



SENIOR

EDISI KE 64
DESEMBER 2013

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:
ikpln.cabang@yahoo.com

Para Pembaca Senior yang budiman. Kita jumpa lagi Dalam Edisi ke 64. Dalam Berita Utama kami tampilkan artikel mengenai Locket Listrik Pintar merupakan usaha perdana IKPLN Cabang Kantor Pusat, Perkenalan dengan Pengurus Baru IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2013-2017. Kami sajikan pula daftar Anggota Baru 2013 dan data MP yang ditungguhkan serta hal-hal lain yang sayang untuk dilewatkan.

Selamat Membaca !



BERITA UTAMA

PENSIUNAN PLN BUKA LOKET LISTRIK PINTAR



IKPLN Cabang Kantor Pusat segera memasuki babak baru dengan membuka locket multi payment yang merupakan pengejawantahan dan dukungan kepada Manajemen PLN seperti yang disampaikan oleh Ketua Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Sri Djoko Pararto (Red)

Bermula dari pengamatan sang ketua bahwa dirasakan masih ada "gap persepsi" diantara Pensiunan dan Pegawai Aktif PLN.

"Yang pensiun merasa bahwa dia dulu paling berjasa dan ada yang menganggap anak-2 muda yang masih aktif nggak jelas konsepnya? Mau dibawa kemana PLN ini? Dilain pihak yang masih aktif menganggap pensiunan sudah tua kuno, ketinggalan jaman, sok tahu lagi!! Padahal kenyataannya keduanya masih dalam satu kesatuan dalam menggapai tujuan PLN yang kita cintai ini" ujar Sri Djoko.

Bapak tiga putra ini mengulas "kesatuan antara Pensiunan dengan Pegawai Aktif diibaratkan sebagai filosofi burung angsa.

Lihat itu ! Sekumpulan burung angsa terbang beramai ramai menghindari musim dingin menuju tempat yang hangat terbang secara rombongan membentuk formasi huruf "V". Demikian halnya dengan keluarga besar PLN, baik yang masih aktif maupun yang pensiun bersatu bahu membahu bergerak kearah tujuan yang sama.

Anak muda yang masih kuat dan aktif memegang kendali diujung formasi dan pada saatnya diestafetkan kepada urutan/barisan dibelakangnya dan sang leader yang sudah pensiun terbang memantau kebelakang formasi dan bergabung dengan para pensiunan dalam wadah IKPLN. Dengan formasi seperti itu maka tujuan akan ditempuh lebih cepat dan mudah" demikian ditambahkan oleh sang Ketua yang jebolan doktor ekonomi IPB tersebut.

Seperti kata pepatah jawa "ing ngarso sung tulodo ing madyo mangun karso tut wuri handayani" ulas wakil Direktur Utama Dana Pensiun PLN dengan logat jawanya yang kental. Yang bisa diartikan bahwa IKPLN selaku pensiunan siap "ngintil" mendukung program -2 Manajemen PLN.

Hal ini dibuktikan dengan dibukanya Locket Multi Payment yang bisa dikatakan sebagai upaya mendukung program Listrik Pra Bayar PLN, dan melalui Locket ini secara tidak langsung sebagai sosialisasi terhadap program tersebut.

"Pengoperasian Locket ini ada sifat sosialnya salah satunya adalah hanya mengutip biaya lebih murah jika dibandingkan dengan transaksi dilocket Bank" tambah Djoko.

Ketika ditanyakan apa saja yang dilayani dalam Locket tersebut Djoko menjelaskan bahwa locket ini melayani Pembayaran/Pembelian:

1. Listrik (pulsa/token)
2. Jasa Telekom (Kartu Halo, Telkom)
3. Tiket Kereta Api
4. Voucher all Operator
5. Indovision
6. PDAM (Palyja, Aetra)
7. Kredit Motor à WOM, Adira
8. Penjualan ATK

IKPLN tidak jalan sendiri, namun bekerja sama dengan anak Perusahaan DPPLN yaitu PT Gerbang Sinergi Prima dan diikat dalam Perjanjian Kerjasama yang saling menguntungkan.

Tidak kalah pentingnya peran Manajemen PLN cq. Divisi Umum memberikan bantuan fasilitas tempat, listrik, pendingin ruangan dan telepon internal.

Target sasaran adalah Pegawai PLN, Pensiunan dan pengunjung/tamu yang berkepentingan dengan PLN, yang diharapkan dapat melakukan transaksi di locket ini.

Hasil penjualan secara tidak langsung diperuntukkan bagi Anggota antara lain untuk kegiatan yang sifatnya membantu seperti perbaikan rumah, kunjungan kerumah sakit dan peningkatan sumbangan kematian.

Adanya Locket ini semoga memberikan manfaat bagi masyarakat pada umumnya dan bagi keluarga besar PLN pada khususnya. (Y7)



WISUDA PURNAKARYA PLN 2013

Salah satu acara peringatan HARLISNAS setiap tahun adalah adanya acara pelepasan atau Wisuda Pegawai PLN yang telah menyelesaikan masa baktinya di PLN dan telah mencapai usia pensiun.

Wisuda yang digelar pada tanggal 28 Oktober 2013 sebanyak 108 Pegawai PLN Kantor Pusat yang pensiun mulai November 2012 hingga Oktober 2013.

Terhitung mulai tanggal Pensiun secara otomatis menjadi anggota Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) Cabang Kantor Pusat.

Wisudawan tersebut adalah:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 WARDIYONO | 11 PURWADI BASUKI BE |
| 2 Dra. DEWI HENDAR SRININGSIH | 12 DJOKO SUDJONO |
| 3 SISWANTO HADIATMO, SH | 13 Ir. Drs. HUDIONO, M.T. |
| 4 Drs. ZAIDEL HAMDI | 14 Ir. MASWAR KUKUH TRIHADI, M.T. |
| 5 HASANUDDIN ARIEF, SE | 15 Ir. HADI PRAYITNO |
| 6 Ir. FRANZ S MANGARA SIMANJUNTAK, MM. | 16 Ir. DEWA MADE SUPARTA GAMA |
| 7 Ir. SYARIFUDDIN IBRAHIM | 17 Ir. WIDODO BUDI NUGROHO, M.T. |
| 8 Ir. ACHMAD ZAINURI, M.T. | 18 Ir. NASSER ISKANDAR |
| 9 Ir. VICTOR TOGA SITORUS, MM. | 19 Ir. HASCARYO |
| 10 Drs. MOCHAMAD CHAZAIRIN SY | 20 Drs. PRAJOGA |
| | 21 SLAMET BASTAMAN |

Redaksi dan Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Mengucapkan : SELAMAT KEPADA DIRUT PLN BAPAK IR NUR PAMUDJI ATAS DIRAIHNYA PENGHARGAAN BUNG HATTA ANTI-CORRUPTION AWARD (BHACA) SEMOGA PLN TERBEBAS DARI SUAP DAN KORUPSI DAN MENJADI KEBANGGAAN KITA BERSAMA



Yang Perlu Anda Tahu

PENANGGUHAN SEMENTARA PEMBAYARAN MANFAAT PENSIUN TERKAIT DENGAN PENGEMBALIAN FORMULIR DATA ULANG 2013

Setiap tahun Dana Pensiun PLN (DPPLN) melaksanakan Data Ulang (Datul) dengan maksud untuk mengetahui keberadaan dan status Penerima Manfaat Pensiun terkini serta mencegah terjadinya pembayaran Manfaat Pensiun (MP) kepada yang tidak berhak.

Formulir Data Ulang Tahun 2013 telah dikirim melalui jasa PT POS langsung ke alamat masing-masing Penerima MP pada awal bulan Juli 2013.

Penerima MP harus memeriksa Formulir Datul yang telah diterima tersebut apakah data yang tercantum sudah benar termasuk alamat yang ditinggali saat ini, serta melengkapinya kemudian ditandatangani oleh Penerima MP diketahui oleh RT setempat atau Pelaksana SDM Unit Pemberi Kerja ataupun Pengurus IKPLN.

Formulir yang telah ditandatangani tersebut harus segera dikirim kembali kepada DPPLN

Baru-baru ini ada beberapa pertanyaan yang masuk ke meja Redaksi seputar pembayaran Manfaat Pensiun (MP), yang bersangkutan sudah berada di depan ATM koq ternyata MP belum masuk kenapa, koq bisa begitu dan kapan dibayarkan kembali? Untuk menelusuri apa yang terjadi, silahkan simak penjelasan dari Dana Pensiun PLN dibawah ini (Red)

sesuai batas waktu yang telah ditetapkan (31/09/13). Apabila sampai dengan tanggal 30 September 2013 DPPLN belum menerima kembali Formulir Datul yang telah diisi tersebut, maka DPPLN akan melakukan "Penangguhan Sementara" bagi pembayaran MP bulan-bulan berikutnya sampai Formulir Data Ulang Tahun 2013 diterima oleh DP PLN.

Sehubungan dengan disahkannya persetujuan kenaikan MP (oleh Dewan Komisiner Otoritas Jasa Keuangan bulan September 2013) sebesar Rp 100.000 (seratus ribu Rupiah) sejak 1 Juli 2013 bagi Penerima MP 1 Januari 2013, maka

pelaksanaan kenaikan MP dibayarkan bersamaan dengan pembayaran MP bulan Oktober 2013 dengan demikian terdapat rapel selama 3 bulan (Juli, Agustus dan September 2013).

Oleh karena pelaksanaan pembayaran kenaikan MP berikut rapel dibayarkan pada bulan Oktober 2013, maka diputuskan bahwa batas akhir pengembalian formulir Datul diperpanjang 1 (satu) bulan sampai dengan tanggal 31 Oktober 2013.

Sehingga penangguhan dimulai pada pembayaran MP tanggal 8 November 2013.

Per tanggal 26 November 2013 tercatat bahwa posisi Data

Penerima MP Unit PLN Kantor Pusat yang ditangguhkan sementara pembayarannya adalah sebanyak 93 orang.

DPPLN menyusun jadwal Pembayaran MP susulan pada bulan November dan bulan Desember 2013 (sesuai tabel), khusus bagi penerima MP yang terkena penangguhan sementara karena DPPLN belum menerima formulir Datul yang telah diisi.

Pembayaran MP selanjutnya sesuai dengan jadwal semula, yaitu setiap tanggal 8 tiap bulan.



DPPLN

JADWAL PEMBAYARAN MP

November 2013:

NO	TANGGAL PEMBAYARAN	PENGEMBALIAN FORM DATUL
1	13 Nov. 2013	sebelum tanggal 08/11/13
2	20 Nov. 2013	sebelum tanggal 15/11/13
3	27 Nov. 2013	sebelum tanggal 22/11/13

Desember 2013:

NO	TANGGAL PEMBAYARAN	PENGEMBALIAN FORM DATUL
1	6 Des 2013	sebelum tanggal 29/11/13
2	13 Des 2013	sebelum tanggal 10/12/13
3	20 Des 2013	sebelum tanggal 17/12/13
4	27 Des 2013	sebelum tanggal 20/12/13

PEMBAYARAN MP YANG DITANGGUHKAN



Sampai akhir bulan November 2013 terdapat 93 orang Penerima MP yang ditangguhkan pembayarannya, dibawah ini nama-nama Penerima MP yang belum mengembalikan Form Datul:

A. PENSIUN PESERTA

Sebanyak 67 orang pensiunan yang belum mengembalikan Form Data Ulang, adalah sebagai berikut :

- 1 A. CITRA DEWI, B.Ac.
- 2 A. SUTANTO
- 3 ABDURAHMAN AFIFF, IR
- 4 ABU BAKAR
- 5 AGUS DARMADI, MM, SE, IR
- 6 ANITA TUMBELAKA
- 7 ARIO SENOAJI, IR, DIPL.H
- 8 ARMOZA NASUTION, IR
- 9 BAMBANG SURYANTORO
- 10 BENHUR, B.Ac, SE
- 11 BETTY WIRAATMADJA, NY
- 12 BUDIHARTO, IR
- 13 DALAINTAN YUNDE, IR
- 14 DBG. LUMBAN GAOL, MBA, IR
- 15 DK LUTSAR, IR
- 16 DWI ATMO PRIYANTO, BE
- 17 DWI HARYANI
- 18 EDDY NGADENAN, DRS, H
- 19 EDEN N, IR, SE M. ENG
- 20 ELLY DERMAWIAH, BCHK
- 21 HABIB ROCHANI, IR
- 22 HAMID USMAN, BAC
- 23 HARUN AL ROSYID, IR, MM
- 24 HASANUDDIN ARIEF, SE

- 25 HD. SUWONDO, BA
- 26 HERMAN MANDANG
- 27 HUSNUL FADILLAH, DRS
- 28 ISMU NUGROHO, IR, MH
- 29 KEIS C. KAINDE
- 30 KOKO SUDJATMIKO, IR
- 31 LINDA KAUNANG
- 32 M. EDDY SURATMAN H, DRS
- 33 MANANGAR TAMBUNAN
- 34 MANSJUR MATURIDI, DRS
- 35 MOCH. AGUNG NUGROHO, IR
- 36 MONSTAR PANJAITAN, Ir
- 37 NGURAH PENATIH
- 38 NORMAN SYAH
- 39 NURHAENI SETIAWAN, IR
- 40 NURYADI, IR, MM
- 41 PARIMAN
- 42 PARLINDUNGAN TAMBUNAN
- 43 PAULA JENNY TUMBEL
- 44 PELTIK SEMBIRING GR, DRS
- 45 RAMSES HARIANJA, IR
- 46 RAYMOND PANAMBUNAN
- 47 RIDWAN BIN PANJANG
- 48 S PAINO
- 49 SABAR
- 50 SAIBUN SITOMPUL, IR, SE
- 51 SARLIEN RUMAMBI
- 52 SETIA PURBA, IR
- 53 SOELIJANTO HARY POERWONO, IR

- 54 SOEPARWAN
- 55 SUBARI, H
- 56 SUHERMAN
- 57 SUMARNA PRAWIRANEGARA, Ir, MM
- 58 SUNARYO, IR
- 59 SURIAWAN SURIANINGRAT, BE, ST
- 60 SURIPNO

- 61 TETTY KARTIKAH
- 62 THEOPAUL MONDIGIR
- 63 TONDODJOJO SUJONO, Ir
- 64 W. UNGERER
- 65 Z. A. DALIMUNTHE, DR, IR
- 66 ZAENURI BIN NGATIMIN
- 67 ZULKARNAIN PUTEH

Bersambung ke hal 3

DANA PENSIUN PLN PEMBERITAHUAN DIREKSI DANA PENSIUN PLN Nomor : 001.Pt/1.2/1/2013 TENTANG KENAIKAN MANFAAT PENSIUN

Sehubungan dengan telah disahkannya Peraturan Dana Pensiun PLN Tahun 2013 (PDP DP-PLN 2013) oleh Dewan Komisiner Otoritas Jasa Keuangan pada tanggal 11 September 2013, dengan ini diinformasikan bahwa terhitung sejak tanggal 1 Juli 2013, bagi Pensiunan, Janda/Duda atau Anak yang telah berhak atas Manfaat Pensiun (MP) sampai dengan tanggal 1 Januari 2013 dan pembayarannya secara bulanan, dinaikkan Manfaat Pensiunnya sebesar Rp 100.000,- (seratus ribu rupiah) per bulan.

Kenaikan MP sejak 1 Juli 2013 tersebut dibayarkan bersamaan pembayaran MP bulan Oktober 2013.

Demikian pemberitahuan ini, untuk diketahui oleh seluruh Peserta Dana Pensiun PLN.

Dikeluarkan di : Jakarta
Pada tanggal : 23 September 2013

DIREKTUR UTAMA

Ar. AZWANI SJECH UMAR

BERKENALAN DENGAN PENGURUS IKPLN CABANG KANTOR PUSAT PERIODE 2013 - 2017



Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2013-2017 ditetapkan berdasarkan Keputusan Pengurus IKPLN Daerah Jakarta I Nomor 001/KPTS/IKPLN DJ.I/VII/2013 tanggal 30 Juli 2013. Dilantik dan dikukuhkan pada tanggal 23 September 2013. Dan sejak itu pula telah diserahkan terimakan Kepengurusan IKPLN Cabang Kantor Pusat dari Periode 2009-2013 kepada Kepengurusan Periode 2013-2017

Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2013-2017 dipilih dalam Musyawarah Cabang, yang diselenggarakan pada tanggal 26 Juni 2013.

Musyawarah Cabang (Muscab) merupakan kekuasaan tertinggi dalam organisasi IKPLN Cabang berdasarkan ketentuan yang diatur dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga IKPLN.

Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat dipilih oleh 7 (tujuh) orang anggota Formatur yang dipilih dalam Muscab dari Anggota yang hadir, dan berhasil terpilih Ketua Baru, yang mendapat tugas untuk menyusun Kepengurusan secara lengkap 15 (lima belas) hari kerja setelah berakhirnya Muscab.

Susunan Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2013—2017 adalah sebagai berikut:

A. Pembina Utama adalah Kepala Divisi Umum dan Manajemen Kantor Pusat, bertindak sebagai Pembina adalah Manajer Senior Pelayanan Kantor Pusat;

B. Penasehat:

1. Salah satu Pejabat di lingkungan Divisi Umum
2. Hariyanti Soeroso
3. Agus Pribadi
4. Lintong Sirait
5. Berlin Simarmata
6. Soetijohadi

C. Pengurus Harian

1. Ketua : Sri Djoko Pararto
2. Wakil Ketua: Wahidin Sitompul
3. Sekretaris: Wahyuti Mulyaningsih
4. Bendahara: M. Widji Moeljono
5. Bidang Organisasi, Kependidikan dan Umum:
 - 5.1. Dody Bambang Widodo
 - 5.2. Sutji Rahayu
6. Bidang Pengembangan Usaha:
 - 6.1. Gunung Junjungan Sitorus
 - 6.2. Doddy Hertanto
7. Bidang Pelayanan, Konseling dan Kesejahteraan:
 - 7.1. Endah Boewono
 - 7.2. Hasanah Yunus

Pengurus baru tersebut telah dilantik oleh Ketua Pengurus IKPLN Daerah Jakarta I (23/09) yang diwakili Syarifudin Ghazali karena Ketua Asril Chani yang berhalangan hadir.

Pada hari yang sama telah dikukuhkan oleh Kepala Divisi Umum dan Manajemen Dadang Daryono selaku Pembina Utama IKPLN Cabang Kantor Pusat.

Dengan telah dikukuhkannya Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Periode 2013—2017, maka Pengurus baru dapat segera berkiprah melayani anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat.

Semoga apa yang diharapkan para anggota bahwa Pengurus baru ini dapat menjembatani hal-hal yang berkaitan dengan kepentingan pensiunan, melalui Kantor PLN Pusat (*yang dahulu disedisebut sebagai Unit Bayar*), Dana Pensiun PLN, YPK-PLN dan Institusi terkait lainnya (salah satunya adalah Bank)

Diharapkan adanya kerjasama yang harmonis antar Institusi terkait dalam memenuhi kebutuhan para pensiunan

Pengurus harian berkantor di Gedung 1 Lantai 4 PT PLN (Persero) Kantor Pusat menempati ruangan ukuran 5 x 4 m2 berhimpitan dengan dapur Redaksi Buletin Senior.

Apapun yang didapat itu adalah suatu anugerah yang patut disyukuri, karena ternyata masih ada beberapa cabang di lingkungan Daerah Jakarta I yang belum mendapatkan fasilitas ruang kerja.

Semoga apa yang menjadi tugas yang dibebankan kepada Pengurus dapat dilaksanakan dengan baik dan tentunya dapat dirasakan manfaatnya oleh para Anggotanya. aamiin. (YT)



PEMBAYARAN MP YANG DITANGGUHKAN

Lanjutan dari hal 2

B. PENSIUN JANDA/DUDA dan PENSIUN ANAK

Sampai dengan tanggal 26 November 2013 jumlah Penerima Pensiun Janda /Duda yang belum mengembalian terdapat 35 orang, dan 1 orang Pensiun Anak yaitu :

NO	NAMA PENSIUNAN	PENERIMA PENSIUN
1	ABD RACHMAN	SUPARMI, NY
2	BASMAR ABBAS	FAIZAH NUKMAN, NY
3	DALIMAN PRAPTO SUGITO	SUTIYEM, NY
4	DAVID TOMBEG, IR	CAROLINA J. ROTINSULU, DRA, NY
5	IBRAHIM ZAINUDDIN, H	RUSDANELLA, NY
6	JOESOEFR, IR	RAHAYU YUSUF, NY
7	KTUT PUTRA DUARSA, IR	JUDITH PUTRA DUARSA, NY
8	MASRI MACHMUD	JUNAINI, NY
9	MELANTHON SITORUS	TIALAM SIRAIT, NY
10	MINAN B. RIIN	ROSANI, NY
11	MOHAMAD B. SAERAN	FATIMAH, NY
12	MURSALI	SINAH, NY
13	RAMLY LUMBAN TOBING	NY. JERNI EPELINA PASARIBU
14	RIDWAN, DRS	SUPRIYANTI, NY
15	RISUNI TRIDAYA, MM, IR	RA. NANIE MERGIWATI T, NY
16	ROBERT P. TAMPUBOLON	C.Y. LENZUN, NY
17	S. SRI SUDARTATI, NY	FX. SURYATNO
18	SAABA B. TABA	AMSINAH B. AMDJA, NY

NO	NAMA PENSIUNAN	PENERIMA PENSIUN
19	SOEKARDI, IR	ROELIYAH SOEKARDI, NY
20	SOENARTO, BA, H	ETTY K, HJ, NY
21	SOEPANGKAT S, IR	RR. AMIARTI, NY
22	SOERODJO SOSROSAPUTRO, IR	LEGINI SOERODJO, NY
23	SOESANTO KRAMADIBRATA, IR	SURYANINGSIH, NY
24	SOEWARNOS N	SRI ASTUTI, NY
25	SUPARMAN, BE	MISLUNA, NY
26	SUPRI B. HASAN	SARMI, NY
27	SUPRIJA B. DION	MAS SUKARSIH, NY
28	SUPRIJA B. DION	MILLAH, NY
29	SUPRIYADI, IR	NENI SUHAENI, NY
30	SYAMSIR NUR, BME	RATNA USMAN, NY
31	TAHMIDULLAH	ZAITA, NY
32	VAN VELDHUYSEN	SALIJAH S, NY
33	W KRISMAN	RATNA LAILA, NY
34	WARSAN	LASINEM, NY
35	WEN SACHRO	SUPRAPTI, NY

PENSIUN ANAK

NO	NAMA PENSIUNAN	PENERIMA PENSIUN
1	RATNA SUMINAR W	SARAH SAJIDAH ZAHRA

RUBRIK KESEHATAN

PENCEGAHAN PENYAKIT dan TETAP SEHAT DI USIA SENJA



Menu secara fisiologis ditandai dengan semakin menghilangnya fungsi organ tubuh. Bersama dengan itu juga meningkatnya insiden penyakit seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, penyakit yang berhubungan dengan pembuluh darah dan saraf, penyakit ginjal, paru dan lain2. Hal ini tentu dapat mempercepat penurunan fungsi organ-organ tersebut.

Agar terhindar dari hal-hal se-bagaimana di atas, dibawah ini disampaikan berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah, menunda, mengenali sedini mungkin penyakit-2/gangguan kesehatan, termasuk cara mengatasi timbulnya penyakit serta pencegahan komplikasinya.

Apa saja upaya-upaya tersebut?

Ada 3 (tiga) tingkat, yaitu:

Pertama:

Menahan diri mengkonsumsi makanan yang disukai yang memberi kepuasan karena enak dimulut, namun dilain pihak harus dipikirkan akibatnya bagi tubuh. Upaya ini sebaiknya dilakukan sejak usia muda.

Contohnya antara lain seperti:

1. hindari merokok;
2. pelihara berat badan ideal;
3. kelola dan kurangi stress;
4. perbanyak olah raga; dan
5. beraktifitas dibawah sinar matahari pagi.

Kedua :

Menditeksi dini terhadap penyakit/gangguan kesehatan agar dapat dilakukan pengobatan sedini mungkin.



Dengan cara melakukan pemeriksaan rutin tahunan, khususnya bagi yang mempunyai riwayat penyakit degeneratif dan kanker pada keluarga, antara lain:

1. pemeriksaan gula darah;
2. Pengukuran tekanan darah;
3. PSA (*Prostate Spesific Antigent*);
4. mamografi;
5. papsmear dan lain2.

(untuk lebih jelasnya dapat dikonsultasikan kepada praktisi kesehatan).

Ketiga:

Mengelola penyakit/gangguan kesehatan yang diderita, hal ini diperlukan adanya :

1. kerjasama yang baik antara tenaga medis, pasien dan keluarganya agar penyakit/gangguan kesehatan yang diderita dapat terkelola dan terkendali dengan baik.
2. kepatuhan pasien untuk mengontrol penyakit yang diderita agar tidak timbul komplikasi atau penyulit.
3. kedisiplinan dan ketekunan dalam meminum obat, diet atau latihan jasmani.

Pada umumnya berbagai penyakit kronik degeneratif memerlukan hal sebagaimana dimaksud dalam butir 3 di atas.

Pengobatan yang berlangsung bertahun-tahun dan bahkan seumur hidup, tidak jarang membuat pasien bosan dan akhirnya melalaikan

pengobatannya yang berakibat penyakitnya menjadi tidak terkendali dan mengakibatkan komplikasi dan bahkan kematian.

Berikut ini beberapa tips untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik dan sehat bagi para lansia:

1. Dianjurkan selalu mengkonsumsi makanan padat gizi sesuai kebutuhan yaitu:
 - a. tidak berlebihan atau kekurangan, sebaiknya makanan yang berkalsium tinggi, rendah lemak dan berserat tinggi;
 - b. Mengurangi makanan yang mengandung gula dan karbohidrat, terutama pada penderita kencing manis;
 - c. Batasi penggunaan garam minimal 1 (satu) sendok teh perhari untuk menghindari tekanan darah tinggi dan komplikasinya.
2. Pertahankan berat badan ideal
3. Tetap lakukan aktifitas fisik dan olah raga sesuai kemampuan seperti berjalan, berlari, renang, dansa, bersepeda atau senam.
4. Kurangi stress (tingkatkan rasa percaya diri, berpikirl positif, atur waktu dengan baik, ketahui keterbatasan diri, hilangkan ketegangan dan berbuatlah sesuatu yang positif)
5. Bagi yang merokok, mulailah secara bertahap untuk mengurangi kebiasaan tersebut

6. Rawatlah gigi, gunakan gigi palsu jika memerlukan.
7. Waspada dengan gejala penyakit dan berobatlah untuk mendapatkan diagnose yang tepat dan pasti.
8. Gunakan obat hanya dengan resep dokter dan sebaiknya konsultasi dengan dokter bila ingin mengurangi pemakaian obat atau menghentikan pemakaian obat, demikian pula jika akan mengkonsumsi obat herbal.
9. Minum 6-8 gelas air putih tiap hari.
10. Latihan kemampuan mental dengan mengisi teka teki silang, main kartu atau permainan lainnya, membaca, menulis, memecahkan soal matematika atau menciptakan sesuatu.
11. Rencanakan keuangan untuk menjamin keamanan di hari tua.
12. Terimalah segala perubahan yang terjadi, usahakan selalu bangkit di setiap kehilangan, carilah teman-2 baru.
13. Tingkatkan keimanan dan ibadah serta buatlah hidup lebih berarti dengan aktifitas keagamaan dan sosial.
14. Berjemur sinar matahari 15 menit di pagi hari untuk mendapatkan udara segar dan vitamin D.
15. Kembangkan hobby seperti berkebun atau tamasya.
16. Aktif dalam bermasyarakat dan lakukan kegiatan yang bersifat sosial.
17. Lakukan pemeriksaan fisik secara berkala (mulai usia 40 tahun), terutama jika mempunyai faktor resiko penyakit tertentu pada keluarga.

Demikian beberapa tips agar kita sehat dan selalu fit dalam kehidupan di hari tua kita. Semoga Manfaat.

Disarikan oleh dr Irdawati Oemar dari berbagai sumber)



Lanjutan dari hal 1

(Sumber Data PLN)

- 22 KM SALEH
- 23 Ir. BAMBANG SETYO HADI T.
- 24 Dra. MARIA HANDAYANI
- 25 Ir. PANDU ANGKLASITO
- 26 INDRA SYAHBUNAN Aht
- 27 M.YAHYA B.I
- 28 Ir. Drs. ANDI PAHERANGI JAYA
- 29 Dra. ANITA MARDALINA
- 30 SODIKUN
- 31 Ir. HENKY HERU BASUDEWO M.T.
- 32 LINAWATI CAROLINA
- 33 Ir. IRWAN ZAINAL NASUTION
- 34 Ir. ASEP ISAPERMANA
- 35 Ir. MANANTI NAINGGOLAN
- 36 Ir. BUSTANUL ARIFIN
- 37 Ir. FIRMAN DINI
- 38 M PINDUMAN SIREGAR
- 39 Ir. C.M. WIWIK SRIWIDIASTUTI
- 40 JURISMAL, BE S.T.
- 41 Ir. AGAM SETIABUDI
- 42 Drs. BAMBANG WALUYO DJATI MM.
- 43 BAMBANG HARYANTO BE
- 44 Ir. HARIS EFFENDI
- 45 A TUMIDJO
- 46 Ir. DONY VALIANDRA
- 47 Ir. ERFIT MEIZON Dipl. Ec
- 48 LUCIANA NALLEY

- 49 ALEX A RACHMAN Aht
- 50 ACHMAD NAPARIN
- 51 Ir. DETNY SEMBIRING, Aht
- 52 Drs. DWIYANTO HARIADI
- 53 Ir. SUGENG RAHARJO
- 54 Ir. RAMAN MOHAMAD DIPL.PH
- 55 Ir. ZAIRINAL ZAINUDDIN
- 56 Drs. HOETOMO SIDHARTA
- 57 Ir. HIDAYAT MOEIN M.ENG CRMP
- 58 Ir. BINTATAR HUTABARAT
- 59 HARIYANTO
- 60 Ir. SLAMET HARYANTO SE
- 61 MAYSARAH
- 62 BAMBANG SUDARYANTO
- 63 ROKMAN LUBIS
- 64 SUKENDAR Aht
- 65 Ir. SUNARTO
- 66 Ir. TONNY SARIEF M.T.
- 67 MASRUKIN
- 68 Ir. HANANTO LUKITO
- 69 Ir. MUHAMMAD TAUFIQ MM.
- 70 Ir. DJOKO PRASETYO PhD
- 71 DEDY JUNAIDY B.Ac
- 72 MOHAMAD SUAEDI BE
- 73 BONITA M OLII B.Ac
- 74 Ir. DYON SIMON PALONDONGAN

- 75 PARLUHUTAN SAMOSIR
- 76 Ir. JULI SATRIO MSBA
- 77 LOHEY JULIANA
- 78 TAUFIQ PATTIKAWA
- 79 Ir. JONO HARYADI
- 80 Ir. DADAN KOERNIADIPOERA
- 81 ZULKIFLI
- 82 Ir. SY WAHYUDI AGUS SURAHMAT MIM
- 83 Drs. AGUS TASDIK
- 84 Ir. OMAN SUMANTRI
- 85 LILI SUGANDI
- 86 HEKAN SANTOSO S.Kom.
- 87 ANDI MUCH IQBAL SE
- 88 SULKAN HANUDJI
- 89 DWI MULYANTO Aht
- 90 Ir. BAMBANG SUGENG HERJANTO MM.
- 91 Ir. DASNULMADI
- 92 Drs. SUDARTO
- 93 Ir. EKO SOEDARTANTO ARIS
- 94 Drs. AHMAD SIANG
- 95 Ir. MASLIN LIMBONG BE
- 96 AKBARIL
- 97 Ir. HERI SISWANTO
- 98 Ir. MULJO ADJI AG.

- 99 Ir. WIRABUMI KALUTI
- 100 Ir. BAMBANG SUHARTONO
- 101 Ir. DJAJA KUSUMA
- 102 Ir. INDRA VICHARY
- 103 Ir. IDHAM KHALID MSc.
- 104 BAMBANG WINARTO Aht S.Kom.
- 105 Ir. WIDODO MULYONO
- 106 Ir. BINARTO BEKTI MAHARDJANA SE
- 107 Drs. RUSDI
- 108 SRI MULYANI

Kami atas nama Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat mengucapkan Selamat Bergabung menjadi Keluarga Besar Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN), apabila ada hal-hal yang ingin ditanyakan mengenai keanggotaan IKPLN kami siap membantu. (WM)

