

# SENIOR

Media Komunikasi Pensiunan Kantor Pusat

November 2018, Edisi 79

**Metamorphosis  
IKPLN**

**Mengoptimalkan  
Peluang Investasi**

**Penyakit Yang  
Terjadi di Musim  
Pancaroba**



# Daftar Isi **SENIOR**

Edisi November 2018



**4**

## **Berita Utama**

Metamorphosis IKPLN

**10**

## **Rubrik Kita**

Mengoptimalkan Peluang  
Investasi untuk kenaikan MP

**15**

## **Info YPK PLN**

**21**

## **Info Kita**

PT SKP Tenaga Listrik, salah  
satu Wadah Penyaluran  
Kompetensi Pensiunan



**23**

## **Info Kita**

Ayoo Pensiunan PLN  
Semangat !!! (3)

**24**

## **Rubrik Kesehatan**

Penyakit Yang Banyak  
Terjadi Di Masa Pancaroba

**26**

## **Pengalaman**

Proses pemulihan Sakit HNP

**31**

- **Ketawa itu sehat**

- **Kata Bijak**

**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)

*Untuk kemajuan dan perbaikan Senior, Redaksi menerima artikel dapat disertai gambar atau foto kritik dan saran dari pembaca. Artikel dan atau foto dalam bentuk soft copy dikirim ke alamat Redaksi tersebut di atas.*

## Para Pembaca Senior yang Budiman



Kita jumpa lagi dalam Edisi yang ke 79, mulai penerbitan ini kami tampil dengan wajah baru dan agak sedikit tebal agar dapat lebih banyak menyajikan informasi yang perlu diketahui pembaca yang budiman.

Berita Utama menampilkan Informasi mengenai berubahnya status IKPLN menjadi Perkumpulan yang berbadan Hukum dan disusul dengan Informasi terkini/berikutnya yaitu Dana Pensiun PLN yang menyampaikan info mengenai keberadaan 7 (tujuh) Anak Usahanya yang diharapkan dapat memberikan peningkatan MP kita.

YPK PLN menyampaikan informasi mengenai program-programnya yang diharapkan dapat membantu pendidikan anak karyawan dan pensiunan serta meningkatkan kesejahteraan pensiunan dan keluarga.

Dalam Edisi ini ditampilkan pula tulisan yang menarik, yaitu Perjalanan sukses Pensiunan PLN yang Berkarya di masa Pensiun mengelola Perusahaan yang bergerak di bidang Sertifikasi Kompetensi yang mengharapakan bahwa kepada Pensiunan yang memiliki Kompetensi di Bidang Pembangkitan bisa melakukan akreditasi Sertifikat Kompetensi melalui PT. SKP dan melalui Perseroan tersebut juga menerima tenaga Accessor.

Tulisan menarik berikutnya terkait dengan kesehatan yaitu "Penyakit yang banyak terjadi di musim pancaroba" yang perlu kita ketahui untuk menjaga kesehatan kita dan juga pengalaman menarik yang dialami pensiunan melawan penyakit dan kepasrahannya, sampai sekarang masih bertekad untuk kesembuhan yang membawa hasil positif.

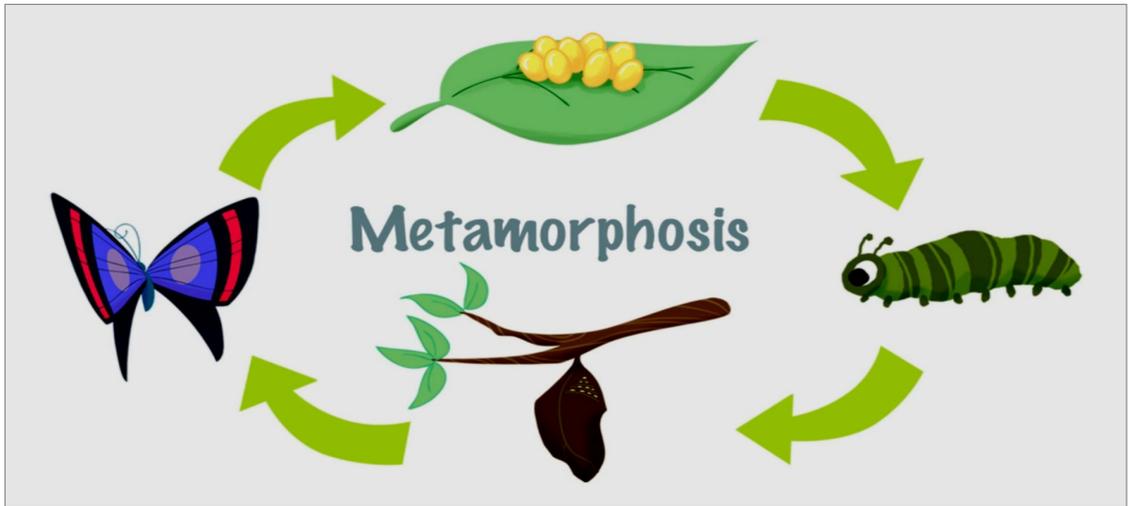
Semoga apa yang kami sajikan dalam Edisi ini bisa menambah wawasan dan memperkaya pengetahuan para pembaca.

Untuk kemajuan dan perbaikan Senior, Redaksi menerima kritik dan saran dari pembaca

Kami ucapkan terima kasih atas perhatiannya selama ini.

## Selamat Membaca !!

# Metamorphosis IKPLN



Oleh : Hariyanti Suroso

## Mengapa Berubah?

Mengamati perkembangan pembangunan sektor ketenagalistrikan, mau tidak mau kebutuhan akan tenaga kompeten dibidang ketenagalistrikan meningkat. Kebutuhan tenaga siap pakai pada sektor ketenagalistrikan terus berkembang.

Realita yang ada bahwa Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki oleh PT PLN (Persero) semenjak Indonesia merdeka, menangani dan mengelola ketenagalistrikan di Indonesia, banyak memiliki keahlian, kepakaran dan pengalaman dibidangnya.

SDM yang kompeten, berpengalaman dan telah memasuki usia purna karya berhimpun dalam Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara yang disebut IKPLN.

Tenaga kompeten, siap pakai dan berpengalaman dalam naungan IKPLN telah banyak diminati dan dimanfaatkan pengguna jasa internal PLN maupun

eksternal PLN.

IKPLN pada awalnya merupakan institusi sosial bukan sebagai badan hukum, sehingga posisinya sangat terbatas dalam melakukan kerjasama dengan para pihak untuk meningkatkan kesejahteraan anggotanya.

Oleh karena itu melalui berbagai pertimbangan dan kajian serta persetujuan dari Direktur Utama PT PLN (Persero) selaku Pembina Utama IKPLN, IKPLN menjadi suatu Organisasi yang berbadan hukum dengan bentuk Perkumpulan.

## Manfaat IKPLN menjadi Badan Hukum

1. Kepastian status hukum IKPLN;
2. Perlindungan IKPLN dari pihak yang tidak bertanggung jawab memakai nama IKPLN;
3. Perlindungan terhadap Anggota IKPLN yang bekerja dengan Pihak Ketiga;
4. Memungkinkan IKPLN mengembangkan usaha berbasis SDM yang memiliki Kompetensi.

## PROSES IKPLN MENUJU BADAN HUKUM



Dalam proses perubahan menjadi Badan Hukum IKPLN menggunakan jasa Notaris Merryana Suryana, SH yang ditunjuk untuk mengurus perubahan status hukum IKPLN sehingga perlu dibuat Akta dengan Nomor 42 Tahun 2017 tanggal 18 Desember 2017.

Pengesahan Menteri Hukum dan HAM diperoleh dengan nama resmi sesuai Keputusan Menteri Hukum dan HAM Nomor AHU-0018299.AH.01.07 Tahun 2017 tanggal 22 Desember 2017 yaitu :

**“PERKUMPULAN KELUARGA PENSUNAN LISTRIKNEGARA” disebut “IKPLN**

### TAHAPAN PERUBAHAN

- I. Sosialisasi terbitnya Keputusan MenKumHam yang menyatakan IKPLN menjadi Perkumpulan Berbadan Hukum, kepada seluruh Pengurus IKPLN Daerah dalam Rapat Kerja Nasional (RAKERNAS) pada 13 dan 14 Februari 2018. RAKERNAS menghasilkan :
  1. Penyusunan Pedoman dan Petunjuk Tata Kelola Organisasi sesuai Anggaran Rumah Tangga IKPLN yang disempurnakan dan ditetapkan oleh Pengurus IKPLN Pusat;
  2. Hasil bahasan Penyempurnaan Program Kerja IKPLN 2018-2021 perlu dijabarkan oleh masing-masing Daerah dan cabang;
  3. Implementasi Tata Kelola Organisasi IKPLN Berbadan hukum akan efektif berlaku paling lambat bulan Juli 2018, ditetapkan dengan Keputusan Pengurus IKPLN Pusat.
- II. Dibentuk Tim Khusus Transformasi IKPLN Berbadan Hukum yang bertugas menyusun Pedoman Tata Kelola Organisasi IKPLN Berbadan Hukum, yang mencakup:
  1. Sistem Administrasi, Pengorganisasian & Pelaporan;
  2. Sistem Keuangan, Perpajakan & Pelaporan.

Acuan yang menjadi perhatian Tim adalah:

  1. *Suasana kekeluargaan* Paguyuban perlu dipertahankan; Hal utama yang perlu diubah adalah proses kerja yang perlu menggunakan system sehingga relative terbuka, terstruktur, terukur, dengan tenaga kerja yang kompeten / professional dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan;

2. Sesuai dengan mandat RAKERNAS 2018, bahwa Penyusunan Pedoman Tata Kelola Organisasi tetap mengacu pada Anggaran Rumah Tangga yang sudah ditetapkan dan menjadi **pondasi** implementasi beroperasinya Perkumpulan IKPLN;
3. Dalam penyusunan Pedoman Tata Kelola Organisasi, ditetapkan **kompetensi anggota IKPLN menjadi basis kekuatan IKPLN**, dilanjut dengan pemetaan kebutuhan dan pemetaan pangsa pasar yang ada di internal maupun external PLN group .

IKPLN Pusat, IKPLN Daerah dan IKPLN Cabang dapat membentuk badan usaha baru maupun melakukan penyertaan saham ke Badan Usaha yang sudah ada atau bekerjasama dengan pihak lain sesuai kemampuan dan kompetensi

yang dimiliki oleh masing-masing IKPLN. Pembentukan usaha baru dimungkinkan dan dapat dilakukan dengan menimbang aspek utama dalam berbisnis, yaitu:

- a. Aspek legal
- b. Aspek Komersial
- c. Aspek Bisnis Model
- d. Aspek Good Corporate Governance (GCG)

Empat aspek di atas diramu dalam Pedoman Tata Kelola Organisasi dan menghasilkan 4 Pola Bisnis IKPLN.

- III. Mengawali pengenalan Konsep Pedoman Tata Kelola Organisasi dengan mempertimbangkan keuangan organisasi diadakan Forum Group Discussion (FGD) yang menghadirkan Pengurus IKPLN Daerah seJawa Bali dan penyempurnaan hasilnya oleh Tim Khusus Transformasi IKPLN Berbadan Hukum.

## PEDOMAN TATA KELOLA HASIL FGD SECARA GARIS BESAR SEBAGAI BERIKUT:

### A. TATA KELOLA HUKUM/KEPATUHAN BADAN HUKUM & BADAN USAHA

Pengertian **Badan Hukum Perkumpulan** adalah Badan Hukum yang merupakan kumpulan orang, didirikan untuk mewujudkan kesamaan maksud dan tujuan tertentu dibidang usaha, sosial, keagamaan dan kemanusiaan dan **tidak membagikan keuntungan finansial kepada anggotanya**.

#### 1. BADAN HUKUM PERKUMPULAN

Badan Hukum IKPLN adalah **Perkumpulan Ikatan Keluarga Pensiunan Listriknegara** disebut **IKPLN**.

##### a. Struktur Organisasi :

IKPLN Pusat, IKPLN Daerah dan IKPLN Cabang.

- b. Logo IKPLN tetap seperti semula, sebagaimana dimaksud dalam Pasal 1 Anggaran Rumah Tangga IKPLN Tahun 2018.



##### c. Sarana:

- 1) Pendukung Kantor dan SDM yang memadai karena terkait Kerjasama dengan pihak lain, Laporan Keuangan dan Perpajakan;
- 2) Sumber pendanaan:
  - 1) Dari Kas IKPLN atau
  - 2) Dari sumber dana lain (donatur) yang sifatnya tidak mengikat
- 3) Penerimaan dan pengeluaran dana dari dan ke IKPLN harus dicatat di buku Kas/Bank dan perlu dinyatakan bahwa penerimaan dan pengeluaran

penerimaan dan pengeluaran dana tersebut terkait dengan jasa atau kegiatan IKPLN.

**2. BADAN USAHA**

- a. Badan Usaha di lingkungan IKPLN hanya bisa dibentuk oleh IKPLN Pusat;
- b. Dalam hal akan melakukan perbuatan hukum (seperti pembentukan badan usaha berbadan hukum, melakukan perjanjian dengan pihak lain, bertindak di pengadilan dan lain sebagainya) IKPLN diwakili oleh Ketua Umum dan Sekretaris Umum;
- c. Pembentukan badan usaha oleh IKPLN Daerah/Cabang, harus mendapat Surat Kuasa dari IKPLN Pusat bukan sekedar surat ijin;
- d. Pemilik saham perusahaan yang dibentuk dan atau menjadi salah satu pihak dalam perjanjian (kerjasama, kontrak, MOU dan lain sebagainya) adalah IKPLN sebagai badan hukum, bukan perorangan, oleh karenanya harus diwakili Ketua Umum dan Sekretaris Umum atau yang diberi kuasa oleh keduanya;

- e. Kepemilikan saham dalam perusahaan yang dibentuk atau penyertaan saham dalam perusahaan existing sebaiknya mayoritas, kecuali ada pertimbangan lain. Perlu dibahas dalam rapat pengurus IKPLN sekaligus menetapkan siapa yang akan menjadi pengurus perseroan mewakili IKPLN;
- f. Salah satu pemegang saham badan usaha yang baru dibentuk adalah IKPLN Pusat sebagai Perkumpulan Berbadan Hukum dan bukan nama orang;
- g. Surat Kuasa adalah surat kuasa dari IKPLN Pusat ditandatangani oleh Ketum dan SekUm, yang diberikan kepada **Individu** di IKPLN Daerah / Cabang selaku penerima kuasa IKPLN untuk bertindak atas nama IKPLN yang perlu disebutkan spesifik kegiatannya dengan jangka waktu tertentu.

Pemberian kuasa sebagaimana dimaksud Ketua Umum dan Sekretaris Umum akan konsultasi / rapat dengan Pengurus IKPLN.

**B. TATA KELOLA ADMINISTRASI, PENGORGANISASIAN & PELAPORAN :**

- 1. IKPLN Pusat akan menerbitkan Keputusan mengenai Tata Laksana Persuratan dan Pengarsipan (TLPP) lengkap dengan petunjuk pelak-

sanaannya untuk ketertiban, keseragaman dan kemudahan dalam surat menyurat dan Pengarsipan di lingkungan IKPLN.

- 2. Kop Surat sesuai contoh: **PERKUMPULAN KELUARGA Pensiunan**

	<b>PERKUMPULAN KELUARGA Pensiunan LISTRIKNEGARA</b> <b>DAERAH .....</b>
	SEKRETARIAT : ditulis alamat kantor IKPLN TELEPON / FAX : ditulis nomor telp / fax E MAIL : ditulis alamat e mail BANK : ditulis nama Bank No. Rekening:.....

Yang berwenang menanda tangani surat 2 orang : Ketua dan Sekretaris.

3. Organisasi Daerah dan Cabang yang Pengurusnya dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga ditentukan jumlahnya, uraian

jabatannya perlu menyesuaikan dengan uraian jabatan organisasi IKPLN Pusat yang tercantum dalam Pedoman Tata Kelola.

### **C. TATA KELOLA KEUANGAN, AKUNTANSI, PERPAJAKAN & PELAPORAN**

1. IKPLN harus membuat Rencana Kerja & Anggaran Perkumpulan (RKAP) yang berisi rencana kerja untuk tahun berikutnya. Dalam RKAP tersebut dimuat kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan dan rencana pembiayaannya. Selanjutnya dirangkum dalam rencana program yang berisi : rencana Aktivitas, rencana posisi keuangan dan rencana cash flow.
2. RKA tersebut dibuat mulai dari IKPLN Cabang, digabung oleh IKPLN Daerah dan dikonsolidasikan oleh IKPLN Pusat menjadi RKAP IKPLN.
3. Realisasi RKA IKPLN Daerah dan Cabang dilaporkan dalam bentuk Laporan Aktivitas, Laporan posisi keuangan dan Laporan cash flow yang dikonsolidasikan IKPLN Pusat menjadi Laporan Tahunan IKPLN dan akan diaudit oleh Akuntan Publik.
4. Pelaksanaan penyusunan laporan tersebut di atas dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi Akuntansi dan Keuangan yang sudah disediakan.
5. IKPLN diijinkan memperoleh pendapatan dari :
  - a. Kerja sama dengan pihak lain tanpa membentuk badan usaha.
  - b. Penyertaan Saham dalam suatu badan usaha.
  - c. Penggunaan nama IKPLN oleh pihak lain.
  - d. Sumbangan dari pihak lain yang tidak mengikat.
6. IKPLN Cabang/Daerah harus hati-hati menyimpan bukti setor pajak/bukti potong pajak/faktur pajak karena dokumen tersebut akan menjadi bukti bagi IKPLN Pusat setiap tahun untuk laporan pajak terhutang.

### **EMPAT (4) POLA BISNIS IKPLN dengan persyaratannya:**

**POLA 1 : IKPLN PUSAT/DAERAH/CABANG, KERJA SAMA DENGAN PIHAK LAIN:**

1. IKPLN dapat bekerjasama dengan Badan Usaha Lain harus memenuhi persyaratan dari pemberi kerja;
2. IKPLN Daerah/Cabang harus mendapatkan Surat Kuasa dari Pengurus IKPLN Pusat untuk melakukan kegiatan butir 1 di atas;
3. Diawali Studi Kelayakan (KKO & KKF) & analisa SWOT;
4. IKPLN sebagai Pelaksana (dokumen penawaran, kontrak, Berita Acara,

Invoice, pembayaran);

5. Modal kerja dan tenaga operasional.

**POLA2 : IKPLN PUSAT /DAERAH MEMBENTUK BADAN USAHA**

1. Apabila IKPLN Daerah/Cabang akan membentuk Badan Usaha, maka IKPLN Daerah/Cabang harus mendapat Surat Kuasa dari Pengurus IKPLN Pusat;
2. Diawali Studi Kelayakan (KKO & KKF) & analisa SWOT;
3. Akte Notaris dan Pengesahan Kemenkumham, mengacu kepada Undang Undang Perseroan Terbatas;

2. Pemegang Saham minimum 2 orang/ badan hukum, salah satunya IKPLN selaku Institusi;
3. Modal dasar dan modal disetor;
4. NPWP Pendiri dan NPWP Badan Usaha;
5. Domisili Badan Usaha dan Ijin Usaha.

**POLA 3 : IKPLN PUSAT BEKERJASAMA DENGAN IKPLN DAERAH MEMBENTUK BADAN USAHA**

1. IKPLN Pusat dan Daerah menjadi satu pihak, pihak lain Individu/Badan Hukum lain;
2. Pengurus (Direksi/Komisaris) dari Badan Usaha yang dibentuk bisa ditunjuk personil dari IKPLN Pusat/Daerah/Cabang\*);
3. Diawali Studi Kelayakan (KKO & KKF) & analisa SWOT;
4. Akte Notaris dan Pengesahan Kemenkumham, mengacu pada Undang Undang Pereroan Terbatas;
5. Pemegang saham IKPLN dan Individu/Badan Hukum lain;
6. Modal dasar dan modal disetor;
7. NPWP Pendiri dan NPWP Badan Usaha;
8. Domisili Badan Usaha dan Ijin Usaha.

\* ) apabila personil IKPLN, perlu ada agreement dari yang bersangkutan (mitigasi conflict of interest) yang akan lebih baik di akta kan di Notaris.

**POLA 4 : BADAN USAHA EXISTING DI DAERAH BERGABUNG DENGAN IKPLN**

1. Studi Kelayakan (KKO & KKF) & analisa SWOT;
  2. Surat Kuasa dari Pengurus IKPLN Pusat untuk Daerah/Cabang yang akan mengakuisisi Badan Usaha;
  3. Akte Notaris dan Pengesahan Menkumham;
  4. IKPLN masuk sebagai Pemegang Saham;
  5. Modal Dasar dan modal disetor NPWP Pendiri dan NPWP Badan Usaha.
- IV. Sosialisasi Pedoman tata kelola IKPLN Berbadan Hukum kepada Pengurus IKPLN Daerah di luar IKPLN Daerah seJawa Bali akan dilaksanakan pada awal Desember 2018 yang selanjutnya ditetapkan oleh Ketua Umum IKPLN sebagai acuan implementasi Perkumpulan berbadan hukum (\*).



*Bentuk Pengesahan dari Menteri Hukum dan HAM sesuai Keputusan Menteri Hukum dan HAM Nomor AHU-0018299.AH.01.07 Tahun 2017 tanggal 22 Desember 2017.*

# Mengoptimalkan Peluang Investasi



Oleh : Moch. Sulastyo, DP-PLN

## UNTUK PEMENUHAN PEMBAYARAN MANFAAT PENSIUN MELALUI ANAK USAHA DANA PENSIUN PT PLN (Persero)

Sebagaimana diketahui bahwa Dana Pensiun PT PLN (Persero), selanjutnya disebut DP-PLN, bertugas melakukan pengelolaan dana dari kumpulan iuran peserta aktif dan iuran pendiri serta mengembangkannya, dimana hasilnya digunakan untuk pemenuhan pembayaran Manfaat Pensiun setiap bulannya.

Perlu diketahui bahwa dana yang dikelola oleh DP-PLN di tahun 2017 sudah mencapai angka Rp 8,1 Triliun.

Kewajiban pembayaran Manfaat Pensiun DP-PLN dari tahun ke tahun mengalami kenaikan yang cukup signifikan.

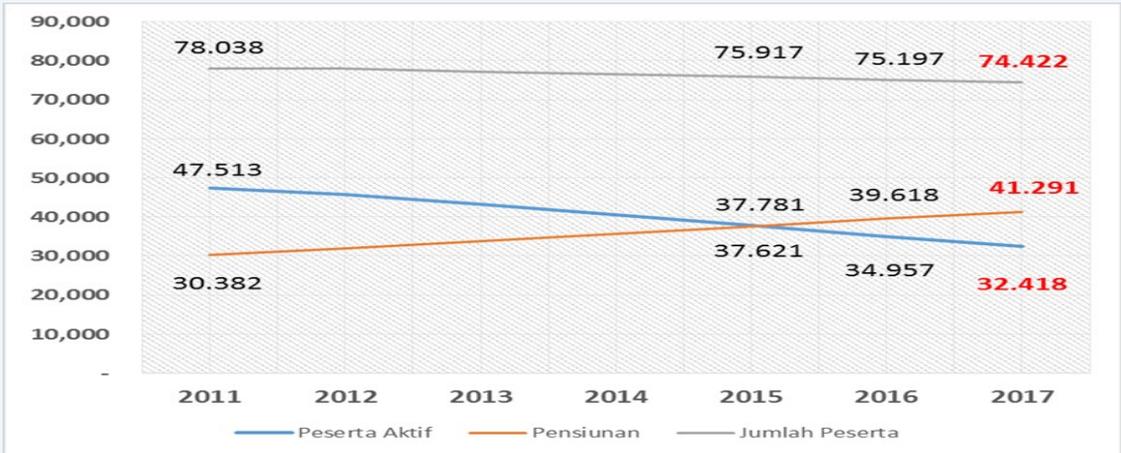
Tahun 2011 kewajiban membayar Manfaat Pensiun mencapai Rp 386 Miliar, sementara di tahun 2017 sudah mencapai Rp 760 Miliar. Tahun 2018 ini diperkirakan mencapai angka Rp 800 Miliar.

Sementara itu besarnya luran yang diterima, baik dari luran Peserta maupun luran Pendiri, tahun 2011 sebesar Rp 220 Miliar dan menurun dari tahun ke tahun sebagai akibat tidak adanya peserta aktif baru lagi sejak awal tahun 2012, sehingga di tahun 2017 hanya sebesar Rp 190 Miliar.

Lihat Grafik 1 dan Grafik 2 berikut ini.

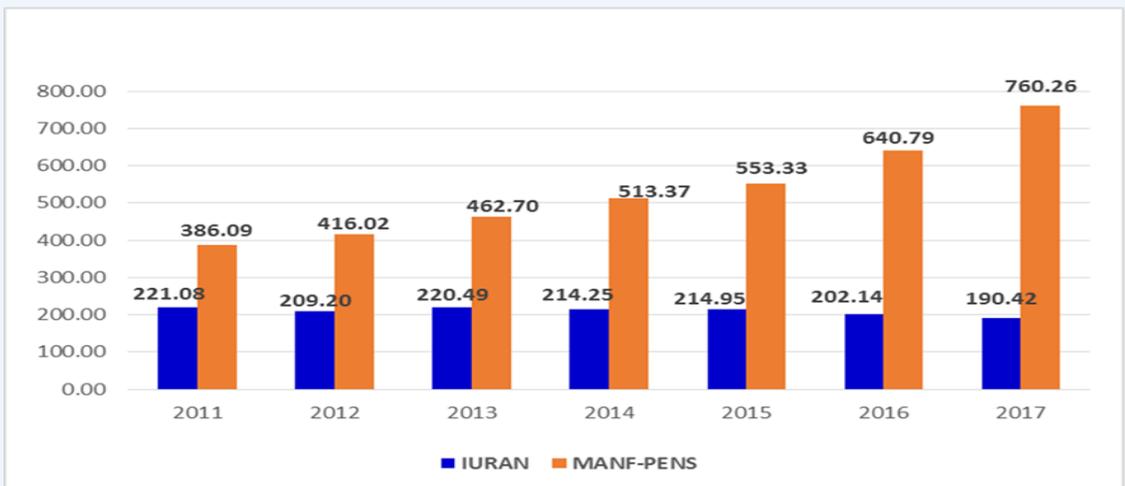


## JUMLAH PESERTA



GRAFIK 1

## IURAN vs MANFAAT PENSUN



GRAFIK 2

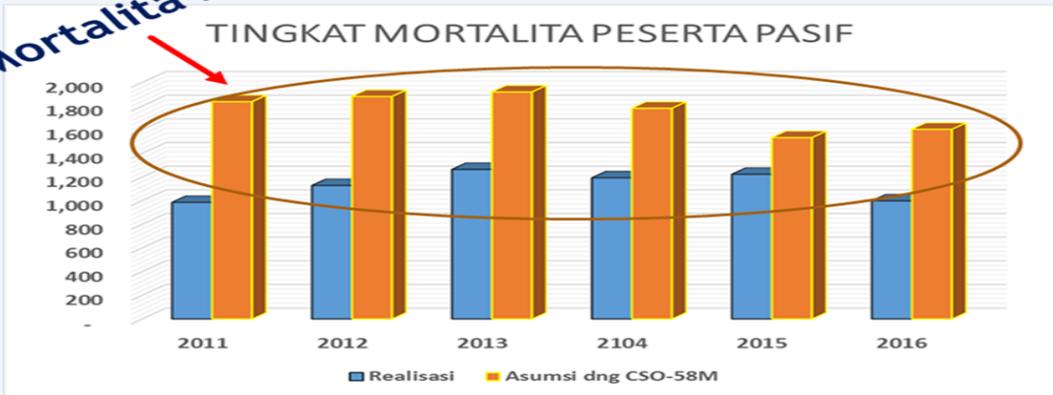
Selisih antara kewajiban membayar Manfaat Pensiun dengan iuran yang diterima itulah yang menjadi tanggung jawab DP-PLN untuk dapat memenuhinya.

Dari grafik tersebut terlihat bahwa DP-PLN dalam 4 tahun terakhir, jumlah dana yang diperlukan untuk menutup kewajiban pembayaran Manfaat Pensiun meningkat secara signifikan, yaitu Rp 300 Miliar pada tahun 2014 menjadi Rp 570 Miliar di tahun 2017.

Hal ini akan terus meningkat dari waktu ke waktu seiring dengan banyaknya pegawai aktif yang memasuki usia pensiun.

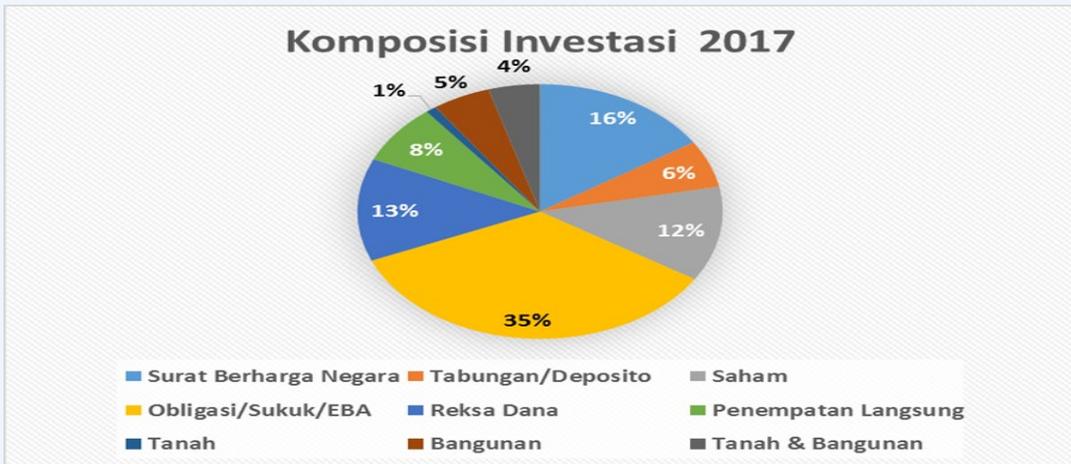
Selain disebabkan oleh bertambahnya pegawai aktif yang pensiun, kewajiban membayar Manfaat Pensiun yang semakin besar juga disebabkan karena terjadinya "loss mortalita", yaitu ketidaksesuaian antara prediksi dan realita usia harapan hidup para pensiunan PLN yang ternyata semakin panjang, sebagaimana terlihat pada Grafik 3.

**Mortalita loss**



GRAFIK 3

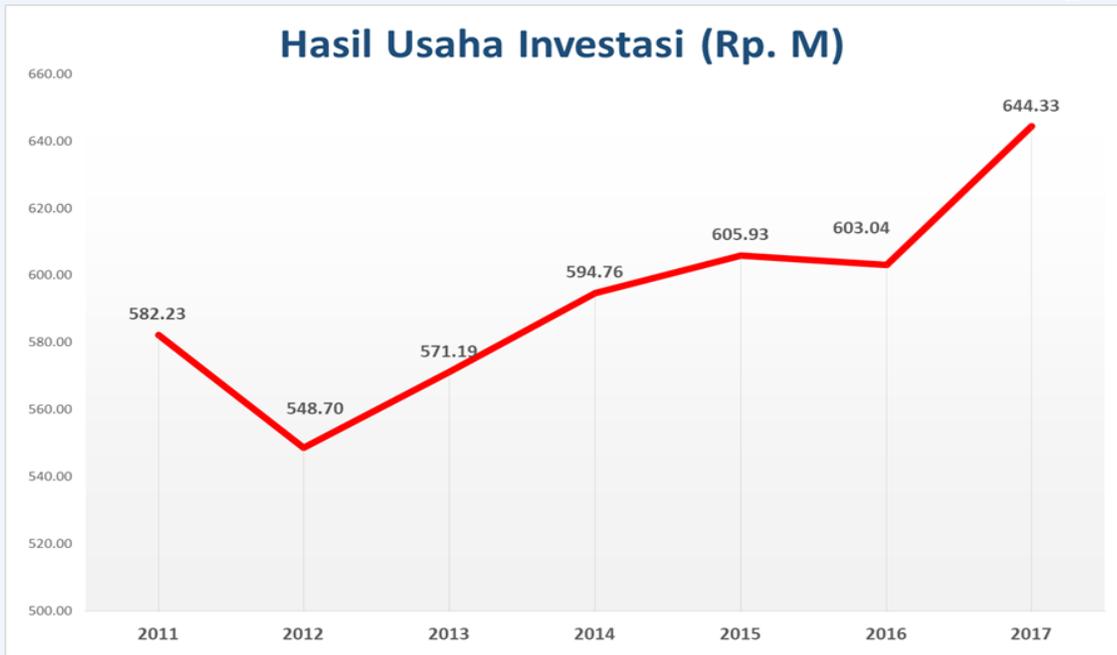
Dalam mengelola dan mengembangkan kekayaan, DP-PLN melakukan secara hati-hati dan selalu patuh pada arahan pendiri maupun regulasi dari Otoritas Jasa Keuangan. Pengelolaan dan pengembangan kekayaan dilakukan melalui instrumen investasi, yaitu Pasar Uang, Pasar Modal, Penempatan Langsung pada Saham, Investasi Tanah serta Investasi Tanah dan Bangunan, sebagaimana terlihat pada Grafik 4.



GRAFIK 4

Dari pengembangan tersebut, DP-PLN memperoleh hasil usaha investasi yang mampu menutupi kewajiban pembayaran Manfaat Pensiun bagi para pensiunan PT PLN (Persero).

Adapun besarnya hasil usaha dari tahun ke tahun sebagaimana terlihat pada grafik 5.



GRAFIK 5

Dari hasil studi optimalisasi investasi yang dilakukan oleh DP-PLN, ternyata investasi di Penempatan Langsung pada Saham, investasi pada Tanah dan Tanah & Bangunan yang berpotensi memberikan imbal hasil yang relatif tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa investasi di kedua bidang tersebut dapat dijadikan “bantalan” bagi DP-PLN dalam hal terjadi guncangan pada pasar uang dan pasar modal.

Berdasar studi tersebut, DP-PLN mulai melakukan Investasi Penempatan Langsung pada Saham, dimana sampai dengan tahun 2014 DP-PLN baru memiliki 2 (dua) Anak Usaha dan saat ini sudah berkembang menjadi 7 (tujuh) Anak Usaha, dimana kesemuanya DP-PLN sebagai pemegang saham mayoritas.

## 7 Anak Usaha DP-PLN :

1. **PT SINERGI SOLUSI UTAMA (SSU)**  
bergerak di sektor Produksi Tenaga Listrik, Jasa Operasi & Pemeliharaan Pem-bangkit Tenaga Listrik.
2. **PT GERBANG SINERGI PRIMA (GSP),**  
bergerak di sektor Teknologi Informasi dan Jasa Pemasangan, Operasi serta Pemeliharaan Jaringan Fiber Optik.
3. **PT SINERGI PROPERTI PRATAMA (SPP),**  
bergerak di sektor Pengembang Properti, Pengelolaan Gedung dan Pengelolaan Fasilitas Kesehatan.



4. **PT SINERGI BETON UTAMA (SBU),**  
bergerak di sektor Manufaktur Tiang Listrik Beton dan Produk Beton Pratekan lainnya.
5. **PT TUGU KRESNA PRATAMA (TKP),**  
bergerak di sektor layanan Asuransi Umum.
6. **PT ADHIGUNA PUTERA (AP),**  
bergerak di sektor Pengelolaan Pelabuhan, Bongkar Muat Batubara dan Logistik.
7. **PT MAXIMA DAYA INDONESIA (MDI),**  
bergerak dibidang Manufaktur Transformator Tegangan Menengah dan Jasa Layanan Pemeliharaan serta Perbaikan Transformator.



Karena usia Anak Usaha kami relatif masih muda, maka dalam jangka 1 sampai 2 tahun kedepan tentu belumlah dapat memberikan dividen sesuai yang diharapkan, namun secara jangka panjang Insya Allah akan memberikan kontribusi yang besar kepada DP-PLN dalam memenuhi kewajibannya.

Oleh karenanya keberpihakan dan komitmen jajaran manajemen PT PLN (Persero) untuk membesarkan DP-PLN melalui anak-

anak usaha milik DP-PLN sangatlah dibutuhkan, mengingat hal tersebut akan berdampak positif juga bagi PT PLN (Persero), yaitu akan mengurangi kewajiban PT PLN (Persero) yakni luran Pendiri.

Semoga DP-PLN grup tetap AMANAH dan PROFESIONAL dalam mengemban tugas-tugasnya. Aamiin Yaa Robbal Alamin. (\*)



## Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PLN (YPK PLN)

Oleh : M. Sutirdjo, YPK-PLN

### A. Pendirian

Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PT.PLN (Persero) disingkat YPK-PLN, didirikan di Jakarta pada tanggal 22 September 1993 dengan Akte Notaris Ny. Siti Pertiwi Henny Shidki, SH No. 226 dan telah dimuat dalam Tambahan Berita Negara RI No. 26 tanggal 2 April 1994.

YPK-PLN bertujuan memberikan bantuan pendidikan dan kesejahteraan keluarga besar PT. PLN (Persero).

Alamat Sekretariat YPK-PLN adalah di Kantor Pusat PT.PLN (Persero) Gedung 1 Lantai 4, Jl. Trunojoyo Blok M I/135, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan -121610.

### B. Visi dan Misi

Visi YPK PLN adalah menjadi Yayasan yang keberadaan dan manfaatnya didambakan masyarakat Indonesia.

Misi YPK PLN adalah melaksanakan aktivitas/kegiatan di bidang pendidikan dan

sosial yang berdampak kepada peningkatan kesejahteraan khususnya bagi Keluarga Besar PT PLN (Persero) dan masyarakat luas pada umumnya.

### C. Organisasi YPK-PLN

#### PEMBINA YPK PLN

- |                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 1. Sofyan Basir           | : Ketua   |
| 2. Sarwono Sudarto        | : Anggota |
| 3. Supangkat Iwan Santoso | : Anggota |
| 4. Amir Rosidin           | : Anggota |

#### PENGAWAS YPK PLN

- |                         |           |
|-------------------------|-----------|
| 1. Sriyono D. Siswoyo   | : Ketua   |
| merangkap               | Anggota   |
| 2. Wahidin Sitompul     | : Anggota |
| 3. Bambang Heru Karyono | : Anggota |
| 4. Budi Kristanto       | : Anggota |

## PENGURUS YPK PLN

1. Agus Pribadi : Ketua Umum merangkap Anggota
2. Bambang Sri Atmojo : Ketua merangkap Anggota
3. Hadi Budoyo : Sekretaris merangkap Anggota
4. Syamsurijal Munif. : Bendahara merangkap Anggota
5. M. Sutirdjo : Anggota
6. Bobby Hadi Purnomo : Anggota

## D. Aktifitas YPK-PLN

### 1. Bidang Pendidikan

- a. Menyelenggarakan Pendidikan  
SEKOLAH TINGGI TEKNIK PLN.  
Berlokasi di Menara PLN, Jl. Lingkar  
Luar Barat, Duri Kosambi, Cengkareng  
Jakarta Barat 11750.
- b. Menyelenggarakan Pendidikan

TK RIGATRIK. Berlokasi di kompleks Perumahan PLN Duren Tiga - Jakarta Selatan.

- c. Menyelenggarakan Pendidikan TK  
PERMATA IBU. Berlokasi di  
Komplek PT PLN (Persero) Pusharlis -  
Klender Jakarta Timur.



Kegiatan anak didik di TK Regatrik



Kegiatan anak didik di TK Permata Ibu

### 2. Bidang Kesejahteraan

#### Keluarga PT PLN (Pesero)

- a. Memberikan bantuan THR Pensiunan & Yatim;
- b. Memberikan bantuan biaya operasional IKPLN;
- c. Memberikan bantuan uang duka Pensiunan;
- d. Memberikan bantuan pendidikan siswa SD/SLP/SLTA;

- e. Memberikan bantuan mahasiswa berprestasi;
- f. Memberikan bantuan sosial/bencana alam.

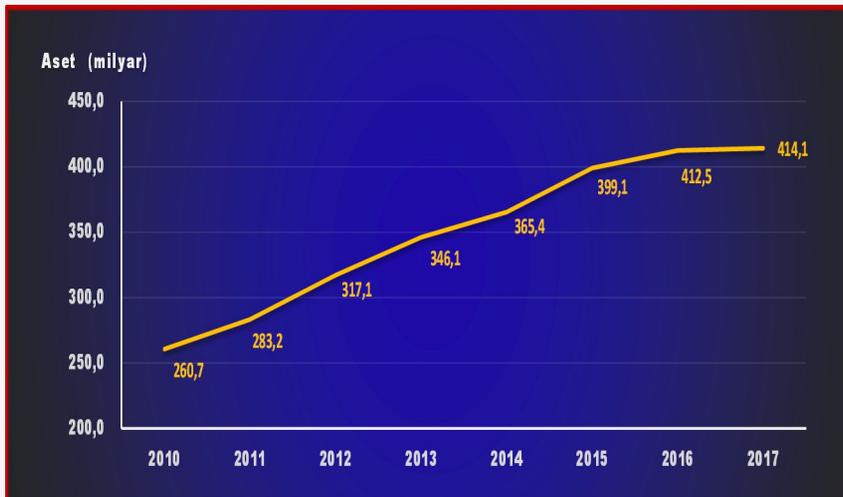
#### Non Keluarga PT PLN (Pesero)

- g. Memberikan bantuan mahasiswa berprestasi STT-PLN dan lainnya
- h. Memberikan bantuan bencana alam & sosial lainnya.

## E. Pendapatan dan Bantuan YPK-



## F. Kenaikan Asset YPK-PLN



## G. Daftar Penyertaan Saham YPK-PLN

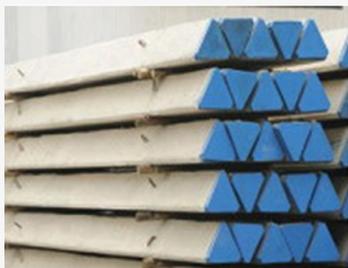
NO	NAMA PERUSAHAAN	BIDANG USAHA	(%) KEPEMILIKAN	NILAI PENYERTAAN (RP)
1	PT. Asuransi Tugu Kresna Pratama	Asuransi	25	42.483.750.000
2	PT. Sumbetri Megah	Pabrik Beton	80	4.160.000.000
3	PT. Andika Energindo	Perdagangan	60	9.591.960.000
4	PT. Bajragraha Sentranusa	Kontraktor	45	1.514.000.000
5	PT. Wismatata Eltra Perkasa	Reparasi Trafo	42,5	688.000.000
6	PT. Wismatata Eltra Jaya	Perbaikan Trafo	40	1.250.000.000
7	PT. Cita Contract	Kontraktor	96	4.625.000.000
8	PT. Masaji Prayasa Cargo	Freight Forwarding	25	3.400.000.000
9	PT Lisna Syifa Prima	Apotik	67	350.000.000
10	PT.Usaha Jaya Prima Karya	Jasa Perkantoran	65	650.000.000
11	PT. Heleyora Powerindo	Penyedia Tenaga kerja	5	286.000.000
12	PT. Sarana Yukti Bandhana	Pelayanan pelanggan	5	97.700.000
13	Kokarlin Wilayah II Medan	Apotik	28	56.000.000
14	PT. Matlamat Cakera Canggih	Kontraktor	25	496.175.000
15	PT. Data Energi Infomedia	Kontraktor	51	2.052.040.000
16	PT. Bakti Energi Sejahtera	Jasa Pemasaran	99	782.748.000
17	PT. Kepurun Pawana Indonesia	Peternakan/Pelatihan	54	1.016.000.000
18	PT Energi Transporter Indonesia	Angkutan Batu Bara	14	16.800.000.000
19	PT. Kiani Pacific Nusantara	Pengisian Elpiji	13	1.000.000.000
20	PT. Mitra Energi Batam	Pembangkitan	6	16.999.962.000
<b>JUMLAH</b>				<b>108.299.335.000</b>

## H. Contoh Bidang Usaha Perusahaan Afiliasi YPK PLN

### 1. PT. SUMBETRI MEGAH



Jl. Raya Medan – Banda Aceh Km.91 Kecamatan Bestang, Kabupaten Langkat SUMATERA UTARA



#### PENDIRIAN :

- a. Didirikan Tahun 1995 sesuai Akta Notaris Munir Nasution, S.H. No.12, tanggal 12 April 1995.
- b. Standar mutu nasional yang dikeluarkan oleh PT.PLN (Persero) Jasa Sertifikasi.
- c. Standar mutu internasional yaitu ISO 9001:2008 dikeluarkan oleh PT TUV Rheinland

#### BIDANG USAHA :

- a. Memproduksi tiang listrik beton bertulang,
- b. Memproduksi tiang pancang,
- c. Memproduksi panel pagar, ready mix, beton untuk Saluran air (u-dict).
- d. Jasa perbaikan transformator.

- c. Kopkar PLN Wilayah Aceh : 05 %
- d. Kopkar PLN Wilayah Sumatera Barat : 05 %

#### PEMEGANG SAHAM :

- a. YPK-PLN : 80 %
- b. Kopkar PLN Wilayah Sumut : 10 %

#### ALAMAT KANTOR :

Jl. Bakti Luhur No. 208 Kelurahan Dwikora Kecamatan Medan Helvetua Kota Medan - Sumatra Utara.

### 2. PT. CITA CONTRAC



#### PENDIRIAN :

- a. Didirikan Tahun 1977 sesuai Akta Notaris S. Wongsowidjojo, S.H. No.13 tanggal 11 Oktober 1977 ;
- b. YPK-PLN bergabung pada tanggal 3 Oktober 1996.

### BIDANG USAHA

- a. Jasa Konstruksi pembangunan jaringan transmisi dan gardu induk;
- b. Jasa pemeliharaan jaringan tegangan menengah;
- c. Jasa pelayanan teknik;
- d. Jasa pencatatan meter;
- e. Jasa penertiban pemakaian tenaga listrik (P2TL).

### PEMEGANG SAHAM

- |                      |   |      |
|----------------------|---|------|
| a. YPK-PLN           | : | 96 % |
| b. Wikan Wicaksono   | : | 01 % |
| c. Buntaran Wibisana | : | 01 % |
| d. Hardjoko Sedyanto | : | 01 % |
| e. Ny. Sudarti       | : | 01 % |

### ALAMAT KANTOR

Jl. Pinang Ranti No. 5, RT.15 / RW.1,  
Pinang Ranti Jakarta Timur - 13560

### 3. PT. USAHA JAYA PRIMA KARYA (PT. UJPK)



### PENDIRIAN

PT Usaha Jaya Prima Karya (PT. UJPK) didirikan TAHUN 2003 sesuai Akta Notaris Retno Rini P Dewanto SH No. 8 tanggal 25 April 2003.

### BIDANG USAHA

1. Jasa Cleaning Service dan Jasa Pengelolaan Gedung,
2. Jasa Instalasi,
3. Jasa Penyewaan kendaraan, Komputer,
4. Jasa Tenaga Kerja meliputi Satuan Pengamanan, Pelayanan, Administrasi, Operator, Sekretaris, Tenaga Ahli,
5. Perdagangan dan percetakan,
6. Jasa Teknik, Pelayanan pelanggan, Pencatatan baca

meter dan Penertiban pemakaian tenaga listrik (P2TL)

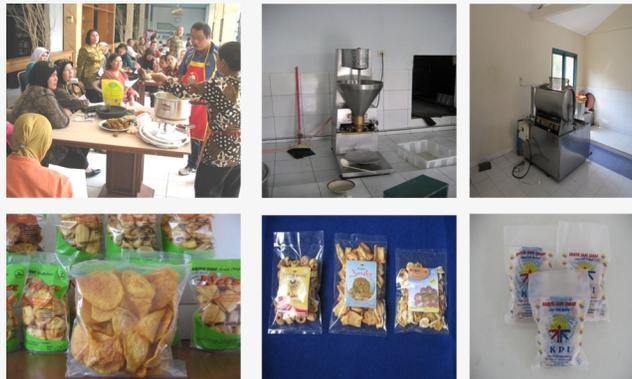
### PEMEGANG SAHAM

- |  |   |        |
|--|---|--------|
| a. YPK-PLN                               | : | 65,7 % |
| b. Kopkar PT. PLN (Persero) Kantor Pusat | : | 34,3 % |

### ALAMAT KANTOR

Jl. Lebak Bulus Tengah No.5, Cilandak Barat  
Jakarta Selatan 12430

#### 4. PT. KEPURUN PAWANA INDONESIA



#### PENDIRIAN

Kepurun Pawana Indonesia (PT. KPI) didirikan pada tanggal 28 Oktober 1997 sesuai akte notaris No. 22 yang dibuat oleh H. Daliso Rudianto, SH.

#### BIDANG USAHA

- a. Jasa pelatihan,
- b. Agribisnis,
- c. Agroindustri,

#### PEMEGANG SAHAM

YPK-PLN : 51,2 %  
 Ir. Djiteng Marsudi : 48,8 %

#### ALAMAT KANTOR

Desa Kepurun Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Klaten, - Jawa Tengah 55283.

(\*)

## PT SERTIFIKASI KOMPETENSI PEMBANGKITAN TENAGA LISTRIK (SKPTL)



Sebagai Salah Satu Wadah Penyaluran Keahlian/ Kompetensi Para Pensiunan PLN

Oleh : Trilaksito Sunu

Sejarah berdirinya PT Sertifikasi Kompetensi Pembangkitan Tenaga Listrik atau yang disingkat PT SKPTL diawali dari dorongan salah satu Komisararis PT PJB saat itu yaitu Bapak Agoes Triboesono dari Kementerian ESDM, beliau memberikan gambaran kepada saya yang pada waktu itu menjabat sebagai Direktur SDM PT PJB bahwa kedepan dengan adanya program Kelistrikan 35.000 MW akan membutuhkan banyak Tenaga Kerja di bidang ketenagalistrikan.

Undang Undang Nomor 30 tahun 2009 Tentang Ketenagalistrikan mengatur bahwa Tenaga Kerja yang bekerja di sektor ketenagalistrikan wajib mempunyai sertifikat kompetensi.

Jika dihitung secara kasar akan membutuhkan 30 ribu sampai dengan 50 Tenaga Kerja yang akan mengoperasikan dan memelihara pembangkitan dimana mereka wajib memiliki sertifikat kompetensi.

Dengan demikian kebutuhan pelatihan dan sertifikasi kompetensi menjadi peluang yang sangat besar.

Ternyata dalam perjalanan men-Sertifikasi Badan Usaha (SBU) bidang O & M Pembangkitan tidaklah semudah apa yang diperkirakan, banyak syarat yang harus dipenuhi, disamping itu perusahaan harus bersifat independen.

Akhirnya awaktu dan pikiran yang terkuras untuk mendirikan perusahaan akhirnya berbuah juga, dalam kurun waktu hampir dua tahun sejak tahun 2014, tepatnya tanggal 31 Desember 2015 ijin penunjukan PT SKPTL dikeluarkan oleh Kementerian ESDM.

PT SKPTL berdiri dengan pemegang sahamnya adalah PT PJBS dan Yayasan Kesejahteraan PJB.

Tahapan berikutnya adalah menunjuk orang yang akan menjalankan perusahaan.

Saya rekrut mantan staf yang pensiun sejak tahun 2012 yang juga berprofesi sebagai Asessor.

Disamping itu juga PT SKPTL merekrut Asessor dari para pensiunan yang berasal dari PLN Group.

Sejak berdiri dan beroperasinya sampai saat ini manajemen PT SKP dijalankan oleh para pensiunan dan saat ini jumlah Asessor sebanyak kurang lebih 50 orang yang semuanya dari para pensiunan PLN Group.

Dari jumlah pensiunan PLN sebanyak lebih kurang 40.000 orang, sebagai ilustrasi jika diambil minimal 5% dari jumlah yang ada yang memiliki latar belakang pendidikan Teknik, maka ada 2000 pensiunan yang bisa diarahkan untuk memberikan kontribusi aktif didalam program kerja PT PLN (Persero) untuk 35.000 MW baik disisi Pembangkit, transmisi atau distribusi.

Memang dari 2000 orang pensiunan yang mempunyai potensi serta berminat dan tertarik untuk mendedikasikan keahliannya sebagian besar belum mempunyai sertifikasi kompetensi, untuk itu perlu diberikan pembekalan dan sekaligus sertifikasi melalui Perusahaan yang akan menggunakan tenaga yang bersangkutan.

Saat ini banyak IPP yang mencari pensiunan untuk dipekerjakan sebagai Penanggung Jawab Teknik atau sebagai Tenaga Ahli /Advisor.

IKPLN sebagai wadah perkumpulan pensiunan yang saat ini sudah berbadan hukum bisa berperan aktif, karena merupakan wadah satu-satunya untuk bisa menyalurkan para pensiunan ikut

berkontribusi dalam program kerja PT PLN (Persero) baik di internal PLN Group maupun Independent Power Producer (IPP), antusiasme para pensiunan saat ini cukup besar untuk berbagi pengalaman mereka untuk didedikasikan dengan penuh semangat disamping memang usia pensiun 56 tahun masih terhitung usia produktif.

Jika dimungkinkan minimal menjelang 1 atau 2 tahun menjelang pensiun Manajemen PT PLN sudah membekali dengan Sertifikasi Keahlian yang dapat dipergunakan antara lain sebagai Asesor, Inspektor, supervisor dan lain sebagainya.

Kalau dimungkinkan kedepannya IKPLN diharapkan mempunyai unit usaha seperti Lembaga Sertifikasi Profesi yang mandiri, seiring dengan sinergi yang sudah dijalankan dengan baik di internal PLN Group.

Yang tidak kalah pentingnya adalah bagaimana para pensiunan tetap bisa memberikan kontribusi secara nyata.

Diharapkan dengan kerjasama ini potensi dan atau keahlian dari para purnakarya PLN dapat tersalurkan khususnya pada proyek-proyek pembangunan dan operasional pembangkitan baik dilingkungan internal maupun eksternal PLN yang pada akhirnya kerjasama ini dapat memberikan sinergi dan keuntungan dari kedua belah pihak (\*)



## Ayoo Pensiunan PLN, Semangat !!!!! (3)



*Pada buletin Senior Edisi 77 dan Edisi 78 yang lalu telah dijelaskan mengenai pentingnya pertumbuhan bagi siapapun dalam hidupnya .*

*Oleh : Dodoh Rahmat*

Penulis buku terlaris New York Times John C. Maxwell menjabarkan prinsip-prinsip utama untuk meraih potensi kita sepenuhnya dalam bukunya yang berjudul: “15 Hukum Pertumbuhan Yang Tak Ternilai”.

Dalam penerbitan buletin Senior yang sekarang berubah bentuk menjadi Majalah Senior kali ini dan selanjutnya akan diuraikan satu per satu ke 15 Hukum Pertumbuhan tersebut.

*Are you ready???*

### 1. Hukum Kesengajaan.

Pertumbuhan tidak terjadi dengan sendirinya. Dalam kehidupan yang sekarang sedang berjalan, Apakah Anda Hadir? Apakah anda memiliki rencana untuk pertumbuhan pribadi anda? Pertanyaan ini dapat merubah kehidupan anda.

Kalau kita tanya orang2 disekitar kita, banyak orang yang punya keinginan untuk memperbaiki keadaan hidup, namun mereka tidak bersedia untuk memperbaiki diri mereka sendiri, itulah sebabnya mereka tetap terbelenggu.

Kita harus mampu melihat jurang pemisah antara posisi kita saat ini dengan posisi yang kita inginkan, dan perlu memikirkan bagaimana cara untuk menjembatannya.

Jika kita memiliki impian atau cita-cita kita harus bertumbuh untuk meraihnya. Berikut ini adalah 8 (delapan) kesalahan yang menghalangi kita untuk mempunyai tekad sebagaimana mestinya:

#### a. Jurang Anggapan.

Anggapan bahwa saya akan bertumbuh dengan sendirinya adalah anggapan yang SALAH.

Kita tidak akan dapat memperbaiki diri hanya dengan menjalani kehidupan begitu saja. Kita harus dengan sengaja bertumbuh. Saatnya akan tiba ketika kita berhenti menunggu untuk menjadi orang yang kita inginkan dan mulai mengambil langkah-langkah untuk menjadi orang tersebut.

Ingat ini: **“Pertumbuhan pribadi tidak akan terjadi dengan sendirinya. Tidak ada orang lain yang mau melakukannya untuk kita”.**

Jika kita ingin hidup lebih baik, kita harus memperbaiki diri sendiri. Kita harus menetapkan target yang jelas.

#### b. Jurang Pengetahuan

Saya tidak mengetahui cara untuk bertumbuh

*Bersambung .....*

# Penyakit Yang Banyak Terjadi di Musim Pancaroba



Oleh : dr. Irdawati Oemar, dokter koordinator PLN

Akhir-akhir ini sebagian besar wilayah Indonesia mengalami musim pancaroba. Jika siang hari matahari bersinar sangat terik sehingga suasana amat panas, namun tiba-tiba cuaca dapat berubah menjadi hujan dan udara terasa dingin.

Musim pancaroba ini terjadi pada peralihan dari musim kemarau ke musim hujan sekitar bulan September, atau dari musim hujan ke musim kemarau yang terjadi sekitar bulan April.

Perubahan udara dan suhu yang

mendadak sedikit banyak berpengaruh pada tubuh.

Karena tubuh kita otomatis akan berusaha keras menyesuaikan dengan suhu sekitar.

Saat itu pula daya tahan tubuh (*imunitas*) kita berkurang sehingga menimbulkan penyakit.

Selain itu suhu yang berubah-ubah adalah salah satu kondisi yang menyebabkan terpicunya virus dan bakteri untuk berkembang biak.

## Jenis-jenis penyakit dan gejalanya

### 1. Gangguan saluran nafas

Gejalanya berupa batuk, pilek atau *influenza* disertai bersin-bersin, juga terjadi peningkatan suhu tubuh atau demam.

Pada *influenza* demam dapat mencapai suhu 40°C, kepala terasa sakit, juga otot-otot dan sendi, terasa lelah, kurang nafsu makan, suara parau, batuk yang tidak berdahak, sakit tenggorokan, radang pada mata (mata merah), keluar ingus dan kongesti hidung.

Panas tubuh biasanya lebih tinggi pada

anak-anak dibandingkan orang dewasa. Gejala tersebut berangsur-angsur berkurang dan biasanya hilang setelah 3-5 hari, namun batuk pilek dan rasa letih, lemah biasanya masih ada.

Salah satu penyakit saluran pernafasan yang sering timbul adalah bronkhitis yaitu infeksi pada saluran pernafasan di paru (bronkhus) yang bisa disebabkan oleh virus atau bakteri.

## 2. Gangguan pencernaan

Yang sering timbul pada masa pancaroba adalah diare. Diare ditandai dengan keluarnya buang air besar yang sangat encer seperti air dan berlangsung terus-menerus.

Pada anak-anak biasanya termasuk penyakit ringan, akan tetapi bila terjadinya mendadak dan kurang mendapat pengobatan yang cepat, diare akan berakibat fatal terutama pada balita dan manula.

Hal yang paling membahayakan pada diare adalah kekurangan cairan dan *elektrolit* sehingga tubuh menjadi lemah, apalagi bila disertai muntah. Penderita harus segera diberikan cairan pengganti secepatnya.

Penyakit diare dapat disebabkan oleh berbagai hal diantaranya infeksi ringan pada usus yang disebabkan oleh bakteri amuba juga virus (flu usus) juga melalui konsumsi

makanan dan minuman yang tercemar.

Gangguan pencernaan lain yang sering timbul pada musim pancaroba adalah demam *tifoid*.

Penyakit ini disebabkan oleh kuman *salmonelka typhosa* yang banyak terdapat pada makanan dan minuman yang tercemar. Juga terdapat pada pembuangan air kotor yang tidak memenuhysyarat dan kondisi sanitasi yang tidak sehat.

Tanda dan gejala demam *tifoid* ini adalah demam yang makin meninggi dimulai sekitar sore hari sampai malam hari, kemudian menurun pada pagi dan siang hari.

Selain itu kepala tersa sakit, mual muntah dan sakit perut yang mendadak.



## TIPS SEHAT DI MASA PANCAROBA

1. Konsumsi makanan yang bergizi karena dapat menjaga daya tahan tubuh;
2. Cukup istirahat;
3. Sempatkan untuk berolah raga;
4. Kelola stress dengan baik, dengan demikian kita bisa terhindar dari dampak negatif stress yaitu sulit tidur, kurangnya nafsu makan;
5. Konsumsi suplemen yang tepat
6. Perbanyak minum air putih (suhu

normal) minimal 8 gelas perhari, minum air putih dingin dapat menurunkan daya tahan tubuh.

Demikianlah masalah kesehatan yang dapat terjadi pada musim pancaroba dan cara kita mengatasi masalah tersebut dengan cara yang sederhana dan mudah untuk diterapkan.

Semoga bermanfaat (\*)

## PROSES PEMULIHAN SAKIT HNP



Oleh : Pelly Butar Butar

### A. SEBELUM SAKIT HNP

Menurut Dokter Sp Saraf, sakit HNP yang saya rasakan disebabkan pengalaman masa kecil sampai remaja, saya sering jatuh verikal, sehingga terjadilah tekanan di tulang punggung bagian bawah yang sangat tinggi, menyebabkan cincin anulus mengalami tekanan yang sangat tinggi.

Dugaan Dokter ini bisa saya terima, karena masa kecil saya hidup di desa, sering melakukan naik turun pohon dengan teman-teman seusia, bahkan sering saat turun pohon dengan melompat untuk menghindari kejaran pemiliknya ataupun pihak keamanan PTP (perkebunan karet) dekat kampung tempat tinggal kami.

Saya merasakan sakit yang sangat mengganggu di pinggang, setelah mengikuti turnamen golf di Lapangan Golf Karang Joang, Balikpapan tanggal 20 Juni 2009 dalam rangka farewell game untuk GM PLN Proyek Induk Kalimantan yang baru (saat itu), bapak Djoko ET dengan GM sebelumnya, almarhum bapak Mursidi R yang meninggal setelah pensiun.

*HNP adalah singkatan dari Hernia Nucleus Pulposus, yang merupakan suatu kondisi, dimana bantalan (dalam bahasa umum disebut cincin anulus) antara ruas tulang belakang (discus intervertebralis) menonjol secara horizontal karena tekanan vertikal, yang menyebabkan penekanan pada saraf, dan menyebabkan gangguan saraf seperti : kesemutan, nyeri, melemah sampai dgn lumpuh.*

Turnamen ini menggunakan golf-car yang bebas memasuki fairway, namun car path-nya masih kurang mamadai (tidak rata dan masih tanah), dan dilapangan masih banyak lubang-lubang yang tertutup rumput.

Di turnamen ini saya masih bisa mendapat prestasi sebagai Best Nett II di Flight A, walaupun di beberapa hole terakhir saya sudah tidak nyaman bermain, akibat beberapa kali melewati lobang yang tertutup rumput, saya tidak pada posisi siap, sehingga membuat tekanan-tekanan kagetan di tulang punggung saya, menyebabkan tidak bisa duduk nyaman.

Setelah turnamen ini, kondisi fisik saya tidak mampu untuk bermain golf, bahkan untuk latihan di driving golf pun tidak nyaman, dan swing golf sudah tidak stabil.

Kira-kira 2 tahun sebelumnya, kondisi pinggul dan lumbal sudah sering pegal sehingga selalu menggunakan pengikat pinggang bermagnet untuk mengurangi gangguan pegal tersebut.

Kira-kira 2 tahun sebelumnya, kondisi pinggul dan lumbal sudah sering pegal sehingga selalu menggunakan pengikat pinggang bermagnet untuk mengurangi gangguan pegal tersebut.

Saya juga sudah sering minta pijit tulang punggung untuk menghilangkan rasa pegal tersebut.

Pada phase ini ada beberapa hal yang perlu menjadi perhatian :

1. Apabila ada yang mengalami jatuh verikal yang menyebabkan rasa sakit, segeralah lakukan rontgen MRI, supaya bisa diketahui dampak yang terjadi terhadap tulang punggung, disamping ada rekaman kondisi awal yang dapat di update untuk mempermudah diagnosa, pada saat ada kejadian yang berkaitan

## B. SAAT SAKIT HNP

Buang urine (BU) = buang air kecil, buang feses (BF) = buang air besar. Douwer cateter (DC) adalah cateter yang dipasang full time dan baru diganti saat akhir masa penggunaannya.

Atropy adalah penciutan/pengecilan otot sampai hampir habis, sehingga sulit melakukan gerakan fungsional dengan baik.

Intermittent cateter program (ICP) adalah cateter yang hanya dipasang saat periode pasien BU, dimana periode pemasangannya sudah ditentukan oleh Dokter.

Pertumbuhan saraf yang cedera adalah 0,001 mm per hari.

Periode cedera saraf:

1. "golden hour" yaitu : periode 8 jam sejak terjadinya cedera, sebagai periode proses penyembuhan tercepat;
2. "golden period" yaitu : periode 3 bulan sejak terjadinya cedera, pada periode ini kecepatan proses penyembuhan sudah lebih lambat dibanding golden hour;
3. Sesudah golden hour dan golden period adalah "periode pemulihan lambat", pada periode ini proses pemulihan lebih

dikemudian hari;

2. Jangan sekali-kali dipijit meskipun oleh ahli pijit sekalipun, mulai dari tulang leher sampai ke tulang ekor. Karena daerah ini adalah tempat pusat saraf, sehingga pijitan dapat menyebabkan fungsi saraf sensorik (saraf merasa) terganggu bahkan sampai bisa tidak berfungsi seperti yang saya alami. Seharusnya 3 bulan sebelum kena HNP, timbul rasa sakit yang luar biasa. Namun hal itu tidak saya alami, karena setiap saya mengalami gangguan di tulang punggung, selalu dilakukan pijitan (sudah lebih dari 10 tahun). Jika alarm saraf sensorik masih berfungsi, saya tidak akan langsung mengalami pecah bantalan tulang punggung lumbal (cincin anulus) yang menyebabkan lumpuh.

lambat dibanding golden period.

Menurut Dokter Sp Saraf, pijitan di tulang punggung bisa membuat fungsi saraf sensorik (saraf merasa) berkurang, lemah bahkan bisa sampai tidak terasa sama sekali. Sehingga, yang seharusnya 3 bulan sebelum saya lumpuh, saya harus merasakan rasa sakit yang luar biasa, tidak saya alami.

Karena sudah merasa tidak nyaman untuk melakukan gerakan swing golf, pada awal Agustus 2009 saya berobat ke dokter Poliklinik PLN Pusat. Dokter merujuk saya ke dokter Sp Orthopedy di RSPP, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Saya di rontgen dan hasilnya saya diberi obat radang tulang. Setelah obat radang tulang habis, saya merasa semakin tidak nyaman, naik tangga dan setir mobil juga tidak mampu lagi. Namun untuk duduk dan tidur, saya masih nyaman.

Karena sakit dipunggung semakin sakit, maka hari Senin 10 Agustus 2009 pagi, sebelum saya ke Kantor, atas anjuran senior alumni saya berobat ke ahli akupunktur di Kebayoran Baru. Tetapi dengan akupunktur tersebut, semakin sakit.

Menurut ahlinya, setelah akupunktur diharuskan langsung istirahat tidur dulu, hal itu tidak di-beritahukan sebelumnya.

Setelah makan siang, awal saya lumpuh dari lutut kebawah, kemudian saya tidak mampu lagi duduk di kursi, saya hanya bisa tiduran pada posisi telentang.

Saya digotong 6 orang teman-teman PLN Wilayah Kalimantan dan PLN Proyek Induk Kalimantan (yang sedang ada di ruang rapat kami di PLN Pusat utk penyiapan dokumen draft RKAP Tahun 2010) dari ruang kerja saya, lantai 7, gedung 1, PLN Pusat, langsung ke Ambulance milik PLN Pusat yang sedang standby didepan Lobby Utama Gedung 1.

Saya dibawa ke RSPP sebagai rumah sakit rujukan PLN terdekat, dengan didampingi dokter Poliklinik PLN Pusat. Setelah masuk UGD, saya diperiksa dokter, sambil menunggu ruang perawatan tersedia. Saat saya masih di UGD, saya merasakan dari lutut kebawah, sensasinya sangat panas seperti dikelilingi bara api, tetapi bila dipegang bagian tersebut sangat dingin seperti dinginnya es beku.

Selasa tanggal 11 Agustus 2009 saya di rontgen MRI, hasilnya : bantalan (biasa juga disebut cincin anulus) antara lumbal 4 degan 5 sudah pecah, dan bantalan antara lumbal 3 degan 4 sudah hampir pecah.

Selain kelumpuhan dari lutut kebawah, fungsi BU dan BF juga lumpuh, sehingga untuk BU langsung dipasang DC, dan untuk BF dibantu minum obat pencahar (disaat tidak berhasil, dilakukan dengan memasukkan air dengan selang melalui dubur untuk mengeluarkan fesesnya).

Dari hasil rontgen MRI, menurut dokter Sp Saraf dan dokter Sp Bedah Saraf, apabila sejenis jelly yang keluar dari bantalan yang

pecah dikeluarkan dan jelly dari bantalan yang hampir pecah dikeluarkan, kedua dokter tersebut memastikan bahwa lumpuh akan sembuh dan fungsi BU dan BF akan berfungsi normal kembali.

Dengan informasi kedua dokter ini, saya dan keluarga setuju untuk menjalani operasi HNP pada hari Rabu tanggal 12 Agustus 2009. Pada 1 September 2009 dilakukan rontgen MRI untuk melihat hasil operasi HNP. Dari hasil rontgen MRI, kedua dokter menyampaikan bahwa hasil operasi sudah sesuai dengan target, dan struktur arthopedy sangat baik (tidak ada masalah). Karena kedua dokter adalah golfer, setelah pulih saya ditantang untuk main golf dalam 1 flight. Dengan informasi ini saya melihat bahwa dalam waktu singkat ada peluang sembuh dan dapat bermain golf kembali.

Pada phase ini ada beberapa hal yang perlu menjadi perhatian bahwa:

1. Apabila fungsi BU lumpuh, sebaiknya dipastikan Rumah Sakit tempat opname harus memiliki program ICP, agar bisa melakukan gerakan fisik untuk kebutuhan otot, agar tidak terjadi atropy, seperti yang saya rasakan pada 3 bulan 20 hari paskah operasi HNP, latihan fisik untuk memelihara otot yang ada tidak memadai, karena saya masih menggunakan DC. Apabila tidak memiliki fasilitas ICP, segera cari Rumah Sakit tempat opname yang memiliki ICP pd periode pemulihan;
2. Hindari mengkonsumsi obat tidur dalam-jangka panjang, karena lama-kelamaan dosisnya menuntut naik, dan akhirnya menjadi ketergantungan yang berakibat sulit menghilangkannya. Hal ini saya rasakan selama 3 bulan 20 hari opname sejak saya lumpuh;

### C. PASCA OPERASI HNP

Setelah operasi, saya membaca buku "The purpose driven life" (best seller 2009, yang sudah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia "Kehidupan yang digerakkan oleh

tujuan", buku ini mengkisahkan bahwa tujuan hidup manusia sudah ditetapkan oleh Tuhan, kita hanya menjalani apa yang sudah ditetapkan oleh Tuhan.

Inilah yang menjadi pegangan, karena saya yakin Tuhan menghadirkan saya ada di dunia ini, pasti ada tujuannya.

Buku ini adalah hadiah Ulang Tahun saya yang ke-55 bulan Juli 2009 dari sahabat saya satu Tim KPUB PLN Kalimantan.

Karena saya menggunakan DC untuk BU sejak 10 Agustus 2009 sampai 30 November 2009, gerakan saya sangat terbatas tidak dapat melakukan gerakan latihan fisik agar mampu mempertahankan masa otot yang ada.

Akibatnya setelah 3 bulan 20 hari (batas waktu golden period hanya 90 hari) paska operasi, sudah pada posisi atropy yang artinya kehilangan kesempatan pemulihan pada golden period. Sehingga keinginan main golf kembali dikubur dalam-dalam dan saya nyatakan pada diri sendiri bahwa saya pensiun bermain golf.

Saya hanya menjalani hari demi hari, setiap pagi, saat bangun tidur berarti diberi Tuhan kesempatan hidup, kuucap syukur pada Tuhan melalui doa. Dan selalu bersyukur kehidupan yang diberi-NYA, sehingga mampu menjalani hidup dengan tetap bahagia, penuh semangat, dan optimis.

Menurut teori medis, apabila tanpa ada gerakan aktif maupun pasif, akan terjadi penurunan masa otot 8 % per hari.

Pada kondisi atropy ini, saya dapat informasi bahwa RSUP Fatmawati mamilki fasilitas ICP untuk menggantikan DC, dan bisa langsung melaksanakan program hydrotherapy di kolam air hangat, untuk meningkatkan masa (volume) dan kekuatan otot.

Tanggal 30 November 2009 saya pindah opname dari RSPP ke RSUP Fatmawati. Hanya dalam beberapa hari, untuk BU saya sudah dengan ICP sedangkan BF menggunakan alat hand scone (glove / bungkus tangan).

Saya mulai lakukan latihan fisik di kolam hydrotherapy 3 kali seminggu, yaitu hari Senin, Rabu dan Jumat.

Dengan prinsip theory Archimedes, saya memulai latihan fisik di kolam air hangat

hydroterapi yang paling dalam, yaitu di kedalaman 150 cm (yang paling ringan untuk gerakan tubuh), sebelum diperobehkan pulang (berobat jalan), sudah mampu berjalan di kedalaman 120 cm. Tanggal 31 Januari 2010, sudah boleh pulang dari RSUP Fatmawati, dilanjutkan dengan berobat jalan.

Beberapa bulan kemudian, untuk mempercepat pengembalian otot yang sempat atropy, selama hydrotherapy diikatkan balon khusus di pergelangan kedua kaki, agar pada waktu melakukan gerakan kaki dalam air beban akan bertambah berat hingga 5-7 kali lipat.

Berhubung pelaksanaan hydroterapi dilakukan rutin setiap hari Senin, Rabu dan Jumat, sehingga saya hanya bisa ke Kantor hari Selasa dan Kamis. Hal ini saya laporkan kepada anggota Direksi sebagai atasan langsung, dan diijinkan bekerja sesuai hari kerja yang dapat mendukung program hydroterapi tersebut sampai akhir Juli 2010 (saya pensiun tanggal 1 Agustus 2010).

Dokter Sp RM memberitahukan bahwa untuk BU kemungkinan akan menggunakan ICP sampai 4,5 tahun, tetapi puji Tuhan pada 24 Agustus 2010, saya terbebas tanpa ICP. Tetapi saat BU masih membutuhkan konsentrasi dan perlu tenaga lebih dari biasanya, sebagai akibat dari penggunaan DC selama 3 bulan 20 hari sejak saya lumpuh mulai 10 Agustus 2009. Pada saat yang hampir bersamaan dengan bebasnya saya pakai ICP, saya juga bebas dari alat bantu hand scone untuk BF.

Akibat tekanan bantalan yang pecah dan yang hampir pecah, membuat saraf-saraf tertentu cedera, yang menyebabkan kelumpuhan dari lutut kebawah, masih menyisakan kekuatan pergelangan kaki yang belum kembali masih butuh waktu therapy dan latihan untuk pemulihannya.

Utk perkembangan saraf yg cedera sebelum operasi, saya harus sangat bersabar, karena sangat tergantung pada

pertumbuhan saraf yg sangat lambat, yaitu hanya 0,001 mm per hari.

Dengan hilangnya kesempatan “golden period” untuk pemulihan saya, sehingga proses pemulihan saya hanya sampa pada “periode lambat”, maka saya harus siap mental menerima kondisi pemulihan yang membutuhkan waktu lama agar tetap sabar, disiplin dan optimis dalam melaksanakan therapy dan latihan fisik setiap hari.

Untuk mengetahui lebih jauh mengenai hasil operasi HNP, foto rontgen MRI sebelum dan sesudah operasi HNP sudah dikonsultasikan kepada Dokter Spesialis Saraf di Rumah Sakit Sahid, Jakarta, yang saat itu bekerjasama dengan Rumah Sakit Korea Selatan bidang saraf yang menyatakan bahwa hasil operasi HNP tersebut sudah yang terbaik, tinggal melakukan therapy dan latihan fisik untuk pemulihan.

Kedua foto rontgen MRI sebelum dan sesudah operasi tersebut, juga sudah dikonsultasikan dengan Dokter Spesialis Saraf di salah satu Rumah Sakit di Penang Malaysia, hasilnya hampir sama dan tidak jauh berbeda. Inilah yang membuat saya semakin semangat, optimis dan semakin tekun untuk melakukan therapy dan latihan fisik untuk pemulihan saya.

Saat Almarhum Ayah kami kembali kepangkuan Bapa di Surga tanggal 17 Mei 2014, di saat Kebaktian Penutupan Peti Jenazah pada tanggal 21 Mei 2014 jam 04.30 pagi di gereja, saya didatangi saudara sepupu Almarhum Ayah kami, yaitu : Bpk R Butarbutar yang khusus datang untuk menghadiri upacara kebaktian tersebut.

Beliau adalah seorang Therapist (pensiunan RSUD Pirngadi, Medan), alumni Akademi Fisiotherapy Solo dan telah melanjutkan pendidikan di Amsterdam – Belanda tahun 1979 – 1981.

Dengan melakukan test fisik, beliau minta agar saya menempa “spring shoes” untuk digunakan sebagai alat therapy dan sekaligus sebagai alat bantu jalan tanpa tongkat sekaligus berfungsi sebagai

perangsang otot-otot yang belum aktif.

Dengan anjuran beliau, saat itu juga saya langsung pesan 1 pasang spring shoes dan minta beliau untuk langsung mengantarnya ke Jakarta, agar sekaligus bisa melakukan therapy dan latihan fisik utk saya selama 10 hari, dan kunjungan kedua selama 10 hari pada akhir Juli 2014.

Puji dan syukur kepada Tuhan, tanggal 6 Agustus 2014 saya sudah bisa berjalan hanya menggunakan spring shoes, tanpa menggunakan tongkat (tongkat walker hanya saya gunakan di saat ke kamar mandi). Sejak saya lumpuh pada tanggal 10 Agustus 2009, selama 5 tahun kurang 4 hari (6 Agustus 2014) barulah saya bisa berjalan tanpa tongkat. Agar pergelangan kaki benar-benar mampu digerakan fungsional, harus memiliki kekuatan minimum 80 % (level 4).

Sejak 1 tahun 6 bulan yang lalu, saya sudah bisa berjalan dengan menggunakan spring shoes lebih stabil, saya setiap hari rutin melakukan therapy dan latihan fisik.

Sejak Desember 2015, saya sudah bisa mengikuti Kebaktian Minggu pada jam 10.30 sekali dalam 2 minggu, sebelumnya hanya sekali dalam 1 bulan. Untuk BU ke closet (jenis closet duduk) ditempat umum, sudah bisa tanpa menggunakan bantuan tongkat walker.

Setiap hari Senin dan Jumat, saya masih rutin melakukan hydrotherapy di RSUD Fatmawati, dengan mengikat balon khusus dipergelangan kaki untuk menambah beban kaki didalam air sampai 5-7 kali lipat. Program hydrotherapy yang saya lakukan ada 25 program, terdiri dari 18 program menggunakan balon khusus dipergelangan kaki, dan 7 program tanpa balon khusus di saat warming up dan cooling down.

*Bersambung .....*

*ALLAH SWT berfirman,*

*“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu ...” (Ali ‘Imran : 200)*

*“Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (al-Baqarah: 155)*

*“...Hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa batas –karena amat banyaknya.” (az-Zumar: 10)*

*Dikutip dari Syarah Riyadhus Shalihin Oleh Imam an-Nawawi dengan Pensyarah : Dr. Musthafa Dib al-Bugha, dkk*

*Penerbit GEMA INSANI, Jakarta, 2010*



PT Maxima Daya Indonesia didirikan pada tahun 2012 berlokasi di Jl. Raya Trawas KM 3.8, Mojokerto - Jawa Timur Pada 2018 resmi menjadi anak perusahaan Dana Pensiun PT PLN (Persero)

PT. Maxima Daya Indonesia memproduksi Trafo Distribusi Tegangan Menengah dengan kapasitas terukur hingga 500 kVA tegangan nominal 36 kV, Metal Enclosure / Kiosk dan LV / MV Electric Panel sesuai permintaan pelanggan, termasuk jasa perbaikan trafo, pemurnian minyak, perawatan, pemasangan dan uji konisioning

Sebagai perusahaan bersertifikasi ISO 9001:2015, PT Maxima Daya Indonesia memastikan standart kualitas tinggi pada setiap bagian lini produksi, Produk sepenuhnya dirancang, dibuat dan diuji di pabrik kami, yang membuat dapat terjaga kualitas serta ketepatan waktu pengiriman

## OUR CUSTOMERS

PELANGGAN KAMI

PT. PLN (Persero)  
PT. Muria Sumba Manis (Djarum Group)  
PT. ASDP Indonesia Ferry (Persero)  
PT. ABB Sakti Industri  
PT. Pakitri Hasta Darma  
PT. Sinarmas Forestry  
PT. Gaharu Galangan Internasional  
PT. Cheil Jedang Indonesia  
PT. Terminal Teluk Lamong  
PT. Ispatindo  
PT. Pelabuhan Indonesia III (Persero)  
PT. Berau Coal

PT. Pulau Intan Bajaperkasa Konstruksi  
PT. PP Property  
PT. PP Dirganeka  
PT. Rekayasa Industri

*Best Performance,  
Best Quality,  
Best Team*

## OUR PRODUCT

PRODUK KAMI



Mobil Trafo / UGB  
[ Unit Gardu Bergerak ]



Conseator  
Transformer



AVR Transformer



Gardu Compact



Multi Tap  
Transformer



Single Phase  
Transformer



Hermatically  
Transformer



ARC Furnace  
Transformer



Rectifier Transformer



VSD  
[ Variabel Speed  
Transformer ]



LOW Voltage  
Panel



Panel Capacitor Bank



Panel Pembagi  
Utama



Panel ATS AMF



Panel Synchron

Contact Us :

Nur - Mega : 0812-1852-2650