

## MEDIA KOMUNIKASI PENSIUNAN KANTOR PUSAT

### BERITA UTAMA

# Pergantian Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat



*Periode Kepengurusan setiap tingkat organisasi berlangsung selama 4 (empat) tahun. Menjelang berakhirnya kepengurusan sesuai AD/ART IKPLN harus dilakukan Musyawarah untuk memilih Pengurus baru, IKPLN Cabang Kantor Pusat telah menggelar Musyawarah Cabang (19/07/17) dan telah terpilih Ketua Pengurus baru menggantikan Pengurus Periode 2013—2017 yang sudah berakhir masa bhaktinya .*

Palu telah diketok mengiringi diterimanya Laporan Pertanggungjawaban Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2013-2017 yang disampaikan dihadapan Musyawarah Cabang (Muscab) yang dihadiri anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat. Dengan demikian kepengurusannya dinyatakan demisioner.

Muscab yang sebelumnya telah dinyatakan kuorum dan memenuhi syarat untuk sahnya Musyawarah Cabang sehingga dapat dilanjutkan memilih ketua baru.

Hanya ada satu nama yang dijagokan oleh anggota berarti Sidang dilakukan secara cepat dan aklamasi yang disetujui oleh anggota yang hadir dengan memilih ketua baru Bapak Wahidin Sitompul yang semula menjabat sebagai Wakil Ketua yang terpilih sebagai Ketua Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2017-2021.

Tugas pertama Ketua baru adalah menyusun jajarannya dalam tempo 15 (lima belas) hari sejak Muscab berakhir untuk diajukan kepada Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat selaku organisasi tingkat Daerah di atasnya.

Sesuai AD/ART IKPLN 2017, susunan-Kepengurusan Cabang lebih ramping karena tidak ada jabatan wakil ketua, dengan pertimbangan bahwa tugas wakil ketua bisa langsung ditangani 3 (tiga) ketua bidang terkait.

Dengan ditetapkannya Keputusan Pengurus Daerah Jakarta Pusat Pusat Nomor 001/KPTS/IKPLN DJPP/VIII/2017 tanggal 22 Agustus tahun 2017 tentang Susunan Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2017-2021 .

Serah Terima Kepengurusan berlangsung sederhana namun tidak mengurangi keabsahannya pada hari Selasa (05/09/17) di Ruang Rapat YPK/IKPLN gedung I Lantai 4 PT PLN (Persero) Kantor Pusat dari Pengurus Periode 2013-2017 kepada Pengurus Periode 2017-2021.

Penguksan oleh Manajer Senior Pelayanan Kantor Pusat selaku Pembina IKPLN Cabang Kantor Pusat dan pelantikannya oleh Ketua Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat

Dalam pengarahan Pembina yang perlu digaris bawahi adalah ucapan yang membuat Pengurus baru berbunga-bunga bahwa: *"Pembina akan membantu menambah saldo kas Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat"* yang disambut dengan rasa suka cita disertai harapan realisasinya

Apa yang disampaikan Pembina bukanlah angin surga semata, namun diharapkan Pengurus dapat menangkap peluang dan mengerjakannya secara professional hingga mendapatkan hasil seperti apa yang diharapkan IKPLN diisatu sisi dan tidak mengecewakan pemberi kerja disisi lain.

Selamat kepada para Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2017-2021, semoga dikaruniai kesehatan dan dapat mengemban amanah sebagaimana digariskan dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga IKPLN Tahun 2017. dan terimakasih kepada Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2013-2017 atas pengabdianya selama ini semoga selalu diberikan kesehatan, Aamiin (Y)





Rubrik  
Kita



Yang Perlu Anda Tahu

# Data Ulang 2017

Data Ulang adalah program yang setiap tahun dilaksanakan oleh Dana Pensiun PT. PLN (Persero) sebagai upaya untuk mewujudkan "Tepat Waktu, Tepat Jumlah, Tepat Sasaran" dalam pembayaran Manfaat Pensiun bagi pihak yang berhak..

Dari tahun ke tahun inovasi dan berbagai upaya sudah dilakukan oleh Dana Pensiun PT PLN (Persero) disingkat DPPLN untuk mempermudah pelaksanaan Pendataan Ulang ini, baik dari sisi pengiriman maupun dari penerimaan formulir data ulang tersebut.

Data ulang 2017 ini diberlakukan bagi penerima Manfaat Pensiun (MP) seluruh Indonesia yang telah menerima Manfaat Pensiun sampai dengan tanggal 31 Desember tahun 2016.

Selain pengiriman formulir Data Ulang 2017 yang dikirim melalui Pos (mulai akhir September 2017), formulir Data Ulang 2017 dapat diunduh melalui website DPPLN ([www.dppln.co.id](http://www.dppln.co.id)).

Penerima MP terlebih dahulu melakukan login dengan menuliskan *username* berupa NIPEN (Nomor Induk Pensiun) dan *password* berupa tanggal bulan dan tahun kelahiran Penerima MP (format : mm-dd-yyyy).

Informasi pemberitahuan pengiriman formulir Data Ulang telah diinformasikan melalui SMS ke nomor Hand Phone Penerima MP sesuai data yang tercatat di DPPLN.

Pengembalian formulir Data Ulang melalui pos atau facsimile Nomor 021-7206019 atau email ([datul2017@dppln.co.id](mailto:datul2017@dppln.co.id)).

Formulir yang telah diisi wajib ditandatangani dan diketahui oleh Ketua RT/ RW atau Pejabat PLN (Unit Pengelolah Administrasi) atau Pengurus IKPLN Setempat.

Formulir yang dikirimkan melalui POS tidak perlu dibubuhi perangko, sedangkan pengiriman melalui email, diberi nama file berupa nomor induk pensiunan (nipen), contohnya 5386013N nama file cukup NIPEN tanpa ditambah dengan huruf atau angka lainnya.

Penerima MP yang telah menerima formulir Data Ulang 2017 harus segera mengirimkan kembali ke DPPLN paling lambat tanggal 31 Desember 2017.

Keterlambatan pengembalian formulir data ulang 2017 akan berakibat ditanggungkannya sementara pembayaran Manfaat Pensiun sampai formulir data ulang 2017 diterima oleh DPPLN.



## Pendataan Ulang Penerima MP Tahun 2017

**Sudahkah Anda melakukan Data Ulang???**

Form dikirimkan oleh PT Pos ke alamat Penerima MP paling lambat akhir September 2017

Form wajib disampaikan kembali ke DPPLN paling lambat akhir Desember 2017



Form dapat diunduh di web DPPLN



Info lebih lanjut hub : 021-7222867 atau 08001401290

## PEMBAYARAN MP YANG DITANGGUHKAN

NO	NAMA PEGAWAI	NAMA PENERIMA MP	TGL DITANGGUHKAN
1	KO KIEM GWAN	KO KIEM GWAN	Desember 2011
2	DALIMAN PRAPTO SUGITO	SUTİYEM, NY	November 2013
3	MOCH HASAN	MOCH HASAN	Februari 2017
4	SOEPANGKAT S, IR	RR. AMIARTI, NY	Februari 2012
5	SITI MUNAWARTI	SITI MUNAWARTI	Februari 2017
6	ROESTAM ACHMAD, BC.KN	SULASTRI JD, NY	Februari 2017
7	DAVID TOMBEG, IR	CAROLINA J. ROTINSULU, DRA, NY	November 2013
8	S. SRI SUDARTATI, NY	FX. SURYATNO	Mei 2010
9	FOAKA MENDROFA	ASLAMİYAH, NY	Februari 2017
10	IBRAHIM RACHMAT, IR	ROSELLY SUMATRI, NY	Februari 2017
11	MARDJONO, IR, MBA	DRA. RIKRIK ASIYAH, M.SC, PH.D	Februari 2017
12	NURHAENI SETIAWAN, IR	NURHAENI SETIAWAN, IR	Februari 2017
13	Ir. SUDIRMAN, MM	Ir. SUDIRMAN, MM	
14	RENDRA ILYAS	RENDRA ILYAS	Februari 2017
15	SAEMAN	SAEMAN	Februari 2017

DPPLN

## PLN DALAM BERITA



Proyek listrik desa yang dibangun mulai Januari tahun 2017 ini ditargetkan selesai pada akhir 2017. Untuk melistriki 8 (delapan) desa ini didukung dengan jaringan tegangan menengah (JTM) 20 kV sepanjang 13,5 kms dan jaringan tegangan rendah (JTR) sepanjang 19,32 kms. Total daya yang dialirkan adalah sebesar 650 kVA untuk melistriki desa tersebut.

8 (delapan) desa tersebut terletak di 3 (tiga) Kabupaten yaitu Desa Tanjung Batu Dusun Lamanu, Desa Wasungi Dusun Mogajaya, Desa Lauki, Desa Marga Karya, Desa Lahumoko, Desa Soloy Agung, Desa Dete dan Desa Kulasi. Sedangkan satu desa lagi yaitu Desa La Humoko sedang dalam proses pembangunan.

Arief Budi menyampaikan perasaan lega dan terharu menyaksikan kebahagiaan warga Desa Soloy Agung yang merasakan kemerdekaan dan keadilan dalam menikmati listrik. "Menjadikan malam-malam mereka menjadi produktif dan berdampak positif terhadap peningkatan ekonomi di kecamatan Kulisusu Barat itu menjadi kebanggaan tersendiri bagi PLN", ungkap Arief Budi.

Sejalan dengan hal tersebut, Abu Hasan berharap bahwa listrik dapat dimaksimalkan sebaik mungkin. "Tugas masyarakat sekarang membantu PLN untuk menjaga listrik dengan cara merelakan pohon yang melintasi jaringan PLN untuk di pangkas", lanjut Abu Hasan saat peresmian listrik desa.

PLN Wilayah Sulselrabar memang terus berkomitmen untuk melistriki seluruh desa di Sulawesi Selatan, Tenggara dan Barat. Pembangunan listrik desa merupakan salah satu upaya PLN Wilayah

## Peresmian Listrik Desa di Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur

PLN Wilayah Sulselrabar terus menggenjot program listrik desa yang ditargetkan akan 100% terlistriki pada tahun 2018. Hal ini ditandai dengan peresmian listrik desa oleh Bupati Buton Utara Drs. H. Abu Hasan didampingi Manajer Area Bau-Bau Arief Budi Kurniawan di Desa Soloy Agung, Kecamatan Kulisusu Barat Kabupaten Buton Utara (3/10).

Sulselrabar untuk mencapai target Rasio Elektrifikasi 100% pada tahun 2018.

### KECAMATAN LANDU LEKO AKHIRNYA BERLISTRIK

Listrik akhirnya menyala di seluruh kecamatan di Kabupaten Rote Ndao. Hal ini ditandai dengan penyalaan listrik di Kecamatan Landu Leko, pada Selasa, 3 Oktober 2017, sebagai satu-satunya kecamatan yang belum memiliki infrastruktur listrik berjaringan dari PLN. Acara penyalaan listrik dilaksanakan di Kantor Kecamatan Landu Leko, yang terletak di Desa Daiama, sekitar 40 km arah timur Ba'a, ibukota Kabupaten Rote Ndao.

Penyalaan listrik untuk pertama kali di kantor Kecamatan Landu Leko, ditandai dengan pengisian token listrik oleh General Manager PLN Wilayah NTT, Christyono, kemudian penyalaan oleh Bupati Rote Ndao, Leonard Haning, dengan menggeser switch ke posisi ON pada MCB. Dalam sambutannya, GM PLN Wilayah NTT, Christyono, mengatakan bahwa PLN berkomitmen untuk membuat kehidupan masyarakat menjadi lebih baik dengan membangun infrastruktur kelistrikan hingga ke desa-desa.

"Dua tahun ke depan PLN Wilayah NTT mendapat tugas untuk melistriki seluruh desa yang belum berlistrik di Provinsi NTT. Total desa yang belum berlistrik sebanyak 1200 lebih desa harus dinyalakan dalam dua tahun, sebanyak 600 desa harus nyala dalam tahun 2017, dan sisanya harus menyala tahun 2018," ungkap Christyono.\*\* (Sumber: PLN Kita Newsletter)

## Jokowi Groundbreaking 3 PLTU IPP 4000 MW dan Resmikan PLTU IPP 660



Presiden Joko Widodo melakukan Groundbreaking 3 Pembangkit Listrik Tenaga Uap (PLTU) IPP di Banten dengan total kapasitas mencapai 4000 MW. Selain itu Presiden juga meresmikan beroperasinya PLTU Banten kapasitas 660 MW di Desa Terate Kecamatan Kerawatwatu, Kabupaten Serang Provinsi Banten (5/10).

Groundbreaking dan Peresmian PLTU IPP ini merupakan dukungan nyata pemerintah dalam percepatan pembangunan infrastruktur kelistrikan di Banten, dimana nantinya listrik yang dihasilkan akan mensupport kehandalan sistem Jawa-Bali.

Beberapa proyek PLN yang di groundbreaking adalah PLTU IPP Jawa 7 dengan kapasitas 2x1000 MW bernilai investasi mencapai 35 Triliun rupiah yang menyerap tenaga kerja lebih dari 3000 orang dalam proses konstruksi.

Menggunakan skema power purchasing agreement PLN membeli listrik dengan harga USD 4.2 cent per kWh.

Selanjutnya adalah PLTU IPP Jawa 9-10 dengan total kapasitas 2000 MW.

Pembangunan ini merupakan perluasan dari PLTU Suralaya 1 sampai 8 yang memiliki kapasitas sebesar 4000 MW.

Total investasi untuk Suralaya 9-10 mencapai kurang lebih 46 triliun rupiah dengan target tenaga kerja terserap mencapai 4000 orang.

PLTU IPP Banten kapasitas 1x 660 MW dengan nilai investasi 18 Triliun rupiah. Terletak di Desa Salira, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang, Provinsi Banten, telah beroperasi pertengahan tahun ini.

PLN juga membangun Coal Terminal Banten atau terminal batubara yang

mempunyai kemampuan untuk mencampur batubara dengan berbagai spesifikasi yang masih ada didalam rentang spesifikasi batubara PLTU PLN di Jawa Bagian Barat khususnya PLTU Suralaya, Labuan, Pelabuhan Ratu, Lontar dan PLTU Jawa 7 dimana nantinya terminal ini mampu menampung hingga 20 juta ton batu bara.

"Total investasi mencapai 100 Triliun rupiah dengan penyerapan tenaga kerja lebih dari 10 ribu orang. Kehandalan kelistrikan tanah air menjadi yang utama untuk mendorong pertumbuhan ekonomi warga" Ungkap Sofyan Basir.

PLN juga memberikan bantuan CSR pada masyarakat sekitar dalam acara tersebut. (\*\* (Sumber: PLN Kita Newsletter)

## KEGIATAN IKPLN DJPP



# "WE ARE THE TEAM"

Jakarta diguyur hujan lebat merata, Rabu (27/09/17) tak terkecuali di PT PLN (Persero) Kantor Pusat dimana Sekretariat IKPLN Daerah Jakarta Pusat-Pusat (IKPLN DJPP) berkantor. Pagi hari itu rombongan pengurus IKPLN DJPP akan melaksanakan rapat bulanan sekaligus kunjungan ke tempat Penggemukan Sapi (Feedlot) di daerah Cariu, Kabupaten Bogor.

Rombongan pengurus IKPLN DJPP dan IKPLN Cabang-Cabang yang direncanakan berjumlah sekitar 30 orang, ternyata hanya sekitar 22 orang yang berhasil sampai di Kantor PLN Pusat.

Ada yang sudah berangkat dari rumah pakai motor atau ojek, namun karena hujan yang cukup lebat akhirnya beberapa pengurus terhalang banjir atau basah kuyup kehujanan yang akhirnya mengurungkan niat untuk meneruskan perjalanan ke PLN Pusat

Bus sewaan yang siap sejak pukul 06:00 WIB, akhirnya harus menunggu kedatangan penumpangnya. Akhirnya baru pada pukul 08:00 WIB, bus berangkat dengan membawa penumpang sekitar 22 orang yang sangat bersemangat untuk berangkat ke Cariu.

Sesampainya di Cariu, rombongan diterima oleh Komisaris & Direksi PT Catur Mitra Taruma (Bapak Abimanyu Suyoso, Bapak Djoko Suwono, dan Bapak Syahban Sinuraya) yang semuanya anggota IKPLN.

Didahului dengan presentasi menjelaskan sejarah terbentuknya usaha penggemukan sapi, mulai pencarian lokasi, pembangunan sarana dan kandang sapi, sampai kondisi saat ini yang telah menampung dan membesarkan sekitar 3000 sapi.



Setelah presentasi dan diskusi serta tanya jawab selesai, dilanjutkan isihoma, dan diakhiri dengan kunjungan keliling lokasi yang memiliki luas sekitar 23 hektar. Sekitar pukul 15:00, akhirnya rombongan meninggalkan lokasi dengan membawa oleh-oleh tambahan pengetahuan selama acara kunjungan tersebut

Beberapa pelajaran yang dapat dipetik dibalik kesuksesan perusahaan penggemukan sapi tersebut, antara lain:

1. Keberhasilan atau kesuksesan suatu usaha atau pekerjaan, pasti akan melalui rintangan dan kesulitan yang dihadapi di lapangan.
2. Ketangguhan Tim dalam suatu pekerjaan/usaha, utamanya waktu menghadapi kesulitan, tergantung pada tekad, keberanian, dan keuletan dalam mengatasi masalah.
3. Kesatuan langkah (kompak dan optimis) dalam mencapai tujuan akan memberikan hasil maksimal yang diinginkan.

Dalam penjelasannya, bapak Abimanyu sempat menyampaikan kata-kata "ojo jotos-jotosan" atau jangan saling memukul atau menjatuhkan satu sama lain.

Disinilah keberhasilan teamwork senior-senior kita dalam mengembangkan perusahaan penggemukan sapi tersebut telah membuktikan bahwa diluar kompetensi yang selama ini digeluti di bidang ketenagalistrikan, terdapat peluang yang cukup besar untuk bisa mempelajari bidang-bidang lainnya guna mengisi kegiatan setelah memasuki masa purna karya, tentunya sesuai kemampuan dan gairah (passion) kita masing-masing. Kompetensi itu bisa di pelajari dan dikuasai baik secara individu maupun bekerja Tim.

Dalam melaksanakan pekerjaan secara bersama dalam suatu Tim memerlukan pengetahuan dan semangat yang melandasinya yang sering dikenal sebagai "konsep kerjasam Tim" atau *Team-Based Concept*. Seluruh anggota Tim harus berusaha maksimal

dalam mengimplementasikan konsep tersebut. Walaupun sangat sederhana konsep tersebut, namun memerlukan konsentrasi dan focus dalam pelaksanaannya.

Konsep Team Based tersebut mencakup pemahaman sebagai berikut:

1. Setiap anggota Tim (atau karyawan dalam suatu perusahaan) tidak boleh meremehkan anggota lain, walau sekecil apapun peranan/kemampuan anggota tersebut pasti ada manfaatnya bagi anggota lain ataupun bagi Tim secara keseluruhan.
2. Sebagai anggota Tim jangan selalu menuntut kepada Tim, tetapi hendaknya kita harus selalu beritikad bisa memulai/memberikan sesuatu kepada Tim.
3. Ikhlas dan berani menyatakan bahwa keberhasilan kita adalah keberhasilan anggota lain dan juga merupakan keberhasilan Tim.

Kenapa kita harus menganut konsep team-based ? Salah satu alasan adalah bahwa dalam segala hal di dunia ini, tidak ada kejadian yang merupakan 'sukses tunggal' (keberhasilan yang dilakukan oleh hanya satu orang).

Bila kita 'ngotot' berprinsip untuk selalu mengejar 'sukses tunggal', maka usaha untuk 'sukses tunggal' tersebut bisa jadi sebagai awal kegagalan. Jadi, dapat dikatakan "No Single Success".

Perjalanan rombongan pengurus IKPLN DJPP pada hari itu sungguh menggugah semangat kebersamaan purnakarya, semua peserta menyadari bahwa kita berada dalam satu keluarga yaitu keluarga IKPLN, yang berarti juga Keluarga Besar PLN. We are the Team, demikian semangat yang timbul dan terbentuk setelah kunjungan.



Dengan semangat 'WE ARE THE TEAM', IKPLN DJPP akan semakin optimis dalam melaksanakan tugas-tugasnya untuk ikut serta mensejahterakan anggota.

Beberapa program utama yang sekarang sedang dilaksanakan oleh IKPLN Pusat dan memerlukan dukungan kita semua antara lain:

1. Penyempurnaan Anggaran Dasar terkait rencana berbadan Hukum;
2. Persiapan langkah-langkah terkait pelayanan kesehatan;
3. Pelaksanaan layanan rumah sehat (bedah rumah), dan
4. Membantu program PLN menyiapkan tenaga purnakarya yang kompeten dan bersertifikat, serta
5. Program pelestarian lingkungan di lahan yang perlu diberdayakan.

Tugas dan kerja besar yang memerlukan kerja keras, tapi insya Allah bisa dilakukan karena *WE ARE THE TEAM. BRAVO IKPLN !!!* (Muljo Adji AG)



# Ayo Bergabung Dengan Koperasi !!

Koperasi Karya Mandiri IKPLN Cabang Kantor Pusat (K2MI) yang didirikan oleh sejumlah Pensiunan yang anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat berdasarkan Akta Pendirian Koperasi Karya Mandiri IKPLN Cabang Kantor Pusat yang dibuat oleh Notaris HJ, Huriyah Sadeli, SH Nomor 02 Tahun 2010 tanggal 09 Februari 2010



Rapat Anggota Tahunan (RAT) Koperasi Karya Mandiri IKPLN Cabang Kantor Pusat (06/10/17) dihadiri Pembina IKPLN Cabang Kantor Pusat, Ketua IKPLN Pusat, Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat, Pengurus IKPLN serta Anggota Koperasi.

Rapat Anggota Tahunan (RAT) merupakan kekuasaan tertinggi dalam Koperasi berdasarkan ketentuan yang diatur dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga K2MI.

Dalam kesempatan tersebut disepakati bahwa Koperasi Pensiunan bagi anggota IKPLN yang ada di lingkungan Kantor Pusat PT PLN (Persero) cukup satu saja yaitu Koperasi Karya Mandiri IKPLN Cabang Kantor Pusat (K2MI).

Dari jumlah anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat sebanyak 2.200 orang terutama yang berada di Jabodetabek diharapkan menjadi anggota Koperasi termasuk pensiunan yang menjadi Pengurus

di IKPLN Pusat, IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat dan IKPLN Cabang Kantor Pusat sendiri.

Dalam RAT tersebut juga dilakukan pergantian Ketua Pengurus K2MI, karena Ketua lama Bapak Wahidin Sitompul mengundurkan diri sehubungan dengan posisinya sebagai Ketua IKPLN Cabang Kantor Pusat berdasarkan Musyawarah Cabang yang digelar tanggal 19 Juli 2017. Secara aklamasi RAT memilih Bapak Dodoh Rahmat sebagai Ketua Baru.

Sesuai ketentuan yang berlaku masa bakti ketua baru adalah sisa masa bakti ketua lama, yang saat ini sudah dijalani 2 (dua) tahun yaitu Periode 2015 -2020.

Untuk menjalankan roda operasional koperasi, Ketua Koperasi baru harus menetapkan susunan kepengurusan dan meminta pengesahannya pada SUDIN Koperasi UMKN serta Perniagaan Jakarta Selatan.

Secara umum tujuan utama Koperasi adalah untuk meningkatkan kesejahteraan para

para anggotanya. Rencana kerja Pengurus Baru Koperasi Karya Mandiri IKPLN Cabang Kantor Pusat adalah:

1. meneruskan kegiatan usaha Pengurus lama;
2. merencanakan penanganan ekspedisi pengiriman dokumen dan paket barang dengan *system Franchising* bekerjasama dengan perusahaan jasa kurir yang sudah punya nama dengan harga yang kompetitif;
3. akan gencar melaksanakan kampanye dan sosialisasi bagaimana para pensiunan untuk bisa hidup BAHAGIA, SEHAT dan SEJAHTERA.

Untuk keperluan tersebut dihimbau agar semua pihak mulai dari anggota Koperasi dan juga para anggota pensiunan maupun Direksi PLN beserta seluruh jajarannya mendukung program ini.

Ayo bergabung dengan KOPERASI KARYA MANDIRI. (DR-YT)

## PENDAFTARAN KOPERASI

Bagi Pensiunan Anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat yang akan mendaftar sebagai anggota K2MI, dapat menghubungi Sekretariat Koperasi Karya Mandiri IKPLN Cabang Kantor Pusat (K2MI) di Gedung 1 Lantai 4 PT PLN (Persero) Kantor Pusat, cq Koperasi K2MI Unit Simpan Pinjam, untuk mengisi Form sesuai gambar

**FORM-1**

**FORMULIR PENDAFTARAN ANGGOTA BARU**

Tanggal :

Data Pemohon :

Nama Lengkap/NOPEN : .....

Tempat & Tanggal Lahir : .....

Fungsi / Bagian : .....

Status : ( ) Menikah, ( ) Belum Menikah, ( ) Duda, ( ) Janda

Nama Istri / Suami : ..... Pekerjaan : .....

Alamat : .....

Telp Rumah / HP : ..... / .....

Secara sukarela dan dengan penuh kesadaran menyatakan diri mendaftar sebagai anggota Koperasi Karya Mandiri (K2MI) IKPLN Cabang Kantor Pusat dengan ketentuan bahwa akan :

1. Mematuhi dan mentaati Anggaran Dasar, Anggaran Rumah Tangga dan Peraturan khusus Koperasi K2MI;
2. Membela dan menjunjung tinggi nama baik Koperasi K2MI;
3. Membayar Simpanan Pokok sebesar Rp. 50.000,00 (lima puluh ribu rupiah) dan Simpanan Wajib sebesar Rp. 10.000,00 (sepuluh ribu rupiah).

Untuk kelengkapan pendaftaran harap dilampirkan::

1. Photo copy KTP/Kartu Pensiun sebanyak 1 lembar;
2. Photo warna 3 x 4 sebanyak 2 Lembar;
3. Kartu Keluarga ( KK ) 1 Lembar.

Jakarta, .....

Pemohon  
(.....)

**FORM-2**

**PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama Lengkap/NOPEN : .....

Tempat & Tanggal Lahir : .....

Status : ( ) Menikah, ( ) Belum Menikah, ( ) Duda, ( ) Janda

Nama Istri / Suami : ..... Pekerjaan : .....

Alamat : .....

Telp Rumah / HP : ..... / .....

Sebagai Anggota Organisasi Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) Cabang Kantor Pusat

Dengan ini menyatakan bahwa bersedia dan tidak keberatan untuk :

1. Menjadi Anggota Koperasi Karya mandiri (K2MI) IKPLN Cabang Kantor Pusat sesuai permohonan terlampir;
2. Membayar Simpanan Pokok sebesar Rp. 50.000,00 (lima puluh ribu rupiah) yang merupakan bantuan dari YPK dan dianggap sebagai pinjaman;
3. Membayar Simpanan Wajib sebesar Rp. 10.000,00 (sepuluh ribu rupiah) setiap bulan yang akan dipotong dari Manfaat Pensiun yang saya terima setiap bulan melalui:

BANK : .....

NO REKENING : .....

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun

Jakarta, .....

YANG MEMBUAT PERNYATAAN  
materai  
(.....)

# HEPATITIS



*Hepatitis merupakan salah satu penyakit yang membayakan jika tidak segera ditangani. Penyakit yang menyerang hati atau liver ini semakin berbahaya karena gejalanya tidak selalu tampak. Untuk mengetahui lebih jauh tentang hepatitis dapat membantu Anda dan orang yang Anda sayangi dari penyakit ini.*

## Liver

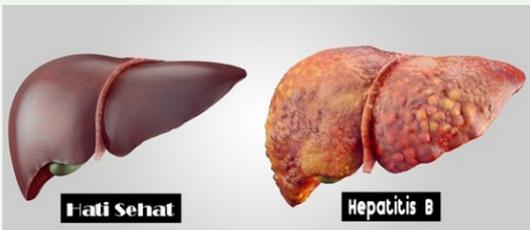
Fungsi utama hati atau liver adalah penyanggah racun yang dalam darah. Selain itu, masih ada sekitar 500 fungsi lain hati. Jika penderita hepatitis, yang mengalami peradangan pada hati atau liver, maka hal itu dapat menghancurkan kesehatan orang tersebut secara keseluruhan karena racun tetap mengendap pada darah dan merusak atau mengganggu kerja organ lain. Akibat lainnya adalah hati menolak darah yang mengalir sehingga tekanan darah menjadi tinggi dan pecahnya pembuluh darah.

Rusaknya fungsi hari atau liver ini dapat disebabkan karena mengkonsumsi alkohol secara berlebihan atau karena termakan racun yang membebani kerja liver dan mengakibatkan fungsi hati menjadi rusak. Pada kebanyakan kasus, hepatitis disebabkan oleh virus yang ditularkan dari penderita hepatitis.

Ada 5 macam virus hepatitis yang dinamai sesuai abjad yaitu:

- ◆ virus hepatitis A (VHA);
- ◆ virus hepatitis B (VHB);
- ◆ virus hepatitis C (VHC);
- ◆ virus hepatitis D (VHD); dan
- ◆ virus hepatitis E (VHE).

Virus-virus ini terus berkembang dan bahkan diperkirakan sedikitnya masih ada 3 virus lagi yang dapat menyebabkan hepatitis.



Virus yang paling banyak menjangkiti manusia adalah VHB, penyebab hepatitis B. Diperkirakan 1 dari 3 orang yang ada di bumi pernah terinfeksi. Sekitar 350 juta hidup dengan virus mengendap pada tubuhnya dan berpotensi menularkan orang lain. Sekitar 78% pengidap hepatitis menimpa penduduk Asia dan pulau-pulau di daerah Pasifik. Virus ini menyebabkan kematian sedikitnya 600.000 orang per tahun.

## Gejala Hepatitis

Gejala umum hepatitis adalah rasa nyeri atau sakit pada perut bagian kanan, badan lemas, mual, demam dan diare. Pada beberapa kasus juga ditemukan gejala seperti akan flu dan sakit kuning yang ditandai kulit dan mata terlihat kuning. Gejala penyakit hepatitis tidak selalu tampak, khususnya pada kebanyakan kasus yang menimpa anak-anak.

Virus dapat berpindah dari seorang penderita ke orang yang sehat. Jika kekebalan tubuh sedang lemah, virus akan menjangkiti tubuh orang yang sehat. Sebenarnya, virus dapat dibersihkan oleh antibodi manusia itu sendiri jika sistem kekebalan tubuhnya baik.

## Hepatitis A

Virus hepatitis A biasa terdapat pada kotoran penderita. Virus dapat hidup pada air atau es batu.

Penyebaran virus VHA :

1. minum air yang tercemar VHA; atau
2. mengkonsumsi makanan yang tidak dimasak dengan benar akibatnya virus tetap hidup pada makanan; atau
3. orang yang mempersiapkan makanan tidak terbiasa mencuci tangan dengan benar terlebih dahulu, kemungkinan pada tangannya terdapat VHA; atau
4. Tidak mencuci tangan sehabis menggunakan toilet juga menyebabkan virus pada kotoran manusia berpindah.

## Hepatitis B

Penularan VHB melalui:

1. Darah atau cairan tubuh seperti air liur, cairan vagina, air mani yang masuk dalam aliran darah orang sehat. Karena hepatitis B terdapat dalam darah dan cairan tubuh tersebut; atau
2. Transfusi darah; atau
3. Darah pada pisau cukur; atau
4. Perawatan gigi; atau
5. Gunting kuku; atau
6. Jarum suntik; atau
7. Jarum yang digunakan untuk membuat tato dapat memindahkan sejumlah kecil darah yang terinfeksi virus hepatitis. Bahkan noda darah yang sudah kering dapat menularkan orang lain selama 1 minggu sejak menempel pada suatu benda.

Cara lain penyebaran virus ini adalah karena terbawa dari sejak kandungan dari seorang ibu yang terinfeksi dan karena hubungan seks.

## Hepatitis C

Pengidap hepatitis C biasanya menularkan VHC dengan cara yang hampir sama dengan penularan hepatitis B, tetapi pada kebanyakan orang adalah karena jarum suntik.

## Pemeriksaan Hepatitis

Untuk menegakkan diagnosa penyakit hati perlu dilakukan pemeriksaan. Pemeriksaan yang biasa dilakukan adalah pemeriksaan laboratorium, *USG* sampai *CT SCAN*.



Bila ditemukan gejala seperti diatas, segera lakukan pemeriksaan laboratorium seperti *SGOT*, *SGPT*, *ALBUMIN/GLOBULIN*, *ALKALI FOSFATASE*, *PROTEIN*.

Bila hasil laboratoruim ada kelainan lakukan terapi dengan terapi standar penyakit hati, bila tidak ada perubahan dapat dilakukan *USG HATI* sampai dengan *CT SCAN ABDOMEN*.

Untuk menegakkan diagnose hepatitis ada pemeriksaan laboratorium khusus untuk penyakit tersebut.

## Menangani Hepatitis

Perawatan dini harus segera dilakukan agar penderita dapat disembuhkan, karena semakin lambat ditangani, virus akan semakin merusak hati dan bahkan menjadi kanker. Tetapi, kadangkala karena tidak menampakkan gejala yang jelas, kebanyakan orang tidak menyadari kalau dalam tubuhnya sudah berdiam virus hepatitis dan terlanjur hati sudah menjadi rusak parah.

Vaksinasi dapat diberikan agar seseorang mendapatkan antibodi dari virus hepatitis A (VHA) dan virus hepatitis B (VHB). Namun, untuk hepatitis C tidak ada vaksinasi untuk mencegahnya. Walau seseorang belum terindikasi virus ini tetapi pemberian vaksin dapat mencegah virus merusak hati karena gejala hepatitis bisa saja baru muncul puluhan tahun kemudian.

Pemberian vaksin untuk membersihkan virus hepatitis perlu diberikan khususnya pada anak-anak karena kekebalan tubuh anak lebih lemah dibandingkan dengan orang dewasa.



Jika kondisi hati sudah rusak parah, pilihannya adalah melakukan pencangkokkan hati. Tetapi, tindakan ini akan sulit karena donor hati yang ada lebih sedikit dibandingkan dengan daftar tunggu penderita yang membutuhkan hati.

Penderita hepatitis harus mengkonsumsi makanan bergizi dan istirahat cukup agar tubuh mampu bertahan dan mencegah penambahan virus semakin dapat menggeroti kesehatan penderitanya.

Gizi dan istirahat cukup harus dipenuhi bukan saja untuk penderita, namun juga untuk setiap orang yang sehat, karena bisa saja tanpa disadari virus menularkan dan menyerang hati atau liver.

Hal itu dapat dicegah dengan kekebalan tubuh yang kuat, akibatnya tubuh akan mampu menangani virus hepatitis yang membahayakan.

*(disadur dari kumpulan info sehat oleh dr. Irdawati Oemar)*



# Susunan Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2017 - 2021

*Kepengurusan IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2017—2021 ditetapkan berdasarkan Keputusan Pengurus Daerah Jakarta Pusat Nomor 001/KPTS/IKPLN DJPP/VIII/2017 tanggal 22 Agustus Tahun 2017 tentang Susunan Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2017–2021.*

I PEMBINA UTAMA	: Kepala Divisi Umum PLN Kantor Pusat	IV. PENGURUS	
II PEMBINA	: Manajer Senior Pelayanan Kantor Pusat	1 Ketua	: Wahidin Sitompul
III PENASIHAT	: 1 Sri Djoko Pararto	2 Sekretaris	: Wahyuti Mulyaningsih
	2 Muljo Adji AG	3 Bendahara	: Bambang Heru Karyono
	3 Budi Kristanto	4 Ketua Bid. Organisasi	: Dharma Bakti
	4 Gunung Junjungan Sitorus	5 Ketua Bid. Usaha	: Dodoh Rahmat
		6 Ketua Bid. Kesejahteraan	: Mugiyono
		7 Asisten Bid. Organisasi	: Sutji Rahayu
		8 Asisten Bid. Kesejahteraan	: Tri Esti Suzi Artika

## PENGALAMAN



### "Lebih Awal Lebih Baik"

*Kali ini kami tampilkan pengalaman pribadi dari seorang pensiunan yang ingin disampaikan kepada para Senior seniorita yang pensiunan semoga dapat menjadikan pemikiran bagi teman sejawat khususnya Pensiunan PLN, yang ingin sehat. Berikut penuturannya. (Red).*

Ini adalah pengalaman pribadi yang ingin saya tularkan kepada kawan kawan khususnya Pensiunan PLN, dengan harapan semoga dapat menjadikan bahan pertimbangan bagi siapa saja yang ingin melihara Jantungnya.

Diawali dengan niat keinginan **"memeriksa dadakan dari pada nanti sakit mendadak"**

Nama saya Henki Herawan NIPEN 4472006C, Pensiunan PT PLN (Persero) Kantor Pusat tahun 2000, hari Kamis (12/10), mendapatkan tindakan pemasangan Ring pada pembuluh darah jantung sebelah kiri dengan ring sepanjang 16 mm. di Rumah Sakit Premier Jatinegara, dengan dokter spesialis Jantung yaitu Dokter Frits.R.W.Suling SP.JP(K).

Alhamdulillah, Gula Darah saya bagus (Puasa 93, Tdk Puasa 114), Tensi saya 111/76.

Atas dasar cerita orang lain baik Saudara, teman sejawat yang mengalami gangguan Jantung secara mendadak yang tidak diketahui atau dirasakan adanya gejala sebelumnya. Biasanya kondisi semacam itu penderita tidak dapat berbuat apa apa kecuali atas pertolongan orang lain, karena mengalami rasa sakit/nyeri sekali yang tak tertahankan di dada sebelah kiri.

Pada saat itulah pasti sangat merepotkan, mengagetkan baik penderita sendiri, istri atau suami, anak dan keluarga, serta tetangga.

Walaupun sangat merepotkan, namun i sebagai kewajiban untuk segera menolongnya membawa ke rumah sakit agar tidak terlambat dan dapat segera mendapatkan pertolongan medis. Itu semua ikhtiar/usaha kita, namun pastinya Allah jualah yang menentukan atas kesembuhannya atau keadaan yang lebih baik menurut Allah.

Apa yang saya rasakan keadaan seperti diatas maka terpikir pada benak saya, ingin berusaha alangkah indahnya kalau saya bisa melakukan sedini mungkin memeriksakan Jantung saya, sebelum ada kejadian yang menimpa diri saya secara mendadak.

Dengan seizin dokter Poliklinik PLN Kantor Pusat, saya mendapatkan rujukan untuk memeriksakan kesehatan saya dan dirujuk ke dokter Internis, setelah diperiksa dengan hasil *Torax*, saya dirujuk ke dokter spesialis Jantung.

Pada saat itu saya tidak merasakan adanya tanda tanda awal adanya gangguan Jantung saya. Oleh dokter spesialis Jantung, saya di periksa dengan *EKG*. Dan hasil *EKG*, dokter menyarankan kepada saya untuk diadakan pemeriksaan /observasi lebih lanjut dengan diharuskan menginap di Rumah Sakit.

Karena niat saya ingin melakukan pemeriksaan dadakan dari pada nanti sakit mendadak, berbarengan dengan niat melakukan pemeliharaan jantung, maka saya tidak menolak anjuran dokter tersebut.

Hanya karena rasa penasaran saya bertanya kepada dokter spesialis Jantung itu : **Saya : " dok, kenapa saya harus dilakukan tindakan lebih lanjut? dari mana dokter dapat menetapkan saya harus dilakukan tindakan ?"**

**Jawab. Dokter :"** ini lho, hasil *EKG* menunjukkan ada ritme gelombang rekaman jantung yang mecurigakan!"

**Saya : Mana sih dokter ?"**

Lalu dokter menunjukkan gambar rekaman *EKG* saya. Tampak dalam sekaman tersebut ada gambar ritme gelombang jantung saya yang rendah agak panjang. (mohon maaf tidak bisa saya gambarkan )

Saya nginap semalam, sebelum tindakan, yang terakhir saya baru tahu bahwa itu tindakan KATETERISASI. Saya tidak disuruh puasa hanya diberi obat pengencer darah.

Saya nginap semalam, sebelum tindakan, yang terakhir saya baru tahu bahwa itu tindakan KATETERISASI.

Saya tidak disuruh puasa hanya diberi obat pengencer darah.

Sampai di Kamar Tindakan, saya ditidurkan di meja tindakan setelah persiapan dilakukan, dokter menjelaskan tentang proses

proses kateterisasi yang akan saya alami, Saya hanya dibius lokal saja. karena kateterisasi dilakukan melalui pembuluh darah di paha tepatnya di slangkangan, kaki sebelah kanan.

Pada saat tindakan saya dalam kondisi sadar, dokter selalu mengajak ngobrol dan memberitahu kapan dimulainya. Tindakan awal dengan dibuat lubang pada pembuluh darah di paha dan ternyata "TIDAK SAKIT" sama sekali. Begitu juga waktu dokter memasuki dan menelusuri pada pembuluh darah dengan alat ( yang saya kurang paham namanya) ternyata tidak sakit dan tidak terasa sama sekali. Saya hanya bisa mengamati dengan melihat dari monitor 2 (dua) pembuluh darah yang diperiksa yaitu yang kanan jantung dan yang kiri jantung. Pembuluh darah itu ternyata yang memberi asupan pada otot jantung.

Jadi bila asupan terganggu maka otot jantung terganggu. ternyata pada pembuluh darah jantung sebelah kiri terdapat penyempitan 65%-70%.

Lalu dokter izin kepada saya, bahwa hal ini perlu di pasang/masukan Ring, guna membuat gorong gorong, guna melebarkan pembuluh darah. Selesai tindakan hanya 28 menit lamanya. 2 (dua) malam lagi saya bermalam, hari Sabtu saya diizinkan pulang.

Selanjutnya saya tinggal melakukan pemeliharaan sesuai anjuran dokter, menjaga makanan, oleh raga ringan, minum obat untuk mempertahankan kolestrol yang ideal dan pengencer darah.

Alhamdulillah langkah saya itu berjalan lancar, aman dan semoga In syaa Allah mendapat Ridho Allah

Dengan demikian saya tidak sangat merepotkan istri, dan anak anak saya , walaupun saya mendapatkan tindakan pemasangan ring 1(satu) buah.semoga saya mendapatkan kesabaran dan kekuatan dari Allah. AAMIIN.(HH)

## FOTO DALAM BERITA



Dalam rangka menyambung silaturahmi antara Pensiunan dengan Manajemen, Rabu (19/07/17) diselenggarakan Forum Silaturahmi yang bertepatan dengan Halal Bi Halal 1438 H, tampak dalam gambar Direktur Human Capital Management PT PLN (Persero) Muhamad Ali dan mantan Direksi PLN yang hadir dalam acara tersebut.



Tampak dalam gambar sebagian pensiunan yang hadir dengan antusias dan acara ramah tamah besalam salaman.



Foto kenangan Musyawarah Cabang 19 Juli 2017

## SENIOR

### PENERBIT

IKPLN CABANG KANTOR PUSAT

### SUSUNAN REDAKSI MEDIA KOMUNIKASI SENIOR

### PENANGGUNG JAWAB

Wahidin Sitompul

### PEMIMPIN REDAKSI

Dodoh Rahmat

### REDAKSI

Dharma Bakti, Mugiyono,  
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



## DARI REDAKSI

*Para Pembaca Senior yang budiman.*

*Kita jumpa lagi dalam Edisi yang ke 76, dengan tampilan baru dan jumlah halaman lebih banyak.*

*Semoga dengan tambahnya halaman dapat menyajikan tulisan dan informasi yang bermanfaat yang dapat memperkaya pengetahuan para pembaca*

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

*Apabila adan yang berminat untuk mengisi tulisan baik yang sifatnya pengalaman pribadi atau artikel umum yang ringan (bukan SARA) agar dapat dibagikan kepada para pembaca Senior.*

*Kami ucapkan terima kasih atas perhatiannya selama ini.*

***Salam Sehat !!***