



PT PLN (PERSERO)

**PANGGILAN PEMERIKSAAN LAB & PENUNJANG (LULUS FISIK)
DIRECT SHOPPING LOKASI BANDUNG
TINGKAT S1/D4/D3 TAHUN 2013**

Dengan ini diumumkan daftar nama peserta yang lulus Tes Fisik dan berhak mengikuti pemeriksaan kesehatan lab & penunjang Direct Shopping Lokasi Bandung Tahun 2013. Ada pun pemeriksaan fisik akan dilaksanakan pada :

Jadwal : Kamis, 28 November 2013 Pukul 07.00 WIB s.d. selesai

**Tempat : Laboratorium Klinik Pramita
Jalan Mohammad Toha 163 Bandung**

1. Peserta harap hadir 30 menit sebelum jadwal yang ditentukan untuk keperluan administrasi;
2. Membawa KTP/kartu identitas yang berlaku;
3. Peserta berpakaian sopan dan rapi, tidak mengenakan jeans, t-shirt atau sandal / sepatu sandal;
4. Peserta dimohon mengikuti petunjuk sebagaimana berikut :
 - a. Berpuasa selama 10 – 12 jam (minum air putih diperbolehkan) sebelum pelaksanaan tes kesehatan atau mulai pukul 19.00 WIB hari sebelumnya;
 - b. Beristirahat cukup dan tidak melakukan aktivitas berat sebelum pelaksanaan tes;
 - c. Membersihkan diri termasuk membersihkan kotoran hidung dan telinga.
 - d. Peserta agar menjaga pola makan dan berolahraga cukup sebelum pelaksanaan pemeriksaan laboratorium dan penunjang. Adapun beberapa hal yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :
 - 1) Menghindari makanan dan minuman berlemak tinggi yang mengandung lemak jahat seperti kuning telur, jeroan, susu dan produk turunannya (keju, yoghurt, es krim dsb) kecuali susu rendah lemak, makanan laut (udang, kepiting, cumi-cumi, kerang), makanan mengandung minyak dan santan tinggi, segala jenis minuman bergula tinggi (*softdrink*, sirup dengan gula tinggi, dan lain sebagainya);
 - 2) Memperbanyak makanan berserat tinggi diantaranya buah-buahan (Jeruk, Mangga, Jambu, Strawberry), sayuran (brokoli, wortel, dan sayuran hijau kecuali bayam agar dibatasi), Ikan yang



PT PLN (PERSERO)

mengandung omega 3 (ikan salmon, tuna, dan sardine yang dikukus atau dibakar), kacang kedelai dan *oatmeal*;

3) Berolahraga rutin dengan intensitas ringan sampai sedang seperti berjalan sehat dan lainnya.

5. Peserta agar membawa alat tulis;
6. Daftar peserta adalah sebagai berikut :

**DAFTAR PESERTA TES LAB & PENUNJANG (LULUS FISIK)
DIRECT SHOPPING LOKASI : BANDUNG
TINGKAT S1/D4/D3 TAHUN 2013**

NO	NO TES	NAMA	BIDANG
1	BDG1113/DS/S1/ELE/07	LINTANG PERDANA SAMALA	ELEKTRO
2	BDG1113/DS/D3/ELE/18	AZANIEL ICHLAS	ELEKTRO
3	BDG1113/DS/S1/ELE/13	SUTAN PERKASA ALAM SITORUS	ELEKTRO
4	BDG1113/DS/S1/ELE/14	TAUFIK WIDYANUGRAHA	ELEKTRO
5	BDG1113/DS/S1/ELE/15	WAHYU PRABOWO	ELEKTRO
6	BDG1113/DS/D3/ELE/23	FUAD ASY'ARI	ELEKTRO
7	BDG1113/DS/D3/ELE/25	GERRY DENDHI SUKMA	ELEKTRO
8	BDG1113/DS/D3/ELE/34	RAHADIAN NUR PRASETYA	ELEKTRO
9	BDG1113/DS/D3/ELE/36	RICKY LESMANA	ELEKTRO
10	BDG1113/DS/D3/ELE/37	RIPAN EPENDI	ELEKTRO

**JAKARTA, 22 NOVEMBER 2013
TIM REKRUTMEN**