



EDISI KE 72  
FEBRUARI 2016

# SENIOR

MEDIA KOMUNIKASI PENSIUNAN KANTOR PUSAT

## PENERBIT

IKPLN CABANG  
KANTOR PUSAT

REDAKSI MEDIA  
KOMUNIKASI SENIOR

PENANGGUNG  
JAWAB

Sri Djoko Pararto

PEMIMPIN REDAKSI

Wahidin Sitompul

REDAKSI

Gunung JS, Dody B.W, Widji M,  
Endah B, Anna, Wahyuti M.

PENERBITAN DAN  
SIRKULASI

Sutji Rahayu, Wahyuti M.

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

## DARI REDAKSI

Para Pembaca Senior yang  
budiman.

Kita jumpa lagi

Dalam Edisi ke 72.

Berita Utama menampilkan  
Program yang diluncurkan  
oleh IKPLN Pusat dan berita  
ulang tahun IKPLN,

Dirgahayu IKPLN semoga  
dapat mengemban amanah  
seperti dicantumkan dalam

Anggaran Dasar/Anggaran  
Rumah Tangga IKPLN

Tak ketinggalan DPPLN  
menyampaikan informasi

kenaikan MP yang ditunggu-  
tunggu Pensiunan yang

merupakan berita gembira  
di awal tahun.

Alhamdulillah.

Kemudian berita Koperasi

mengisi di hal 4.

Di rubrik Kesehatan

ditampilkan informasi  
mengenai Penyakit tyfus

dan pengobatannya.

Selamat Membaca !



## BERITA UTAMA

### PROGRAM PEMBERDAYAAN PENSIUNAN BERKOMPETENSI



Sejalan dengan meningkatnya pembangunan infrastruktur ketenagalistrikan di Indonesia, diperlukan banyak Sumber Daya Manusia (SDM) di Sektor ketenagalistrikan. Gambaran tentang kebutuhan dibangunnya sistem ketenagalistrikan di Indonesia dinyatakan oleh Presiden Republik Indonesia Bapak Djoko Widodo dalam peluncuran Program 35 Ribu MW pada 4 Mei 2015.

Salah satu "key success factor" dalam pembangunan tersebut adalah faktor **SUMBER DAYA MANUSIA**.

Tenaga Kerja atau SDM yang diharapkan sebagai kunci sukses yang terlibat dalam Sektor Ketenagalistrikan sebagai pelaksana proyek tersebut berasal dari:

1. PT PLN (Persero); atau
2. Listrik Swasta ; ataupun
3. Institusi atau Lembaga yang menghasilkan jasa maupun produk kelistrikan.

Untuk merealisasikan megaprojek listrik 35.000 MW, sebagaimana dimaksud membutuhkan **SDM** terutama yang "high competence", dalam jumlah banyak dan pada waktu bersamaan.

## DIRGAHAYU IKPLN KE 15

Setiap tanggal 8 Februari IKPLN memperingati Ulang Tahun nya, berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya tahun ini IKPLN Pensiun PLN memperingati secara sederhana pada tanggal 10 Februari 2016 di ruangan IKPLN Pusat.

Hadir dalam acara tersebut Direksi PLN seperti tampak dalam gambar.

Semoga IKPLN tetap jaya dan dapat mengemban amanah seperti tertuang dalam AD/ART IKPLN. Aamiin. (Red.)

Usia IKPLN (Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara) tahun ini mencapai 15 tahun. Perkembangan organisasi pensiunan PLN mengalami periode yang cukup panjang dan tidak terpisahkan dari perjalanan status bisnis PLN baik sebagai Perusahaan Umum (Perum) dan sekarang sebagai Perseroan Terbatas (PT) yang Pembina BUMN-nya berpindah-pindah dari satu Departemen ke Departemen antara lain: Departemen Pekerjaan Umum; Departemen Perindustrian Dasar/Ringan dan Tenaga; Departemen Listrik dan Ketenagaan; Departemen Pekerjaan Umum dan Tenaga Listrik; Departemen Pertambangan dan Energi dan Kementerian Negara Pendayagunaan BUMN.

Sebelum tahun 2001 organisasi pensiunan PLN bergabung dengan Persatuan Purnakaryawan Departemen Pertambangan dan Energi (PPDPE) yang dikuatkan dengan Keputusan Menteri Pertambangan dan Energi No.: 0342 K/02/MPE/1987 tanggal 29 April 1987

Bertempat di Auditorium Gedung Utama Lantai 3 PLN Kantor Pusat beberapa waktu lalu (02/12/15) IKPLN menyelenggarakan acara Peluncuran "Sistem Informasi Data Base Kompetensi Pensiunan PLN" untuk **PROGRAM PEMBERDAYAAN PENSIUNAN BERKOMPETENSI**. Perlukah??? Dibawah ini penjelasan Pengurus IKPLN Pusat (Red.)

Karena proyek ini memerlukan SDM yang sangat banyak dan berkualitas untuk waktu yang bersamaan, maka hal tersebut tidak mungkin ditangani sendiri oleh PLN.

Untuk keperluan tersebut PLN dapat memanfaatkan tenaga ahli pengalaman di lingkungan PLN sendiri antara lain para pensiunan PLN yang memenuhi persyaratan.

Sesuai data pensiun status per Desember 2014, jumlah pensiunan PLN/Penerima Manfaat Pensiun seluruh Indonesia sebanyak 36.000 orang, termasuk Pensiunan yang berasal dari Pegawai sekitar 24.000 orang.

Dari jumlah tersebut dikelompokkan berdasarkan:

1. Usia produktif antara 56 sd 70 tahun, berjumlah sekitar 20.000 orang;
2. Latar belakang teknik 60% nya atau sekitar 12.000 orang;
3. Minat bekerja diasumsikan 50%, atau sekitar 10.000 orang. **bersambung ke hal 3...**



dengan nama PPDPE Unit PLN.

Selanjutnya, dalam acara Pembukaan Musyawarah Nasional III PPDPE Unit PLN pada 20 Oktober 1994, Direktur Utama PT. PLN (Persero) selaku Pembina PPDPE Unit PLN menggugah para peserta Musyawarah untuk mencari nama yang lebih spesifik bagi organisasi pensiunan PLN. Peserta menyambut usulan tersebut dan menetapkan nama Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara-IKPLN. Nama baru ini diletakkan di bagian belakang menjadi PPDPE Unit PLN/IKPLN.

Dalam perkembangannya sejalan dengan Keputusan Musyawarah Pusat PPDPE V tahun 2000, dan berdasarkan Keputusan Musyawarah Nasional V PPDPE Unit PLN/IKPLN tanggal 7-8 Pebruari 2001 ditetapkan nama organisasi pensiunan menjadi Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara disingkat IKPLN.

**bersambung ke hal 4...**



Rubrik  
Kita



Yang Perlu Anda Tahu

# KENAIKAN MANFAAT PENSIIUN

Setelah ditunggu-tunggu begitu lama akhirnya harapan para pensiunan untuk mendapatkan kenaikan manfaat pensiun (MP) akan segera terwujud, setelah adanya kepastian Peraturan Dana Pensiun dari Dana Pensiun PT PLN (Persero) yang disingkat PDP DPPLN mendapat pengesahan Otoritas Jasa Keuangan (OJK) dengan Keputusan Dewan Komisiner OJK tanggal 11 Februari 2016.

Berita tentang akan naiknya Manfaat Pensiun memang sudah lama bertiup setelah pada beberapa kesempatan Pendiri Dana Pensiun memberi isyarat untuk melakukan peningkatan kesejahteraan bagi para pensiunan. Tentu menjadi pertanyaan mengapa begitu lama waktu yang diperlukan dari sejak keinginan dari Pendiri Dana Pensiun menaikkan MP sampai menjadi kenyataan.

Berita tentang akan naiknya Manfaat Pensiun memang sudah lama bertiup setelah pada beberapa kesempatan Pendiri Dana Pensiun memberi isyarat untuk melakukan peningkatan kesejahteraan bagi para pensiunan.

Tentu menjadi pertanyaan mengapa begitu lama waktu yang diperlukan dari sejak keinginan dari Pendiri Dana Pensiun menaikkan MP sampai menjadi kenyataan.

Ternyata menaikkan manfaat pensiun di Dana Pensiun PLN memang harus melalui proses yang cukup panjang sebagaimana digambarkan dalam diagram dibawah.

Dari diagram tersebut ternyata proses kenaikan MP sejak dari usulan sampai dengan persetujuan harus melalui tahapan-tahapan sesuai peraturan perundangan yang berlaku bagi Dana Pensiun Pemberi Kerja dengan Program Pensiun Manfaat Pasti khususnya

Dana Pensiun PT PLN (Persero), tahapan-tahapan ini agaknya yang membuat mengapa persetujuan atas usulan kenaikan manfaat pensiun ini terasa menjadi begitu lama.

Bagaimanapun kita semua patut bersyukur kepada Tuhan YME, setelah melalui usaha keras dari Pengurus, Dewan Pengawas, Pendiri dan ajarannya serta doa dari segenap pensiunan akhirnya Menteri BUMN selaku RUPS PT PLN (Persero) menyetujui usulan kenaikan Manfaat Pensiun bagi pensiunan PT PLN (Persero).

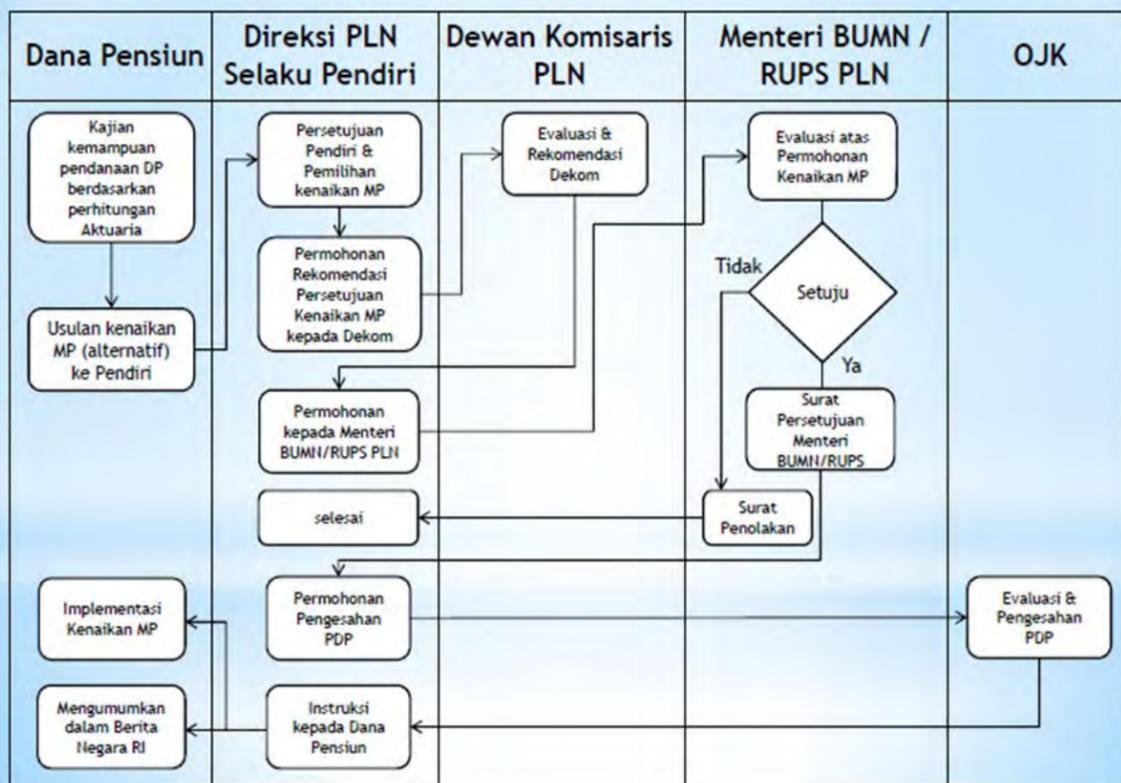
Sebagai informasi PDP DPPLN yang baru mendapat pengesahan tersebut, antara lain memuat ketentuan kenaikan Manfaat Pensiun (MP) sebagai berikut :

1. Besarnya Kenaikan MP adalah Rp. 100.000,- (seratus ribu rupiah) per bulan.
2. Kenaikan MP berlaku bagi pegawai yang telah berhak atas Manfaat Pensiun sampai dengan tanggal 1 Januari 2015.
3. Tidak berlaku bagi Pensiun Ditunda.
4. Kenaikan MP dihitung sejak bulan November 2015.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, Pengurus DP PLN mengupayakan agar :

1. Pelaksanaan pembayaran kenaikan MP berikut suplisinya sesuai ketentuan tersebut diatas dilaksanakan bersamaan dengan pembayaran MP bulan Maret 2016;
2. Surat Keputusan (SK) tentang besarnya MP setelah kenaikan bagi seluruh Penerima MP akan kami kirimkan ke alamat masing-masing melalui pos.

## Mekanisme/Alur Kenaikan MP



## PEMBAYARAN MP YANG DITANGGUHKAN

Penerima Manfaat Pensiun PLN Kantor Pusat yang ditangguhkan pembayarannya per bulan Februari 2016 adalah :

NO	NAMA PENERIMA MP	KETERANGAN PENANGGUHAN
1	EDDY DJUARDI, IR	Datul 2015 (Sejak Februari 2016)
2	KO KIEM GWAN	Tidak ada Rekening (Sejak Desember 2011)
3	MOCH. AGUNG NUGROHO, IR	Datul 2013 (Sejak November 2013)
4	SABAR	Mutasi ke Anak (Sejak Februari 2016)
5	SUTIYEM, NY, JANDA DALIMAN PRAPTO SUGITO	Datul 2013 (Sejak November 2013)
6	DAMIRI, DUDA DARA LONGOM SIREGAR	Rekening Salah (Sejak Desember 2015)
7	CAROLINA J. ROTINSULU, DRA, NY JANDA DAVID TOMBEG	Datul 2013 (Sejak November 2013)
8	NOVIANTO WAHYU NUGROHO DUDA ENDANG LESTARI	Datul 2015 (Sejak Februari 2016)
9	RAHAYU YUSUF, NY JANDA JOESOEF R.	Tidak Ada Rekening (Sejak Januari 2013)
10	SUKEMI, NY JANDA MARNO HARTOJO	Tidak Ada Rekening (Sejak Desember 2011)
11	ASUROH, NY JANDA NAKIR	Datul 2015 (Sejak Februari 2016)
12	FX. SURYATNO DUDA. SRI SUDIARTI	Datul 2009 (Sejak Mei 2010)
13	RR. AMIARTI, NY JANDA SOEPANGKAT S.	Datul 2011 (Sejak Februari 2012)
14	MILLAH, NY JANDA SUPRIJA B. DION	Datul 2013 (Sejak November 2013)
15	MARDIYEM, NY JANDA TUKIYO	Datul 2015 (Sejak Februari 2016)

## PENYAMPAIAN SPT PPH PASAL 21

Dana Pensiun PLN telah mencetak dan mengirimkan Formulir 1721-A1 ke alamat masing-masing Penerima MP. Formulir 1721-A1 tersebut dilengkapi dengan surat keterangan pelunasan penyetorannya.

Sebagai informasi Formulir 1721-A1 yang kami cetak dan kirim adalah bagi Penerima Manfaat Pensiun yang memiliki Nomor Pokok Wajib Pajak (NPWP) dan mempunyai penghasilan lebih dari Penghasilan Tidak Kena Pajak (PTKP).

Kami mengupayakan agar Formulir SPT PPh Pasal 21 dimaksud berikut surat keterangannya dapat diunduh di website Dana Pensiun PLN [www.dppln.co.id](http://www.dppln.co.id). Semoga dalam waktu dekat dapat kami wujudkan.

DPPLN

# PROGRAM PEMBERDAYAAN PENSIUNAN BERKOMPETENSI

Sambungan dari hal 1...



Setiap tahun PLN memensiunkan antara 1500 -2000 orang, atau tambahan sekitar 500 tenaga teknik pensiunan.

## TUJUAN IKPLN

Mengacu pada Anggaran Dasar IKPLN Pasal 5 b, Maksud didirikannya IKPLN bertujuan untuk Menciptakan peluang agar terbentuk kondisi kehidupan yang sejahtera melalui :

1. Pemberdayaan potensi anggota yang berintikan pengetahuan, pengalaman, keahlian dan ketrampilan serta kearifan agar dapat memberikan perannya pada kegiatan Pembangunan Nasional, dan atau
2. Pemeliharaan kemampuan produktif serta meningkatkan usia harapan hidup

## STRATEGI IKPLN

Untuk membantu megaparoyek PLN sebagaimana dimaksud di atas, IKPLN melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Membangun data base kompetensi pensiunan yang Peluncurannya telah diresmikan oleh Direksi PLN pada tanggal 2 Desember 2015 yang dihadiri oleh perwakilan seluruh IKPLN Daerah. Sehingga kebutuhan pengguna jasa internal PT PLN (Persero) maupun external PT PLN atas SDM Pensiunan yang kompeten di bidangnya relative menjadi lebih mudah mencarinya. Pendataan dilakukan dengan menyebarkan form ke seluruh IKPLN Daerah dan Cabang.
2. Bekerja sama dengan sejumlah Lembaga Sertifikasi Kompetensi (LSK) yaitu HAKIT, HATEKDIS, GEMA PEDEKABE dan IATKI, guna menyelenggarakan Uji Kompetensi bagi Pensiunan dengan harapan mempercepat kepemilikan Sertifikat dimaksud.
3. Mengusulkan ke PLN agar calon Pensiunan dibekali dengan Sertifikat Kompetensi sesuai dengan pengalaman kerjanya.

# DIRGAHAYU IKPLN KE 15



Pengurus IKPLN Pusat telah melakukan acara syukuran sehubungan Ulang Tahun IKPLN Ke-15 yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 10 Februari bertempat di ruang IKPLN, Gedung-1 Lantai-4.

Acara dihadiri oleh Direktur Sumber Daya Manusia PT PLN (Persero) serta Pejabat terkait, Direksi Dana Pensiun, YPK-PLN, Dewan Penasehat IKPLN Pusat dan Pengurus IKPLN Pusat.

4. Membangun kerjasama kemitraan dengan Lembaga/Perusahaan Jasa Tenaga Kerja
5. Membangun kerjasama langsung dengan pengguna tenaga kerja pensiunan PLN baik Internal PLN Group maupun eksternal PLN

## KONDISI YANG HARUS DIBENAH

Ternyata mayoritas pensiunan belum memiliki Sertifikat Kompetensi (sesuai persyaratan yang diatur dalam Undang Undang No, 30/2009 Tentang Ketenagalistrikan )

Untuk keperluan tersebut Sertifikat Kompetensi yang dibutuhkan antara lain:

1. Sertifikat Kompetensi dibidang Operasi/ bidang Pemeliharaan di Pembangkitan, Jaringan Transmisi-GI , dan Distribusi.
2. Sertifikat Kompetensi untuk Tenaga Asessor dan Inspeksi baik di Pembangkit, Jaringan Tegangan Tinggi, Tegangan Menengah dan Tegangan Rendah.
3. Sertifikat Kompetensi bidang Konstruksi

## PERKEMBANGAN SAAT INI

1. Progres penyusunan database mencapai hampir 2000 data Kompetensi telah terdata dalam sistem database, meliputi bidang Teknik maupun non Teknik
2. Direksi PT PLN meminta IKPLN mempersiapkan Pensiunan yang bisa mengajar dan melatih para Karyawan Baru PLN, dibidang **Pemasangan** Transmisi, bekerjasama dengan Pusdiklat PLN
3. Telah bekerjasama dengan PLN Pusdiklat membantu Unit-unit PLN meningkatkan kinerjanya
4. Telah bekerjasama dengan PT UJPK dan lainnya (akan menyusul) dalam rangka penyaluran SDM Pensiunan ke Pengguna Jasa, mengingat IKPLN bukan Badan hukum.
5. Permintaan dari PLN Pusat Jasa Sertifikasi untuk para Pensiunan PLN yang berminat menjadi tenaga Asessor, khususnya untuk daerah luar Jawa.

6. Permintaan dari beberapa perusahaan Swasta untuk merekrut tenaga kerja Pensiunan PLN dibidang Design Enjiniring, Supervisi Konstruksi dan OM PLTM
7. Permintaan dari PLN Direktorat Bisnis Regional Sulawesi dan NTT, tenaga Purnakarya PLN untuk menjadi Tenaga dalam pengurusan izin, pembebasan tanah & ROW.

## KESIMPULAN

1. Pendataan kompetensi pensiunan di Data Base Kompetensi IKPLN Pusat terus dilakukan, dengan pengisian form dibawah.

- Note : Bagi yang sudah mengirimkan isian form dan terdata tidak berarti langsung mendapat pekerjaan, namun harus menunggu adanya kesesuaian dengan kualifikasi yang dibutuhkan Pengguna Jasa yang meminta
2. Pensiunan PLN dengan berbagai Kompetensi siap untuk berperan dalam pembangunan Sektor Ketenagalistrikan baik sebagai pekerja, pendamping maupun pengajar bagi para tenaga muda. (ha/mm/hs)



Sambungan dari hal 1...

Direktur SDM mewakili perusahaan menyampaikan bahwa untuk merealisasikan program pembangkitan listrik 35.000 MW dibutuhkan tenaga pelaksana proyek dan operasional baik di sector pembangkitan maupun di jaringan Tegangan Tinggi, Tegangan Menengah dan Tegangan Rendah.

Sementara itu, Ketua Umum IKPLN menyampaikan bahwa IKPLN sedang melakukan registrasi dan kompetensi para pensiunan dan diharapkan akan dapat berpartisipasi dalam proyek Pemerintah tersebut.

Momen ini merupakan kesempatan baik bagi Pengurus untuk malanturkan pertanyaan: Sejauh mana organisasi telah melaksanakan Maksud,

Tujuan dan Kegiatan organisasi terkait dengan Anggotanya; Perusahaan Asal berikut Anak Perusahaan; Dana Pensiun PLN; Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PLN serta Mitra Strategis lainnya.

Sudah barang tentu, bila kita tanyakan kepada para anggota Pensiunan maka mereka sangat mendambakan peran IKPLN. IKPLN harus menjadikan dirinya sebuah Jembatan Emas yang memfasilitasi masalah2 yang dihadapi para Pensiunan.

Disisi lain Rekan2 Pensiunan juga diharapkan berpartisipasi aktif di IKPLN Cabang dimana mereka bernaung. Semoga peran Pengurus, Pensiunan dan Mitra IKPLN akan memberikan hasil yang baik bagi kehidupan Purna Karyawan. (SS)





# KOPERASI IKPLN

## Laporan kegiatan Koperasi Pensiunan IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode Februari 2016

Pada edisi ke 71 telah dilaporkan perihal Latar belakang dibentuknya Koperasi K2MI dan bagaimana perjalanan proses pendirian sampai pada pengesahan kepengurusannya.

Koperasi K2MI yang ada di lingkungan IKPLN Cabang Kantor Pusat saat ini adalah Kepengurusan Periode 2015—2010 dan telah mendapat pengesahan dan tercatat pada Suku Dinas Koperasi UMKM dan Perdagangan Jakarta Selatan Nomor 511/REG/KOP/2015 tanggal 18 Agustus 2015.

Pengurus Koperasi mengajak pensiunan khususnya Anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat yang berminta untuk menjadi Anggota Koperasi.

Dalam hal ada yang berminat agar menghubungi Unit Simpan Pinjam Koperasi K2MI yang berrdomisili di PT PLN (Persero) Kantor Gedung 1 Lantai 4 ext 1715 pada setiap hari Selasa dan Jumat atau setiap hari kerja di Loker PPOB di plaza tertutup Gedung Utama Lantai Dasar PT PLN (Persero) Kantor Pusat. Up. Sdr Bramananta.

Susunan Kepengurus Koperasi K2MI Periode 2015—2020 sesuai hasil Rapat Anggota Koperasi adalah :

1. Penasehat : Soeherman
2. Pembina : Sri Djoko Pararto
3. Ketua : Wahidin Sitompul
4. Wkl Ketua : Robert Polii
5. Sekretaris 1 : Wahyuti M
6. Sekretaris 2 : Sutji Rahayu
7. Bendahara 1 : Krisnamurti
8. Bendahara 2 : M. Widji Moeljono
9. Unit Umum/Simpan Pinjam:
  - Endah Boewono
  - Hasanah Yunus
10. Unit Usaha
  - Syamsul Hidayat
  - Syarief Madun
  - Ruskali
  - Zufri
11. Manajer Koperasi : Bramananta



Dengan terbentuknya kepengurusan koperasi diharapkan Koperasi K2MI dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. (Y7)

## RUBRIK KESEHATAN

# PENYAKIT TYPUS (TIPES) DAN PENGOBATANNYA

Pergantian musim dari musim kemarau ke musim hujan sering menimbulkan masalah kesehatan. Diantaranya influenza, demam berdarah, demam typhoid atau yang lebih dikenal dengan tipes. Penyakit tipes ini disebabkan oleh bakteri salmonela yang menyerang saluran cerna yaitu usus halus.



Bakteri ini masuk melalui makanan atau minuman yang terinfeksi bakteri tersebut ke lambung terus ke usus halus. Di usus halus bakteri ini berkembang biak dan dilepas ke dalam darah. Melalui peredaran darah bakteri ini akan masuk ke organ hati dan limpa. Penyakit ini termasuk jenis yang menular.

Penularannya melalui makanan atau minuman yang telah terkontaminasi oleh bakteri tersebut. Penularan ini lebih dipermudah dengan penurunan daya tahan tubuh seseorang.

Penurunan daya tahan tubuh biasanya akibat kelelahan atau kurang tidur.



### Gejala penyakit tipes:

1. Biasanya diawali demam lebih dari seminggu. Mulanya seperti orang mau flu. Bedanya, demam tipes umumnya timbul sore dan malam hari. Tidak disertai batuk dan pilek. Demamnya agak sukar turun walau sudah minum obat dan disertai dengan sakit kepala yang hebat;
2. Perut terasa tidak enak dan tidak bisa buang air besar beberapa hari;
3. Gejala sakit tipes ringan:
  - a. sesekali mengalami diare;
  - b. jika diamati, lidah tampak berselaput putih susu, bagian tepinya merah terang;

- c. bibir kering; dan
- d. kondisi fisik tampak lemah.

4. Gejala tipes tingkat lanjut:
  - a. mungkin timbul gejala kuning, sebab pada tipes organ hati bisa membengkak seperti hepatitis.
  - b. selain itu organ limpa juga bisa membengkak.

Bakteri tipes tertelan oleh makanan atau minuman yang tercemar. Bisa jadi sumbernya dari pembawa kuman tanpa ia sendiri sakit. Bakteri bersarang di usus halus, lalu menggerogoti dinding usus. Usus luka dan sewaktu-waktu tukak tipes jebol, akibatnya usus menjadi bolong. Ini komplikasi tipes yang paling ditakuti disamping gangguan ke hati yang bisa mengakibatkan hepatitis tiposa.

Komplikasi tipes umumnya timbul pada minggu kedua demam. Yaitu jika mendadak suhu turun dan disangka sakitnya sudah menyembuh, namun denyut nadi meninggi, perut mulas melilit dan pasien tampak sakit berat. Kondisi ini membutuhkan pertolongan gawat darurat.

Untuk mengetahui secara benar kena tipes harus periksa darah. Setelah minggu pertama demam tanda positif tipes baru muncul di darah (tes widal). Jika tes widal negatif padahal pasien menunjukkan gejala tipes, tes perlu diulang sambil menunggu tes gaal atau biakan kuman

Diagnosa penyakit tipus tidak bisa ditegakkan dengan hanya dari pemeriksaan fisik dan melihat gejalanya semata, harus dengan pemeriksaan laboratorium untuk memastikan diagnosa.

Penyakit tipes ini pada dasarnya mudah disembuhkan, asalkan cepat dan tepat penanganannya.

Bila ditemukan gejala-gejala seperti diatas segera mencari pertolongan medis. Dokter akan memberikan jenis obat yang sesuai untuk penyakit tersebut dan aturan pemakaiannya harus ditaati.

### Tindakan terhadap pasien

Pasien juga harus banyak istirahat untuk mengurangi demamnya. Selain pertolongan medis, pasien juga harus banyak minum air putih, makanan yang mengandung cairan seperti sop, sari buah untuk mencegah dehidrasi akibat demam.

Selain itu ada beberapa ramuan tradisional yang dapat membantu menguatkan tubuh akibat penyakit tipes ini.

Diantaranya:

1. campuran jali (tanaman sejenis kacang warna putih), kacang hijau, gula merah direbus hingga matang.
2. dapat juga merebus 30 gr sambiloto dengan gn 400 ml air hingga tersisa 200 ml air, lalu disaring, kemudian ditambahkan sesendok makan madu, diminum hangat-hangat dua kali sehari.

### Pencegahan

Untuk pencegahan, terutama di pergantian musim ini, hati-hati bila memakan makanan atau minuman yang bukan dibuat sendiri di rumah terutama bila kondisi tubuh sedang tidak baik. Bila ada penderita tipes yang dirawat di rumah, pisahkan perangkat makan dan minum pasien dari anggota keluarga yang lain, untuk mencegah penularan.

Demikianlah penjelasan mengenai demam tipes ini, semoga bermanfaat. (dr Irdawati Oemar)



biji jali