



# SENIOR

EDISI KE 74  
MEI 2017

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 74

Yang menyajikan

Pergantian Pengurus IKPLN

Pusat, semoga dapat

mengemban amanah sesuai

tujuan seperti tercantum

dalam Anggaran

Dasar/Anggaran Rumah

Tangga IKPLN.

Tidak ketinggalan DPPLN

menyampaikan informasi

mengenai kenaikan

Manfaat Pensiun dan data

pensiun berakhir.

Rubrik kesehatan

menampilkan

tulisan dokter Irdawati,

Serta hal-hal lain yang

sayang untuk dilewatkan .

**Selamat Membaca !**



## BERITA UTAMA

### PENGURUS IKPLN PUSAT PERIODE 2013 - 2017



Ketua Pengurus IKPLN Pusat Periode 2017-2021 dipilih dalam Sidang Paripurna Musyawarah Nasional IKPLN, yang diselenggarakan pada tanggal 01-02 Maret 2017.

Berdasarkan ketentuan dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga IKPLN antara lain mengatur bahwa:

1. Pengurus IKPLN Pusat dipilih oleh Musyawarah Nasional (Munas) yang merupakan kekuasaan tertinggi di Tingkat Pusat yang diselenggarakan 4 (empat) tahun sekali, menjelang berakhirnya masa kerja suatu kepengurusan.
2. Pengurus IKPLN Pusat baru dapat dipilih melalui Format

Sejak Maret (02/03/17) Kepengurusan IKPLN Pusat mempunyai komandan baru Dr. Djuanda Nugraha Ibrahim yang juga komandan lama, berdasarkan suara terbanyak memilih beliau untuk melanjutkan kepemimpinannya di Periode 2017-2021 dan sesuai waktu yang ditentukan segera menyusun kabinetnya.

atau aklamasi sesuai dengan Kesepakatan dalam Sidang Paripurna dan disahkan oleh Pimpinan Sidang Paripurna.

Secara aklamasi terpilihlah Dr. Djuanda Nugraha Ibrahim sebagai calon tunggal untuk mengisi jabatan Ketua Umum IKPLN Pusat Periode 2017-2021.

Pelantikan Ketua terpilih telah dilakukan oleh Pimpinan Sidang Paripurna Munas IKPLN Tahun 2017 sesuai kewenangannya pada tanggal 2 Maret 2017.

Selain memilih Ketua sebagaimana dimaksud, Munas juga melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Melakukan penilaian atas Laporan Pertanggung Jawaban Pengurus Pusat Periode 2013-2017;

2. Menetapkan perubahan dan penyempurnaan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga IKPLN Tahun 2013;

3. Menyusun dan menetapkan Program Kerja Pengurus Periode 2017-2021.

Untuk melengkapi Kepengurusan IKPLN Pusat Periode 2017-2021, Ketua terpilih mempunyai kewajiban untuk menyusun dan menetapkan Susunan Pengurus lengkap paling lambat 15 (lima belas) hari sejak tanggal berakhirnya Munas.

Pengurus IKPLN Pusat telah dilantik oleh Ketua Umum IKPLN pada hari Rabu tanggal 29 Maret 2017 bertempat di Ruang Rapat Lantai 4 Gedung I Kantor Pusat PT PLN (Persero).

*bersambung ke hal 3...*

## JANJI ITU TELAH DITEPATI



*"Direksi PT PLN (Persero) akan memperhatikan keinginan Pensiunan PLN agar Manfaat Pensiun (MP) ditingkatkan. Untuk meningkatkan nilai MP diperlukan kajian dan perhitungan aktuarial yang cermat karena setiap keputusan peningkatan MP akan merupakan kewajiban bagi Dana Pensiun. Untuk itu akan diusahakan agar MP yang diterima Pensiunan minimal 1 juta."*

Sepenggal kalimat yang disampaikan oleh Direktur Keuangan PLN, Sarwono Sudarto dihadapan para peserta Rakernas IKPLN tahun 2015 dan disambut dengan tepukan gemuruh para peserta yang nota bene Pensiunan PLN. (Senior Edisi 70, April 2015. Red.)

Janji itu disampaikan saat jajarannya Direksi baru memegang tampuk pimpinan perusahaan setrum di Negara tercinta ini (Desember 2014, Red.), dan ternyata diulang lagi oleh Direktur Human Capital Management PLN, Muhamad Ali pada bulan Maret 2017 saat membuka Acara MUNAS IKPLN mewakili Direktur Utama PLN yang berhalangan hadir.

*"Saat ini manajemen PLN terus berusaha meningkatkan kesejahteraan PLN tidak terkecuali para penerima Manfaat Pensiun (MP) karena besaran uang pensiun yang diterima dinilai masih kecil,*

Manajemen mengusulkan kepada pemegang Saham dan Kementerian BUMN untuk menaikkan MP mulai bulan Januari 2017, semoga usulan ini berjalan lancar. Karena sesuai perhitungan dengan Direktur Utama Dana Pensiun PLN uangnya ada, semoga segera diketuk palu, besarnya berapa belum bisa disampaikan karena menunggu keputusan dari Pemegang Saham" ujarnya.

Tepuk tangan kembali menggema saat disampaikan berita gembira tersebut yang memang sudah lama ditunggu-tunggu.

Apa yang tersirat dalam sambutan Direktur Human Capital Management saat pembukaan diulang kembali oleh Direktur Utama PLN Sofyan Basir saat bincang-2 dengan peserta MUNAS dalam suasana santai selepas acara pembukaan.

*"Manajemen PT PLN (Persero) sudah mengajukan usulan kepada pemegang saham agar Manfaat Pensiun (MP) minimum pensiunan PLN sebesar Rp. 1.000.000,-/bulan" selanjutnya dikatakan bahwa "Manajemen PLN secara terus menerus akan berupaya meningkatkan kesejahteraan pensiunan"*

Hal itu disambut dengan suka cita oleh peserta yang memadati Ruang Auditorium Gedung Utama Lantai 3 Kantor Pusat PT. PLN (Persero).

Saat berita ini ditulis (10/05/17) kenaikan Manfaat Pensiun sudah dapat dinikmati oleh para penerima MP semoga apa yang sudah diusahakan oleh Manajemen PLN dan juga Dana Pensiun PLN beserta jajarannya bermanfaat bagi Keluarga Besar Pensiunan PLN yang tergabung dalam Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) seluruh Indonesia.(YT)



Rubrik  
Kita



Yang Perlu Anda Tahu

## PENGESAHAN PDP DPPLN DAN KENAIKAN MANFAAT PENSIIUN TAHUN 2017

*Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa kenaikan Manfaat Pensiun sudah sangat ditunggu tunggu oleh Pensiunan PLN dan itu adalah berkat kerja keras dan kegigihan Pengurus Dana Pensiun beserta jajarannya yang berjuang sejak tahun 2016 baru terealisasi pada bulan Mei 2017. Kerja keras tersebut telah membuahkan hasil, berapapun besarnya kita patut bersyukur kehadiran Allah SWT. Alhamdulillah,*

*Terima kasih kepada Pendiri dan DPPLN. (Red)*

Dengan mengucap syukur ke hadirat Allah SWT, kenaikan Manfaat Pensiun (MP) Tahun 2017 sebagaimana diatur dalam Peraturan Dana Pensiun dari Dana Pensiun PT PLN (Persero) Tahun 2016 (disingkat PDP-DPPLN 2016) akhirnya dapat direalisasikan pada pembayaran bulan Mei 2017.

Kepastian realisasi kenaikan MP tersebut didapat setelah PDP DPPLN 2016 mendapat pengesahan Dewan Komisiner Otoritas Jasa Keuangan (OJK) dengan Keputusan Nomor KEP-20/NB.1/2017 pada tanggal 26 April 2017.

Kenaikan MP sebagaimana dimaksud diberikan dengan ketentuan :

1. Besar kenaikan MP adalah sebesar 8% (delapan per seratus) dengan minimal Rp. 150.000,- (seratus lima puluh ribu rupiah), diberlakukan terhitung mulai tanggal 1 Januari 2017;
2. Berlaku bagi Pensiunan, Janda/Duda atau Anak yang sudah berhak atas MP pada atau sebelum 1 Januari 2016 (Peserta berhenti bekerja pada atau sebelum tanggal 31 Desember 2015);
3. Kenaikan MP sebagaimana dimaksud dalam angka 1 tidak berlaku bagi Pensiun Ditunda;

4. Manfaat Pensiun yang diterima oleh Penerima MP Normal atau Penerima MP Cacat, atau Pensiun Janda/Duda atau Pensiun Anak apabila kurang dari Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah) per bulan, dinaikkan menjadi Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah);
5. Manfaat Pensiun yang diterima oleh Pensiun Janda/Duda atau Pensiun Anak dari Penerima MP Normal atau Penerima MP Cacat meninggal dunia/Tewas apabila kurang dari Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah) per bulan, dinaikkan menjadi Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah);
6. Manfaat Pensiun yang diterima oleh Peserta Aktif meninggal dunia/Tewas apabila kurang dari Rp. 1.000.000,-

(satu juta rupiah) per bulan, dinaikkan menjadi Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah).

7. Manfaat Pensiun yang diterima oleh Penerima MP Dipercepat apabila kurang dari Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah) per bulan, maka dinaikkan menjadi Nilai Sekarang dari Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah).
8. Ketentuan sebagaimana angka 4, 5, 6 dan 7 tersebut tidak berlaku bagi Pensiun Ditunda, Janda/Duda/Anak dari Penerima MP Dipercepat dan Janda/Duda/Anak dari Pensiun Ditunda.

Keputusan tentang Besaran MP Setelah Kenaikan akan dikirimkan kepada para Penerima MP ke alamat masing-masing melalui pos.



## HAL-HAL LAIN YANG DIATUR DALAM PDP DPPLN

Selain hal terkait kenaikan Manfaat Pensiun, ada beberapa ketentuan dalam PDP DPPLN 2016 yang disesuaikan dengan Peraturan Otoritas Jasa Keuangan (OJK) terbaru, yang mengatur antara lain mengenai:

1. Batasan maksimum jumlah MP yang dapat dibayarkan secara sekaligus yaitu:
  - a. Semula Rp. 750.000,- (tujuh ratus lima puluh ribu rupiah) per bulan ditetapkan menjadi Rp. 1.600.000,- (satu juta enam ratus ribu rupiah) per bulan;
  - b. merupakan warga negara Indonesia yang berpindah warga Negara;
  - c. merupakan warga negara asing yang telah berakhir masa kerjanya dan tidak bekerja lagi di Indonesia.
2. Pembayaran MP sekaligus dapat diberikan jika Peserta atau Pihak Yang Berhak:
  - a. dalam kondisi sakit parah dan mengalami kesulitan keuangan didukung dengan dokumen yang membuktikan;
  - b. Pensiun Ditunda dapat menerima hak Manfaat Pensiunnya secara sekaligus saat berhenti bekerja. Dalam ketentuan sebelumnya, Pensiun Ditunda baru dapat diberikan hak MP-nya setelah mencapai Usia Pensiun Dipercepat (usia 46 tahun).

## CONTOH KENAIKAN MANFAAT PENSIIUN SESUAI PDP 2016

MP SEBELUM KENAIKAN	JENIS PENSIIUN	TGL PENSIIUN PESSERTA	USIA SAAT PENSIIUN (THN)	MP NAIK 8% (Rp 150 Rb)	MP MINIMUM (Rp 1 juta)	MP MIN SETELAH KENAIKAN	KETERANGAN
800	PP	Pensiun Normal	01/07/2000	56	864 → 950	YA	1,000
600	PP	Pensiun Cacat	01/10/2013	50	648 → 750	YA	1,000
900	PP	Pensiun Normal/Cacat	01/03/2016	56 / cacat	tidak mendapat kenaikan	YA	1,000
700	PP	Pensiun Dipercepat	01/06/2002	53	756 → 850	banding dgn NS x 1 juta = 0,743733 x 1 juta	850
800	PJ/PD/PA	Peserta Aktif Meninggal	01/11/2015	50	864 → 950	YA	1,000
900	PJ/PD/PA	Pensiun Normal/Cacat	01/01/2002	56	972 → 1,050	YA	1,050
845	PJ/PD/PA	Pensiun Dipercepat	01/03/2009	54	912,6 → 995	TIDAK	995
525	PJ/PA	PJ/PA > 1 orang	01/05/1995	56	567 → 675	1juta : 2 = 500.000	675

Catatan:  
**PP** = Pensiun Peserta  
**PJ/PD/PA** = Pensiun Janda/Pensiun Duda/Pensiun Anak  
**Pensiun Dipercepat** = Pegawai yang berhenti bekerja < 56 tahun, setelah 15 Mei 1997 (Pengesahan PDP Pertama)

DPPLN



## SUSUNAN PENGURUS IKPLN PUSAT MASA BAKTI 2017-2021

sambungan dari hal 1..

### Tindak Lanjut/Kewajiban Ketua Terpilih;

Dengan terpilihnya Ketua Pengurus IKPLN Pusat Periode 2017- 2021, maka Ketua Terpilih wajib:

1. Menyusun dan menetapkan Tim Khusus sesuai mandat dari Pimpinan Sidang Paripurna MUNAS 2017 sebagaimana diusulkan dalam sidang paripurna MUNAS, dengan tugas utama menyelesaikan Anggaran Rumah Tangga yang belum sempat dibahas karena terbatasnya waktu, Tim harus menyelesaikan tugasnya paling lambat tanggal 1 April 2017;
2. Menetapkan dan melengkapi Susunan Pengurus IKPLN Pusat Periode 2017- 2021 paling lambat 15 (lima belas) hari terhitung sejak berakhirnya MUNAS;
3. Melakukan koordinasi dalam hal pengalihan tugas dari Pengurus Periode 2013- 2017 ke Periode 2017-2021;
4. Serah terima kepengurusan dilaksanakan paling lambat 30 (tigapuluh) hari kerja sejak ditetapkan Susunan Kepengurusan;
5. Melakukan tugas-tugas sebagaimana ditetapkan dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga IKPLN.

Kami atas nama Pengurus IKPLN Cabang kantor Pusat dan Redaksi Buletin Senior mengucapkan Selamat kepada Pengurus IKPLN Pusat Masa Bakti 2017-2021, semoga dapat mengemban amanah sesuai tujuan seperti tercantum dalam Anggaran Dasar/Anggaran Rumah Tangga IKPLN. Bravo IKPLN, IKPLN Sehatera ! Yess Yess Yess...!! (WM)

<b>Pembina Utama</b>	:	Direktur Utama PT PLN (Persero)	
<b>Pembina</b>	:	Direktur Human Capital Management	
<b>Penasehat</b>	:	1. Djiteng Marsudi 2. Eddie Widiono 3. Azwani Syech Umar 4. Dr Supriadi 5. IGA Ngurah Adnyana 6. Soeherman 7. Abimanyu Suyoso 8. Hernadi Buhron	
<b>Staf Khusus</b>	:	1. Ali Herman Ibrahim 2. Muljo Adji AG 3. Djoko Hastowo 4. Hizban Achmad 5. Sriyono D Siswoyo 6. Imam Mashud 7. Firman Dini 8. Bambang Budiarto	
<b>Pengurus</b>	:	1. Ketua Umum 2. Ketua I 3. Ketua II 4. Sekretaris Umum Wakil Sekretaris Umum 5. Bendahara 6. Ketua Bidang I (Organisasi, Advokasi & Komunikasi) 7. Ketua Bidang II (Kreatif & Usaha) 8. Ketua Bidang III (Kesejahteraan & Kepensiunan) 9. Ketua Bidang IV (Pemberdayaan SDM) 10. Ketua Bidang V (Hubungan Kelembagaan & Pengabdian Masyarakat)	: Dr. Djuanda Nugraha Ibrahim : Bambang Praptono : Kartawan Mochtar : Djoko Muljanto : Imam Mintarno : Mulyati : Agung Mustafa Kemal : Trilaksito Sunu : Hariyanti Soeroso : Misbachul Munir : Dewi Sri Wahyuni
<b>Komite</b>	:	Komite I (Komunikasi & Informasi) Komite II (Usaha Kecil & Menengah) Komite III-1 (Pemutakhiran Data & Iuran) Komite III-2 (Bedah Rumah) Komite IV-1 (Data Base Kompetensi) Komite IV-2 (Sertifikasi Pensiunan) Komite V (Seni Budaya & Olahraga)	: Bagus Suyitno : Tanjung Wicaksono : Sri Wahyudi : Affandi : M. Arifin : Wahidin Sitompul : Suhartoyo

Jakarta, 17 Maret 2017

PENGURUS  
IKATAN KELUARGA PENSUNAN LISTRIK NEGARA PUSAT

Ketua Umum,  
  
Dr. DJUANDA NUGRAHA IBRAHIM



Pengurus Baru IKPLN Pusat Periode 2017-2021



## PENSIUN BERAKHIR

Selama kurun waktu Desember 2016 sampai Mei 2017, terdapat 13 (tiga belas) orang Penerima Manfaat Pensiun (MP) Berakhir terdiri dari 4(empat) orang Pensiun Peserta dan 7(tujuh) orang Penerima MP Janda/Duda meninggal dunia dan sudah tidak mempunyai ahli waris yang berhak.

NO	NAMA PESERTA	TANGGAL BERAKHIR
1	RAMELAN	29/01/2017
2	HATIDJAH, HJ	01/01/2017
3	S. MAMA	06/01/2017
4	ANITA TUMBELAKA	11/02/2017

NO	NAMA PENERIMA MP	TANGGAL BERAKHIR
1	WARSINI, NY/ JD DAMAN B. SALEH	12/12/2016
2	ERLINA SUMIATI, NY/ JD SUARDI AZAS, BE	15/12/2016
3	TITI SUWARTI, NY/ JD R. SOERASTO	01/01/2017
4	SAMARIA SILALAH, NY/ JD CHARLIE PUKKA LUMBAN T	01/01/2017
5	HARTATI, HJ, NY/ JD M. NUR ALIM	03/01/2017
6	MIMI SOERASMI, NY/ JD SOEDARMO WONGSOMIDJOJO, B	20/01/2017
7	NAPSIH, NY/ JD RAIS SALEH	27/01/2017
8	SAIDAH, NY/ JD DITO SOEDARWO	24/02/2017
9	SADINAH SITI KUSNIATI, HJ, NY/ JD SUPIRMAN	23/03/2017

## MUTASI PENSIUN

NO	NAMA PESERTA	NAMA PENERIMA MP	TANGGAL MUTASI
1	LISTYO WISNU P	YULFITRI ARDIANA, NY	01/01/2017



## MUSYAWARAH CABANG IKPLN KANTOR PUSAT

Anggaran Dasar/Anggaran Rumah Tangga IKPLN menetapkan bahwa Musyawarah Cabang diselenggarakan setiap 4 (empat) tahun sekali menjelang berakhirnya periode kepengurusan Organisasi IKPLN Tingkat Cabang.

Sebagai penyelenggara adalah Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat, dan untuk pelaksana Pengurus membentuk Panitia Penyelenggara MUSCAB IKPLN Cabang Kantor Pusat.

### Tujuan MUSCAB

1. Melakukan penilaian atas Laporan Pertanggung Jawaban Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat;
2. Menetapkan Program Kerja kepengurusan Periode berikutnya;
3. Memilih dan menetapkan Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat periode 2017 – 2021.

### Siapa yang hadir dalam MUSCAB?

Musyawarah Cabang dihadiri oleh paling sedikit 20 (dua puluh) orang anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat, Pengurus IKPLN Daerah Pusat-Pusat selaku Pembimbing IKPLN Cabang Kantor Pusat, Pengurus IKPLN Pusat dan Pembina IKPLN Cabang Kantor Pusat.

*IKPLN Cabang Kantor Pusat Masa Bhakti 2013-2017 akan berakhir pada bulan Juli 2017. Sesuai Anggaran Dasar IKPLN, menjelang berakhirnya periode kepengurusan harus dilakukan Musyawarah Tingkat Cabang untuk memilih Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2017-2021.*

Pembina Utama IKPLN Cabang sesuai AD/ART adalah Pejabat ex officio PT PLN (Persero) Kantor Pusat setingkat Kepala Divisi yang membidangi Umum dan Mana

Muscab dihadiri pula para undangan yang berasal dari Instansi terkait yang bersinergi dengan IKPLN seperti PLN, Dana Pensiun PLN, YPK-PLN dan Institusi lain seperti Bank-Bank yang mempunyai kerjasama dengan DPPLN.

### Bagaimana mekanisme pemilihan Pengurus?

Berdasarkan kesepakatan dalam Sidang Muscab, pemilihan dapat dilakukan melalui Formatur atau aklamasi jika calon Ketua merupakan calon tunggal ataupun Ketua Periode sebelumnya yang dipilih kembali.

Jika melalui formatur, anggota formatur terdiri dari 7 (tujuh) orang yang dipilih dari dan oleh Peserta yang hadir dalam Muscab dan ditetapkan oleh Pimpinan Sidang.

Susunan Pengurus secara lengkap dipilih oleh Ketua terpilih dalam waktu paling lambat 15 (lima belas) hari terhitung mulai tanggal penyelenggaraan MUSCAB.

### Penetapan Pengurus Baru :

Susunan Pengurus Baru terpilih dilaporkan kepada IKPLN Daerah Pusat Pusat untuk dibuatkan Keputusan Penetapannya.

### Kapan dilaksanakannya MUSCAB?

Muscab akan dilaksanakan pada pertengahan bulan Juli 2017, untuk lebih praktisnya Muscab diselenggarakan bersamaan dengan acara Halal Bi Halal di bulan Syawal 1438 H.

Diharapkan MUSCAB dapat berlangsung dengan lancar dan dapat memilih Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2017-2021 dan didukung oleh para anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat. InsyaAllah ..... (YT)

## RUBRIK KESEHATAN



## PENYAKIT YANG BANYAK TERJADI DI MUSIM PANCAROBA

*Pergantian musim memang selalu membawa dampak positif dan juga dampak negatif. Kondisi cuaca yang tidak menentu terkadang panas dan tiba-tiba hujan, membawa badan juga ikut terpengaruh. Penyakit apa saja yang banyak terjadi dan apa saja tips sehat di musim pancaroba, silahkan simak penjelasan yang disampaikan oleh dokter Irdawati Oemar. (Red)*

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

Musim pancaroba terjadi pada peralihan dari musim kemarau ke musim hujan sekitar bulan september, atau peralihan 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.

Gangguan kesehatan yang timbul di musim pancaroba, antara lain :

### 1. Gangguan saluran pernafasan

Gejalanya 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 pada orang dewasa.

Gejala tersebut berangsur 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 per-nafasan di paru (bronkhus) yang bisa disebabkan oleh virus atau bakteri.

### 2. Gangguan pencernaan

Diare sering timbul pada masa pancaroba yang 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 salmonella typhosa yang banyak terdapat pada makanan dan minuman yang tercemar.

Juga terdapat pada pembuangan air kotor yang tidak memenuhi syarat 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 terasa sakit, mual muntah dan sakit perut mendadak.

### Tips sehat di masa musim 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. Perbanyak minum air putih (suhu normal) minimal 8 gelas perhari, jangan minum air putih dingin karena dapat menurunkan daya tahan tubuh;
6. Jika diperlukan konsumsi suplemen yang tepat sesuai dengan kebutuhan.

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.

(dr Irdawati Oemar)

