambungan serta tidak melupakan keselamatan kerjadan SOP yang berlaku di Area Cempaka Putih.

Bagi orang yang jarang berolahraga atau tidak pernah sama sekali, bayangan semu tersebut akan menghinggapinya. Tetapi bagi mereka yang sudah rutin berolahraga, akan selalu berupaya untuk tetap berolahraga meskipun sedang berpuasa. Karena mereka telah merasakan manfaat luar biasa dari olahraga, terutama olahraga di bulan puasa.

Meskipun begitu, kita juga harus memperhatikan pola olahraga saat berpuasa, jangan sampai kegiatan olahraga berlebihan. Karena olahraga yang berlebihan tidak baik untuk tubuh kita, terlebih pada saat bulan puasa. Jangan sampai kegiatan berolahraga malah membahayakan tubuh, oleh karena itu, ada berikut beberapa tips yang penulis sajikan untuk yang menjalankan ibadah puasa dan tetap olahraga :

### **1. Jangan Berolahraga Saat Cuaca Panas**

Jangan berolahraga di waktu saat matahari sedang terik, karena hal ini tidak baik untuk tubuh kita. Selain itu, berolahraga pada saat cuaca sedang panas akan membuat kita kehilangan terlalu banyak keringat dan membuat tubuh menjadi dehidrasi dan akan mengganggu fungsi organ tubuh.

### **2. Pilihlah waktu Olahraga Menjelang Berbuka**

Waktu menjelang berbuka adalah waktu yang sangat tepat untuk melakukan kegiatan berolahraga. Karena pada waktu ini kita bisa menyesuaikan keadaan tubuh, dan mengembalikan keadaan tubuh menjadi lebih baik karena setelah berolahraga kita tidak butuh waktu lama untuk menunggu berbuka puasa. Selain itu pada waktu menjelang berbuka cuaca tidak terik, sehingga kita dapat terhindar dari bahaya dehidrasi.

### **3. Lakukan Olahraga Ringan, Hindari Olahraga Berat**

Tujuan berolahraga adalah demi kesehatan tubuh kita. Karena itu lakukan olahraga yang ringan-ringan saja, tidak perlu melakukan olahraga yang berat-berat, apalagi saat berpuasa. Kita cukup melakukan stretching (peregangan) atau senam. Bila masih kuat bolehlah jalan kaki 20 menit atau bahkan jogging ( lari-lari kecil).

Olahraga yang berat justru akan menguras tenaga dan membuat tubuh menjadi lemas. Keringat yang keluar bercucuran akan membuat dehidrasi. Olahraga yang seperti inilah yang justru menyiksa tubuh kita. Lakukan sewajarnya dan sekuatnya saja, yang penting ada aktivitas fisik. Pada saat melakukan olahraga sambil menjalankan ibadah puasa, sebaiknya jangan melakukan olahraga yang terlalu berat dan terlalu banyak membuang keringat. Hindari olahraga seperti melakukan angkat beban, sebaiknya ganti dengan olahraga yang tergolong santai seperti, jogging, bersepeda, atau melakukan yoga.

well, itulah beberapa tips dari penulis untuk rekan-rekan yang ingin merasakan sebesar-besarnya efek positif dari berolahraga saat berpuasa secara jasmaniah bagi kesehatan diri. Mudah-mudahan setelah membaca artikel ini, kita sekalian akan lebih bersemangat lagi untuk berpuasa serta tidak beralasan untuk tidak berolahraga. Dengan berpuasa sambil tetap berolahraga, mengutip sebuah pepatah dari bahasa latin "**Mens sana in corpore sano** , di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat" Semoga!

**Salam olah raga,**



FELIX AZIZI - 92161368ZY  
JUNIOR ANALYST AKUTANSI



## **Tambah Infrastruktur Kelistrikan, PLN Dorong Pariwisata Karimunjawa**

Karimunjawa, 30 Mei 2016 – PLN bersama anak perusahaan Indonesia Power berhasil meningkatkan operasi kelistrikan di Karimunjawa. Hal ini dilakukan dengan membangun Pembangkit Listrik Tenaga Diesel (PLTD) Legon Bajak berkapasitas 2 x 2,2 Mega Watt (MW). Mesin diesel yang terletak di Desa Kemujan Kecamatan Karimun Jawa ini akan menggantikan PLTD 700 kV yang dikelola Pemerintah Daerah.

PLTD Legon Bajak diresmikan oleh Direktur Bisnis Regional Jawa Bagian Tengah PLN Nasri Sebayang dan Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo. Peresmian ini sekaligus menandai peningkatan kondisi kelistrikan Karimunjawa yang diharapkan secara bertahap dapat beroperasi selama 24 jam non stop.

Kebutuhan listrik di Kepulauan Karimunjawa adalah sebuah keharusan, mengingat Karimunjawa adalah salah satu destinasi wisata favorit baik bagi turis mancanegara maupun lokal.

Dalam sambutannya Nasri Sebayang mengungkapkan, PLN berperan aktif dan konsern menyediakan listrik di Karimunjawa sebagaimana komitmen PLN untuk ikut serta memajukan suatu daerah.

“Karimunjawa terdiri dari 27 kepulauan yang diprediksi akan menjadi daerah maju. Karimunjawa sangat menjanjikan di bidang pariwisata. Oleh karena itu, PLN, pemerintah dan semua pihak terkait sangat mendukung pengembangan potensi tersebut,” ungkap Nasri.

Melalui PLTD Legon Bajak, PLN berharap bisa meningkatkan daya tarik kepulauan indah ini bagi para pengembang untuk terus berinvestasi di Karimunjawa. Sehingga secara tidak langsung akan mendongkrak perekonomian warga setempat.

“Kami juga berharap agar seluruh warga Karimunjawa bisa menikmati akses listrik,” tambah Nasri.

Pembangunan Pembangkit yang berasal dari Pontianak ini tak lepas dari peran pemerintah setempat, misalnya dalam hal penyediaan lahan PLTD.

“Kami sangat mendukung upaya PLN dalam meningkatkan infrastruktur kelistrikan di Karimunjawa. Terima kasih untuk kekompakan PLN dan Pemda Jepara karena sudah bergandengangan menyelesaikan permasalahan kelistrikan di sini,” ungkap Gubernur Jawa Tengah Ganjar Pranowo dalam sambutannya.

Dengan peresmian PLTD (Pembangkit Listrik Tenaga Diesel) baru tersebut, pasokan kelistrikan di daerah Karimunjawa telah resmi berada dalam pengelolaan PLN Distribusi Jawa Tengah & D.I. Yogyakarta sesuai dengan perjanjian yang ditandatangani oleh PLN, Indonesia Power dan Pemerintah Daerah Kabupaten Jepara pada 23 Desember 2015 mengenai pelayanan kelistrikan di Karimunjawa yang diserahkan dan dikelola oleh PLN.

Kehadiran pembangkit listrik baru ini diharapkan akan berimbas positif bagi wilayah Kepulauan Karimunjawa, dari urusan pemerintahan, pendidikan, kesehatan, pariwisata hingga aktivitas di rumah-rumah warga akan lebih bergeliat seiring hadirnya listrik yang sudah maksimal.

Siaran pers ini juga terdapat di [www.pln.co.id](http://www.pln.co.id) menu Media.



## JUDULNYA BELAKANGAN

Tiga orang karyawan kantor yang lokasi kantornya di tingkat 30. Siang itu ketiganya turun untuk makan siang.

Saat mereka kembali ke kantor seluruh listrik mati

Otomatis lift gedung tersebut tidak berfungsi.. Bagaimana ketiganya bisa naik ke lantai 30 sedangkan hari itu ada pekerjaan yang penting dan harus diselesaikan. Ketiganya memutuskan naik lewat tangga manual. Caranya sambil naik tangga sambil cerita, supaya nggak terasa capek..

Yang pertama sebut saja si Jojon, bertugas cerita dari tangga 1 sampai ditangga tingkat 10 dengan cerita yang lucu - lucu.

Yang kedua si Kadek kebagian cerita dari tingkat 11 sampai tingkat 20 dengan cerita yang serem - serem. Keduanya melaksanakan tugas dengan baik dan tak terasa karena lucu ceritanya si Jojon, mereka sudah dilantai 10. Begitu juga! saking seremnya cerita si Kadek langkah mereka semakin cepat dan tak terasa mereka bertiga sudah di lantai 20.

Sekarang giliran si Boni bercerita dari tingkat 21 sampai tingkat 30 dengan cerita yang sedih-sedih. Si Boni pun mulai bercerita kisah yang sedih- sedih dan tanpa di sadari mereka naik sambil menangis..

karena sedihnya cerita si Boni, mereka sudah berada dilantai 29.

Tinggal 1 lantai lagi mereka sudah mau masuk ruangan kantor mereka.

dan si Boni bilang masih ada 1 cerita lagi yang sedih dan paling sedih dari semua cerita saya kata si Boni.

Kedua temannya tidak mau mendengar lagi ceritanya karena sudah tak sanggup menangis.

Tapi si Boni memaksa untuk bercerita satu cerita lagi..

Dan inilah cerita yang paling sedih itu...

Akhirnya sebelum sampai dilantai 30 kedua temannya mengijinkan, yah sudahlah cerita saja,, sebelum kita masuk..

Ternyata cerita yang terakhir itu memang betul2 sangat menyedihkan...

Judulnya :

KUNCI KANTORNYA KETINGGALAN DI RUANG SECURITY di LANTAI 1



*Selamat Idul Fitri*  
*1436 H*

EDISI

Juni 2016

PT PLN(Persero)  
Distribusi Jakarta Raya  
Area Cempaka Putih

