

SENIOR

Media Komunikasi Pensiunan Kantor Pusat

September 2019, Edisi 81

Gerak Terapi Ling Tien Kung

Pendaftaran Ulang Penerima
Manfaat Pensiun 2019

Indahnya Berbagi



Daftar Isi **SENIOR**

Edisi September 2019



- 4 Berita Utama**
Gerak Terapi Ling Tien Kung
- 10 Rubrik Kita**
Pendataan Ulang Penerima MP 2019
- 12 Rubrik Kita**
Penangguhan Pembayaran Manfaat Pensiun
- 16 Info Kita**
YBM PLN Berikan Layanan Kesehatan Gratis untuk Dhuafa di 15 titik seJabodetabek
- 18 Info Kita**
Indahnya Berbagi
- 20 Info Kita**
Ayoo Pensiunan PLN Semangat !!! (5)
- 23 Info Kita**
Daging Kurban Bagi Pensiunan PLN
- 26 Rubrik Kesehatan**
Penyakit Autoimun
- 29 Info Cabang**
Bantuan Uang Duka
- 31 Mutiara Al Quran**

PENERBIT IKPLN CABANG KANTOR PUSAT

REDAKSI MEDIA KOMUNIKASI SENIOR

PENANGGUNG JAWAB Wahidin Sitompul, **PEMIMPIN REDAKSI** Mugiyono

REDAKSI DAN EDITOR Dharma Bakti, Dodoh Rahmat, Bambang Heru Karyono, Wahyuti M.

PENERBITAN Bambang Heru Karyono, Wahyuti M.

SIRKULASI Sutji Rahayu, Tri Esti S.

ALAMAT REDAKSI

PT PLN (Persero)

Gedung I Lantai-4

Jl. Trunojoyo Blok MI/135

Kebayoran Baru, Jakarta

Telpon: 7261122 ext.1715,

Email: m.wahyuti@yahoo.com atau ikpln.cabang@pln.co.id. *(hari kerja Selasa, Jumat)*

Para Pembaca Senior yang Budiman

Puji dan syukur senantiasa kita panjatkan kehadirat Allah SWT pada kesempatan yang baik ini kita bisa berkomunikasi melalui majalah kita majalah Senior milik kita bersama. Dalam penerbitan kali ini merupakan edisi ke 81 menampilkan informasi yang menarik yang perlu kita ketahui semoga memberikan manfaat kepada kita semua.

Pada berita utama diperkenalkan Gerak Terapi “Ling Tien Kung” merupakan gerak terapi untuk menyehatkan tubuh kita yang cocok untuk para pensiunan. Upaya penyehatan dengan gerakan yang lembut tidak menghentak-hentak, tidak menguras napas, iramanya lamban yang kira-kira sangat cocok bagi tubuh para Senior bahkan sesuai juga bagi ibu-ibu yang berbusana muslimah. Hasil dari olah gerak terapi “Ling Tien Kung” dapat dirasakan manfaatnya oleh para Senior sendiri yang rajin berlatih yang pada umumnya badan menjadi sehat dan bugar dengan motto yang sangat mulia yakni “mencapai tingkat kesehatan yang prima tanpa alat, tanpa obat dan tanpa ragad”.

Pada rubrik kita, diinformasikan mengenai pendataan ulang penerima manfaat pensiun 2019. Bahwa pemutakiran data pensiunan ini sangat perlu dilakukan untuk menjamin akurasi data penerima manfaat pensiun. Dalam rangka pemutakiran data pensiunan, Dana Pensiun PLN telah mengirim formulir data ulang yang akan dikirim melalui pos ke alamat masing-masing penerima manfaat pension paling lambat akhir September 2019 dan penerima manfaat pension yang telah menerima formulir tersebut wajib mengisi dan menyampaikan kembali ke DPPLN paling lambat akhir Nopember 2019.

Pada Info Kita, ditulis mengenai “Indahnya Berbagi” diinformasikan mengenai pemberian bantuan rumah untuk Dhuafa diberikan kepada pensiunan yang menderita sakit yang bernama Pipin Arifin yang kondisinya sangat memprihatinkan suami istri terbaring lemah di tempat tidur terpisah dalam satu kamar ukuran 2 x 3 m². Masing-masing dikateter suami terkena stroke dan istri lunglai dan ada infus ditangannya.

Pada info kita berikutnya, diinfokan mengenai pembahasan hukum pertumbuhan yang kedua yaitu “Hukum Kesadaran” ini merupakan lanjutan dari tulisan pada edisi 80, Sekilas mengenai Ibadah Kurban, rubrik kesehatan mengenai Penyakit Autoimun yang saat ini sedang berkembang di Indonesia, terutama pada perempuan usia produktif.

Pada edisi ini disunting pula mutiara Al-Quran dan Hadist mengenai Adab Bertetangga. Semoga apa yang disajikan dalam Edisi ini bisa menambah wawasan dan pengetahuan para pembaca yang budiman.

Salam Kebersamaan dan **SELAMAT MEMBACA!!**

GERAK TERAPI "LING TIEN KUNG"



Oleh : Hizban Ahmad

I. Ilmu Titik Nol

Jelas bahwa nama gerak terapi ini sedikit asing di telinga kita.

Apakah bersumber dari ilmu-ilmu di Cina ? Jawabannya ya.

Terlahirlah di Bali seorang atlit nasional lompat jauh Awiek Widjaja, yang karena kondisinya dan karena kegigihannya, dia mencari hakekat agar bagaimana manusia mendapatkan derajat kesehatan yang baik dengan gerak tubuh yang bersifat terapi menyeluruh.

Berangkat dari mempelajari segala olah diri seperti Tai Chi Chuen, Wai Tang Kung, Kung Fu, Chi Kung, dan Yoga serta hasil dari pengendapan ilmu-ilmu diatas ditambah buku buku pengobatan Cina kuno sampai pada Interpretasi dari semua filosofi Chi, kesimpulannya adalah:

"Bahwa dalam tubuh manusia terdapat satu energi yang tak tampak

dan tak pernah padam. Sumber dari energi ini letaknya sangat jauh dan tersembunyi '

Timbullah penemuan pengertian Energi kehidupan, dimana energi yang tak tampak ini menyerupai energi listrik, kemudian tentu ada wadahnya, dan energi tak pernah padam yang diartikan wadah tersebut bisa diisi ulang.

Sebuah pengertian abstrak tentang adanya Sumber Energi Kehidupan dalam tubuh manusia yang fungsinya seperti accu.

Accu ini merupakan *Power supply* bagi organ-organ tubuh agar bisa berfungsi sebagaimana seharusnya. Bila energinya cukup, tegangannya bagus maka besar kemungkinan organ tubuh akan berperan dengan baik yang artinya tubuh seseorang itu sehat. Accu atau batere ini tentu ada kutub-kutubnya.

Penemuan kedua bahwa ternyata **Pusar** adalah **kutub negative** dan **anus** adalah **kutub positif**.

Disekitar anus terdapat otot-otot yang merupakan bidang kontak dari kutub positif accu tubuh kita. Dengan berjalannya usia otot-otot ini akan mengendur, yang berarti bidang kontak tersebut juga mengendur, kurang terhubung dengan kutub tersebut. Untuk mengencangkan koneksi ke kutub tersebut perlu dengan teknik Pelatihan anus yaitu dengan **Empet-empet anus**. Inilah penemuan ketiga.

Dari kajian buku-buku kuno Cina terungkap bahwa perlu menggerakkan sesuatu yang tidak nampak dan tersembunyi, tapi besar manfaatnya yaitu empet-empet anus tersebut.

Ternyata, accu tubuh itu bisa diisi kembali dengan berbagai gerak terapi Ling Tien Kung. Dan ini adalah penemuan keempat.

Timbullah penalaran Chi yang baru, yang kemudian dirumuskan menggunakan terminology baru yaitu Ling Tien Kung Chi - Energi Ilmu Titik Nol.

Ada 5 kelompok gerak terapi:

1. Pemanasan terdiri dari Lipat pinggang dan jongkok kocok;
2. Memperbaiki kondisi **accu** tubuh terdiri dari empet-empet anus, jinjit-jinjit, buka jendela langit dan gerak legong;
3. Penataan ulang organ-organ tubuh terdiri dari kocok lengan atas bawah maju mundur, buka dada samping atas bawah, kocok jari-jari pergelangan tangan, kocok bagian lutut dan kocok seluruh badan;



Gerak Legong

4. Membangkitkan Tenaga Titik Nol terdiri dari jongkok delapan titik, kaki bangau titik nol, kaki bangau 10 titik, jalan bebek dan derap kuda;
5. Pengendapan emosi terdiri dari jinjit lepas/berdiri, jongkok bangun berdiri, goyang pinggang, gaya kodok dan gaya belalang.

Catatan :

- a. Dalam gerak terapi tersebut sering ada gerak yang tidak tampak yang menyertai gerak tubuh. Apa itu? empet-empet anus;
- b. Organ organ tubuh saling terhubung dan saling berkoordinasi sehingga gabungan gerak diperlukan guna mencapai tingkat penyembuhan yang diharapkan;
- c. Kondisi masing-masing kita berbeda. Usahakan mengikuti secara maksimal sebagaimana yang bisa dilakukan guna mencapai hasil yang maksimal pula;
- d. Guna mendapatkan hasil sebagaimana yang diharapkan kecuali niat yang kuat adalah disiplin untuk rutin melaksanakan gerak terapi ini;
- e. Sebelum mulai, buka hati minimal tersenyum dan tentunya berdoa; dengan begitu hormon dalam tubuh

akan bekerja maksimal;

- f. Hasil optimal bisa dicapai tentu dengan usaha keras, usaha tuntas dan usaha ikhlas.

Rangkuman :

1. Sebuah pengertian abstrak tentang adanya Sumber Energi Kehidupan di dalam tubuh manusia yang fungsinya menyerupai Accu;
2. Accu tentu ada kutubnya. Ternyata Pusar adalah kutub negative dan Anus adalah kutub positif;
3. Otot-otot sekitar anus merupakan bidang kontak ke kutub accu. Dengan empet-empet anus berarti memperbaiki kondisi bidang kontak tersebut;
4. Gerak terapi yang ditemukan merupakan proses untuk pengisian kembali energi di accu tubuh kita;
5. Dengan gerak terapi yang sekitar 45 menit dimaksudkan mengisi accu tubuh, memperbaiki bidang kontak, mensinkronkan organ-organ tubuh sehingga mendapatkan tubuh yang meningkat derajat kesehatannya;
6. **Ling Tien Kung Sehat, sehat, sehat.**



II. Mengapa Saya Memilih Gerak Terapi "LING TIEN KUNG?"

Uggh , mengapa ya ?

Untuk seseorang yang sudah memasuki masa pensiun memang perlu selektif memilih kegiatan yang berniat menyehatkan tubuh. Saya cari yang gerakannya tidak menghentak-hentak, tidak menguras napas, iramanya lamban yang kira-kira sangat cocok bagi pensiunan, bahkan sesuai juga bagi ibu-ibu yang berjilbab.

Setelah melihat gerak terapi di sasana PLN PJB (Pembangkitan Jawa Bali) di Surabaya, apa yang saya cari memperoleh jawabannya disitu.

Waktu itu belum mendalami tentang manfaat dari seluruh proses gerak yang selesai dalam waktu 45 menit itu, kecuali hanya sepintas dari temen-teman PJB. Secara kasat mata gerakannya dapat dilakukan oleh para sepuh. Kriteria sesederhana itu yang saya pilih di awal proses. Gerak yang saya pilih itu yang disebut gerak terapi Ling Tien Kung (LTK).

Setiba di Jakarta bersama beberapa anggota Pengurus IKPLN Pusat mengundang instruktur LTK yang ada di Jakarta untuk mulai bersama-sama melaksanakan gerak terapi tersebut. Dari intruktur saya memperoleh tidak hanya gerak fisik saja akan tetapi juga memperoleh penjelasan tentang manfaat dan makna dari setiap gerakan. Setelah filosofinya dimengerti maka semua sepakat membentuk sasana Ling Ting Kung di lingkungan IKPLN dan diberi nama **Sasana IKPLN Peduli Sehat**.

Itu terjadi di bulan Nopember 2016. Dipilih tempat latihan yang relative mudah

dijangkau dan tempatnya cukup memadai yaitu di Pusdiklat PLN di Ragunan, Jakarta Selatan.

Guna tegaknya sasana, jelas perlu mempunyai instruktur sendiri. Maka dengan penuh antusias berangkatlah ibu Mulyati, ibu Hariyanti dengan suami, bapak Amran ikut pelatihan intruktur ke Surabaya. Kemudian menyusul beberapa rekan dari Sasana ini seperti ibu Dewi, bapak Muljo Adji, bapak Syamsul Hidayat, ibu lin yang dari ex PLN disamping peserta dari luar PLN seperti ibu Meily, bapak Djumadial, ibu Wenty, bapak Prima, Asnawi mereka bersemangat mengikuti pelatihan instruktur di Surabaya. Lengkaplah sudah sebagai sebuah Sasana LTK.

Ada cacatan khusus bagi para intruktur ini yaitu mereka bersedia menjaga keaslian gerak, bersemangat untuk mengembangkan gerak terapi ini dilingkungan sekitarnya, dan yang paling essensial yaitu tanpa ada interest pribadi, tanpa embel-embel ada kepentingan pribadi disitu. Ikhlas demi LTK.



Kemudian lahirlah beberapa sasana baru yang didirikan oleh para instruktur tersebut, seperti sasana Villa Cendana yang diinisiasi oleh ibu Hariyanti, Sasana Bona Indah oleh ibu Dewi, sasana di PLTGU Muaratawar oleh bapak Amran, sasana di Telaga Golf Sawangan oleh bapak Muljo Adji.

Dari luar PLN sasana Healty Happy oleh bapak Djumadial di Depok, terakhir, tiga bulan ini, bapak Pepen dengan isteri berhasil mendirikan sasana Anthelope di Jatiwaringin, dengan peserta tertinggi dibanding sasana lain yaitu mencapai jumlah 180 orang dalam satu kali latihan.

Itulah sekilas gerak tumbuh sasana di Jabodetabek yang dikembangkan oleh anggota yang berasal dari sasana IKPLN Peduli Sehat.

Sementara itu tidak ketinggalan instruktur dari sasana lain juga berlomba-lomba mengembangkan sasana LTK dengan niat ingin membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Perlu diketahui bahwa motto gerak terapi LTK adalah *“mencapai tingkat kesehatan yang prima tanpa alat, tanpa obat, dan tanpa ragad”*.

Setiap peserta yang mengikuti kegiatan ini dianjurkan sebelum mulai, berdoa terlebih dahulu kemudian

menyiapkan diri dengan hati terbuka, gembira, tersenyum, hal itu dimaksudkan agar hormon dalam tubuh siap menerima rangsangan dari berbagai gerak LTK, yang diharapkan dapat memicu sifat sehat pada organ-organ tubuh.

Saya yakin akan timbul pertanyaan, apa ada buktinya bahwa gerak terapi LTK dapat memberikan manfaat yang nyata? Jawabannya ya!. Banyak testimoni yang bisa kita dengar atau kita baca.

Contoh nyata:

- ♦ Ibu Dewi dulu ada masalah di lutut, sekarang diajak golf berkali-kalipun ayoo. Bahkan ada yang lucu, bahwa tinggi ibu Dewi ini naik 2 cm. Lho? Mungkin dulu agak membungkuk sekarang bisa tegak meskipun tubuh tetap ukuran Asia, kecil;
- ♦ Ibu Hariyanti dulu sering mengeluh pinggangnya sakit, sekarang sudah tidak terdengar lagi keluhannya;
- ♦ Bapak Esau, dari sasana lain pernah kena stroke, dulu jalan susah, sekarang, berkat dosis latihan yang maksimal, sudah bisa berjalan bahkan menjadi instruktur yang handal.

Untuk saya sendiri bagaimana? Hehe, terus terang, sasaran utama belum tercapai, akan tetapi alhamdulillah, memperoleh hasil samping yaitu, boleh dikata tidak lagi mengenal “Flu”.

Untuk membuktikan apakah ada pengaruhnya bagi kesehatan, banyak testimoni yang akan disampaikan pada kesempatan lain.

Perlu disadari bahwa masalah kesehatan dan keberhasilan penyembuhannya tergantung pada banyak faktor dan sangat individual.

Kondisi awal masing-masing individu berbeda, gerak terapi mungkin intensitasnya berbeda, disiplin, rutin gerak terapi berbeda dan yang tidak kalah penting kondisi mental spiritualnya juga berbeda. Perbedaan inilah yang mengakibatkan keberhasilan terapi masing-masing individu berbeda.

Perlu diyakini bahwa yang penting wajib ikhtiar menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh secara optimal, tidak cepat bosan, teratur, disiplin, termasuk pola makan serta gaya hidup harus positif. Selanjutnya, derajat dan tingkat kesehatan kita memang ditangan Yang Maha Kuasa. Apapun yang kita terima, patut disyukuri.

Terkait dengan sasana se Jabodetabek, pernah diadakan latihan bersama pada tanggal 15 Juli 2018 di Silang Mona Jakarta, mendatangkan Tim Ling Tien Kung Pusat dari Surabaya. Kurang lebih 1000 orang hadir selain peserta dari Jabodetabek, dihadiri juga peserta dari Lampung Utara, Bandung, Cirata dan Surabaya, tentunya sangat meriah.

Bulan Oktober 2019, Pengurus Koordinator LTK se Jabodetabek menerima tugas sebagai penyelenggara

dua kegiatan yang berurutan yaitu:

1. Pelatihan calon Instruktur tanggal 26 Oktober 2019; dan
2. Peringatan Hari Ulang Tahun LTK ke 14 pada tanggal 27 Oktober 2019.

Dari kegiatan di tanggal 26 Oktober tersebut, diperkirakan akan lahir 500 orang instruktur baru. Sedangkan Peringatan Ulang Tahun akan diramaikan dengan gerak tari bersama Maumere dan Menggapai Bintang, disamping pentas tari dari daerah.

Dua kegiatan tersebut akan dihadiri oleh seluruh sasana se Indonesia. Perlu diketahui, bahwa kegiatan tersebut selama ini dilaksanakan oleh Pengurus LTK Pusat di Surabaya.

Kembali ke kegiatan pensiunan PLN. Ada analisa bahwa pada institusi yang pelayanan kesehatannya bagus, cenderung anggotanya kurang melakukan pencegahan sakit. Lebih dominan melakukan pengobatan setelah sakit. Tampaknya institusi PLN berada digolongan ini.

Sehingga kegiatan pencegahan sakit seperti LTK ini kurang diminati. Saya berharap setelah membaca tulisan ini bisa menggeser pola pikir kita, yaitu lebih baik mencegah daripada mengobati.

Bagi para pensiunan PLN (Kantor Pusat) maupun Unit lain, bila menginginkan ikut Gerak Terapi LTK ini bisa bergabung di sasana yang terdekat. Demikian semoga manfaat.**



Oleh : DP-PLN

I. Pendataan Ulang Penerima Manfaat Pensiun 2019

Dalam rangka pemutakhiran data untuk meyakini ketepatan dan keabsahan pembayaran Manfaat Pensiun (MP), DPPLN kembali akan melakukan Pendataan Ulang (Datul).

Datul 2019 berlaku bagi Penerima MP di seluruh Indonesia yang **telah menerima pembayaran MP sampai dengan 31 Desember 2018**.

Formulir Datul (Form) akan dikirimkan melalui Pos ke alamat masing-masing Penerima MP **paling lambat akhir September 2019**.

Penerima MP yang telah menerima Form Datul 2019, **wajib mengisi dan menyampaikannya kembali** kepada

DPPLN paling lambat akhir November 2019.

Dalam hal sampai batas waktu yang telah ditentukan tersebut ternyata Penerima MP belum menyampaikan kembali Form tersebut, DPPLN akan melakukan penangguhan sementara pembayaran MP untuk bulan-bulan berikutnya sampai Form Datul 2019 diterima oleh DPPLN.

Apabila sampai akhir **Oktober 2019** Penerima MP belum menerima Form yang dikirimkan melalui Pos, **Form dapat diunduh** di web DPPLN dengan alamat (<http://dppln.co.id/>).



Dana Pensiun PLN

Peta Situs Webmail Kontak Kami Unduh Login

Beranda Profile Berita & Kegiatan Laporan Buletin Informasi Layanan Situs Lain

Cara Unduh Form :

1. Klik **Login** (Bagian Kanan Atas)

Username : Nomor Induk Pensiun (Nipen), c:/ 5386013N

Password : Tanggal Lahir (Format : ddmmyyyy), c:/ 01011953

2. Klik **Unduh** (Bagian Kanan Atas), pilih **Formulir Datul**

Catatan :

- Bagi Penerima MP Janda/Duda (usia di bawah 70 tahun), selain unduh Form Datul, wajib unduh Surat Pernyataan Status Janda/Duda & kemudian diisi dengan keadaan saat ini;
- Bagi seluruh Penerima MP agar melampirkan copy KTP (bukan SIM, Kartu Pensiun, dll) di kolom yang sudah disediakan pada Form Datul;
- Bagi Penerima MP Anak yang usianya di atas 21 tahun wajib **melampirkan Surat Keterangan Masih Sekolah/ Kuliah** (bukan Surat Keterangan Belum Menikah);
- Jika berkas yang disampaikan (sesuai dengan ketentuan di atas) tidak lengkap, maka Form Datul 2019 tidak akan diproses oleh DPPLN.
- Bagi Penerima MP yang pindah alamat / beralih status (meninggal / menikah lagi) segera dilaporkan oleh keluarganya ataupun Penerima MP yang mengetahui adanya perubahan tersebut ke :

DANA PENSIUN PLN
JL . Wolter Monginsidi No. 5
Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12110
Telp : 021-7222867 (Hunting),
0800-1401290 (Bebas Pulsa)
Fax : 021-7206019

Penyampaian Form Datul 2019
dapat melalui :
Jasa Pengiriman/
Email : dataulang@dppln.co.id/
Fax : 021-7206019/
WA : 082113625006

II. Penangguhan Pembayaran Manfaat Pensiun (MP) Bagi Penerima MP PT PLN (Persero) Kantor Pusat

Berdasarkan data terkini masih terdapat 24 orang Penerima MP yang ditangguhkan pembayaran Manfaat pensiunnya dengan waktu penangguhan sebagai berikut:

No.	NAMA PENERIMA MP	PENANGGUHAN	KETERANGAN
1	A.C. MUDJIONO, DRS	sejak Januari 2019	
2	AHMAD SIANG, Drs	sejak Januari 2019	
3	M. SALEH SUGANDHI, IR	sejak Januari 2019	
4	MADJEDI DJAPRI	sejak Januari 2019	
5	TAUFIK NOOR, DRS	sejak Januari 2019	pindah rumah
6	MAGDANIA ACHIAR, NY, Jd ASMOEI	sejak Januari 2019	
7	SRI DJATI, NY, Jd. HARTONO RANUDIRDO, BE	sejak Januari 2019	
8	SOERJANINGPRANG, NY, Jd. MUCHIDIN, IR	sejak Januari 2019	
9	REMIDA NAINGGOLAN, NY, Jd. PAYAMAN LUBIS	sejak Januari 2019	
10	VONNY SETIOWATI H, BA, NY, Jd R.DJOKO HARSOJO NINDYO	sejak Januari 2019	
11	ANNA PASARIBU, DRG, NY, Jd. RICHARD PASARIBU	sejak Januari 2019	
12	SOEHARDJO, BRE, Dd. SITI FATIMAH, NY	sejak Januari 2019	rumah kosong
13	RR. AMIARTI, NY, Jd. SOEPANGKAT S. IR	sejak Januari 2019	
14	SITI AMIRAH HANANI, Jd. BACHRUM EFENDY HARAHAP	sejak Januari 2019	
15	SAWIYO	sejak Februari 2018	
16	DAMIRI, Dd. DARA LONGGOM SIREGAR	sejak Februari 2018	pindah rumah ke Lampung
17	JOHANA FRANSINA TALAHATU, NY, PIETER FREDERIK TALAHATU	sejak Februari 2018	
18	RIZKA SEPTIANI, AN SRI SUHARSIH, B.Ac	sejak Februari 2018	
19	MOCH HASAN	sejak Februari 2017	
20	RIKRIK ASYIAH, DRA. M.SC, PH.D, Jd. MARDJONO, IR, MBA	sejak Februari 2017	
21	SULASTRI JD, NY, Jd, ROESTAM ACHMAD, BC.KN	sejak Februari 2017	
22	SUTIYEM, NY, Jd. DALIMAN PRAPTO SUGITO	sejak November 2013	pindah rumah
23	CAROLINA J. ROTINSULU, DRA, NY, Jd. DAVID TOMBEG	sejak November 2013	
24	FX. SURYATNO, Dd. S.SRI SUDARTI, NY	sejak Mei 2010	

III. Perjanjian Kerja Sama (PKS) antara DPPLN dengan BSM

Dengan ditandatanganinya PKS antara DPPLN dengan BSM pada tanggal 12 Juli 2019, untuk mensosialisasikan Pembayaran Manfaat Pensiun Melalui Rekening Tabungan BSM Wadiah, telah diterbitkan Pemberitahuan yang ditandatangani oleh Direktur Kepesertaan DPPLN, sebagaimana tersebut di bawah ini: *(Red)*

PEMBERITAHUAN

Untuk meningkatkan pelayanan DP-PLN kepada Pensiunan PT PLN (Persero), khususnya Penerima Manfaat Pensiun yang dibayarkan bulanan, pada tanggal 12 Juli 2019 telah ditandatangani Perjanjian Kerja Sama antara DP-PLN dengan Bank Syariah Mandiri (BSM) tentang Pembayaran Manfaat Pensiun Melalui Rekening Tabungan BSM Wadiah.

Kepada Pensiunan yang menginginkan mutasi bank penerima Manfaat Pensiun dari bank konvensional ke BSM, dengan ini disampaikan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi yang belum memiliki tabungan BSM, dapat melakukan pembukaan rekening di BSM terdekat dengan domisili atau BSM mana saja yang dikehendaki;
2. Mengisi Formulir DP 15 Permohonan Mutasi Pembayaran Manfaat Pensiun, pindah rekening bank penerima Manfaat Pensiun:
 - a. Bagi nasabah baru BSM bisa sekaligus mengisinya pada saat pembukaan rekening BSM;
 - b. Bagi yang sudah memiliki tabungan BSM, bisa mengisi/menitipkan Formulir DP 15 ke Unit PLN terdekat atau BSM terdekat untuk diteruskan ke DP-PLN, atau dikirimkan langsung ke DP-PLN.
3. Melampirkan surat pernyataan bebas tanggungan dari bank konvensional yang sebelumnya terdaftar di DP-PLN sebagai bank penerima Manfaat Pensiun.

DANA PENSIUN PT PLN (PERSERO)
DIREKTUR KEPESERTAAN,



SURRIYONO

IV. Seputar Minimum Manfaat Pensiun (MP) Dan Manfaat Pensiun Sekaligus



Terkait dengan adanya pertanyaan dari Peserta maupun Penerima Manfaat Pensiun (MP) mengenai minimum MP serta hak Peserta dalam mengambil MP sekaligus, berdasarkan Keputusan Direksi PT PLN (Persero) selaku Pendiri Dana Pensiun PT PLN (Persero) Nomor 0206.K/DIR/2016 tentang Peraturan Dana Pensiun dari Dana Pensiun PT PLN (Persero) Tahun 2016 atau PDP-DPPLN 2016 dijelaskan sebagai berikut:

- Tanya** : Berapakah minimum MP per bulan yang berlaku saat ini?

Jawab : Minimum MP per bulan bagi Penerima Pensiun Normal atau Cacat adalah sebesar Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah). Besaran ini juga berlaku bagi Penerima MP Janda/Duda atau Anak dari Penerima Pensiun Normal atau Cacat.
- Tanya** : Adakah Penerima MP yang menerima kurang dari Rp. 1.000.000,- per bulan?

Jawab : Ada, yaitu bagi Penerima MP **selain** Pensiun Normal dan Pensiun Cacat termasuk Penerima MP Janda/Duda atau Anaknya, maka hak yang bersangkutan adalah sebesar **Nilai Sekarang dari Rp. 1.000.000,-** (besar nilai sekarang didasarkan pada usia saat menerima MP).

3. *Tanya* : Apakah seluruh Peserta berhak menerima MP secara sekaligus?

Jawab : Hak mengambil MP Sekaligus (*lump-sum*) hanya diberikan kepada Penerima MP yang akan menerima MP per bulan sama atau kurang dari Rp. 1.600.000,- (satu juta enam ratus ribu rupiah). Besaran ini sesuai Peraturan Otoritas Jasa Keuangan (POJK) terakhir. Selain itu hak untuk menerima MP Sekaligus hanya diberikan saat pertama kali, dengan diberikan pilihan pembayaran MP secara bulanan atau sekaligus. Bagi yang sudah menerima MP bulanan tidak berhak lagi untuk mengambil MP Sekaligus.

4. *Tanya* : Apakah Peserta berhak mengambil secara sekaligus seluruh sisa dananya yang ada di DPPLN?

Jawab : DPPLN tidak diperkenankan untuk membagikan seluruh sisa dana yang tersedia di DPPLN kepada Peserta, karena tidak memenuhi persyaratan. Berdasarkan UU No.11 Tahun 1992 tentang Dana Pensiun, syarat agar Kekayaan DPPLN dapat dibagikan kepada Peserta adalah saat DPPLN dinyatakan bubar atau dibubarkan. Sesuai ketentuan, DPPLN dapat dibubarkan apabila :

1. Usulan Pendiri kepada regulator (OJK) agar DPPLN dibubarkan.
2. Pertimbangan OJK bahwa Dana Pensiun PLN tidak dapat memenuhi kewajibannya kepada Peserta dan Pihak yang Berhak, atau dalam hal terhentinya pembayaran luran Normal dan atau luran Tambahan dari Pendiri yang dinilai dapat membahayakan keuangan Dana Pensiun PLN.
3. Pendiri DPPLN (dalam hal ini PT PLN (Persero)) bubar.**



YBM PLN Berikan Layanan Kesehatan Gratis untuk Dhuafa di 15 Titik seJabodetabek



Oleh : Ahmad Iqbal– YBM PLN

Jakarta (7/8)-YBM PLN meresmikan Program Kesehatan Masyarakat Keliling (Prokesmasling) gratis untuk dhuafa di Cengkareng Timur, Jakarta Barat bertempat di Mushola Al Mukaromah , Jalan H Umar Kebon Jahe 005/014 Cengkareng Timur, Jakarta Barat.

Program ini dilaksanakan untuk melayani masyarakat kurang mampu, yang kesulitan untuk mengakses pengobatan layak dan murah.

Sampai Desember 2019 nanti, Prokesmasling akan di laksanakan

di 15 titik SeJabodetabek.

Prokesmasling melayani Laboratorium Mini (cek gula darah, cek asam urat, cek kolesterol), Pengobatan Gratis dari usia balita sampai manula dan USG gratis untuk ibu hamil.

Dahlia (42) salah seorang penerima manfaat berkata "kegiatan ini membantu masyarakat cengkareng timur khususnya. Saya ikut tes gula darah jadi tahu dan sekarang mau mengurangi makanan manis karena gula darah saya ternyata tinggi".

Selain pengobatan, dilaksanakan juga pelatihan cuci tangan dan sikat gigi untuk anak-anak paud. Hal ini diharapkan menjadi edukasi sejak dini untuk biasa hidup sehat dan bersih.

Jakarta (28/8) YBM PLN melanjutkan rangkaian Prokesmasling yaitu ke Kampung Texas, Cipete, Jakarta Utara. Sebanyak 257 warga kurang mampu mendapat layanan pengobatan gratis, cek gula darah, asam urat, kolesterol dan tekanan darah. Ada juga layanan Mobil USG untuk ibu hamil.

"Sekarang saya jadi tau, kalau makan kacang dan emping membuat lutut nyeri." Ungkap Ibu Saidah Warga Kampung Texas, Cipete Utara. Hasil pemeriksaan, beliau menderita sakit asam urat dan vertigo.

Selain Prokesmasling, dalam hal kesehatan YBM PLN juga sudah banyak membantu para mustahik dhuafa yang mengajukan bantuan kesehatan, mulai dari biaya pengobatan, penebusan biaya rumah sakit, hingga bantuan peralatan kesehatan yang diberikan langsung ke rumah mustahik.

Kebermanfaatannya sangat besar bagi masyarakat. Ketika layanan kesehatan gratis dan layak sulit ditemui, maka kegiatan ini menjadi salah satu wasilah muzaki PLN berbagi untuk dhuafa, menyetatkan mustahik, dan berbakti kepada negeri.**



Indahnya Berbagi



Oleh : Bambang Heru Karyono, Wahyuti

Apa yang anda pikirkan ketika mendengar kata berbagi? Sebagian orang mengatakan bahwa berbagi itu membuatnya bahagia dan merasa lega, walaupun pada kenyataannya dengan berbagi kita akan kehilangan sesuatu. Kemudian apakah berbagi hanya berupa uang ataupun materi? Tentu tidak!!! Karena dengan tersenyum pun kita sudah berbagi dan pada hakikatnya berbagi itu merupakan suatu kegiatan membantu orang yang akan menghasilkan kebaikan dan kemudahan bagi orang lain.

Bermula dari informasi teman teman sesama pensiunan bahwa ada salah seorang Anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat bernama Pipin Arifin kondisinya sangat memprihatinkan suami istri terbaring lemah di tempat tidur terpisah dalam satu kamar ukuran 2X3 m2. Masing2 dikateter suami terkena stroke

dan nyaris tidak dapat berbicara, disampingnya ada istri lunglai ada infus di tangannya. Mendengar kondisi tersebut berkunjunglah Pengurus bersama beberapa teman pensiunan ke Parung Panjang untuk menjenguk sekaligus membawakan oleh-2 dan bantuan sekedarnya.

Semua kebutuhan pribadi dilakukan di atas tempat tidur dan kesehariannya dilayani putrinya dan anak bungsu yang terpaksa keluar dari pekerjaan karena harus merawat kedua orang tuanya disamping menjalani sebagai pengemudi ojek online.

Selain dari hal tersebut yang bersangkutan tidak memiliki rumah dan sudah hampir 2 tahun mengontrak rumah.

Kondisi yang memprihatinkan tersebut membuat iba teman-teman sejawat semasa bekerja di PT PJB yang bergotong royong menyisihkan sebagian dari uang pensiun untuk membantu meringankan beban yang bersangkutan.

Dalam kunjungan berikutnya Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat menggandeng YBM PLN untuk melihat kondisi terkini.

Melihat kondisi tersebut membuat Pengurus Yayasan Baitul Maal PLN tergerak untuk memberikan bantuan.

Puncaknya pada hari Jumat tanggal 09 Agustus 2019 bertempat di Ruang Rapat

IKPLN Gedung I lantai 4 PLN antor Pusat telah diadakan acara Peduli Purnakarya Bantuan Rumah dari Yayasan Baitul Mal (YBM) PLN untuk Dhuafa. Yaitu membelikan rumah yang berlokasi di Perum II Jalan Nenas II Nomor 06 Parung Panjang Bogor bagi bapak Pipin Arifin.

Seperti tampak pada gambar di awal tulisan ini dilakukan penyerahan rumah secara simbolis yang diberikan oleh Ketua YBM PLN, Bapak Hery Hasanuddin kepada putri bapak Pipin Arifin yang disaksikan Ketua Umum IKPLN, bapak Djuanda Nugraha Ibrahim dan Penjual Rumah dimaksud.

Kriteria dari YBM PLN untuk pemberian bantuan tersebut yaitu yang bersangkutan termasuk dalam Duafa (miskin dan tidak punya tempat tinggal) serta suami istri dalam kondisi sakit terkena serangan stroke sehingga harus berbaring terus ditempat tidur. Semoga amal ibadah yang diberikan para donatur dan pemerhati mendapat ganti dari Allah SWT, Aamiin.**



Bapak Pipin Arifin beserta istri yang tergolek ditempat tidur berfoto bersama penulis selaku Bendahara Pengurus IKPLN Cabang

Ayoo Pensiunan PLN, Semangat !!!!! (5)



Kiita lanjutkan bahasan tentang 15 Hukum Pertumbuhan dari Joh C. Maxwell dalam bukunya "15 Laws of Growth". Dalam penerbitan Senior Edisi 80 telah dibahas hukum yang pertama dari 15 Hukum Pertumbuhan yaitu HUKUM KESENGAJAAN.

Oleh : Dodoh Rahmat

Sekarang mari kita bahas hukum pertumbuhan yang kedua yaitu HUKUM KESADARAN.

Kita harus mengenali diri kita sendiri untuk bisa kita menumbuhkannya. James Russel Lowell mengatakan bahwa: *"Tidak ada seorangpun yang dapat menghasilkan hal-hal yang luar biasa jika ia tidak tulus sepenuhnya dalam menghadapi dirinya sendiri"*.

Agar dapat tumbuh sesuai harapan, kita harus mengenali diri sendiri, kekuatan, kelemahan, hasrat dan kesempatan yang ada.

Kita juga harus dapat mengukur dimana posisi sebelumnya dan dimana posisi saat ini. Kalau tidak maka kita akan kesulitan untuk menentukan jalur mana yang hendak dijalani. Setiap kali ingin mempelajari sesuatu kita harus mampu menerima hal baru yang dipelajari hari ini dan kemudian membangun di atas apa yang kita pelajari kemarin untuk terus bertumbuh.

Itulah cara untuk terus meningkatkan kualitas diri. Kita harus tahu kemana kita akan menuju dan dimana kita saat ini agar tidak bingung dan tersesat.

Berdasarkan Arah Hidupnya Manusia Dibagi Menjadi 3 Kelompok:

1. Tidak tahu apa yang ingin dilakukan.
Ini adalah kelompok yang seringkali kebingungan, tidak tahu maksud dan arah hidupnya. Mereka hanya iseng dan terhanyut saja dan tidak dapat meraih potensinya karena tidak tahu apa yang harus mereka bidik;
2. Tahu apa yang ingin dilakukan namun tidak melakukannya.
Kelompok ini biasanya frustrasi. Mereka takut bergerak menuju/ mendekati posisi yang diinginkan. Takut mengubah jalur dalam mengejar hasrat mereka. Mereka kehilangan potensinya;
3. Tahu apa yang ingin mereka lakukan dan MELAKUKANNYA.
Kelompok ini mengenali dirinya sendiri, mempunyai hasrat yang kuat, fokus pada tujuan, tumbuh dalam bidang-bidang yang akan membantu mereka tumbuh, serta melakukannya.

Yang banyak ditemukan adalah kelompok pertama. Mulailah dengan apa yang menjadi hasrat kita karena hasrat adalah Energy.

Cara untuk menemukan Hasrat dan Maksud Hidup:

Langkah pertama untuk menuju perubahan adalah KESADARAN. Sadar akan perubahan yang diinginkan.

Langkah kedua adalah PENERIMAAN. Kita harus mengenali diri sendiri dan



menerimanya sebelum mulai melangkah dan membangun.

Berikut adalah beberapa pertanyaan berkaitan dengan mulai membangun diri:

1. Apakah kita menyukai apa yang sedang kita lakukan saat ini?

Banyak orang yang melakukan sesuatu padahal mereka sebenarnya tidak suka. Mereka melakukannya hanya karena alasan kebutuhan hidup.

2. Apa yang ingin kita lakukan?

Ini berkaitan erat antara hasrat dan pencapaian potensi. Semua orang sukses memiliki kesadaran kuat akan kemampuan yang dimilikinya. Mereka yakin dan berani mengejar impian-impian mereka dengan cara mereka sendiri. Orang yang memiliki hasrat akan lebih hebat daripada orang yang hanya sekedar tertarik, karena hasrat akan memberikan energi. Apapun yang dikerjakan tidak akan mencapai hasil yang maksimal apabila kita tidak menyukai pekerjaan tersebut.

Kata hati juga perlu didengar, jangan hanya mendengarkan apa yang ada di pikiran kita saja. Temukan apa yang ingin kita lakukan dan yang kita sukai karena ini akan memberikan Nilai Tambah, jika tidak maka kemungkinan besar akan frustrasi seumur hidup. Mengenali diri sendiri dan menentukan apa yang ingin kita lakukan adalah salah satu hal terpenting dalam hidup.

3. Mampukah kita melakukan apa yang ingin kita lakukan?

Ada perbedaan yang besar antara memiliki impian untuk berprestasi dengan apa yang dapat kita lakukan.

4. Tahukah kita mengapa ingin melakukan apa yang ingin dilakukan?

Sangat penting untuk mengetahui apa yang ingin kita lakukan dan mengapa ingin melakukannya?

Jika melakukan sesuatu untuk alasan yang benar maka ini akan memberikan kekuatan dalam hati saat keadaan memburuk, dan akan menunjukkan jalan yang semakin jelas.

Kita akan memperoleh kepuasan, jika berhasil melakukan apa yang direncanakan.

5. Tahukah kita apa yang harus dilakukan supaya dapat melakukan apa yang ingin dilakukan?

Untuk berpindah dari apa yang sedang dilakukan menuju kepada yang ingin dilakukan prosesnya sebagai berikut:

- a. Awali dengan kesadaran.
- b. Perpindahan tempat dari apa yang sedang dikerjakan ke tempat yang diinginkan nantinya.



Oleh karenanya harus dimulai dengan kesadaran bahwa apa yang dipilih akan membawa kita mendekati kesana.

- c. Lakukan tindakan.
Kita tidak akan pernah menang jika belum memulai melakukannya. Mereka yang mencari keadaan yang diinginkan, bila tidak ditemukan, akan menciptakan sesuatu dan mengambil inisiatif untuk dilakukan setiap hari selangkah demi selangkah untuk mendekati sasaran.
- d. Tanggung jawab.
Catat setiap tindakan yang berkaitan dengan hal yang ingin diperbaiki. Perlu selalu membawa catatan kecil kemanapun dan tulislah setiap kemajuan ataupun kesalahan yang akan membuat mampu menuju tempat yang diinginkan.
- e. Daya tarik.
Siapa sebenarnya kita adalah siapa yang akan kita tarik perhatiannya. Jika kita ingin berada ditengah-tengah orang yang bertumbuh, maka harus menjadi orang yang bertumbuh juga.

Bersambung

Daging Kurban Bagi Pensiunan PLN



Oleh : Mugiyono

Sebelum memasuki perihal pembagian daging kurban, akan kami sampaikan sekilas mengenai Iduladha yang merupakan hari raya bagi umat Muslim selain Idulfitri.

Hari di mana umat Muslim melaksanakan ibadah haji. Hari di mana berbagi kebahagiaan antar sesama, juga hari di mana adanya prosesi penyembelihan hewan kurban.

Pelaksanaan ibadah kurban sendiri tidak bisa lepas dari kisah Nabi Ibrahim dan anaknya Nabi Ismail. Dari kisah mereka, banyak pelajaran yang bisa dijadikan teladan bagi seluruh umat Muslim, sebagaimana firman Allah dalam surat An-Nahl ayat 120.

Pertama

Nabi Ibrahim memiliki sebutan sebagai seorang *Imam* atau pemimpin karena ia menjadi teladan bagi seluruh umat Muslim. Bahkan Nabi Ibrahim juga mendapat gelar *Abul Anbiya* yang artinya bapak dari para Nabi. "Dan jadikanlah kami sebagai *Imam* (pemimpin) bagi orang yang bertakwa. (QS. Al-Furqan : 74)

Nabi Ibrahim adalah seorang hamba yang patuh, di mana beliau mendahulukan perintah Allah dengan cara mentaati-Nya. Sebagaimana kisahnya yang meninggalkan Siti Hajar dan Nabi Ismail di tanah gersang di kota Makkah sekarang, tanpa meninggalkan bekal sedikit pun? Ya, rasa cinta Nabi Ibrahim kepada Allah melebihi rasa cinta keluarga.

Namun, bukan berarti Siti Hajar dan Nabi Ismail membenci Nabi Ibrahim. Mereka justru mendukung Nabi Ibrahim dalam melaksanakan perintah Allah, yakni menyembelih anaknya sendiri.

Padahal Nabi Ismail adalah buah hati yang telah lama ia nantikan kelahirannya.

Sesuai firman Allah:

“Maka tatkala anak itu sampai (pada usia sanggup) berusaha bersama-sama Ibrahim, Ibrahim berkata: “Wahai anakku, sesungguhnya aku melihat dalam mimpi bahwa aku sedang menyembelihmu. Maka pikirkanlah apa pendapatmu!” beliau menjawab: “Wahai bapakku, kerjakanlah apa yang diperintahkan kepadamu, insya Allah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang yang sabar.” (QS. Ash-Shaffat: 102)

Ketiga

Nabi Ibrahim juga termasuk orang yang Hanif, artinya bertekad mengikuti kebenaran dan jalan yang lurus. Nabi Ibrahim sangat berpegang teguh terhadap kebenaran, tidak pernah terlintas dalam pikiran-Nya untuk meninggalkan agama dengan ajaran yang benar.

Dengan begitu, umat Muslim yang mengaku beriman kepada Allah, hendaknya juga menjadikan Nabi Ibrahim sebagai teladan. Sudah sepatutnya bagi umat Muslim mencontoh Nabi Ibrahim, terlebih dalam menunaikan ibadah kurban demi menaati perintah Allah.

Jika kita kaji lebih dalam, sejarah penyembelihan kurban itu sendiri berasal dari kisah Nabi Ibrahim bersama putranya Nabi Ismail *‘alaihima shalatu wa sallam*.

Jika kita mau mengambil pelajaran, banyak sekali keteladanan yang dapat kita ambil dari Nabi Ibrahim.

Allah *Ta’ala* berfirman:

“Sesungguhnya Ibrahim adalah seorang Imam (yang dapat dijadikan teladan), qanitan (patuh kepada Allah), dan hanif, dan dia bukanlah termasuk orang musyrik (yang menyekutukan Allah).” (QS. An-Nahl: 120).

Idul Adha tahun ini jatuh pada hari ahad tanggal 10 Zulhijah 1441 Hijriah bertepatan dengan hari Minggu tanggal 11 Agustus 2019.

Pada tanggal tersebut CSR PLN telah melakukan pemotongan hewan kurban sebanyak 51 hewan yang terdiri dari 26 ekor sapi dan 14 ekor kambing yang dilakukan di bekas Kantor Indonesia Power jalan Gatot Subroto Jakarta, yang dimulai pada jam 09.00 WIB. Secara bertahap daging kurban tersebut di kumpulkan di Kantor PLN Pusat dan dibagikan untuk yang membutuhkan.

IKPLN Cabang Kantor Pusat mendapat amanah dari CSR PLN untuk membagikan kupon pengambilan daging kurban tersebut kepada pensiunan selaku anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat sebanyak 200 (dua ratus) paket daging yang diambil di PT PLN (Persero) Kantor Pusat Jalan Trunojoyo Blok M I/135, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.

Para penerima daging kurban yang tempat tinggalnya cukup jauh dari kantor PLN Pusat perlu diberikan bantuan uang transport.

Pada kesempatan yang baik ini YBM PLN berkenan memberikan bantuan uang transport kepada penerima daging kurban masing-masing sebesar Rp. 100.000,- (seratus ribu rupiah) sehingga total bantuan uang transport dari YBM PLN sebesar Rp. 20.000.000,- (duapuluh juta rupiah).

Pemberian kupon dilakukan mulai jam 10.00 WIB dan menurut rencana pembagian daging dilakukan mulai jam 14.00 WIB.

Namun pada pelaksanaannya pembagian dimulai lebih dari jam 14.00 dan berakhir sampai maghrib baru selesai dibagikan kepada 200 orang pensiunan yang dihubungi sebelumnya

oleh Pengurus. Meskipun demikian penantian terobati saat Pensiunan menerima daging kurban yang diterima dengan suka cita. Keterlambatan tersebut disebabkan karena pengambilan daging kurban diambil dari Gatot Subroto secara berangsur.

Dengan bantuan tersebut Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat atas nama Pensiunan yang juga sebagai Anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada CSR PLN dan YBM PLN.

Semoga kedua institusi ini senantiasa mendapat pertolongan Allah SWT dalam mengelola tugas dan menjalankan kewajibannya Aamiin.**

(sebagian referensi dari <https://www.globalqurban.com/id/news/article/renungan-iduladha-nabi-ibrahim-sebagai-teladan>)



Pengurus yang bertugas foto bersama pensiunan yang hadir.



Sebagian pensiunan menunggu datangnya daging kurban dari Gatot Subroto

Penyakit Autoimun



Oleh : dr. Irdawati Oemar, dokter koordinator PLN

Penyakit autoimun adalah kondisi ketika sistem kekebalan tubuh seseorang menyerang tubuh sendiri.

Normalnya, sistem kekebalan tubuh menjaga tubuh dari serangan organisme asing, seperti bakteri atau virus. Namun, pada seseorang yang menderita penyakit autoimun, sistem kekebalan tubuhnya melihat sel tubuh yang sehat sebagai organisme asing. Sehingga sistem kekebalan tubuh akan melepaskan protein yang disebut autoantibodi untuk menyerang sel-sel tubuh yang sehat.

Penyebab Penyakit Autoimun

Belum diketahui apa penyebab penyakit autoimun, namun beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang dapat terserang penyakit ini, yaitu:

1. **Etnis.** Beberapa penyakit autoimun umumnya menyerang etnis tertentu. Misalnya, **diabetes tipe 1** umumnya menimpa orang Eropa, sedangkan **lupus** rentan terjadi pada orang Afrika-Amerika dan Amerika Latin;
2. **Gender.** Wanita lebih rentan terserang penyakit autoimun dibanding pria. Biasanya penyakit ini dimulai pada masa kehamilan;
3. **Lingkungan.** Paparan dari lingkungan, seperti cahaya matahari, bahan kimia, serta infeksi virus dan bakteri, bisa menyebabkan seseorang terserang penyakit autoimun dan memperparah keadaannya;



4. **Riwayat keluarga.** Umumnya penyakit autoimun juga menyerang anggota keluarga yang lain. Meski tidak selalu terserang penyakit autoimun yang sama, mereka rentan terkena penyakit autoimun yang lain.

Gejala Penyakit Autoimun

Ada lebih dari 80 penyakit yang digolongkan penyakit autoimun.

Beberapa di antaranya memiliki gejala yang sama. Pada umumnya, gejala-gejala awal penyakit autoimun adalah:

- Kelelahan;
- Pegal otot;
- Ruam kulit;
- Demam ringan;
- Rambut rontok;
- Sulit berkonsentrasi;
- Kesemutan di tangan dan kaki.

Masing-masing penyakit autoimun memiliki gejala yang spesifik, misalnya sering merasa haus, lemas, dan penurunan berat badan pada penderita diabetes tipe 1.

Beberapa contoh dari penyakit autoimun beserta gejalanya, adalah:

1. **Lupus;** dapat memengaruhi hampir semua sistem organ dan menimbulkan gejala seperti demam, nyeri sendi, ruam kulit, kulit sensitif, sariawan, bengkak

pada tungkai, sakit kepala, kejang, nyeri dada, sesak napas, pucat, dan perdarahan;

2. **Penyakit Graves;** dapat mengakibatkan kehilangan berat badan, mata menonjol, gelisah, rambut rontok, jantung berdebar, Psoriasis; kulit bersisik;
3. **Multiple sclerosis;** nyeri, lelah, otot tegang, gangguan penglihatan, dan kurangnya koordinasi tubuh;
4. **Myasthenia gravis;** kelelahan yang semakin parah seiring aktivitas yang dilakukan;
5. **Tiroiditis Hashimoto;** kelelahan, depresi, sembelit, peningkatan berat badan, kulit kering, dan sensitif pada udara dingin;
6. **Kolitis ulseratif dan Crohn's disease;** nyeri perut, diare, BAB berdarah, demam, dan penurunan berat badan;
7. **Rheumatoid thritis;** menimbulkan gejala nyeri sendi, radang sendi, dan pembengkakan. Sindrom Guillain-Barre; kelelahan sampai kelumpuhan



Gejala penyakit autoimun dapat mengalami *flare*, yaitu timbulnya gejala secara tiba-tiba dengan derajat yang berat. *Flare* timbul karena dipicu oleh suatu hal, misalnya paparan sinar matahari atau stres.

Diagnosis Penyakit Autoimun

Tidak mudah bagi dokter untuk mendiagnosis penyakit autoimun. Meski setiap penyakit autoimun memiliki ciri khas, namun gejala yang muncul bisa sama. Dokter akan menjalankan beberapa tes untuk mengetahui apakah seseorang terserang penyakit autoimun, di antaranya dengan tes ANA (*antinuclear antibody*) dan tes untuk mengetahui peradangan yang mungkin ditimbulkan penyakit autoimun.

Pengobatan Penyakit Autoimun

Kebanyakan dari penyakit autoimun belum dapat disembuhkan, namun gejala yang timbul dapat ditekan dan dijaga agar tidak timbul *flare*. Pengobatan untuk menangani penyakit autoimun tergantung pada jenis penyakit yang diderita, gejala yang dirasakan, dan tingkat keparahannya.

Untuk mengatasi nyeri, penderita bisa mengkonsumsi aspirin atau ibuprofen. Pasien juga bisa menjalani terapi pengganti hormon jika menderita penyakit autoimun yang menghambat produksi hormon dalam tubuh. Misalnya, untuk penderita diabetes tipe 1, dibutuhkan suntikan insulin untuk mengatur kadar gula darah, atau bagi penderita tiroiditis diberikan hormon tiroid.

Beberapa obat penekan sistem kekebalan tubuh, seperti kortikosteroid digunakan untuk membantu menghambat perkembangan penyakit dan memelihara fungsi organ tubuh.

Obat jenis anti TNF, seperti infliximab, dapat mencegah peradangan yang diakibatkan penyakit autoimun rheumatoid arthritis dan psoriasis.

Sebagai tambahan, penyakit autoimun ini sekarang sedang berkembang di Indonesia, terutama mengenai perempuan usia produktif. Beberapa hal yang disinyalir menjadi penyebab timbulnya gangguan autoimun adalah kekurangan vitamin D. Vitamin D ini terdapat pada sinar matahari dari jam 7 sampai dengan jam 10 pagi. Oleh karena itu sebaiknya berjemur pada jam-jam tersebut agar kita terhindar dari kekurangan vitamin D yang berakibat pada timbulnya penyakit autoimun seperti diatas.

Demikianlah penjelasan mengenai penyakit autoimun yang sedang berkembang di Indonesia saat ini, semoga bermanfaat. **



Bantuan Uang Duka

Salah satu Program Kerja Pengurus Cabang adalah memberikan Bantuan Uang Duka kepada keluarga Penerima Manfaat Pensiun (MP) yang meninggal dunia.

Besar Bantuan terhitung mulan bulan Maret 2019 dinaikkan menjadi sebesar Rp. 500.000,- (lima ratus ribu rupiah) yang semula sebesar Rp. 250.000,- (dua ratus lima puluh ribu rupiah).

Dalam kurun waktu Januari sampai

dengan September 2019 telah dibayarkan kepada ahli waris Penerima MP sebanyak 45 orang dengan jumlah dana yang sudah dikeluarkan sebesar Rp. 18.250.000,- (delapan belas juta dua ratus lima puluh ribu rupiah).

Dana tersebut berasal dari luran Pensiun Anggota yang dipotong dari Manfaat Pensiun yang diterima setiap bulan.

DATA PENERIMA MP YANG MENINGGAL

No.	YANG MENINGGAL	NAMA PENSIUNAN	TANGGAL MENINGGAL
1	WARMAT SYAFEI	WARMAT SYAFEI	04/02/2018
2	WASITAH BINTI KASENIKA (ISTRI)	KURDI	23/03/2018
3	HENIYOSO	HENIYOSO	15/07/2018
4	ROSMAWARITA	M. MUNIR	06/09/2018
5	SUHARTI (ISTRI)	SUPARMIN	08/12/2018
6	GUNUNG J. SITORUS	GUNUNG J. SITORUS	26/12/2018
7	A. FAUZI	A. FAUZI	13/10/2018
8	SOETARDONO, BRE	SOETARDONO, BRE	01/01/2019
9	RETNO P (ISTR)	WIMBADJI SAMEKTO	06/01/2019
10	HERMANU	HERMANU	07/01/2019
11	MURNIYATI	KARWIN (ALM)	09/01/2019
12	MARTINA OSCAR Jd OSCAR WISTANA	OSCAR WISTANA (ALM)	21/01/2019
13	SURATNO HARDJOPRAWIRO	SURATNO HARDJOPRAWIRO	23/01/2019
14	ROMLAH Jd. SACHRO	SACHRO	26/01/2019
15	SUWARNO	SUWARNO	02/02/2019
16	ELY WINARTI, NY Jd MUGNI AZASRUDIN	MUGNI AZASRUDIN (ALM)	11/02/2019
17	FREDRIK HENDRIK SUMOLANG	FREDRIK HENDRIK SUMOLANG	22/02/2019
18	CY LENZUN Jd. ROBERT P	ROBERT P TAMPUBULON (ALM)	25/03/2019
19	MOELJANI (ISTRI)	WIDJI MOELJONO	05/03/2019
20	SOEMARDI PARTOWARDOJO	SOEMARDI PARTOWADOJO	06/03/2019

DATA PENERIMA MP YANG MENINGGAL (lanjutan)

No.	YANG MENINGGAL	NAMA PENSIUNAN	TANGGAL MENINGGAL
21	YUYU	MUSRIF	11/04/2019
22	SODIKUN	SODIKUN	06/04/2019
23	HAKIKI	HAKIKI	12/04/2019
24	HASPANI	HASPANI	28/04/2019
25	R.R ANDARINA (ISTRI)	SUHARTONO PROJOSUDJADI	01/05/2019
26	M. AMIRUDDIN	M. AMIRUDDIN	01/05/2019
27	NENENG	BACHROZI HUSIN (ALM)	10/05/2019
29	R.A. SUMARNI	SOEDJIATMO	12/05/2019
30	ALEIDA	VAN DER GROEN SIPASUITA (alm)	13/05/2019
31	NIZAR PANGGABEAN	NIZAR PANGGABEAN	28/05/2019
32	SIDUN SUHARYANTO	SIDUN SUHARYANTO	23/05/2019
33	Jd. J. SIDARTA	J. SIDARTA (ALM)	19/06/2019
34	NUROSO	NUROSO	24/06/2019
35	CHRISTIN PAPILAYA	NICHOLAS RIKUMAHU (ALM)	25/06/2019
36	SUNARSIH Jd	SOEHIRNO (alm)	11/07/2019
37	OEMAR HASAN SUWARNO	IDA MARDATILA	05/07/2019
38	SONNY SUWARSONO	SONNY SUWARSONO	21/07/2019
39	PRAYITNO	PRAYITNO	21/07/2019
40	BETTY WIRAATMADJA	BETTY WIRAATMDJA	30/07/2019
41	ACHYARDI	ACHYARDI	01/08/2019
42	Jd. J. SIDARTA	ABDURACHMAN (alm)	08/08/2019
43	HARTIJAH	HARTIJAH	14/08/2019
44	ASWADI	ASWADI	17/08/2019
45	MURHANI Jd	DUDUNG B. ADJA	17/08/2019

Data diatas diperoleh dari laporan ahli waris penerima MP yang meninggal ketika mengambil bantuan uang duka ke Sekreteriat Pengurs IKPLN Cabang Kantor Pusat.

Dari data yang ditampilkan, didapat

bahwa Pensiun mutasi ada 22 orang, artinya Penerima manfaat Pensiun beralih/mutasi kepada Janda atau Duda Pensiunan, sedangkan yang Pensiun berakhir tercatat 9 orang. **



Karena demikian penting dan besarnya kedudukan tetangga bagi seorang muslim, Islam pun memerintahkan ummatnya untuk berbuat baik terhadap tetangga.

Sumber : <https://muslim.or.id/10417-akhlak-isami-dalam-bertetangga.html>

Allah Ta'ala berfirman (yang artinya) :

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu pun. Dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang memiliki hubungan kerabat dan tetangga yang bukan kerabat, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri” (QS. An Nisa: 36).

Dalam riwayat Abu Hurairah disebutkan bahwa shallallahu'alaihi wassallam bersabda: Artinya: “Tidak masuk surga orang yang tetangganya tidak aman dari keburukannya” HR. Muslim (no.46); Ahmad (no.8638); Al Bukhari (no.7818).

Rasulullah Shallallahu'alaihi Wassallam juga bersabda:

“Sahabat yang paling baik di sisi Allah adalah yang paling baik sikapnya terhadap sahabatnya. Tetangga yang paling baik di sisi Allah adalah yang paling baik sikapnya terhadap tetangganya” (HR. At Tirmidzi 1944, Abu Daud 9/156, dinilai shahih oleh Al Albani dalam Silsilah Ash Shahihah 103)

Kedudukan Tetangga Bagi Seorang Muslim

Hak dan kedudukan tetangga bagi seorang muslim sangatlah besar dan mulia. Sampai-sampai sikap terhadap tetangga dijadikan sebagai indikasi keimanan.

Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda:

“Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaknya ia muliakan tetangganya” (HR. Bukhari 5589, Muslim 70)

Bahkan besar dan pentingnya kedudukan tetangga bagi seorang muslim sangatlah ditekankan, sebagaimana sabda Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam:

“Jibril senantiasa menasehatiku tentang tetangga, hingga aku mengira bahwa tetangga itu akan mendapat bagian harta waris” (HR. Bukhari 6014, Muslim 2625).**

KOPERASI IKPLN K2MI

Mengajak

MENABUNG GRATIS

Hub: 0812 - 710 - 9001

MARI MENATA MASA DEPAN BERSAMA KAMI

Akan kami tunjukkan cara memiliki

TABUNGAN AJAIB

Hanya dengan

Menabung & Mengajak Teman Menabung

Member of SALIM GROUP



PT. SERTIFIKASI MANDIRI SEJAHTERA

Kementerian Energi dan Sumberdaya Mineral
 Direktorat Jenderal Ketenagalistrikan
 Surat Akreditasi
 Nomor : 09 Stf/20/DJL.4/2018

Alamat Kantor:
 KOMPLEK GOLDEN PLAZA FATMAWATI J-27.
 Jalan Rs. Fatmawati No. 15, Kelurahan Gandaria Selatan, Kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan.

Telp : (021) 27650361
 Fax : (021) 27650362
 E-mail : ptsms.2011@yahoo.co.id

**PT. SERTIFIKASI MANDIRI SEJAHTERA
 (Lembaga Inspeksi Teknik)**

Merupakan perusahaan perseroan yang bergerak pada bidang jasa Sertifikasi Laik Operasi (SLO).

1. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Pembangkit Tenaga Listrik Tenaga Diesel (PLTD).
2. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Pembangkit Tenaga Listrik Tenaga Uap (PLTU).
3. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Pembangkit Tenaga Listrik Tenaga Air (PLTA).
4. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Distribusi Tegangan Menengah.
5. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Distribusi Tegangan Rendah.
6. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Pemanfaatan Tegangan Menengah.

Didukung Oleh Tenaga Teknik yang berpengalaman pada bidang Inspeksi Teknik Pembangkitan, Distribusi dan Pemanfaatan Tenaga Listrik.