

SENIOR

Media Komunikasi Pensiunan Kantor Pusat

Desember 2019, Edisi 82

PLN TERUS MEMBANGUN
PEMBANGKIT ENERGI BARU
DAN TERBARUKAN

PENANGGUHAN PEMBAYARAN
MANFAAT PENSIUN TERKAIT
DENGAN DATUL 2019

YBM PLN BANGUN
PESANTREN TAHFIDZ



Daftar Isi **SENIOR**

Edisi ke 82



4 Berita Utama

Terus Membangun Pembangkit EBT

6 Rubrik Kita

- I. Penangguhan Pembayaran MP Terkait dengan Datul 2019
- II. Penereima MP yang belum mengembalikan Form Datul 2019

14 Info YBM PLN

YBM PLN Resmikan Pesantren Tahfidz dan Entreprenuer di Bogor

16 Info Kita

Ayoo Temen2 Pensiunan PLN Tetap Semangat !!!! (6)

19 Info Kita

Sekilas Mengenai Hari Ibu di Beberapa Negara

23 Rubrik Kesehatan

Varises

28 Info Cabang

- I. Forum Komunikasi Anggota
- II. Tabungan Cerdas

30 Mutiara Hadist

Hadist Tentang Ibu / Ummi
Agar Bisa Lebih Berbakti KEPADANYA.



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

Dalam proses perjalanan waktu saat ini kita berada diakhir tahun 2019, dan syukur alhamdulillah umur kita bertambah, tentunya tiada henti-hentinya kita bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberikan umur panjang dan memberikan kesempatan kepada kita untuk mengikuti dinamika dunia dengan menyimak berita melalui segala media termasuk majalah "SENIOR" media komunikasi tulisan milik kita bersama.

Majalah "SENIOR" dalam Edisi yang ke 82 menyampaikan informasi yang menarik dan perlu kita ketahui yakni dalam berita utama ditulis mengenai PLN yang terus meningkatkan pembangunan pembangkit listrik yang menggunakan Energi Baru dan Terbarukan (EBT), sebagai bukti komitmen terhadap energi ramah lingkungan, di tahun ini (2019) PLN berhasil membangun pembangkit EBT dengan total kapasitas 7.435 MW (Mega Watt) hingga Oktober 2019.

Berita penting yang perlu diketahui dan ditindaklanjuti yang ditulis dalam rubrik kita yaitu Dana Pensiun PLN (DPPLN) kembali melakukan Pendataan Ulang (Datul) Tahun 2019 dalam rangka pemutakhiran data untuk meyakini ketepatan dan keabsahan pembayaran Manfaat Pensiun (MP). Penyampaian Formulir Datul (Form) dikirimkan melalui PT Pos ke alamat masing-masing Penerima MP dimulai sejak akhir September 2019. Mari kita sambut datul ini dengan mengisi formulir yang telah disiapkan oleh DPPLN dan segera dikirim kembali ke DPPLN atau melalui IKPLN Cabang Kantor Pusat dengan alamat di Gedung 1 Lantai 4 PT PLN (Persero) Kantor Pusat.

Berita menarik berikutnya sebagai informasi kepada kita semua yaitu berita mengenai kiprah YBM PLN yang telah meresmikan Pesantren Tahfidz dan Entrepreneur di Cisarua Bogor. Pesantren Tahfidz dan Entrepreneur YBM PLN ini merupakan pesantren gratis untuk anak-anak dari keluarga kurang mampu. Pesantren ini memiliki jenjang program SMP-SMK dengan keunggulan pembeda dibanding pesantren lainnya yaitu selain belajar ilmu umum juga diajarkan tahfidz Al-Quran dan keterampilan Entrepreneurship.

Tulisan menarik dan enak dibaca berikutnya yang berjudul "Ayo Teman2 Pensiunan PLN, tetap Semangat merupakan tulisan lanjutan tentang 15 Hukum Pertumbuhan dari Joh C. Maxwell dalam bukunya "15 Laws of Growth".

Info kita berikutnya yakni terkait dengan hari Ibu yang diperingati setiap tanggal 22 Desember dan sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan kita, disajikan tulisan "Sekilas Mengenai Hari Ibu di Beberapa Negara" dan tulisan berikutnya mengenai rubrik kesehatan yang mengulas "Varises" dimana varises ini sering dialami oleh orang dewasa.

Sebagai akhir tulisan dalam Edisi 82 ini, diketengahkan Mutiara Hadist tentang "Ibu/ Umi." (Mugiyono)

Salam dari Redaksi dan Selamat Membaca !!!

Terus Bangun Pembangkit EBT, Bukti Komitmen PLN Pada Energi



Oleh : Dwi Suryo Abdullah - VP Public Relation PLN

Berhasil Capai 7.435 MW di Oktober 2019

Jakarta, 14 November 2019 – PLN terus genjot pembangunan pembangkit menggunakan Energi Baru dan Terbarukan (EBT), sebagai bukti komitmen terhadap energi ramah lingkungan, di tahun ini (2019) PLN berhasil membangun pembangkit EBT dengan total kapasitas 7.435 MW (Mega Watt) hingga Oktober 2019 .

Per Oktober 2019, PLN telah membangun sekitar 7 ribu MW mengelola kapasitas pembangkit EBT pembangkit EBT atau sekitar 11% lebih sebesar 12.1% dari total bauran seluruh energi pembangkit. dari total bauran energi pembangkit, ini bukti dari komitmen kami menggunakan energi ramah lingkungan.

“Kami berkomitmen dalam memenuhi target bauran EBT sebesar 23% di 2025, hingga Oktober 2019 kami telah” Ungkap Vice President Public Relations PLN Dwi Suryo Abdullah.

Adapun jumlah 12.1% bauran EBT terdiri dari Pembangkit Listrik Tenaga Air (PLTA) sebesar 4.711 MW, Pembangkit Listrik Tenaga Panas Bumi (PLTP) 1.979 MW, Pembangkit Listrik Tenaga Surya (PLTS) 58 MW, Pembangkit Listrik Tenaga Bayu (PLTB) 131 MW, Pembangkit Listrik Tenaga Mini Hidro (PLTM) 385 MW, Pembangkit Listrik Tenaga Bio mass dan Sampah (PLT Bio/Sa) 171 MW.

Berdasarkan RUPTL (Rencana Usaha Penyediaan Tenaga Listrik) 2019-2028, direncanakan bauran energi pada tahun 2025 akan menjadi 54,6% batubara, 22% gas alam (termasuk LNG), 23% EBT dan 0,4% BBM sesuai dengan kebijakan Pemerintah untuk meningkatkan pemanfaatan EBT dan gas, serta mengurangi pemakaian BBM. Dalam usaha mencapai target bauran energi EBT 23%, diperlukan penambahan kapasitas EBT sebesar 16,7 GW yang pengembangannya tersebar di seluruh Indonesia seperti tertuang dalam RUPTL 2019-2028.

Di tahun ini (2019) diperkirakan terdapat tambahan Pembangkit EBT sebesar 481 MW yang berasal dari 27

proyek tersebar dari Sumatera sampai dengan Papua, capaian ini merupakan yang tertinggi dibandingkan pencapaian 5 tahun terakhir.

Hingga November 2019, terdapat sekitar 156 proyek EBT yang sudah dilakukan penandatanganan PPA (*Power Purchase Agreement*) dalam kurun waktu 5 tahun terakhir dengan total kapasitas mencapai 3259 MW yang didominasi oleh pembangkit hidro dan panas bumi. PLN juga sedang melakukan proses pengadaan pembangkit EBT lainnya seperti PLTS Bali Barat (25 MW), PLTS Bali Timur (25 MW) dan PLTS Cirata (145 MW). Selain itu, untuk mendukung program pemerintah dalam upaya mengurangi sampah, telah ditandatangani PJBL (Perjanjian Jual Beli Listrik) PLTSa Jatibarang di Semarang dan PLTSa Sunter di Jakarta Utara.

Berbagai pencapaian dan pembangunan pembangkit EBT ini menjadi bukti komitmen PLN dalam mengembangkan energi hijau ramah lingkungan dalam penyediaan tenaga listrik untuk masyarakat.**

Kontak :

Dwi Suryo Abdullah

Vice President Public Relation PLN

Tlp. 021 7261122

Facs. 021 7227059

HP 081392925355



Oleh : DP-PLN

I. Penangguhan Pembayaran Manfaat Pensiun Terkait Pendataan Ulang 2019

Dana Pensiun PLN (DPPLN) kembali melakukan Pendataan Ulang (Datul) Tahun 2019 dalam rangka pemutakhiran data untuk meyakini ketepatan dan keabsahan pembayaran Manfaat Pensiun (MP). Penyampaian Formulir Datul (Form) dikirimkan melalui PT POS ke alamat masing-masing Penerima MP dimulai sejak akhir September 2019.

DPPLN sebenarnya akan melakukan penangguhan pembayaran MP terhitung pembayaran MP Desember 2019, namun mengingat masih banyak yang belum mengembalikan Form, penangguhan tersebut dimundurkan terhitung pembayaran MP Januari 2020.

Dengan ketentuan bahwa Penerimaan Form sebelum tanggal

26 Desember 2019 tidak akan ditangguhkan pembayaran MPnya.

Bagi Penerima MP yang Formnya diterima DPPLN setelah tanggal yang ditentukan tersebut akan dilakukan Penangguhan Sementara pembayaran Mpnnya untuk bulan-bulan berikutnya sampai Form yang dimaksud diterima kembali oleh DPPLN.

Berdasarkan data laporan monitoring, pengembalian Form per tanggal 27 November 2019, sebagai berikut:

1. Penerima MP PLN Kantor Pusat yang didata ulang berjumlah 2.215 orang;
2. Yang sudah mengembalikan Form berjumlah 1.653 orang; sedangkan
3. Yang belum mengembalikan Form berjumlah 562 orang.

Tulisan berikutnya memuat data Penerima MP PLN Kantor Pusat yang belum mengembalikan Form dengan catatan bahwa data tersebut dapat berubah sewaktu-waktu, karena sampai dengan saat ini DPPLN masih dalam proses monitoring pengembalian Form melalui Pos, Email, WhatShapp dan lain-lain.

II. Penerima MP yang belum mengembalikan Form Datul 2019

Berdasarkan data per 27 November 2019 (pukul 13.52) masih terdapat 562 orang Penerima MP yang belum mengembalikan Form Datul 2019 yang

- terdiri dari:
- Pensiun Peserta 368 orang;
 - Pensiun Janda/Duda 169 orang; dan
 - Pensiun Anak 5 orang.

Pensiun Peserta

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. A. CITRA DEWI, B.Ac. | 22. AMAN T.JIK, BE | 41. BAMBANG SURYANTORO |
| 2. ABBAS THAHA, BEE, DRS, MBA | 23. AMINULLAH | 42. BANGUN PURDIARTO, BE, DRS |
| 3. ABD HARIS OEMAR, IR | 24. AMINULLAH ASSAGAF, DR, MSc,MM | 43. BENHUR, B.Ac, SE |
| 4. ABDUL HAMID YUSUF, MM. SE | 25. AMIR ROSIDIN, IR. MM. | 46. BENYAMIN WARSONO, DRS |
| 5. ABDUL KODIR | 26. AMIR YUSUF | 47. BONAR SAUT SILABAN, IR. |
| 6. ABDURAHMAN AFIFF, IR | 27. ANDREAS YADI | 48. BONAR SIMARMATA, IR |
| 7. ABIDIN MARPAUNG, IR | 28. ANIEK SUWARNI | 49. BP BUTAR BUTAR |
| 8. ABRAHAM RUDOLF SOUISA | 29. ANIS ASSEGAFF, IR | 50. BUDI AYU EKO SUBIYANTI |
| 9. ACHMAD MUDAKKIR, M.T. Ir | 30. ANWAR MARICAR, Ir. | 51. BUDI HASTUTI RAHAYU, A.Md. |
| 10. ACHMAD PAMUDJI | 31. ANWAR SOERYADI, MM, DRS | 52. BUDI SETIAWAN, Ir |
| 11. ADIL, BE | 32. ARI DARMAWAN, IR | 53. BUNYAMIN, DIPL. HG.DRS |
| 12. ADIWARDOJO WARSITO, IR | 33. ARIEF BUDHY P.K, IR, MBA | 54. BURHANIE TAMBA AN, BSC |
| 13. AGOES PURWANTO, BA | 34. ARIFIN AKUBA, S.T. | 55. BUSMIN SIMANJUNTAK, IR |
| 14. AGUS BUDIMAN | 35. ARIO SUBIJOKO, B.Ac, MM | 56. CHAERUDIN DARSA, Ir |
| 15. AGUS DARMADI, MM, SE, IR | 36. ARMOZA NASUTION, IR | 57. CHALIZ SYAM |
| 16. AGUS PRIBADI, IR | 37. ASNAWI SABRAWI, MM. IR | 58. CHRIS JACOBS |
| 17. AGUS SURYONO, BE | 38. ASRIL CHANI, IR | 59. CHRISTIAN TANDI SP, IR |
| 18. AGUSTINUS SUPRIHADI KEP | 39. ASSISTIA J SEMIAWAN, Ir, MSc | 60. CHRISTIANA SUTIJEM |
| 19. ALI HERMAN IBRAHIM, IR, MM | 40. AWALUDDIN | 61. CHRISTINE TAUFIK, IR, MM |
| 20. AMAN KOMARUDJAMAN | 41. BAMBANG BAYU ADJI, S.Kom | 62. CHUNDARI |
| 21. AMAN SUBAGIO RACHMAN, IR | 42. BAMBANG ISTI EDDY, IR. MM | |

63. CICIH MUNARSIH, IR
64. DALAINTAN YUNDE, IR
65. DANIAL JALIL, Ir
66. DASNULMADI, Ir
67. DEDI SUPERMANA
68. DEWI ASMARANI, SH
69. DEWI HERMAWATI SETIANI, DR
70. DIDIT SURYADI
71. DIDY POERIADI, IR
72. DIMPUAN SYAHRUM S,AK,MM,DRS
73. DJALINAS DJALIL, H
74. DJAROT SANTOSO
75. DJOKO KUSWANTO
76. DJOKO SETIO WARMANTO, IR
77. DL. SURYANTO
78. DONIE H. KOESWANDITO, IR
79. Dra. MEISKE RONDO RINTJAP,MM.
80. Dra. PUDJI JARTIK
81. DYAH PERMATAWATI
82. EDDIE WIDIONO S, IR. M.SC. MM
83. EDDY NGADENAN, DRS, H
84. EDDY PRIBADI SOEDJONO, DRS
85. EDEN N, IR, SE M. ENG
86. EDI SULISTIYO, H, IR
87. EDISON SARAGIH, IR, MSC
88. EDWARD EDYSON PARAPAT, IR
89. EDWARD MANGANDAR, Drs
90. EDWARD SATRIA
91. EDWARD SIAGIAN, Ir, M.T
92. EDY ISPRANYOTO, IR, MBA
93. EDY SRIYATMO, IR, MM
94. ELIZAR, B.Ac QIA
95. EMMANUEL SEDHURIA, DRS
96. EMMAYATI MARZUKI
97. ERIADI DJAMAAN, Ir
98. EROP SOEDRAJAT LAKSANA
99. ERWIN ASM SIAGIAN, Ir, M.T.
100. F. PARNO ISWORO, IR. MM
101. FADJAR WIDJAJA, IR, MM
102. FAHMI MOCHTAR, Ir
103. FAREL H SIBARANI, DRS
104. FERDINAND SIAHAAN
105. FERY KRISNA, IR
106. FIRMAN MANURUNG, IR
107. FIRMAN SANTOSO, IR
108. FREDDY TANOD
109. FRIANSYAH
110. HAFIFI BASUNI
111. HANDANI R. ARIFIN, IR
112. HARDIV H. SITUMEANG, DR
113. HARIADI SADONO, IR, MM
114. HARIYANTI JM KADRI, IR
115. HARMEN, Drs
116. HARRY HARTOYO S.,Ir,MM,MPM
117. HARRY SATRIA, IR
118. HARTOTO MOELJOHARDJONO,IR
119. HARUN AL ROSYID, IR, MM
120. HASAN BABSEL, IR
121. HASCARYO, IR
122. HASUDUNGAN MANURUNG, IR
123. HEDDY HERYADI, DRS, MM.
124. HEMUTONO BAMBANG S
125. HENDRO SOESANTO
126. HENKI HERAWAN, DRS
127. HENKY HERU BASUDEWYO, MT, IR
128. HERMAN DARNEL IBRAHIM
129. HERMAN, BE, IR
130. HERMIN SUGIARTI, DRA
131. HERNI R. TADJUDIN, IR
132. HILFIA MANAN
133. HINDARIYAH KUSMIWATI
134. HUBBAN H. HASIBUAN, IR
135. HUBERTUS MOERDIANTA, IR
136. IDHAM KHALID, Ir, MSc
137. IDIAN, IR, MT
138. IFYANDRI, Ir, M.Sc
139. IGM. ARIAGUNA, MSC, IR
140. IGN. MOELJONO SETYORAHARDJO
141. IGNATIUS AMRIH DUMADI, IR, MT
142. IGNATIUS PRIJOWIBOWO, IR
143. IMAM MASHUD, IR
144. INDAH NURWITRI H, SH
145. INDAH T. SOEDJONO, SH
146. INDRA SOFNIL, Ir
147. INDRO ISMORO
148. Ir. Ai SRI SAPTORINI, MBA
149. IRVAN BUCHARI TAMAM, IR
150. JAJAT SURJATMAN, IR H
151. JANDAB YASIN
152. JOHN H. POSMA HUTABARAT, IR
153. JOHN SAUD SIRINGORINGO,IR
154. JOHNNY CORNELIS MANDAGI
155. JOOTJE RUMOPA
156. JULI SATRIO, IR, MSBA
157. KARYA HADI, DRS, MM.
158. KARYANTO
159. KEIS C. KAINDE
160. KO KIEM GWAN
161. KOESDIANTO, BE, ST, MH
162. LAKSO ISWORO, Ir. SE. ME
163. LILY RIBAWANI
164. M. JUNAN LUBIS, SH
165. M. RASJID NAPITUPULU, IR
166. MADE SEBET, IR
167. MADJEDI DJAPRI
168. MADJID MAHADJI
169. MAKWAN MAHUNING
170. MAMA SOEKATMA
171. MAMAN ABDURACHMAN,DRS,AK
172. MAMAN SUPARMAN
173. MANANTI SIMORANGKIR
174. MANEREP PASARIBU, Dr,Ir,MM
175. MARDI SAPTOWASONO, ST
176. MARGO SANTOSO PS, IR
177. MARGONO HALIMOEN, IR
178. MARIA MAGDALENA LIUW
179. MARSUS, AH.T
180. MARULLOH BIN DAUD
181. MARWAN SYIROD, IR
182. MARYANTO, B.AC, SE
183. MARYO, BA
184. MICHIEL M. RUMONDOR, SH
185. MIRZA ARSYAD, Ir. MM.
186. MISBACH HARJONO, BEE
187. MOCH HASAN
188. MOCHAMMAD SOEKINO, IR
189. MOH. MOCHTAR W
190. MOH. RAYAS HERIWADI
191. MOH. SAMHIR S, IR
192. MOHAMMAD SO'IM, Drs.
193. MONANG MT SIRUMAPEA, IR
194. MONSTAR PANJAITAN, Ir
195. MOYONG RUSMIN
196. MUCHTAR DON, BE
197. MUGNI MUHSIN, SE



198. MUH AHSAN, MM, Drs.
199. MUHAMMAD TAUFIK Ir M.MT,M.Si
200. MUHARDJONO, DIPL.IN.TECH, IR
201. MUNZIR SUPARMAN
202. MURNI RAHAYU
203. MURSALIN, Ir, MM
204. MURTAQI SYAMSUDDIN, MBA, Ir
205. MUSLIM SJAFEI, DRS
206. MUSRIF, BE, S.T.
207. NASKAH HAMBALI
208. NASSER ISKANDAR, IR
209. NIMI BIN SIKI
210. NONOT SUKARYONO
211. NUR PAMUDJI, IR, M.ENG, MPM
212. NURDIN MUHAMMAD, IR
213. NURINI SITI FATIMAH, BSc
214. NURYADI, IR, MM
215. ODE BARNAS WIDJAJA, H
216. OENTORO
217. OEPIEK HALIMAH SUAIDY
218. OTTOMAN ADIL, DRS
219. P. SIHOMBING, IR, MSC
220. PAIDER NAINGGOLAN, SE.
221. PAINGOT MARPAUNG, IR
222. PANDU SURYA TANTRA, IR
223. PARDJIYO
224. PARLUHUTAN SAMOSIR
225. PAUL A. LIQUI, IR, MSC.MM
226. PAUL RATUMBANUA, IR
227. PAULA JENNY TUMBEL
228. PELTIK SEMBIRING GR, DRS
229. PENGADAPEN PERANGIN ANGIN, IR
230. POEDJI POERWANTO, IR
231. POERMALA SOBAR. AHT
232. PRAPTI RAHAYU
233. PRAYITNO, IR
234. PRIANDA, Ir, MSc.
235. PUDJI ASTUTI, BSC
236. PUDJI MANURUNG, IR
237. PUDJO SUMARTO, SE
238. PURWANTOKO, BSC
239. R. KODYAT SAMADIKUN, IR
240. RACHMADI DANOE A, IR, MM
241. RACHMAT HIDAYAT
242. RAHARDJO
243. RAMDANI, B.AC
244. RAMLI HUTASUHUT, IR
245. RAMSES HARIANJA, IR
246. RB. SUHARSONO, BEE
247. RENI ISMAWATI
248. REX R R PANAMBUNAN, MH SH
249. RIDWAN BIN PANJANG
250. RIEFDAWATI
251. RIYANTOKO, IR
252. RIZAL EFFENDI, IR
253. ROBBY A.M. MANOPPO
254. ROBERT POLII, IR
255. ROBIN MANAHAN HOOD, SE
256. ROSMA ERIKA SIAHAAN
257. RUBIYONO
258. RULIANTI DARWANTO, IR. MT
259. RUMONDANG MARPAUNG, NY
260. RUMONDANG RAJAGUKGUK, SE
261. RUSLAN EFFENDI, B.Ac
262. RUSLI HUTABARAT, IR
263. RUTH A. Z. MATITAPUTTY
264. SADINO SOEROKO, BEE
265. SAGI SAGIONO
266. SAHAT A. M. PASARIBU, IR
267. SAIBUN SITOMPUL, IR, SE
268. SAIDA MARPAUNG
269. SAMIUDIN, IR
270. SAMPURNA ENDANG, BA
271. SANTOSO
272. SANTOSO JANUWARSONO Ir.MBA
273. SANTOSO MARDOPUROKO, BA
274. SAPARJONO TIRTOHUDOJO, IR
275. SARWONO HADINOTO
276. SATRI FALANU, Ir.
277. SAWIYO
278. SETIAWATI
279. SIGIT PRAKOSO S, R, IR, MM
280. SINGGIH WIYONO
281. SITI MULYAWATI
282. SJAHRIK ARIFIN, BE
283. SJAMSUL DJOHAN
284. SJARIEF MAULANA, SE
285. SJAWIR
286. SLAMET RAHARDJO, IR
287. SMT. SIHOMBING, DRS
288. SOEDARTINI
289. SOEHARNO
290. SOEHARTOMO, SH
291. SOENARJO HADDADE, IR
292. SOETJIHARTI, NY
293. SOFYAN SAHARI DRS
294. SOFYAN TACA, IR
295. SONYA HENNY PATTYMAHU
296. SRI PRABANTARI, Ir
297. SRI WIDAYATI
298. SRIMAT JASMADI, IR
299. SRIYONO D SISWOYO, Ir, MSc.
300. SUBARI, H
301. SUDADIJO, IR
302. SUDAJAT EKA PARTADIREDJA
303. SUDARMADJI, IR
304. SUDARMAN
305. SUGIYANTO
306. SUKANDI MAHARI, IR
307. SUKARNI
308. SUKONO, IR
309. SULISTIJONO, IR
310. SUMADI, ST
311. SUNGGU A. ARITONANG, IR
312. SUPARMAN, BSc.
313. SUPOMO
314. SUPRIADI, MM, MBA, DR, IR
315. SUPRIYANTO
316. SUPRIYONO, ST
317. SURIAWAN SURIANINGRAT, BE, ST
318. SUTIKNO, IR
319. SUTISNA HERMAWAN, IR
320. SUTIYO SISWANTO, Ir
321. SUTJIPTO MULYONO
322. SUTOYO
323. SUYUD, IR
324. SYAH DARWIN SIREGAR, Ir
325. SYAHBAN SINURAYA, Ir
326. SYAHRIZAL
327. SYAIFUL AWALUDDIN
328. SYARIEF HIDAYAT
329. TAHIR HARAHAP, IR
330. TASRIPIK ADIWIJAYA, IR
331. TATANG HERMANA KOESNADI, Ir,SE
332. TATIEK SUGYARTI, BA



46. AISAH, NY/Jd. DJEMADI ASMOTARUNO
47. SITI MARIYAH, NY/Jd. DJOKO SANTOSO
48. MARDININGSIH, NY/Jd. DJOKO SARTONO
49. OLGA SELASWATI, NY/Jd. DJOKO SUDWIJANTO, SM.HK
50. ADIMAR, NY/Jd. EFFENDI ACHMAD
51. SUWARSIH, NY/Jd. ENTOL SOERASNO NAWAWI
52. PARLIN SITORUS/Dd. ERNAWATI
53. VONNY CONNY SUWU, NY/Jd. FREDDY HENDRIK SUMOLANG
54. TINNY YUSUF, NY/Jd. GANESHA SURYADARMA, IR
55. SILVIA S. TARIGAN, NY/Jd. GUAPA M. TARIGAN, IR, DIP.EN.T
56. RUMIRIS MARPAUNG, NY/Jd. GUNUNG JUNJUNGAN S,IR,MM
57. H. E. S. JULAEHA, NY/Jd. H. E. KOMARUDDIN, BEE.DRS
58. LUSIA MAHARINI, NY/Jd. H.M. IBNUBROTO
59. SUHANI, HJ, NY/Jd. HAMDANI, H
60. DJUBAEDAH, NY/Jd. HASAN A. WAHAB
61. ZULYANA BASRI, NY/Jd. HASAN BASRI, IR
62. SAMINI B SUKARTO, NY/Jd. HASAN MANSYUR
63. N. R. YENNY MANIFESTIN, NY/Jd. HENDY ROCHENDI, Ir.
64. SRI BOEDIARTI, SH, NY/Jd. HENNYOSO SOEDARSONO, Ir.
65. HERAWATI HENRY PATTIE, NY/Jd. HENRY PATTIE,
66. LISTIANI KIKI E, NY/Jd. HERMANU, SE
67. SUPARMI, NY/Jd. HERRY SUBAGIO
68. DEWI ALINA, HJ, NY/Jd. HI AMRAH MAULANA ACHMIDBE
69. ROSWILDA M, NY/Jd. HUSNI SAMSI TAMIN, IR
70. CHAIRANI T, NY/Jd. HUTAGALUNG, DRS
71. DEWINTARAS SEBAYANG, NY/Jd. IKUTEN SINULINGGA, IR.
72. WINI IMAM DARMONO, NY/Jd. IMAM DARMONO, IR
73. ANIH BIN ITJON, NY/Jd. ININ BIN BATONG
74. PRASYATI, NY/Jd. IRAWAN SUMARDI, IR
75. RAMANAH, NY/Jd. ISKANDAR CANNON
76. ELSJE ESTER KARASERAN, NY/Jd. IVANHU IZAK TOAR, S.SO
77. WALIJANI, NY/Jd. JAHMAN
78. YATI SUPRIYATI, NY/Jd. JODI CARDIANA, BE
79. KUDSIAH, NY/Jd. JOHAR ISHAK
80. SITI AISYAH, NY/Jd. JUSUF ARIFIN
81. SAHANAH RIKUKO M, NY/Jd. JUSUF MAULANI D, IR
82. ULIA, NY/Jd. KARSAN
83. SURATINAH, NY/Jd. KASBI B. SUTA
84. ROSLELAWATY, NY/Jd. KASMIR YANTO, IR
85. TAMAH, NY/Jd. KEDUK
86. SULISTYOWATI, NY/Jd. KOESBANDORO S. IR, SE
87. JUDITH PUTRA DUARSA, NY/Jd. KTUT PUTRA DUARSA, IR
88. PUSPITA SARI NASUTION, NY/Jd. LILI AGUSTIAN
89. SUYATMI FRIA YATIMA, NY/Jd. LULUK SETIAWAN, A.MD
90. SAPARDI, IR/Jd. LYDIA YUWANITA, SE
91. KALSUM, NY/Jd. M. AMIRUDDIN
92. DAHLIA, HJ, NY/Jd. M. JUSUF MAHADAR IR
93. SRIYATI, NY/Jd. M. SOEHARTO
94. EMAH, NY/Jd. MAMAN B. SALIM
95. DRA. RIKRIK ASYIAH, M.SC, PH.D/Jd. MARDJONO, IR, MBA
96. SITI DJULAEHA, NY/Jd. MARDJUKI HARI
97. NUR ISDIATY, NY/Jd. MAS SANTOSA ALIMAN
98. SARMA YATI, NY/Jd. MASRI, IR
99. SUTIJAH, NY/Jd. MEMED SANUSI
100. ROSANI, NY/Jd. MINAN B. RIIN
101. SOPIAH, NY/Jd. MOHAMMAD ALI
102. HAMILLAH, NY/Jd. MS. HASBULLAH
103. MUDJENAH, NY/Jd. MUCHTAR BIN MUHI
104. ANNA BR. HARAHAP, NY/Jd. MULIATER TAMPUBOLON
105. SRI HASTUTI, NY/Jd. MULJADI
106. IDA THAHA K, NY/Jd. MUNAWAR AMARULAH, DR, IR
107. ZAKIJAH, HJ, NY/Jd. MURDIH, H
108. ANY W LESTARI, NY/Jd. MURDIONO, SMI.DIPL.CPM
109. PATIMAH, NY/Jd. MUSA
110. ASUROH, NY/Jd. NAKIR
111. HIKMAH, NY/Jd. NURHASAN B. MOH. SALEH
112. KATEMI, NY/Jd. OING
113. MARIAH BINTI ASTARI, NY/Jd. ONIM BIN MANAP
114. SAWIYEM, NY/Jd. PARTODIKROMO
115. JOHANA FRANSINA TALAHA TU, NY/Jd. PIETER FREDERIK TALAHA TU
116. NINA SIHOMBING, NY/Jd. POLIN M. SIHOMBING, IR
117. UMOROWATI, RR, NY/Jd. PRAJITNO, IR
118. RETNO UTAMI, NY/Jd. PRAMONO, SH
119. SRI ASYIATI, NY/Jd. PRANOWO



- | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------|
| 333. TAUFIK NOOR, DRS | 346. LTRISZA MEDNAWARMAN, Ir | 355. YOSSI YOSOBROTO, IR |
| 334. TEGUH JUWONO, IR, MM | 347. URIP TATANG SANTOSO | 356. YOYO WAHYUDI, B.Ac, SE |
| 335. TEMPAN PANGGABEAN, IR | 348. WACHYONO | 359. YULIAN TAMSIR, IR, MM |
| 336. TETTY KARTIKAH | 349. WAHYU AGUNG GUNADI,
AhT, S.SOS | 360. YUNAEDI BAGIO P. SUDIRDJO |
| 337. THEODORIK H. SILALAH, IR | 350. WAHYU SUGIARTO, SH | 361. YUSUF SUPRIYADI |
| 338. TJAHJO SASMOJO, IR, MSC | 351. WARNO | 362. Z. A. DALIMUNTHE, DR, IR |
| 339. TJETJEP MURNAMA ARIEF | 351. WIDODO MULYONO, Ir | 363. ZAIDIR RACHIM, H |
| 340. TOGA M. RAJA SIAHAAN, IR | 352. WIRABUMI KALUTI, Ir | 364. ZAINI BIN MAWI |
| 341. TONDODJOJO SUJONO, Ir | 353. YAHYA | 365. ZULFARIDA FALUZY, MH, Ir. |
| 342. TONNY AGUS MULYANTONO | 354. YANUAR HAKIM, Ir, M.Sc | 366. ZULHANIF DJAMIL, IR |
| 343. TUNGGONO, IR | 355. YONATHAN PIETERS, NY | 367. ZULKARNAIN PUTEH |
| 344. UDIN | 356. YONTI AZER NURSAL | 368. ZULKIFLI |

Pensiun Janda / Duda

- | | |
|---|---|
| 1. SUHARTATI, NY/ Jd.A D. KAMARGA, IR | 24. EFNIDA YUSUF, NY/Jd. AWALUDDIN |
| 2. MARIA MARTINI THERESIA R, NY/Jd.A. M. RAHMAT | 25. SOEKASTI, NY/Jd. BAMBANG IRAWAN SAPARDI, IR |
| 3. SUMARHAYATI, NY/Jd. A. MUHTADI, DRS, BE, H | 26. ERIE T. SETIAWATI, RR, NY/Jd. BAMBANG ISMAD ISMAIL, DRS |
| 4. ALIYAH, HJ, NY/ Jd. ABAS ARIEF | 27. ATASWARIN K. DR/Jd. BAMBANG SARAH H, IR |
| 5. SITI SUHAIBAH, NY/ Jd. ABDUL HADI RACHMAN, H | 28. SITI MASITOH, NY/Jd. BAMBANG SETIAWAN, IR |
| 6. SANI, NY/ Jd. ABDUL HADI RACHMAN, H | 29. NURHAYATI, NY/Jd. BENNY RAMANSJAH SINAGA,IR |
| 7. KAMARIAH NASUTION, HJ, NY/Jd. ABDUL H. HAKIM | 30. GLADLY MAGDALENA NOYA, NY/Jd. BINSAR PARTOGI WIBAWA, S.T. |
| 8. MASWANIH, NY/Jd. ABDUL HAPIDZ AMARULLAH, H | 31. FARIDA THAIB, NY/Jd. BOEDI SRIMANDJAJA, DRS, |
| 9. AZIZA, BA, NY/Jd. ABDUL KADIR, DRS | 32. BRAY KUSUMANING SRI P, NY/Jd. BOEDIMAN, DRS |
| 10. ATIKAH, NY/Jd. ABUNANGIN | 33. D. WIWIK A. SANTOSO,SH, NY/Jd. BUDI SANTOSO, |
| 11. CHERRY ASMANTO, NY/Jd.A. ASMANTO SOEKADI,BE | 34. SUMONDANG SIBARANI, NY/Jd. DADANG S. |
| 12. OCIH SUHARTI, NY/Jd. ADUNG HARJANA | 35. SUTIYEM, NY/Jd. DALIMAN PRAPTO SUGITO |
| 13. RATNA JUWITA LUBIS, SE, NY/Jd. AHMAD FAUZI M. | 36. DAMIRI/Dd. DARA LONGGOM SIREGAR |
| 14. AMALIAH, NY/Jd. AHMAD RUMINTO, B.AC | 37. NURHAYATI SUSMARIA, NY/Jd. DARJONO PERMADI, |
| 15. SOPIDAH, NY/Jd. AKHSAN SOFYAN, DRS | 38. MAYANI, NY/Jd. DARMAD BIN SAIDI |
| 16. ANIS SUSILOWATI, NY/ Jd ALI SUBAGIJO | 39. CAROLINA J. ROTINSULU, DRA, NY/Jd. DAVID TOMBEG, IR |
| 17. EVIE SOFIATI, DRA, NY/Jd. AMRIL MOEIS IBRAHIM, IR | 40. MAI FAUZIA, NY/Jd. DELYUZAR SYAHBUDIN, IR |
| 18. SRI PUJOWATI, NY/Jd. ARIE KUSPONO, BEE | 41. SRI SAOBARIYATI, NY/Jd. DIJONO SISWOSUBROTO, IR |
| 19. RATNA DJUNINGSIH, NY/ Jd. ARIEF HANAFI | 42. RR. WIES WOERI AS, NY/Jd. DINAR MUKARNO, SE |
| 20. NELLY SITUMORANG, NY/Jd. ARNOLD HUTABARAT | 43. LEDYAWATI, NY/ Jd. DJAJA SANTOSA, IR |
| 21. WINARTI ARSIN, NY/Jd. ARSIN WISNUSAPUTRA, DRS | 44. ROHANAH, NY/Jd. DJAJADI B ANWAR |
| 22. MAGDANIA ACHIAR, NY/Jd. ASMOEI | 45. FELIYAH, NY/Jd DJANAUDIN B. MIRAN |
| 23. RESMININGSIH, NY/Jd. ATJEP SANUSI | |

120. SITI ENI, NY/Jd. PULUNG B. OTONG
121. MUSLIMAH, NY/Jd. PURWO HARTONO, IR. MM
122. ANNA KUSMANAWATI, NY/Jd. R SALEH SOEBANDRIO, BE MM
123. VONNY SETIOWATI H, BA, NY/Jd. R. DJOKO HARSOJO NINDYO, IR
124. HAFSAH, NY/Jd. R. HASBOELLAH
125. ASIH SULISNANI, NY/Jd. R. KUNTJORO, IR
126. SITI MARJATI, NY/Jd. R. SOEKOTJO
127. MISIYAH, NY/Jd. RALIM WASANA ATMADJA
128. JERNI EPELINA PASARIBU, NY/Jd. RAMLY LUMBAN TOBING
129. PUSPARINI BASUKI, NY/Jd. RENDRA ILYAS
130. ANNA PASARIBU, DRG, NY/Jd. RICHARD PASARIBU, IR
131. HERMIN SUGIARTI, DRA, NY/Jd. RISFIAN NOOR, BE
132. PINTA ZUBAEDAH, SH, NY/Jd. RISMA F. EDISON, IR
133. SOEWARNI ASIH S, NY/Jd. RIZAL SANTOSA ZAIN, DRS
134. SUWARYATI, NY/Jd. ROCHIDI, BEE
135. SULASTRI JD, NY/Jd. ROESTAM ACHMAD, BC.KN
136. PUDJA KUSUMA/Dd. ROSMAWATI, NY
137. SYAFNI ROSI, NY/Jd. RUSLI AJAR
138. FX. SURYATNO/Dd. S. SRI SUDARTATI, NY
139. YUNIARTI ISWARI, NY/Jd. S. SUKAMTO, IR, DIPL. GEO
140. HARI SURYA UTAMI, NY/Jd. SADIMIN, ST
141. NGATIYEM, NY/Jd. SALIKIN
142. RUT RATNI, NY/Jd. SARIKO
143. IKAH ATIKAH, NY/Jd. SARTAM SUHARTAMA, IR
144. DARSIH, NY/Jd. SIDRATUL MUNTOHA
145. SOEHARDJO, BRE/Dd. SITI FATIMAH, NY
146. TRIMARDIANI, NY/Jd. SOEDIGNJO SASTRODINOTO
147. YOHANITA NORON, NY/Jd. SOEHARDJO SISWOJO, BE
148. SOEHARTITI, NY/Jd. SOEHARTO, BEE
149. SOEHERLIEN SOEJANTO, SH, NY/Jd. SOEJANTO SOEJITNO, IR
150. ROELIYAH SOEKARDI, NY/Jd. SOEKARDI, IR
151. MAS ATI KURNIATI, NY/Jd. SOEKARNO USMAN
152. ISTIATI, NY/Jd. SOENARDI WIRJOWARDOJO, IR
153. ETTY K, HJ, NY/Jd. SOENARTO, BA, H
154. HARTATI, NY/Jd. SOENTORO KADAR
155. RR. AMIARTI, NY/Jd. SOEPANGKAT S, IR
156. YANTI YULIANTI, NY/Jd. SOEPARMAN SOELAEMAN, IR
157. SURYANINGSIH, NY/Jd. SOESANTO KRAMADIBRATA, IR
158. HANNY SOETIJOHADI, NY/Jd. SOETIJOHADI, SH
159. ERTIEN LYLASARI, NY/Jd. SOETRISNO OERIP, IR
160. TUGIJEM, NY/Jd. SOEWARDJIMAN
161. BAMBANG BUDI SUSETIYO/Dd. SRI DESEMIATI, Dra
162. UMROH, NY/Jd. SUNAN ALI
163. MISLUNA, NY/Jd. SUPARMAN, BE
164. SRI UTAMI, NY/Jd. SUPARTO
165. NENI SUHAENI, NY/Jd. SUPRIYADI, IR
166. SRI PRIHATINI, NY/Jd. SURIPNO
167. USTI SYARIF, NY/Jd. SURJOSENO, IR
168. SRI ARDININGSIH, NY/Jd. SUROSO, BEE
169. SATITI KUSASI, HJ, NY/Jd. SURYONO DACHLAN, IR
170. ASMAWATI, NY/Jd. SUTARDI
171. SRI WURYANINGSIH, NY/Jd. SUTARMAN, H
172. LUCY WIDIYATI, NY/Jd. SUTOMO, DRS. MM
173. SMT. SIHOMBING, DRS/Dd. T. MUDJIJAH
174. WAGIRAH, NY/Jd. T. RUCHIYAT
175. AMINAH, NY/Jd. TAKDIR AZHAR BUSCAS
176. ENDANG F, DRA, NY/Jd. TANTAWIL DAHARI IR, MSC



- | | |
|---|---|
| 177. IDJAH BINTI SANIP, NY/Jd. TASJADI | 184. SUMINI, NY/Jd. WAKIMIN |
| 178. SITI ROHANA, HJ, NY/Jd. TASLIM | 185. M. EPON, NY/Jd. WASHINGTON MANULANG |
| 179. RIO RIKA, NY/Jd. TEGUH YUWONO, DRS | 186. SITI RAHAYU, NY/Jd. WIKOEBROTO, IR |
| 180. AUGUSTINE E. P, NY/Jd. T.JAHJA HERU PRIADI, IR | 187. HENDARTINNY, NY/Jd. YUSRIZAL CHANDRA |
| 181. SUWARSILAH, NY/Jd. TRIMO PAIMIN | 188. RIENALDINY YUZWAR, NY/Jd. YUZWAR LUTAN, IR |
| 182. RAULY TAMPUBOLON, NY/Jd. TUNGKOT B.
SIMORANGKIR, IR | 189. MT. TABANAN, NY/Jd. ZAGADIRA BUNANTA, DRS |
| 183. RATNA LAILA, NY/Jd. W KRISMAN | |

Pensiun Anak

- | | |
|--|--|
| 1. PRIYA DIBYA RUCITRA/An.ANDI PAHERANGI JAYA, | 4. DIKHA AYU SEPTANINGTYAS/An. TON SUTIONO |
| 2. SITI AMIRAH HANANI/An. BACHRUM EFENDY | 5. DINDA ADELA GUSTIA/An. ZAINAL |
| 3. TRIYOLA PUTRI LUPITASARI/An. MAKSUM ABD. | |

**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

E MAIL: pelayanan@dppln.co.id

YBM PLN Resmikan Pesantren Tahfidz dan Entrepreneur di Bogor



Cisarua (2/10)- YBM PLN meresmikan Pesantren Tahfidz dan Entrepreneur di Cisarua Bogor. Hadir dalam acara ini beberapa Direksi PLN yaitu Direktur Keuangan yang sekaligus Pembina YBM PLN Sarwono Sudarto, Direktur HCM Muhamad Ali, dan Direktur Bisnis Regional Jawa Bagian Tengah Amir Rosidin. Hadir juga Ketua Umum YBM PLN Sukisty Biantoro, Pewakaf Tanah Pesantren Imas Fatimah, dan beberapa mitra program YBM PLN Lainnya.

Oleh : Ahmad Iqbal

Dalam sambutannya, Sarwono mengungkapkan "Saya merasa tenang dan damai saat hadir di Pesantren ini karena bisa melihat anak-anak dari keluarga yang kurang mampu dapat belajar dan menghafal Al-Quran dengan fasilitas dan suasana yang sangat Indah ini."

Pesantren Tahfidz dan Entrepreneur YBM PLN ini merupakan pesantren gratis untuk anak-anak

dari keluarga kurang mampu. Pesantren ini memiliki jenjang program SMP-SMK dengan keunggulan pembeda dibanding pesantren lainnya yaitu selain belajar ilmu umum juga diajarkan tahfidz Al-Quran dan keterampilan Entrepreneurship.

Para santri dapat belajar dan mengembangkan diri mereka dengan fasilitas yang cukup lengkap di Pesantren ini, mulai dari ruang kelas

yang nyaman, laboratorium computer yang lengkap, asrama hingga masjid yang representatif. Semua itu dapat dimanfaatkan oleh santri tanpa dipungut biaya apapun.

Setelah lulus, para santri diharapkan tidak hanya mendapatkan pengetahuan umum namun juga mampu menghafal Al-Quran serta mempunyai keahlian wirausaha. Dengan kemampuan itu para santri akan dapat bermanfaat buat sesama dan masyarakat di sekitarnya serta mempunyai keimanan dan ketaqwaan yang baik.

Pesantren ini awal mulanya adalah tanah wakaf dari seorang dermawan yaitu Ibu Imas fatimah yang diamanahkan kepada YBM PLN sekitar 4 tahun silam yaitu tahun 2016. Di Akhir tahun 2016 pula cikal bakal bangunan pesantren ini dimulai yang ditandai dengan peletakan batu pertama dan pembagian paket sembako untuk dhuafa yang ada di sekitar lokasi pesantren ini. Kemudian pembangunan secara keseluruhan dilakukan kurang lebih memakan waktu 1,5 tahun

yaitu dari bulan September 2017 sampai Juni 2019.

Pesantren ini juga sudah mulai aktif kegiatannya dari bulan Ramadhan 1440 H kemarin. Yaitu dimulai dengan acara Santunan Guru Ngaji dan Marbot, kemudian program Pesantren Kilat untuk anak-anak dhuafa binaan YBM PLN dan anak-anak dari pegawai PLN. Adapun kegiatan belajar mengajar juga sudah dimulai di akhir bulan Agustus 2019 kemarin. Pesantren ini sekarang sudah mempunyai 15 orang tenaga pengajar dan 68 siswa dengan rincian 18 siswa tingkat SMP, 19 siswa tingkat SMK, dan 31 siswa Sekolah Programmer.

Selain kegiatan-kegiatan di atas, Pesantren ini juga sudah pernah menerima kunjungan dari para purnakarya PLN yang tergabung dalam IKPLN. Sedikitnya ada 30 orang anggota IKPLN yang ikut berkunjung ke Pesantren untuk melihat langsung bangunan dan aktifitas Pesantren.**



Foto Bersama Pengurus YBM PLN dengan Direksi PLN, Pengurus Pesantren.



Foto Penyerahan secara simbolis kerjasama antara IKPLN dengan YBM tentang Pemasangan Mesin Pengolah Air Minum untuk santri



Kunjungan Pengurus IKPLN DJPP beserta Cabang- Cabang dilingkungannya dan Pengurus IKPLN Pusat pada tanggal 22 Oktober 2019

Ayoo Teman2 Pensiunan PLN, Tetap Semangat !!!!! (6)



Kita lanjutkan bahasan tentang 15 Hukum Pertumbuhan dari Joh C. Maxwell dalam bukunya “15 Laws of Growth”.

*Dalam penerbitan Bulletin Senior edisi ke 81 telah dibahas hukum yang kedua yaitu **HUKUM KESADARAN** dimana sebelumnya telah kita bahas hukum yang pertama dari 15 Hukum Pertumbuhan yaitu **HUKUM KESENGAJAAN**.*

Sekarang mari kita lanjutkan ke butir berikutnya yaitu no. 6.

Oleh : Dodoh Rahmat

6. Apakah anda mengenal orang2 yang melakukan apa yang anda ingin lakukan?

Pertumbuhan paling pesat akan selalu dialami jika menemukan orang lain yang telah mendahului dan berhasil serta mampu menunjukkan jalan sukses tersebut kepada kita. Mereka bisa membantu kita dengan secara pribadi langsung atau melalui buku2 yang mereka tulis.

Jika kita telah menemukan apa yang ingin kita lakukan mulailah mencari orang2 yang telah berhasil melakukannya dengan sangat baik apa yang ingin saya lakukan. Timbalah ilmu dari mereka atau Mentoring bila memungkinkan.

Adapun sikap yang diperlukan agar kita bisa berhasil bahkan bisa mengembangkannya dengan lebih baik lagi adalah sebagai berikut:

a. Berkomitmen.

Kita harus siap membayar waktu mereka, bila diperlukan.

b. Bersikap konsisten.

Adakan dengan inisiatif kita dengan sengaja atau ikuti setiap pertemuan yang mereka (Mentor Pembimbing) adakan secara rutin.

c. Bersikaplah kreatif.

Cari buku mereka dan bacalah dengan serius buku2 yang mereka terbitkan jika kita tidak memungkinkan untuk bertemu langsung.

d. Bersikaplah sungguh-sungguh.

Luangkan waktu 2 jam untuk persiapan sebelum bertemu dengan mereka selama 1 jam.

d. Merenunglah.

Luangkan waktu 2 jam untuk merenungkan hasil pertemuan dengan mereka selama 1 jam.

e. Bersyukurlah.

Orang-orang atau para Mentor tersebut adalah karunia bagi pertumbuhan pribadi kita, pastikan agar mereka mengetahuinya.

Ingatlah bahwa kita tidak akan bisa sampai ke tempat tujuan dengan sendirian, kita membutuhkan bantuan orang lain.

7. Seharusnya kita melakukan apa yang ingin kita lakukan bersama mereka?

Jika kita bersungguh-sungguh menginginkan pertumbuhan pribadi, maka kita akan selalu

belajar dari banyak orang di banyak tempat. Ada kalanya kita memerlukan bimbingan dari seseorang secara terus menerus. Bimbingan secara terus menerus dari seseorang yang telah sukses di bidang yang kita minati sungguh merupakan hal yang sangat berharga.

Hadapi dan sikapi ini semua dengan penuh tanggung jawab:

- Kita harus memiliki semangat mau diajar.
- Selalu mempersiapkan diri untuk pertemuan dengan pembimbing kita.
- Siapkan pertanyaan-pertanyaan besar sebelum bertemu dengan mereka.
- Menunjukkan bagaimana kemajuan kita setelah belajar dari mereka dari waktu ke waktu.

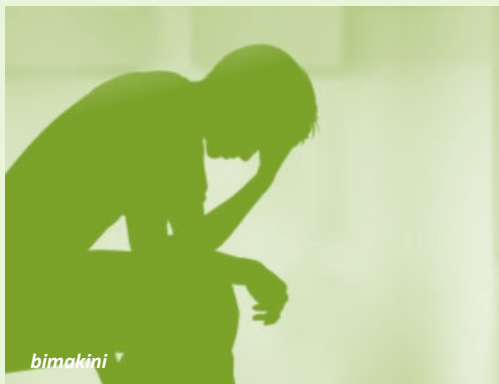
Bertanggung jawab terhadap apa yang telah kita pelajari.

8. Bersediakah kita membayar harga untuk melakukan apa yang kita inginkan?

Musuh terburuk kita dalam menghadapi rintangan terhadap apa yang kita inginkan adalah diri kita sendiri.

Kapan kita harus melakukan perubahan ke arah yang lebih baik? Jawabannya adalah **SEKARANG!**

Kita berhutang kepada diri kita sendiri untuk membuat hari hari kita menjadi lebih berarti.



Ingat! bahwa hal-hal yang berharga untuk dilakukan jarang sekali datang dengan mudah, tetapi **jangan takut untuk mencoba!**

Untuk mewujudkan impian-impian kita, ini menuntut harga yang cukup besar. Kita harus bersedia membayar harganya, bekerja keras, rela melakukan pengorbanan, teruskan belajar, bertumbuh dan berubah kearah yang lebih baik.

9. Kapan kita dapat mulai melakukan apa yang kita ingin lakukan?

Mulai lakukan sekarang juga, jangan menunggu kita siap, sebab jika kita menunggu sampai tiba saatnya kita siap, sangat mungkin kita tidak akan pernah melakukannya. Tidak ada seorangpun yang pernah siap dengan cara menunggu. Kita hanya siap jika kita memulainya, sekarang juga.

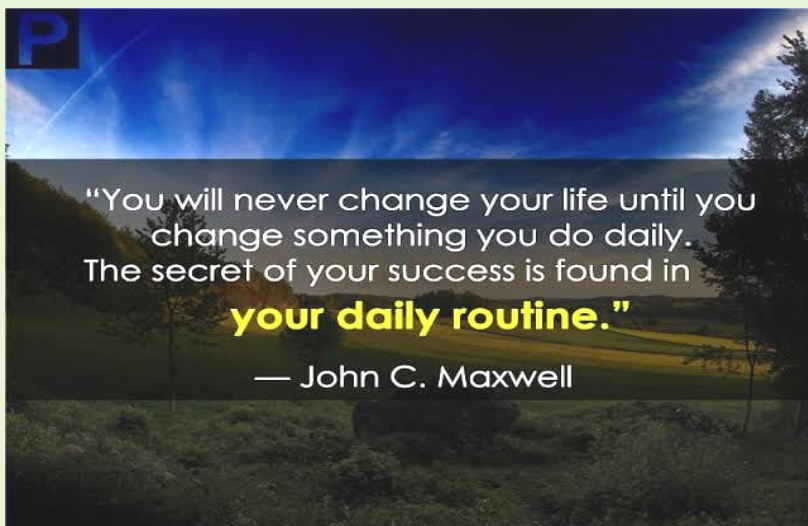
10. Akan seperti apakah jika kita melakukan apa yang ingin kita lakukan?

Pertama:

Itu akan berbeda dari apa yang kita bayangkan. Ketika kita melakukan apa yang kita ingin lakukan, bersiaplah bahwa itu akan lebih sulit dari apa yang kita bayangkan, tetapi tetap lakukanlah terus karena yakin akan tiba pada suatu keadaan dimana itu lebih baik dari yang kita bayangkan sebelumnya, dan ini akan sangat menyenangkan.

Ada dua hari terpenting dalam kehidupan seseorang yaitu:

Hari ketika kita dilahirkan dan hari ketika tahu alasan kenapa kita dilahirkan.



Bersambung

Sekilas Mengenai Hari Ibu Di Beberapa Negara



Semula kita berada di alam Ruh, kemudian masuk kealam yang kedua yakni di alam Rahim selama kurang lebih 40 pekan (sepekan sama dengan tujuh hari kalender) selanjutnya kita lahir di alam dunia yang penuh dengan dinamika.

Oleh : Mugiyono

Selama kita di alam Rahim kita berada di Rahim Ibu kita yang kita cintai, betapa beliau dengan tulus dan ikhlas menjaga bakal anak manusia yang bersemayam di rahimnya, penuh dengan kasih sayang yang tiada tara.

Itulah Ibu Kita, Ibu yang sangat kita cintai kita muliakan tiada taranya karena berkat jasa Ibu kita, kita lahir di dunia yang semula berupa bayi kecil yang mungil yang rupawan dan dengan jasa ibu kita, kita bisa beraktivitas seperti sekarang yang kita jalani.

Merupakan kewajiban bagi kita memuliakan Ibu Kita, sebagaimana ajaran dari Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam, seorang ibu telah mendapatkan posisi yang sangat tinggi dan mulia.

Adapun hadist Rasulullah Shalallahu Alayhi Wassalam yang sudah familiar tentang pemuliaan anak kepada orang tua yaitu Ibu, Ibu, Ibu baru setelah itu kepada seorang ayah. Sehingga sudah seharusnya pemuliaan kepada seorang ibu itu dilakukan setiap hari, bukan hanya satu hari saja.

Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Qur'an surat Al Ahqaf ayat: 15 yang artinya sebagai berikut :

“Dan Kami perintahkan kepada manusia agar berbuat baik kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Masa mengandung sampai menyapihnya selama tiga puluh dua bulan, sehingga apabila dia (anak itu) telah dewasa dan umurnya mencapai empat puluh tahun, dia berdoa, “Ya Tuhanku, berilah aku petunjuk agar aku dapat mensyukuri nikmat-Mu yang telah Engkau limpahkan kepadaku dan kepada kedua orang tuaku, dan agar aku dapat berbuat kebajikan yang Engkau ridai; dan berilah aku kebaikan yang akan mengalir sampai kepada anak cucuku. Sungguh, aku bertobat kepada Engkau, dan sungguh, aku termasuk orang muslim.”

Sejarah Hari Ibu di Indonesia

Hari Ibu diperingati pada setiap tanggal 22 Desember dan bahkan ditetapkan sebagai hari perayaan nasional. Berdasarkan informasi yang ada, sejarah Hari Ibu di Indonesia berawal dari berkumpulnya para wanita pejuang yang mengadakan Kongres Perempuan di Yogyakarta pada tanggal 22 sampai dengan tanggal 25 Desember 1928.

Kongres Wanita Indonesia ini merupakan bentuk pembelaan dari kalangan perempuan imbas dari peristiwa Sumpah Pemuda yang terjadi 2 bulan sebelumnya. Para perempuan merasa ada tanggung jawab dan semangat untuk dapat berkontribusi terhadap negara Indonesia.

Berdasarkan peristiwa itulah, maka Presiden Soekarno melalui Dekrit Presiden Nomer 316 Tahun 1959 menetapkan bahwa: "Tanggal 22 Desember ditetapkan menjadi Hari Ibu dan dirayakan secara Nasional".

Hari ibu merupakan sebuah perayaan untuk mengingat semangat para pejuang perempuan Indonesia. Perempuan tersebut bisa seorang Ibu, istri yang belum memiliki anak atau belum menjadi seorang ibu maupun (tidak akan) menjadi ibu.

Rasanya, meski setiap hari kita jadikan sebagai Hari Ibu, itu belum cukup untuk

membalas jasa dan cinta ibu pada kita. Namun, di Hari Ibu, kita memanfaatkan momen itu untuk mengungkapkan rasa sayang kita kepada ibunda tercinta. Rasa terima kasih dan syukur bahwa beliau telah menjaga dan menyayangi kita hingga kita menjadi diri kita seperti sekarang ini.

Di seluruh dunia Hari Ibu yang dikenal dengan *Mother's Day* jatuh pada tanggal yang berbeda-beda, yang dirayakan dengan tradisi yang berbeda pula. Berikut rangkuman beberapa momen "Hari Ibu" di seluruh dunia untuk mengisi hari spesial tersebut.

1. Hari Ibu di Australia

Hari Ibu di Australia diperingati di setiap hari Minggu kedua pada bulan Mei. Di hari itu para anak akan membuat kartu ucapan spesial dan membelikan bunga untuk ibu mereka. Tidak hanya itu, mereka juga memberikan bunga untuk nenek, tante atau wanita manapun yang pernah menjaga mereka di masa kecil.

Hari Ibu merupakan hari yang cukup besar dirayakan di Australia. Kabarinya pendapatan penjualan bunga dan kartu ucapan pada Hari Ibu di sana melonjak sangat tinggi tiap tahunnya. Selain bunga dan kado, anak-anak juga mengekspresikan cinta mereka ke pada ibu dengan membuat kue dan sarapan pagi untuk ibunya.

2. Hari Ibu di Kanada

Di Negara yang terletak di selatan Amerika ini, hari Ibu merupakan hari terpenting yang ada setelah Hari Natal dan Hari Valentine. Hari Ibu di Kanada jatuh pada hari Minggu kedua di bulan Mei.



Sama seperti di Australia, rasa cinta terhadap ibu diungkapkan melalui bunga dan kartu ucapan. Selain itu, mereka juga menraktir para ibu untuk makan malam di restoran mewah juga menjadi salah satu tradisi yang biasa di negara ini.

Anak-anak yang merantau jauh dari Ibu-nya biasanya akan pulang pada hari ini dan mengunjungi ibu mereka. Sebagian dari mereka ada yang tidak bisa pulang menjenguk ibunya, akan menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengobrol dengan sang ibu melalui telepon. Tidak heran jika jaringan telepon di Kanada selalu dalam puncak kesibukan tertinggi selama Hari Ibu.

3. Hari Ibu di India

Hari Ibu di India tidak pernah ditentukan secara nasional. Beberapa negara di India Utara mengikuti tradisi negara Barat merayakan Hari Ibu di bulan Mei, namun ada juga yang merayakannya pada tanggal 22 Desember. Namun, bukan berarti mengecilk-an arti ibu di negara Mahatma Gandhi ini.

Pada itu di India para ibu akan di-manjakan oleh anak mereka. Semua pekerjaan rumah tangga akan diambil alih oleh anak-anak yang sudah cukup dewasa. Toko-toko saling berlomba mengeluarkan diskon untuk perlengkapan wanita seperti kain sari, perhiasan dan lain-lain agar para pembeli tertarik untuk membelikannya bagi ibu mereka. Hingga saat ini, belum ada tanggal Nasional untuk hari ibu di India.

4. Hari Ibu di Irlandia

Hari Ibu di Irlandia jatuh pada hari Minggu keempat bulan Desember. Meski kebanyakan negara Barat merayakannya di



minggu kedua bulan Mei, namun Irlandia tampaknya punya cara mereka sendiri. Sejarah Hari Ibu di Irlandia memang agak menyedihkan. Dahulu, banyak anak-anak miskin yang dipekerjakan jauh dari rumah mereka sebagai pembantu di rumah orang-orang kaya. Ketika Hari Natal tiba, mereka akan pergi beramai-ramai ke gereja. Sepulang dari gereja mereka mengunjungi ibu mereka di desa dengan membawa bunga yang mereka petik di sepanjang per-jalan-an pulang.

Hingga saat ini, orang-orang Irlandia merayakan hari Ibu berdekatan dengan perayaan Natal. Pada hari tersebut biasanya para Ibu akan diberi banyak sekali hadiah. Para gadis tidak lupa akan memasak kue khusus untuk Ibu mereka.

5. Hari Ibu di Meksiko

Hari Ibu di Meksiko diperingati pada tanggal 10 Mei dan dirayakan dengan memakai baju warna merah. Gereja-gereja juga akan membuat acara khusus untuk para Ibu. Pagi hari, gereja-gereja tersebut akan memasak makanan tradisional “*tamales*” dan “*atole*” untuk dibagikan pada ibu-ibu di sekitar gereja.

Biasanya, orang-orang Meksiko memberikan hadiah yang mereka buat

dengan tangan sendiri untuk ibu mereka. Beberapa sekolah akan mengadakan acara khusus para murid akan bernyanyi dan membuat pentas drama untuk ibu mereka.

6. Hari Ibu di Afrika Selatan

Sama seperti kebanyakan negara Barat, Afrika Selatan merayakan hari Ibu di hari minggu kedua pada bulan Mei. Kebanyakan hadiah yang dikirim orang-orang Afrika Selatan untuk ibu mereka adalah bunga. Pada hari spesial tersebut para anak akan memakai warna merah atau pink sebagai tanda cinta untuk ibu mereka.

Hari ini juga digunakan untuk menghormati dan memberi tanda cinta kepada sang nenek. Biasanya para ibu akan diajak makan ke restoran atau dibuatkan sarapan pagi oleh anak-anaknya.

7. Hari Ibu di Inggris

Hari Ibu di Inggris tidak memiliki tanggal pasti pada kalender Masehi. Orang Inggris merayakan hari ibu tiga minggu sebelum Hari Paskah. Pada hari ini anak-anak akan memberikan rangkaian bunga kepada ibu mereka sebagai tanda cinta. Para anak akan pergi ke gereja yang ada di dekat tempat kelahiran ibu mereka, bukan gereja yang terdekat dengan tempat tinggal mereka.

Semangat Hari Ibu sangatlah tampak di Inggris. Seluruh pusat perbelanjaan akan

menawarkan diskon khusus untuk perlengkapan para Ibu. Bunga dan kartu ucapan di jual dimana-mana.

8. Hari Ibu di Amerika Serikat

Sejarah Hari Ibu di Amerika Serikat dimulai untuk mengenang Anna Jarvis. Kemudian, hari Ibupun disahkan oleh Presiden Woodrow Wilson untuk dirayakan di setiap hari Minggu kedua di bulan Mei, bertepatan dengan *Joint Revolution* pada tanggal 8 Mei 1914.

Hari Ibu di Amerika Serikat dirayakan besar-besaran dengan bunga dan kartu ucapan. Restoran-restoran biasanya sudah dipesan dan penuh beberapa hari menjelang Hari Ibu. Kebanyakan para Ibu tidak akan diperbolehkan bekerja dan memasak di hari Ibu.

10. Hari Ibu di Thailand

Hari Ibu di Thailand jatuh pada tanggal 12 Agustus. Hari ini dipilih juga sebagai peringatan ulang tahun Ratu Sirikit. Sirikit merupakan ibu negara yang sangat dihormati dengan aksi sosialnya. Dia juga menjadi presiden palang merah Thailand sejak Tahun 1956. Ia juga menaruh perhatian besar terhadap pengungsi dari Kamboja dan Myanmar yang tinggal di Thailand.

Hampir mirip dengan kebanyakan negara lain, Hari Ibu di Thailand dirayakan dengan menghadiahi para ibu dengan bunga dan kue-kue buatan sang anak sendiri.**

Sumber dari :
*February 17, 2017 by Abdullah Istiqomah
didi 257w | Trending*





Varises

Oleh : dr. Irdawati Oemar, dokter koordinator PLN

Definisi varises

Varises adalah pembuluh darah vena yang membesar dan tampak dekat dari permukaan kulit. Pembuluh vena membawa darah dengan rendah oksigen dari sel dan jaringan kembali ke jantung, di mana darah bisa kembali mendapatkan oksigen.

Masalah pada pembuluh vena ini dapat terjadi di bagian mana pun pada tubuh. Namun, paling sering terjadi pada kaki. Kondisi ini sangat umum dihadapi banyak orang. Hampir 30% orang dewasa memiliki masalah ini. Terutama, orang lanjut usia, wanita, orang yang kelebihan berat badan, dan orang yang aktivitasnya menghabiskan waktu lama untuk berdiri.

Kadang tidak berbahaya, namun perlu penanganan dokter ketika gejala yang ditimbulkan cukup mengganggu atau berisiko menyebabkan komplikasi.

Tanda Dan Gejala Varises

Tanda dan gejala varises yang umum dialami, antara lain:

1. Pembuluh vena dapat terlihat di permukaan kulit menyerupai serabut atau garis-garis berwarna biru keunguan;
2. Nyeri kaki atau kaki terasa berat, khususnya setelah berdiri atau duduk dalam waktu yang lama;
3. Vena terlihat menonjol dan membesar sepanjang paha, mata kaki, atau lutut;
4. Kulit terasa gatal, terutama di area tungkai bawah dan pergelangan kaki;
5. Terjadi perubahan warna kulit, kulit jadi lebih tipis, dan terbentuk luka atau infeksi jaringan lunak di dekat mata kaki;
6. Kaki atau area yang terjadi pembengkakan vena terasa berdenyut atau kram;

Kemungkinan ada tanda-tanda lain yang tidak termasuk dalam gejala yang disebutkan diatas.

Jika Anda memiliki kekhawatiran akan sebuah gejala tertentu, konsultasikanlah dengan dokter

Penyebab varises

Varises disebabkan karena katup vena melemah dan tidak mampu menahan akumulasi darah. Penyakit ini tidak menular ataupun diturunkan namun varises biasanya terjadi dalam satu keluarga.

Awalnya, vena yang bertugas membawa darah dari jaringan tubuh ke jantung. Pembuluh darah ini memiliki katup satu arah yang membantu menjaga darah mengalir ke jantung. Sehingga tidak ada darah dari pembuluh darah vena yang turun kembali.

Jika katup lemah atau rusak, darah dapat kembali dan menyatu di pembuluh darah. Hal ini menyebabkan pembuluh darah vena membesar, menonjol, dan terlihat di permukaan kulit.

Faktor-faktor risiko

Ada banyak faktor yang dapat meningkatkan seseorang terkena masalah pada pembuluh vena ini, meliputi:

1. Riwayat keluarga

Memiliki anggota keluarga dengan masalah ini dapat meningkatkan risiko Anda memiliki kondisi yang serupa. Hampir setengah dari orang dengan kondisi ini ternyata memiliki anggota keluarga dengan masalah yang sama.

2. Usia

Risiko masalah pada pembuluh vena ini dapat meningkat seiring bertambahnya usia. Semakin tua, pembuluh darah dan katupnya akan

melemah dan fungsinya menjadi kian memburuk sehingga dapat menyebabkan pembengkakan di vena.

3. Jenis kelamin

Wanita cenderung mengalami masalah pada pembuluh vena lebih sering daripada pria. Perubahan hormon yang terjadi selama pubertas, kehamilan, dan menopause (atau dengan penggunaan pil KB) dapat meningkatkan risiko seorang wanita untuk mengalami kondisi ini.

4. Kehamilan

Selama kehamilan, pertumbuhan janin memberi tekanan pada pembuluh darah di kaki ibu. Itulah sebabnya, masalah pada pembuluh vena sering terjadi pada ibu hamil. Untungnya, kondisi ini dapat membaik dalam waktu 3 hingga 12 bulan setelah melahirkan.

5. Kegemukan atau obesitas

Kelebihan berat badan atau obesitas dapat memberikan tekanan ekstra pada pembuluh darah Anda. Ini dapat menyebabkan pembuluh darah vena membesar dan menimbulkan masalah.

6. Tidak aktif

Berdiri atau duduk dalam waktu lama, terutama dengan kaki ditekuk atau disilangkan dapat meningkatkan risiko masalah pada

pembuluh vena. Ini karena tetap dalam satu posisi untuk waktu yang lama dapat memaksa pembuluh darah bekerja lebih keras untuk memompa darah ke arah jantung.

7. Pernah memiliki trauma di kaki
Mengalami pembekuan darah sebelumnya atau kerusakan traumatis pada katup di pembuluh darah dapat melemahkan kemampuan pembuluh untuk memindahkan darah kembali ke jantung. Ini dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah di pembuluh vena.

Tidak memiliki faktor resiko bukan berarti tidak dapat menderita varises. Faktor-faktor yang telah disebutkan hanyalah referensi saja. Konsultasikan dengan dokter untuk informasi lebih lanjut.

Pengobatan untuk varises

Kadang varises menyebabkan rasa sakit, pembekuan darah, luka pada kulit, atau masalah lainnya. Jika ini terjadi, dokter dapat merekomendasikan satu atau lebih prosedur medis.

Beberapa orang memilih untuk memiliki prosedur ini untuk memperbaiki penampilan pembuluh darahnya atau untuk menghilangkan rasa sakit.

Masalah pada pembuluh vena ini diobati dengan perubahan gaya hidup dan prosedur medis. Tujuannya untuk meredakan gejala, mencegah komplikasi, dan memperbaiki penampilan.

Beberapa cara untuk mengobati

pembengkakan pada pembuluh vena, meliputi:

a. Stoking kompresi

Stoking ini memberikan tekanan yang stabil untuk membantu memindahkan darah kembali ke jantung. Tekanan yang stabil juga mengurangi pembengkakan di kaki bagian bawah dan mengurangi risiko pembekuan darah. Namun, masih ada pembuluh darah kaki yang terlihat.

Jika diperlukan stocking kompresi, dokter kulit akan memeriksa untuk mendapatkan ukuran yang tepat dan jumlah tekanan yang tepat.

b. Skleroterapi

Ini adalah perawatan paling umum untuk pembengkakan pembuluh vena. Skleroterapi membuat dinding vena saling menempel sehingga darah tidak bisa mengalir lagi. Ini meningkatkan sirkulasi pada area yang bermasalah dan mengurangi pembengkakan.

Saat ini, dokter kulit menggunakannya untuk mengobati spider veins dan varises kecil.



Jika dilakukan pengobatan ini, perawatannya sebagai berikut ini:

1. Dokter kulit akan menyuntikkan obat ke dalam area vena yang bengkak;
2. Setelah suntikan, dokter kulit dapat memijat daerah tersebut;
3. Kemudian, dokter meminta untuk menggunakan stocking kompresi di kaki.

Untuk mencegah kemungkinan efek samping, diharuskan berjalan kaki setiap hari dengan memakai stoking kompresi sesuai petunjuk. Sebagian besar pasien memakai stoking kompresi selama 2 hingga 6 minggu, sehingga dapat kembali bekerja dan sebagian besar kegiatan keesokan harinya.

Setelah melakukan pengobatan ini, biasanya spider veins akan hilang dalam 3 atau 6 minggu. Sementara varises membutuhkan waktu 3 hingga 4 bulan agar hilang. Untuk mendapatkan hasil terbaik, Anda mungkin memerlukan 2 atau 3 perawatan.

Pemeriksaan fisik sebelum perawatan

Sebelum memutuskan pengobatan mana yang cocok, terlebih dahulu jalani pemeriksaan fisik. Dokter akan melihat dengan teliti pembuluh darah kaki dan bertanya tentang riwayat kesehatan.

Tes *non-invasif* untuk melihat pembuluh darah di kaki juga mungkin diperlukan. Misalnya, *ultrasonografi doppler* untuk menunjukkan aliran darah di pembuluh darah kaki. Kemudian, ada pula *plethysmography* yaitu menggunakan manset tekanan darah

untuk mengukur perubahan volume darah, sehingga dapat membantu menemukan masalah seperti aliran darah abnormal.

Setelah meninjau semua informasi, dokter kulit dapat memberi tahu apakah perawatan vena mana yang paling efektif. Terkadang, lebih dari satu jenis perawatan akan direkomendasikan untuk memberikan hasil terbaik dan mengurangi efek samping.

Komplikasi varises

Varises yang menimbulkan gejala dan tidak diobati, dapat menyebabkan dermatitis. Pasalnya, masalah pada pembuluh vena ini menimbulkan rasa gatal sehingga akan terus digaruk. Ini dapat menyebabkan perdarahan, luka, dan iritasi di kulit.

Selain itu, masalah pada pembuluh vena dapat menyebabkan *superfisial tromboflebitis*. *Tromboflebitis* adalah gumpalan darah di pembuluh darah yang menyebabkan rasa sakit dan masalah lain di daerah yang terkena.

Tes yang biasa dilakukan untuk varises

Dokter mendiagnosis dari pemeriksaan pada kaki dan gejala yang muncul. Jika diagnosis belum jelas, dokter akan melakukan pemeriksaan *ultrasound* untuk melihat gambaran vena dan menyingkirkan kemungkinan penyakit lain.

Pengobatan di rumah

Selain pengobatan dokter, merubah

gaya hidup menjadi kunci agar varises lebih mudah diobati. Bukan hanya membantu pengobatan, perubahan gaya hidup menjadi lebih baik lagi dapat mencegah terbentuknya masalah di pembuluh vena dan mengurangi gejala yang tidak menyenangkan.

Berikut adalah gaya hidup dan pengobatan rumahan yang dapat membantu mengatasi varises.

Rutin olahraga

Jenis olahraga tertentu dapat meningkatkan sirkulasi darah di kaki. Jalan santai selama 30 menit, sebanyak 5 kali seminggu. Olahraga seperti lari, angkat beban, dan yoga sebaiknya dihindari karena memberi tekanan berlebih sehingga bisa memperparah pembengkakan vena yang ada di kaki atau tangan.

Hindari berdiri atau duduk dalam waktu yang cukup lama. Kebiasaan ini dapat menyebabkan darah dalam pembuluh vena mengumpul di area tungkai sehingga memperburuk gejala. Untuk itu, sering-seringlah beristirahat dengan kaki diluruskan setelah berdiri dalam waktu yang lama atau gerak-gerakkan kaki supaya aliran darah lebih lancar.

Jaga berat badan normal

Kelebihan berat badan dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah yang ada di kaki. Ini dapat meningkatkan risiko terbentuknya varises di kaki. Supaya berat badan tetap

terkontrol, harus dijaga pola makan, seperti:

- a. Hindari kebiasaan makan yang buruk, seperti tidur setelah makan atau makan tengah malam;
- b. Kurangi makanan yang mengandung lemak jenuh dan yang mengandung banyak kalori;
- c. Perbanyak sayur, buah, biji-bijian, kacang-kacangan, dan makanan yang tinggi protein dengan lemak sehat;
- d. Kurangi makanan yang mengandung banyak garam. Natrium dapat menahan air di dalam tubuh sehingga membuat bagian tubuh tertentu membengkak dan kemungkinan bisa mengganggu aliran darah di pembuluh darah.

Supaya optimal, iringi dengan aktivitas fisik yang sesuai.

Hindari pakaian ketat dan memakai sepatu tinggi

Mengenakan sesuatu yang menempel ketat di badan, seperti sabuk, celana ketat, sepatu atau kaus kaki sempit juga bisa mengganggu aliran darah. Lebih baik memakai baju yang sedikit longgar dan memilih sepatu dan kaus kaki yang sesuai ukuran.

Selain itu, batasi penggunaan sepatu dengan hak tinggi. Jenis sepatu ini memang membuat tubuh terlihat tinggi, namun membebankan tumit, banyak beban sehingga aliran darah di kaki menjadi terbatas. Ini bisa memperburuk gejala dan memperluas area vena yang membengkak.**

I. Forum Komunikasi Anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat

Kepengurusan IKPLN Cabang Kantor Pusat ditetapkan berdasarkan Keputusan IKPLN Daerah Jakarta Nomor 001/IKPLN DJPP/VIII/2017 tanggal 15 Agustus 2017 dengan masa kepengurusan 4 (empat) tahun atau masa bakti Tahun 2017-2021 yang dikomandani bapak Wahidin Sitompul sesuai hasil Musyawarah Cabang Tahun 2017.

IKPLN Cabang Kantor Pusat sesuai data dari Dana Pensiun per April 2019 berjumlah 2.247 orang yang terdiri dari:

1. Pensiun Peserta 1.662 orang;
2. Pensiun Janda/Duda 576 orang; dan
3. Pensiun Anak 8 orang.

Yang berdomisili di Jabodetabek, luar Jabodetabek dan bahkan di kota-kota lain di Indonesia.

Salah satu Program Kerjanya adalah menyelenggarakan acara Forum Komunikasi Anggota paling sedikit setiap dua bulanan yang dahulu dikenal dengan nama Forum 18, We Are A Big Family dan Halal Bi Halal.

Acara Acara tersebut selalu ditunggu tunggu oleh para pensiunan di lingkungan Kantor Pusat karena selain sebagai ajang komunikasi antara Pengurus dan Anggotanya juga sebagai forum “*kangen kangenan*” antar rekan kerja semasa aktif dahulu. Acara biasanya diisi dengan penjelasan atau informasi kesehatan.

Berikut ini disampaikan event yang diselenggarakan dalam Tahun 2019 sebagai berikut:

1. Tanggal 20 Maret 2019 acara Forum Komunikasi Anggota diisi dengan

penjelasan/informasi kesehatan oleh Dokter-dokter dari Rumah Sakit Premier Jatinegara dengan materi gangguan jantung, teroid dan stroke dengan moderator Dokter Irdawati Oemar selaku dokter Koordinator PLN;

2. Tanggal 28 Juni 2019 acara Halal Bi Halal 2019;
3. Tanggal 18 September 2019 acara Forum Komunikasi Anggota yang diisi dengan peragaan dan pengenalan Ling Tien Kung oleh Dokter Indra dan pelatih dari Sasana Peduli Sehat PLN.

Demikian sekilas informasi mengenai acara Forum Komunikasi Anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat. Kami menunggu masukan dan saran dari Anggota mengenai penyelenggaraan Forum dimaksud untuk kemajuan acara tersebut.

Kritik saran dapat disampaikan kepada Pengurus melalui:

email ikpln.cabang@pln.co.id atau ke Sekretariat IKPLN Cabang Kantor Pusat dengan alamat:

Gedung I Lantai 4 Kantor Pusat PT PLN (Persero) Jalan Trunojoyo Blok M1/135 Kebayoran Baru Jakarta Selatan.**

Fotoku Dibuang Sayang



Foto-foto Forum Komunikasi tanggal 20 Maret



Foto-foto Forum Komunikasi tanggal 18 september2019

II. Tabungan Cerdas

Jika Anda ada **BISNIS** Sederhana dan **HALAL**
Dalam waktu 1-2 tahun dapat income
Rp. 10 - 100 juta/bulan

Ambil atau AMBIL?

SYARATNYA 3:

1. **MENABUNG** Unit link → **UNTUK DIRI SENDIRI**
2. Sadarkan teman Menabung
3. Training gratis & Lisensi Negara (legalitas)
Sudah ini saja!

Gampang atau **GAMPANG BANGET**

UTK PENJELASAN LBH DETAIL SILAHKAN HUBUNGI :

KOPERASI IKPLN K2MI cq. Ketua: Dodoh Rahmat Hp./WA:
08127109001 atau 081805031952.

Hadist Tentang Ibu / Ummi

Agar Bisa Lebih Berbakti kepadanya



Banyak sekali dalil dan hadist tentang ibu, karena ibu-lah yang telah berjasa dalam melahirkan kita dan membesarkan kita. Bukan hanya itu, nabi Muhammad SAW telah menjelaskan bahwa kita harus berbakti kepada ibu dan surga ada di bawah telapak kaki ibu.

Berikut hadist yang disampaikan oleh Rasulullah SAW :

أَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ جَاهِمَةَ السَّلْمِيِّ أَنَّ جَاهِمَةَ جَاءَتْ أُمَّ؟ قَالَ: نَعَمْ. قَالَ: فَالزَّمْهَا، فَإِنَّ الْجَنَّةَ تَحْتَ أَرْدَتِ أَنْ أَعْرُزُوا، وَقَدْ جَنَّتْ أَسْتَشِيرُكَ. فَقَالَ: هَلْ لَكَ مِنْ رَجُلِيهَا

Dari Mu'wiyah bin Jahimah as-Salami bahwasanya Jahimah pernah datang menemui Nabi lalu berkata: Wahai Rasulullah, aku ingin pergi jihad, dan sungguh aku datang kepadamu untuk meminta pendapatmu.

Beliau bersabda:

“Apakah engkau masih mempunyai ibu?” Ia menjawab: Ya, masih. Beliau bersabda: “Hendaklah engkau tetap berbakti kepadanya, karena sesungguhnya surga itu di bawah kedua kakinya.”

Dalam hadist di atas Rasulullah menyuruh kita untuk terus berbakti kepada ibu kita dan sesungguhnya surga itu ada di bawah kedua kaki ibu kita.

Dalam Hadist lainnya Rasulullah SAW juga pernah bersabda :

أَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ جَاءَ رَجُلٌ مِنْ؟ قَالَ أُمَّكَ، قَالَ تَمَّ مَنْ؟ قَالَ أُمَّكَ، قَالَ تَمَّ مَنْ؟ قَالَ مَنْ أَحَقُّ النَّاسِ بِحَسَنِ صَحَابَتِي؟ قَالَ أُمَّكَ، قَالَ تَمَّ أَبُوكَ

Dari Abu Hurairah radhiyallaahu ‘anhu, beliau berkata, “Seseorang datang kepada Rasulullah *Shalallahu ‘Alaihi Wasallam*. Dan berkata, ‘Wahai Rasulullah, kepada siapakah aku harus berbakti pertama kali?’

Nabi *Shalallaahu ‘Alaihi Wasallam* menjawab, ‘Ibumu!’ Dan orang tersebut kembali bertanya, ‘Kemudian siapa lagi?’ Nabi *Shalallaahu ‘Alaihi Wasallam* menjawab, ‘Ibumu!’ Orang tersebut bertanya kembali, ‘Kemudian siapa lagi?’ Beliau menjawab, ‘Ibumu.’ Orang tersebut bertanya kembali, ‘Kemudian siapa lagi,’ Nabi *Shalallaahu ‘Alaihi Wasallam* menjawab, ‘Kemudian ayahmu.’” (HR. Bukhari no. 5971 dan Muslim no. 2548).

Dalam Hadist di atas Rasulullah mengatakan ibu 3 kali setelah itu baru bapak. Dalam beberapa tafsir, hal tersebut mengartikan bahwa kita harus berbakti kepada ibu 3 kali lebih besar dari bakti kita kepada bapak kita.

Imam Al-Qhurtubi juga menjelaskan hal yang sama yaitu : “Hadits tersebut menunjukkan bahwa kecintaan dan kasih sayang terhadap seorang ibu, harus tiga kali lipat besarnya dibandingkan terhadap seorang ayah. Nabi *Shalallaahu ‘Alaihi Wasallam* menyebutkan kata ibu sebanyak tiga kali, sementara kata ayah hanya satu kali. Bila hal itu sudah kita mengerti, realitas lain bisa menguatkan pengertian tersebut. Karena kesulitan dalam menghadapi masa hamil, kesulitan ketika melahirkan, dan kesulitan pada saat menyusui dan merawat anak, hanya dialami oleh seorang ibu.

Ketiga bentuk kehormatan itu hanya dimiliki oleh seorang ibu, seorang ayah tidak memilikinya. (Lihat Tafsir Al-Qurthubi X : 239. al-Qadhi Iyadh menyatakan bahwa ibu memiliki keutamaan yang lebih besar dibandingkan ayah).

Sumber : December 26, 2016 by Abdullah Istiqomah





PT. TUGU KRESNA PRATAMA
_____GENERAL INSURANCE