

Oetara **BERTJERITA**

UP3 SURABAYA UTARA



SAMBUT KEMERDEKAAN
**PLN AMANKAN
PASOKAN LISTRIK**

DAN CAPAI 3.23MVA
TERSAMBUNG

EDISI
01 | 2021
AGUSTUS

GEDUNG PLN UP3 SBU



OETARA BERTJERITA

EDITOR'S LETTER

PENERBIT

PLN UP3 SURABAYA
UTARA

PEMBINA

HAMZAH

REDAKSI

SAYEKTI MAHANANI
NUR DESSANTO
RISKY OKTARINA PUTRI
MOH WILDA AQRIM
AFIAN FEBRIANTO
NADIAH NATHALIA
NURUL HIDAYATI
ALMIRA HAEDY
AKHMAD SARIF HIDAYAT

MEDIA SOSIAL



INSTAGRAM
@plnup3surabayautara

Dear all,

Agustus identik dengan warna merah dan putih. Merah yang artinya berani dan putih yang artinya suci.

Mengambil momentum bulan penuh keberanian, Redaksi PLN UP3 Surabaya Utara mengawali terbitnya OETARA BERTJERITA sebagai sarana komunikasi PLN UP3 Surabaya Utara. OETARA BERTJERITA akan hadir setiap bulan untuk mengabarkan peristiwa dan kegiatan internal PLN UP3 Surabaya Utara.

Agustus juga tidak hanya tentang simbol warna. Agustus menyadarkan kita bahwa menuju Kemerdekaan tidaklah mudah. Sebagaimana ditorehkan dalam sejarah, diperlukan perjuangan panjang dan tak kenal lelah dari para pendahulu negeri ini.

Perjuangan tentu belumlah usai. Menjadi tugas kita setiap insan PLN untuk bekerja dari hati memberi nyala terang ke seluruh pelosok negeri. Walau pandemi masih juga belum berlalu, namun semangat harus tetap menyalah di dalam jiwa.

Mari, momentum Kemerdekaan ini menjadi tonggak untuk kita saling berbenah, melayani dan mengabdi kepada negeri. Bersama kita wujudkan Indonesia Tumbuh, Indonesia Tangguh.

Dirgahayu Republik Indonesia Ke-76

CONTENTS

01

LEADER'S TALK

MUP3 : Leadership

04

EVENTS

- Siaga Grahadi
- Peningkatan VA Jual
- Tujuh Belasan SBU

16

SAFETY CORNER

Hardi Rizki : Penyintas Covid

20

SHARING IS CARING

Terapi Gerak for Herd Immunity

25

AUGUST CELEBRATION

03

PERFORMANCE OUTLOOK

Agustus 2021

14

KNOWLEDGE SHARING

Superbillman Championship

18

YBM CORNER

Gerobak Cahaya

23

ENTERTAINMENT NEWS

Review Drakor

26

THROUGH THE LENSE





KEEP BOAT ON THE TRACK

Penulis : Bpk. Hamzah - Manager UP3 Surabaya Utara

Sumber Daya Manusia (SDM) adalah salah satu faktor yang sangat penting bahkan tidak dapat dilepaskan dari sebuah organisasi, baik institusi maupun perusahaan, sebagai penggerak, pemikir, dan perencana untuk mencapai tujuan organisasi.



1. Mastery (Belajar).

SDM harus merasakan dirinya terus belajar dan diberi kesempatan untuk mempelajari semua hal yang menarik bagi dirinya dalam ruang lingkup pekerjaannya.

2. Meaning (Bermakna).

Mungkin sudah banyak diketahui cerita tentang seorang cleaning service di NASA

ketika ditanya oleh Presiden John F Kennedy apa pekerjaan dia, jawabnya "Aku membantu mengantarkan orang ke bulan. Anekdot ini sering dipakai untuk menunjukkan bagaimana setiap pekerjaan dan posisi apapun dilihat penuh makna dengan cara pandang yang tepat dibawah kepemimpinan yang baik.

Karyawan cenderung merasa bermakna ketika mereka merasa berkontribusi membuat sesuatu yang baru atau merasa dapat meng-explore kemampuannya dan memberikan dampak.

3. Engagement of Membership (Keterlibatan)

Setiap pemimpin dituntut membuat karyawan paham akan kemana arah dan tujuan perusahaan. Untuk itu salah satu hal yang bisa mewujudkan itu adalah membuat setiap anggota perusahaan merasa terlibat. Karyawan yang merasa terlibat akan merasa senang ketika datang bekerja hati dan isi kepalanya merasa terhubung dengan perusahaan. Sebaliknya pegawai yang merasa tidak terlibat akan kehilangan semangat dan etos kerja dan ini akan berdampak pada pelayanan pada pelanggan.



Sebagai penutup mengutip pesan Bapak Dirut Zulkifli Zaini "PLN hari ini HARUS lebih baik dari hari kemarin, dan PLN masa depan HARUS lebih baik dari hari ini, nasib kita ada di tangan kita yang menetukan adalah kita sendiri" selamat bekerja SDM unggul.

Eksekusi, Eksekusi, Eksekusi.
Back to Basic, Back on Track.

Dirgahayu Republik Indonesia
ke - 76 Tahun, MERDEKA!!!





MONTHLY REVIEW 2021

PLN UP3 SURABAYA UTARA

2021 (Target) AGUSTUS 2021 (Prediksi)

4,51 **SUSUT** (persen) 4,21

137,47 **SAIDI** (mnt/plg) 120,68

1,05 **SAIFI** (kali/plg) 0,81

2.163,50 **PENDAPATAN TL** (Rupiah Miliar) 1.907,36

2,02 **GROWTH** (persen) -0,03

984,62 **RATA-RATA TUNGGAKAN** (Rp. Juta) 171,26



JUMLAH FEEDER

210 (Buah)



PANJANG JTM

1.046,51 (kms)



JUMLAH GARDU

4.585 (Unit)



JUMLAH PELANGGAN

392.436 (plggn)



DAYA TERSAMBUNG

1.600,68 (MVA)



PELANGGAN PREMIUM

57 (plggn)

#SBU Berkualitas



PLN UP3 SURABAYA UTARA AMANKAN PASOKAN LISTRIK UPACARA HUT KEMERDEKAAN RI KE-76

Kemerdekaan adalah hak mendasar bagi setiap manusia dan harus dijamin dalam hidup kemasyarakatan, terutama dalam hidup berbangsa dan bernegara. Kemerdekaan juga berarti kebebasan, kemampuan, kedaulatan dalam membuat pilihan masa depan yang diharapkan.

Tahun ini, sekali lagi Indonesia masih harus merayakan dalam kondisi pandemic. Namun, hal ini tidak menyurutkan semangat setiap insan untuk memperingatinya. Pemerintah Provinsi Jawa Timur menggelar Upacara Kemerdekaan Republik Indonesia ke-76 di Gedung Grahadi Surabaya.



Gedung Negara Grahadi, tempat berlangsungnya upacara, yang masuk wilayah kerja PLN ULP Indrapura dipasok daya sebesar 555 kVA yang disalurkan oleh dua penyulang yaitu Penyulang Simpang Dukuh dan Penyulang WTC. Kedua penyulang ini menyuplai listrik dengan bantuan perangkat ATS (Automatic Transfer Switch) sehingga keandalan lokasi VIP ini dapat dipastikan.



EVENTS



Guna menjamin keandalan pasokan listrik saat kegiatan berlangsung, PLN UP3 Surabaya Utara juga menyediakan fasilitas Uninterruptible Power Supply Mobile (UPS Mobile) berkapasitas 20 kVA yang berkolaborasi dengan PLN UP2D, untuk menjamin reliabilitas tanpa kedip dan stabilitas tegangan supply yang diberikan, juga disiapkan Unit Gardu Bergerak berkapasitas 315 kVA dan genset PLN kapasitas 250 kVA sebagai cadangan terakhir.

Dalam penyediaan pasokan listrik dengan melakukan siaga mulai dari persiapan hingga pelaksanaan untuk menjamin kebutuhan listrik selama kegiatan berlangsung tetap aman dan lancar dilaksanakan, seluruh petugas PLN konsisten menggunakan APD dan sesuai dengan protokol pencegahan Covid-19

PLN UP3 Surabaya Utara, memegang teguh komitmen dalam menjaga pasokan listrik selama berlangsungnya kegiatan Peringatan HUT Kemerdekaan RI.

INDONESIA TANGGUH, INDONESIA TUMBUH



Penyambungan Baru Perubahan Daya

PENINGKATAN VA JUAL BULAN AGUSTUS 2021



Overview Sambung Agustus 2021

PELANGGAN SAMBUNG

PB : 964 PLG

PD : 1.267 PLG

VA TERSAMBUNG

3,23 MVA

PENDAPATAN SAMBUNG

Rp. 2.7 MILYAR

UP3 Surabaya Utara

PT. PLN (Persero) UP3 Surabaya Utara yang merupakan salah satu UP3 yang berada dalam wilayah kerja PT. PLN (Persero) UID Jawa Timur selalu berupaya meningkatkan kinerja unggul yang sustainable (Berkelanjutan).

Memiliki 6 Unit Layanan Pelanggan (ULP) dimana salah satu upaya peningkatan revenue melalui penyambungan pasang baru dan perubahan daya.

kebutuhan masyarakat akan pemakaian listrik di wilayah kerja UP3 Surabaya Utara baik penyambungan baru dan penambahan daya sangat membutuhkan respon cepat guna meningkatkan kepuasan pelanggan.

Di bulan Agustus ini PLN UP3 Surabaya Utara berhasil melakukan penyambungan 1 pelanggan TM. PT. Tunas Maju Cemerlang dengan permohonan perubahan daya dari 66.000 VA menjadi 1.110.000 VA. Adapun perolehan akumulasi pada bulan Agustus PB/PD sejumlah 2.236 plg. dengan VA tersambung selama Agustus sebanyak 3.23 MVA dan pendapatan penyambungan sebesar 2.7 Miliar.

EVENTS

17 AGUSTUS 1945

17 AGUSTUS 2021



**Selamat Ulang Tahun,
Indonesia Negeriku**



TUJUH BELASAN PLN UP3 SURABAYA UTARA

Merayakan Hari Ulang Tahun Kemerdekaan Republik Indonesia, PLN UP3 Surabaya Utara menggelar syukuran bersama seluruh pegawai dan Tenaga Alih Daya, Rabu 18 Agustus 2021 melalui *zoom meeting*.

Dengan mengusung tema Merah dan Putih, acara yang dibuka oleh Manager PLN UP3 Surabaya Utara, Hamzah, ini selain merayakan Kemerdekaan juga mengajak seluruh Pegawai dan Tenaga Alih Daya untuk lebih banyak bersyukur, lebih cinta tanah air, menjaga persatuan dan tentunya sebagai sarana silaturahmi.

Mengusung semangat terus berinovasi dalam mengisi kemerdekaan, Helmi Handani, SPV Teknik ULP Indapura berbagi pengetahuan Karya Inovasi Smart Elektrik Breaker Utama (MATRIK U) yang berhasil memenangkan Juara 1 Karya Inovasi PLN UID Jawa Timur Kategori Bidang Distribusi.

Dalam kesempatan itu pula, diserahkan penghargaan Karya Inovasi seleksi UP3 Surabaya Utara sebagai berikut :

Juara 1 : Matrik U (Smart Elektrik Breaker Utama)

Juara 2 : CORE (Track Recorder Cubicle)

Juara 3 : Tellecomitioning for Metering)

Tidak ketinggalan PLN UP3 Surabaya Utara juga memberikan reward untuk 3 Karya Inovasi lain yang berpartisipasi dalam Seleksi Karya Inovasi tingkat UP3 Surabaya Utara yakni : AMT2 (Aplikasi Manajemen dan Monitoring Invoice Tagihan Terpusat), SOD-FRA (Sound Distribution for Rat Animals) serta BEFOR II (Big Eye for Isolator Inspection)



Setelah penyerahan SK PLT Pejabat K3L ULP Perak, pegawai dan Tenaga Alih Daya diajak berdua wawasan kebangsaan dalam games online yang dibalut dengan nuansa fun.



Tentunya sebagai wujud pelestarian budaya, perayaan tujuh belasan Agustus dimeriahkan dengan pemotongan tumpeng. Pemotongan tumpeng ini dilakukan secara bersama di UP3 dan seluruh ULP yang diiringi musik dan vokal ULP Indrapura. Walaupun diselenggarakan melalui *zoom meeting*, namun tidak mengurangi semangat kebersamaan dan kekeluargaan keluarga besar PLN UP3 Surabaya Utara.



Kata Mereka

Merdeka itu...

bebas dari penjajahan dan bisa menentukan nasib negerinya sendiri. Saat mendeklarasikan kemerdekaan, itu berarti Indonesia telah memutuskan untuk membangun negerinya tanpa ada campur tangan negara lain seperti membuat aturan hukum sendiri yang berlaku dalam kehidupan bernegara.

Dalam rangka mewujudkan kemerdekaan pelanggannya maka PLN juga membebaskan pelanggan dalam menentukan seluruh proses pelayanannya sendiri baik itu pasang baru, perubahan daya, baca meter, beli token, bayar listrik maupun pengaduan gangguan..bebas bertransaksi dengan menggunakan PLN Mobile

- fifi -

Memiliki kebebasan utk meneruskan perjuangan bangsa dan melaksanakan semua kewajiban

- roy -

terbebas dari belenggu yang menyakiti

- alfi -

Saat semua orang bisa saling berbagi

- tesa -

KEMERDEKAAN ITU KAYAK ... [PERNIKAHAN, NGEJAR CEWEK, ETC??]

PERLU PENGORBANAN UNTUK DI DAPATKAN,
PERLU MODAL UNTUK DI PERTAHANKAN,
PERLU PERJUANGAN UNTUK BISA SALING MELENGKAPI,
PERLU CINTA UNTUK BISA MEMERSATUKAN.

- ALDO -



Indonesia butuh uluran
tanganmu, bukan pukulanmu.
Terus kibarkan semangat
perjuangan.
Dirgahayu ke 76 Nusantaraku!
Merdeka!

- fahmi -



MASA DEPAM INDONESIA BUKAN BERADA DI
TANGAN PEMUDA PEMUDI UTOPIK, TETAPI ADA
PADA GENGGAMAN PEMUDA PEMUDI YANG KRITIS
TERHADAP PERMASALAHAN YANG ADA.
DIRGAHAYU INDONESIaku, LEKAS SEMBUH,
LEKAS MEMBAIK BUMIKU

- ANGGE -

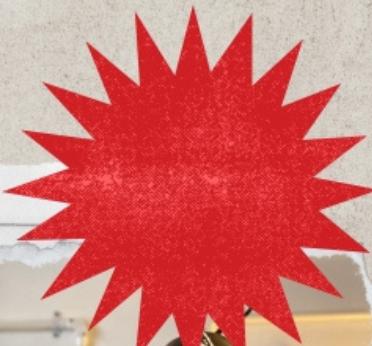


Secepatnya kami yakin bahwa kita bisa
menghormat bendera dan menyanyikan
lagu indonesia raya di lapangan upacara
bersama-sama. Bak bersepeda, kita kayuh
semangat perjuangan menuju tujuan
kemerdekaan yang sesungguhnya. Taati
selalu protokol kesehatan dan jangan
lelah berdoa, yakinlah bumi akan lekas
pulih dan kita teriakan bersama kata
MERDEKA.

- bayu -



Dirgahayu
Kemerdekaan
Indonesia



Merdeka itu...

"Merdeka Dari Kegelapan"
Meski nampak Gelap sunyi;
dunia terguncang pandemi
Tekad kami untuk tetap teguh membara
Menjalankan misi Untuk selalu Menerangi hidup anda

"Merdeka dari Keterpurukan"
Berkaca dari kisah Sang #Petrus
Tetap tertawa walau sedang terpuruk
Moment kemerdekaan harus saling merengkuh
Untuk Indonesia Tangguh..Indonesia Tumbuh

"Merdeka dari Kesedihan"
Tersenyumlah Wahai Sahabat
Meskipun Saat ini terasa Berat
Singsingkan lengan bergegas bantu sesama
Tak akan lagi ada kesedihan...melihat semua manusia tersenyum Gembira

Bangkitlah Indonesiaku
Dirgahayu Negara tercinta, Republik Indonesia ke 76

SUPERBILLMAN CHAMPIONSHIP ULP INDRAPURA

UNTUK MENCAPAI ZERO TUNGGAKAN

TUNGGAKAN NIHIL BUKAN SEKEDAR SELEBRASI

Menihilkan tunggakan terutama di kota Surabaya, tentu bukanlah perkara mudah. Dengan jumlah pelanggan pasca bayar sebanyak 28.568 pelanggan dan jumlah rata - rata tunggakan setiap bulan sebesar Rp. 2 M, ULP Indrapura mampu menjawab tantangan tersebut dengan konsisten menihilkan tunggakan sejak tahun 2020.



Pencapaian tersebut tentunya bukanlah karena kebetulan namun ULP Indrapura meningkatkan kinerja operasional dengan 3 D yakni Diagnostic, Design dan Deliver.

Pada tahap DIAGNOSTIC, ini ULP Indrapura mengidentifikasi masalah yang terjadi :

- Deteksi dini pelanggan potensi 2 lembar berdasarkan hari baca petugas sebagai upaya deteksi dini arah pelaksanaan penekanan unggakan yang menjadi prioritas pelunasan .
- Cetak invoice tanggal 5 -10 setiap bulan

DESIGN

- Monitoring Harian Pelaksanaan Pratul / InvoicePelanggan yang sering bayar di tanggal 20
- Monitoring Pelaksanaan ITO Petugas di Lapangan
- Migrasi dari Pasca ke Prabayar sebagai Win-win Solusion Pelanggan sering bayar di atas periode bayar

Menurunkan Tunggakan dengan Menambah Populasi LPB di Era Nihil Tunggakan:

- Sampaikan kepada pelanggan bahwa Migrasi ke LPB adalah solusi terbaik untuk Pelanggan.
- Sampaikan kepada pelanggan bahwa saat ini Layanan PB semuanya dilayani dengan Meter LPB, artinya Meter LPB adalah produk unggulan PLN

- Untuk Migrasi Pelanggan yang sering Menunggak : Lakukan Konsep Aksi - Reaksi. Dengan Aksi (Putus) dan Reaksinya (PlgMembayar- Tawarkan Migrasi ke LPB Sebagai Solusi terbaik u/ pelanggan). Sampaikan kepada pelanggan bahwa dengan Migrasi ke LPB maka pelanggan dapat mengatur pemakaianya sendiri, Tidak kena sanksi denda maupun pemutus
- Untuk Migrasi Pelanggan Rumah Kosong, bukan rumah tutup: Sampaikan kapada pelanggan bahwa dengan Migrasi ke LPB makaPulsa tidak ada kadaluarsa, Rumah Tidak didatangi petugas catat meter, Tidak terkena biaya beban pemakaian minimal, dan terhindar dari pemutusan serta bongkar rampung.
- Untuk yang lapor ke CC 123 akibat diputus sementara, sdh bayar dan minta disambung kembali agar di edukasi dengan ditawarkan LPB sebagai solusi terbaik dan untuk petugas penyambungan agar membuat BA Edukasi kpd pelanggan.

DELIVER

- 1.Evaluasi dan Supervisi Harian
- 2.Reward dan Punishment Super Billman Champion
- 3.Nihil Menjadi Budaya, Tidak hanya sekedar Selebrasi



Surat Pernyataan Pelanggan

SURAT PERNYATAAN

Pada hari, 06/07/18, tanggal 6, bulan July, tahun 2018

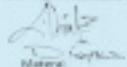
Bapa yang bertemu bertemu di bawah ini :

• NIM	<u>50001032142</u>
• NAMA	<u>ZAHRAHABI</u>
• TARIF/DATA	<u>Rata/rata 1300</u>
• ALAMAT	<u>JL. GUNUNG GUNUNG 6/2</u>
• NO.TELP	<u>083122132362</u>
• NO.IDENTITAS (KTP/PSK)	<u>1519120107232</u>

Memberitahukan bahwa berkenaan tentang :

1. Diizinkan migrasi ke Kwh Meter Prabayar (LPB) plus menggunakan indikator teknologi dan 3G/4G.
2. Tidak meminta ke PLN untuk dilakukan migrasi kendali ke Kwh Meter Pasca Bayar plus tambah instalasi migrasi ke Kwh Meter Prabayar (LPB).

Diketahui surat pernyataan ini bertemu bertemu dan masing-masing mengetahui isi surat dan tidak akan menyalah guna bagi kebaikan PLN dan mendukung hasil Surat ini.

Tanda tangan : 6-2-2018

Natalia

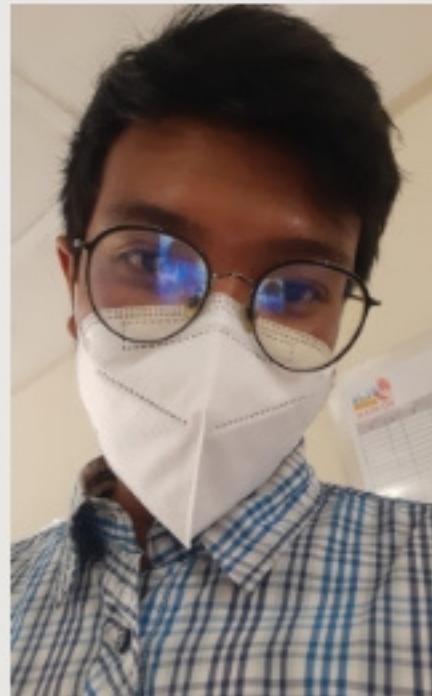
HARDY RIZKIANTO : "COVID ITU NYATA DAN HARUS WASPADA"

Ini cerita saya sebagai penyintas Covid 19 ditahun 2021 ini.. Kata-kata Covid 19 saat ini menjadi perbincangan yang panas di tanah kita tercinta Indonesia. Apalagi dengan datangnya varian terbaru yang infonya lebih mudah menularkan dibandingkan varian sebelumnya sehingga digadang-gadang sebagai bencana gelombang 2.

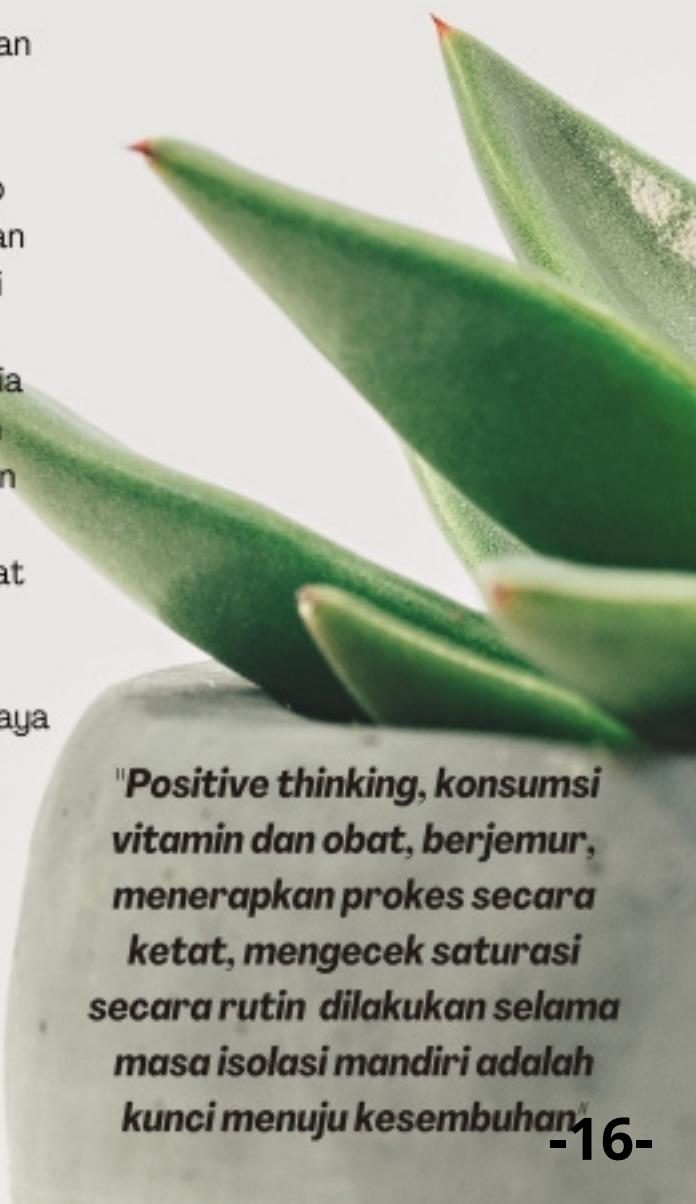
Berbicara akan penyakit baru ini, saya sendiri pernah mengalaminya baru-baru ini. Saya sendiri bekerja di PLN ULP Ploso di bagian Teknik. Pekerjanya memang memiliki risiko paling tinggi untuk terkena virus Covid 19 ini dikarenakan tugas saya yang lebih sering mengaruskannya untuk melakukan pengawasan pekerjaan di lapangan.

Saat itu saya dan istri masih bertempat tinggal satu atap dengan orang tua dan ke dua adik saya. Awal mula kejadian terjadi saya mengetahui kondisi assisten rumah tangga di rumah kami mengalami gejala indikasi terkena Covid 19 persis seperti yang disampaikan di koran dan media-media lainnya. Mulai dari mual hingga muntah, tidak bisa mecumur bau dan tidak bisa merasakan makanan. Ditambah dengan kondisi batuk dan demam yang tidak kunjung reda akan tetapi tidak mau mengaku ketika mengalami gejala. Singkat cerita, hasil PCRnya terbukti positif.

Jelang 3 hari tepat hari minggu, 27 Juni 2021 kedua adik saya dan istri mengalami gejala demam naik turun dan batuk, hingga adik saya ada yang mengalami gejala kehilangan penciuman dan perasa. Saat itu juga saya dan keluarga insistif melakukan tes PCR dan hari Senin malam 28 Juni 2021, dengan hasil positif untuk saya, istri saya dan kedua adik saya. Bersyukur, hasil CT rate saya termasuk tinggi yakni 35,5. Alhamdulillah hasil tes kedua orang tua saya negatif.



Safety
CORNER



"Positive thinking, konsumsi vitamin dan obat, berjemur, menerapkan prokes secara ketat, mengecek saturasi secara rutin dilakukan selama masa isolasi mandiri adalah kunci menuju kesembuhan"

Kami tetap berpikir positif dan melakukan isoman di rumah. Segala ikhtiar kami lakukan untuk menjaga imun dan prokes benar-benar kami terapkan di rumah sendiri. Mulai dari mengkonsumsi vitamin dan obat yang dianjurkan dokter, berjemur secara bergantian, memakai masker ketika keluar kamar, memisahkan tempat makan hingga mengatur jadwal mandi dengan jeda 1 jam. Oximeter setidaknya ada satu untuk mengecek kondisi kadar oksigen dalam tubuh, sehingga kondisi emergency dapat diketahui sedini mungkin. Tentunya doa tidak lupa karena kami anggap itu semua sebagai cobaan yang mampu kita lalui.

Memang di awal kami melakukan isoman selama 14 hari terasa berat dan harus disiplin tinggi untuk menerapkan prokes dalam rumah. Kerjasama dan kesadaran dalam kelurga menjadi kunci yang utama untuk mensukseskan isoman ini, karena jika salah satu anggota saja teledor dan tidak peduli yang terkena dampaknya adalah satu rumah.

Alhamdulillah setelah melakukan isoman selama 14 hari dan melakukan tes PCR lagi, kami dinyatakan negative, kecuali adik perempuan saya meskipun hasil CT rate sudah tinggi 34,51 dengan batas cut off 42 di Prodia akan tetapi keluhan sudah tidak ada atau biasa kita sebut OTG (Orang Tanpa Gejala). Tentunya adik perempuan saya harus tetap disiplin begitu juga dengan penghuni rumah masih harus tetap awas dan jangan lengah.

Di akhir kisah saya sebagai penyintas covid,
bagi teman-teman yang saat ini
teridentifikasi terkena virus ini jangan panik.

Pikiran yang positif dan pola hidup sehat sangatlah penting untuk meningkatkan imunitas tubuh. Tidak lupa doa dan selalu disiplin menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Dan sekali lagi itu semua bisa terwujud saat satu keluarga bekerjasama dan memiliki satu visi bahwa covid itu nyata dan harus waspada.



GEROBAK CAHAYA BU YULIANA



**PROGRAM
PEMBERDAYAAN
SARANA KERJA DAN
EKONOMI**



YBM PLN Surabaya Utara kali ini memberikan bantuan Program Pemberdayaan Sarana Kerja dan Ekonomi kepada Agus Yuliana yang berusia 39 tahun. Kesaharian Yuliana adalah seorang ibu rumah tangga yang memiliki 4 orang anak diantaranya anak pertama bernama Moch Ilham berusia 12 tahun bersekolah di SDN ujung sembilan dijalan sawah pulo kelas 6, Anak kedua bernama Nuril huda usia 10 tahun kelas 4 SD yang satu sekolah dengan anak pertamanya, Anak ketiga bernama Firman Ari yulian usaia 6 tahun sekolah di TK besar (TK kenari), dan yang terakhir bernama Aurelia Almashyra masih berusia 2 tahun. Kondisi saat ini Yuliana mengalami kesulitan dalam perekonomian untuk membayar sekolah anak-anaknya, apalagi sekarang Yuliana masih ada tunggakan biaya sekolah anaknya yang ketiga di TK kenari sebesar Rp 1.250.000,-.

Di masa pandemi saat ini, Samsul Arifin merupakan suami dari Yuliana juga terkena PHK karena pengurangan pegawai akibat wabah covid 19. Suami dari Yuliana dulu bekerja sebagai karyawan toko mainan (family toys) di Jembatan Merah Plaza. Yuliana sekeluarga sekarang tinggal menumpang dirumah orang tua yang tidak begitu besar dijalan karang tembok VI/5 dikarenakan keterbatasan ekonomi sehingga mereka sekeluarga tidak mampu untuk membayar kontrakan.



Alhamdulilah YBM PLN UP3 Surabaya Utara hadir untuk membantu meringankan beban Yuliana dan keluarga untuk berbagi kebahagiaan dengan memberikan bantuan gerobak cahaya serta modal usaha berupa uang tunai senilai Rp 2.000.000,- yang diserahkan langsung oleh Manager Bagian Jaringan, Parlan dan didampingi Ketua YBM PLN UP3 Surabaya Utara, Dwijyan Sudjarwo. Semoga dengan bantuan modal usaha ini dapat membantu Yuliana mencari rezeki untuk keluarganya serta membiayai pendidikan ke 4 putra putrinya.



"Terima kasih untuk semua Bapak/Ibu pegawai PLN UP3 SBU semoga selalu diberikan kelancaran rezeki serta kesehatan di masa pandemi ini Aamiin." Ucapan Terima Kasih yang sangat besar dari Yuliana sekeluarga untuk YBM PLN UP3 Surabaya Utara.



"Ketika Allah memberimu nikmat secara finansial, jangan tingkatkan standar hidupmu, akan tetapi tingkatkan standarmu dalam bersedekah."

POJOK SHARING PEGAWAI

PT PLN (PERSERO) UP3 SURABAYA UTARA



TERAPI GERAK FOR THE BEST IMUNITY

Ditulis Oleh :
Afian Febrianto - ULP Kenjeran

*Sharing
Is Caring*

Assalamualaikum gaess.... Haii.. gimana kabar kalian??

Saya berharap sih teman-teman dan gaess-gaess semua selalu dalam keadaan sehat yaa...

Perkenalkan nama saya Afian, saat ini saya ditempatkan di bagian Pelayanan Pelanggan di ULP Kenjeran.

Kali ini saya akan membagikan beberapa tips untuk kalian agar tetap dalam keadaan fit dan have a good immunity sepanjang hari. Mengingat Covid 19 ini makin cepat menyebarnya sehingga isu-isu kesehatan saat ini menjadi perhatian khusus apalagi bagi kita yang bekerja sebagai Pelayan Publik. Mungkin tips yang saya lakukan ini bisa membantu teman-teman semua untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan berikhtiar untuk terhindar dari virus Covid 19 ini.

Yang Pertama bagi saya hal yang paling penting adalah Terapi Gerak atau juga bisa disebut Meditasi Gerak, kutipan ini saya ambil dari salah satu vlogger terkenal di Jogjakarta yaitu mas Yoga Pino. Terapi Gerak sangat penting bagi olah tubuh kita untuk meningkatkan kualitas kesehatan kita, dimana luangkan waktu minimal 20-30 menit untuk olah tubuh kita dengan melakukan kegiatan olahraga atau apapun yang membuat tubuh kita harus bergerak, boleh jalan cepat, lari, bersepeda atau harus workout dirumah jangan memikirkan semua olahraga untuk menurunkan berat badan karena itu hanyalah bonus untuk terapi ini, tapi yang penting adalah seluruh tubuh kita difungsikan dengan baik. Dalam melakukan olah tubuh apalagi ditambahin dengan berjemur dibawah sinar matahari atau bisa disebut caring, mantapp dah ituu..dapat double2 gaess...

"Kok bisa kamu punya waktu olahraga?" kadang pertanyaan ini juga muncul ditemen2 semua, ingat kita yang meluangkan waktu olahraga bukan olahraga yang meluangkan waktu untuk kita, kadang justru waktu kita habis itu karena kebanyakan liat Handphone..hehehe.. padahal bisa dibuat olahraga. Apalagi ada kondisi WFH semakin males bergerak, dikantor juga cuma duduk saja, kapan geraknya?? Ehmm.. angel wes angell... hehe. Nahh.. ini kegiatan yang biasa saya lakukan, pagi hari jam 4.45 alarm selalu saya siapkan, setelah itu sholat dan bisa langsung olahraga, perkiraan selesai waktu saya sekitar setengah 6 lebih udah beres. Udah begitu terus dilakukan secara konsisten.

Kenapa kok gak milih sepulang kerja??" Kadang pulang kerja itu sudah capek, dan jam pulang juga gak tentu makanya saya pilih pagi hari. So?? Ayoo kita mulai, gak ada kata terlambat gaess... START NOW!!!



*"Kok bisa kamu punya
waktu olahraga?"
kadang pertanyaan ini
juga muncul ditemen2
semua, ingat kita yang
meluangkan waktu
olahraga bukan
olahraga yang
meluangkan waktu
untuk kita*

Yang kedua adalah Makan "enak", tak kasih tanda kutip gini biar ada perhatian.. hehe, Makan enak bukan berarti makan sembarangan, semua2nya dimakan.. gak gitu juga konsepnya... wkwk. Makan enak itu boleh banget tapi tetep diperhatikan, jangan berlebihan, berhenti sebelum kenyang dan biasakan makan teratur biar fungsi ginjal kita bekerja dengan baik. Kurangi konsumsi yang mengandung gula, tepung dan minyak. Sudah tau kan tentang bahaya komorbid bagi yang positif covid itu kayak gimana? Naudzubillah... ayoo sehatt sehatt gaess.. klo kebiasaan saya nih, boleh ditiru boleh enggak.. Pagi bisa sarapan yang ringan2 aja contoh makan roti, siangnya makan yg mengandung karbohidrat contoh nasi campur (menu favorit saya), sorenya makan yang ringan2 lagi contohnya siomay (enak ini.. jadi ngiler pas nulis ini..) malamnya.. sebaiknya makan malam dihindari dulu yaa karena gak baik juga buat tubuh kita. Nahh.. klo udah biasa terasa ringan kok gak berat2 amatt..hehe, yang penting jalaninnya heppy aja..



GARMIN

Yang ketiga adalah Positive Vibes.. nahh selain kita harus menjaga prokes dengan ketat kita juga harus memiliki positive vibes yaitu semacam sebuah energi yang mengalir menjadi satu dengan aura seseorang yang kemudian berpengaruh positif pada diri sendiri maupun orang sekitar. Berbagai pakar membuktikan dengan kita menerapkan hal ini maka juga dapat membangun imunity dalam tubuh kita. Ayokkk tularkan semangat positif vibes ini kepada kita dan lingkungan sekitar kita yaa.. biar diri kita juga terhindar dari berbagai penyakit terutama penyakit hati dan virus Covid 19 ini.

Jadi buat teman-teman semua ayokkk!!! kita menuju sehat dan semoga kondisi covid 19 ini segera berakhir dan kita bisa beraktifitas kembali seperti sedia kala. Terapi Gerak sangat penting kita lakukan untuk menjaga tubuh kita dan meningkatkan imun dalam diri kita. Salam sehat bagi semuanya...

REKOMENDASI

DRAKOR

Dijamin bikin ketagihan

NEVERTHELESS (2021)

Park Jae-Eon (Song Kang) adalah seorang mahasiswa jurusan seni. Dia tampak baik pada semua orang dengan sifatnya yang ceria. Namun, dia sangat cuek pada orang lain terutama wanita dan tidak ingin memiliki hubungan romantis. Ia menganggap berkencan membuang-buang waktu. Tanpa diduga, dia jatuh cinta pada Yoo Na-Bi (Han So-Hee). Yoo Na-Bi adalah mahasiswa seni di universitas yang sama dengan Park Jae-Eon. Na Bi ingin berkencan tapi tidak mempercayai cinta. Dia mengalami masa lalu dengan pengalaman pahit.



Dia putus dengan cinta pertamanya dengan cara dia tidak setia sehingga dia tidak percaya pada takdir lagi. Tapi saat dia bertemu Park Jae Uhn, dia memiliki efek magis yang menantang keputusan Na Bi untuk tetap menyendiri untuk mengembangkan perasaan.

Jumlah Episode : 10
Genres: Romance, Life, Drama

ITAEWON CLASS (2020)



Itaewon Class menceritakan kehidupan Park Sae-royi, pemuda gigih yang tak berkompromi dengan ketidakadilan dan korupsi sejak remaja. Drama Itaewon Class ini pada intinya mengisahkan upaya balas dendam Park Sae Royi terhadap CEO sebuah perusahaan makanan beserta anaknya karena ketidakadilan yang diterimanya di masa lalu.

Itaewon Class berhasil mencetak rating tinggi di Korea sejak debut penayangannya

Episodes: 16

Genres: Food, Romance, Life, Youth, Drama

HOSPITAL PLAYLIST (2020 DAN 2021)

drama ini menggambarkan kisah para dokter, perawat, dan pasien di rumah sakit. 5 dokter semuanya masuk universitas kedokteran yang sama pada tahun 1999. Mereka sekarang berteman dan bekerja bersama di rumah sakit yang sama

Episodes: 12

Genres: Friendship, Comedy, Romance, Life, Drama, Medical.



KILL ME, HEAL ME (2015)

Pengalaman masa kecil yang traumatis menyebabkan generasi ketiga chaebol Cha Do-hyun (Ji Sung) memiliki penyimpangan memori dan juga kepribadiannya terpecah dalam 7 identitas yang berbeda. Dia dirawat secara rahasia oleh Oh Ri-jin (Hwang Jung-eum), seorang psikiater tahun pertama yang akhirnya jatuh cinta dengan salah satu kepribadian nya.

Episodes: 20

Genres: Comedy, Romance, Life.

HAPPY
BIRTHDAY



19

Hariyoso 24/08



CANVA STORIES Z850

A. Roni 14/08

CNVFILM

CNVFILM

Fajar 19/08



CNVFILM



CNVFILM

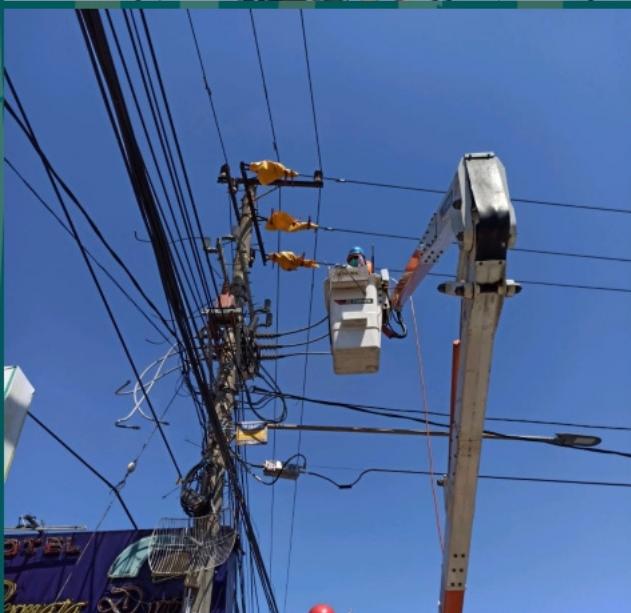


-25-



PENINGKATAN KEANDALAN PENYULANG

JARINGAN DISTRIBUSI 20 KV UP3 SURABAYA UTARA



Peningkatan Keandalan Penyulang

