

**Media Update**  
23 Oktober 2023

## **Berkunjung ke Tembagapura, Melanie Putria Bagikan Tips Pola Hidup Sehat untuk Pekerja Freeport Indonesia**

**Tembagapura** - PT Freeport Indonesia (PTFI) menggandeng Puteri Indonesia 2002, Melanie Putria, dalam kegiatan olahraga bersama dan seminar kesehatan yang dilakukan di Tembagapura, Kabupaten Mimika, Papua Tengah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi pekerja, keluarga pekerja, maupun mitra kerja PTFI untuk dapat menerapkan pola hidup sehat dan menjaga berat badan ideal.

**Rustiarso Rianto, SVP Operations Maintenance PTFI** mengatakan, bahwa kesehatan dan keselamatan kerja merupakan aspek-aspek penting dalam kegiatan operasional industri tambang. “Bekerja di lokasi kerja PTFI dengan kondisi alam yang ekstrim, mendorong karyawan untuk tetap *fit* agar dapat bekerja dengan baik. Melalui *sharing* informasi kesehatan dari Melanie harapannya dapat menginspirasi kami para pekerja untuk dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu kami juga mengimbau seluruh karyawan untuk memanfaatkan fasilitas olahraga dan makanan sehat yang sudah disediakan oleh perusahaan,” ujar Rustiarso.

Kegiatan olahraga bersama dan seminar kesehatan diselenggarakan pada 22 - 23 Oktober 2023. Pada acara olahraga bersama yang diadakan di lapangan bola Tembagapura Mile 68, Melanie Putria membagikan beberapa teknik olahraga yang benar. Saat ini Melanie aktif sebagai *host*, MC, penyiar radio, dan kerap kali membagikan tips-tips gaya hidup sehat di media sosial miliknya. Ia juga menyoroti jenis-jenis latihan yang aman dan sederhana yang mudah diikuti dan dapat disesuaikan dengan tipe tubuh.

“Untuk pemanasan, saya sarankan untuk melakukan *dynamic stretching*, seperti *squat*, *leg swings*, dan *jumping jacks*, untuk menaikkan *heart rate*. Ketika badan sudah mulai panas, barulah kita bisa mulai dengan latihan utama untuk melatih otot perut, *core*, tangan, dan kaki. Gerakan yang dapat dilakukan seperti *russian twist*, *plank*, dan *lateral push*. Setelah selesai, jangan lupa melakukan pendinginan untuk mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga,” ujar **Healthy Lifestyle Influencer, Melanie Putria**.


Acara hari kedua, Melanie membawakan seminar kesehatan yang bertajuk “*Healthy Lifestyle, Healthy Me*,” di Superblock, Ridge Camp Mile 72, Tembagapura, yang merupakan tempat tinggal 11.000 karyawan PTFI. Pada kesempatan ini, Melanie memberikan pembekalan mengenai gaya hidup sehat, yang mencakup tips-tips berolahraga, konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, hingga pentingnya mengelola stres dan beristirahat yang cukup.

“Ketika berolahraga, saya selalu memegang prinsip FITT, yaitu *Frequency*, *Intensity*, *Time*, dan *Type*. Untuk menjaga tubuh yang *fit*, saya sarankan untuk melakukan latihan kardio sebanyak tiga hingga lima kali, serta dua kali latihan otot dalam satu minggu. Selain itu, penting untuk memperhatikan intensitas dan waktu berlatih agar hasil yang didapatkan optimal. Untuk olahraga intensitas sedang, kita cukup meluangkan waktu 150 menit per minggu. Sedangkan untuk olahraga intensitas tinggi, kita hanya perlu berlatih selama 75 menit per minggunya,” kata Melanie.


Selain berolahraga, Melanie juga menyampaikan pentingnya menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan bergizi yang dapat mencukupi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral. “Kemampuan untuk mengelola stres juga merupakan aspek penting dalam mewujudkan tubuh yang sehat. Kita harus sadar terhadap tanda-tanda fisik yang berfungsi sebagai pengingat bahwa kita sedang mengalami stres, mulai dari sakit pada kepala, leher, dan pundak, tidak merasa lapar, hingga otot terasa tegang. Untuk mengatasinya, kita dapat melakukan latihan pernapasan, berpikir positif, serta menjaga *mood* yang baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari,” jelas Melanie.

Melanie juga menekankan pentingnya kualitas tidur setiap harinya. Disebutkan setiap orang dewasa membutuhkan tujuh hingga sembilan jam waktu tidur yang berkualitas setiap harinya. Tidur nyenyak tanpa terganggu perasaan gelisah menjadi penting karena dapat berpengaruh positif untuk aktivitas keesokan harinya.

Melanie Putra juga menambahkan bahwa gaya hidup sehat tidak hanya penting untuk meningkatkan produktivitas, tetapi juga memberikan dasar yang kuat bagi kesehatan mental. “Dengan badan yang lebih sehat, manfaatnya akan lebih banyak dirasakan. Tidak hanya pada tingkat produktivitas kita sebagai pekerja, tetapi juga keadaan mental yang lebih stabil. Kita jadi lebih bahagia dan memiliki energi lebih banyak untuk menjalani hari,” tutup Melanie.

FOTO	KETERANGAN
<p>Foto 1</p> 	<p><b>SVP Operations Maintenance PTFI Rustiarso Rianto</b> memberikan kata sambutan pada kegiatan olahraga bersama yang diadakan di lapangan bola Tembapapura Mile 68 pada 22 Oktober 2023.</p>
<p>Foto 2a-d</p>	<p><b>Healthy Lifestyle Influencer Melanie Putra</b> memimpin kegiatan olahraga bersama yang diadakan di lapangan bola Tembapapura Mile 68 pada 22 Oktober 2023. Melanie juga memberikan tips olahraga aman dan sederhana yang mudah diikuti dan dapat disesuaikan dengan tipe tubuh.</p>



	
<p>Foto 3</p>	<p><b>Healthy Lifestyle Influencer Melanie Putra</b> membagikan tips hidup sehat pada acara seminar kesehatan yang bertajuk “<i>Healthy Lifestyle, Healthy Me</i>” yang diadakan di Superblock, Ridge Camp Mile 72, Tembagapura pada 23 Oktober 2023.</p>

\*\*\*

### Tentang PT Freeport Indonesia

PT Freeport Indonesia (PTFI) merupakan perusahaan tambang mineral afiliasi dari Freeport-McMoRan (FCX) dan Mining Industry Indonesia (MIND ID). PTFI menambang dan memproses bijih menghasilkan mineral tembaga, yang mengandung emas dan perak. PTFI memasarkan konsentrat ke seluruh penjuru dunia, dan terutama ke smelter tembaga dalam negeri, PT Smelting. Operasi penambangan PTFI berlokasi di kawasan mineral Grasberg, Papua – Indonesia. Saat ini PTFI mengoperasikan tambang bawah tanah

dengan metode *block caving* terbesar di dunia. Dalam menjalankan kegiatan operasinya, PTFI mengedepankan praktik bisnis yang bertanggung jawab.

#### Info Kontak

<b>Katri Krisnati</b> Vice President, Corporate Communications PT Freeport Indonesia 0811 173947 <a href="mailto:kkrisnat@fmi.com">kkrisnat@fmi.com</a>	<b>Sari Esayanti</b> General Superintendent Media Relations Corporate Communications PT Freeport Indonesia 0811 151270 <a href="mailto:sesayant@fmi.com">sesayant@fmi.com</a>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------