



SENIOR

EDISI KE 68

OKTOBER 2014

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@pln.co.id

DARI REDAKSI

Para Pembaca Senior yang budiman. Kita jumpa lagi Dalam Edisi ke 68. Peringatan Hari Listrik Nasional mengawali pemberitaan Dalam Berita Utama. Dalam Rubrik Kita DPPLN menyampaikan Laporan investasi yang perlu diketahui oleh Peserta. Sedangkan di halaman lain kami tampilkan informasi bagi Anggota IKPLN yang baru bergabung. Di rubrik Kesehatan ditampilkan informasi mengenai hipertensi yang penting kita ketahui serta topik-2 lain yang sayang untuk dilewatkan.

Selamat Membaca !



BERITA UTAMA



DIRGAHAYU PLN KE 69

Tanggal 27 Oktober, insan PLN bersama dengan stakeholders kelistrikan memperingati Hari Listrik Nasional (HLN) ke-69 dengan mengangkat tema

“BERSAMA MEMAJUKAN KELISTRIKAN INDONESIA”

Logo HLN 69 diilhami dari bentuk kumparan listrik, suatu bentuk dasar yang dikenal di bidang kelistrikan. Hal ini mencerminkan nilai dari semangat kerja keras, berkarya, mendorong, meningkatkan, menyokong/mendukung.

Melalui tema ini, PLN ingin melibatkan semua pihak yang terkait untuk ikut memajukan kelistrikan Indonesia karena memajukan kelistrikan Indonesia bukan hanya tugas PLN, melainkan seluruh stakeholders di negeri ini.

Peran dan dukungan nyata dari pemangku kepentingan sangat dibutuhkan untuk mempercepat pembangunan sektor kelistrikan yang tantangannya semakin berat ke depan.

Pada HLN kali ini PLN mengajak semua pihak yang berkepentingan, baik itu masyarakat, pelanggan, pemerintah, DPR sebagai regulator, swasta pemilik modal maupun Pemerintah Daerah agar bersama memajukan kelistrikan Indonesia.

Pencapaian prestasi

Diusianya yang ke-69, PLN telah menorehkan berbagai prestasi yang membanggakan. Diantaranya adalah keberhasilan menjadi perusahaan Indonesia yang masuk *Fortune Global 500*, yaitu daftar 500 perusahaan dengan pendapatan terbesar di dunia pada tahun 2014, PLN berada di urutan 477.

Hal ini tercapai karena PLN terus giat menyambung listrik kepada pelanggan dan meningkatkan angka rasio elektrifikasi. Pendapatan operasi PLN tahun 2013 mencapai Rp 257.4 triliun dan angka ini akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya jumlah pelanggan PLN. Hingga 2013, kapasitas listrik nasional sebesar 46.103 MW dengan 34.205 MW berasal dari pembangkit yang dimiliki PLN dan sisanya milik swasta dan juga sewa. Sejak 2004 hingga 2013, kapasitas terpasang pembangkit PLN telah naik 59%. PLN telah mengoperasikan lebih dari 5.765 unit pembangkit yang tersebar di seluruh penjuru nusantara.

Sedangkan untuk transmisi, hingga 2013 tercatat sepanjang 39,395 KMs, naik 28 % sejak 2004. Untuk jaringan distribusi Tegangan Menengah (TM) sebesar 329,465 KMs meningkat 39 % dan untuk Tegangan Rendah (TR) sebesar 469,487 KMs, meningkat

45% sejak 2004. PLN juga terus membangun pembangkit, jaringan transmisi dan gardu induk baru

Pembangunan infrastruktur kelistrikan tersebut untuk mengantisipasi kebutuhan listrik nasional yang terus tumbuh dan meningkat seiringnya meningkatnya perekonomian Indonesia.

Kebutuhan listrik meningkat sekitar 8 % per tahun. Sejak 2014 jumlah pelanggan PLN mencapai 55.987.000 orang, diantaranya sebanyak 15.657.000 pelanggan sudah menggunakan listrik pintar (prabayar).

Peringatan HLN ke-69

Peringatan HLN ke-69 diisi serangkaian kegiatan beragam yang digelar sepanjang Oktober ini. Diantaranya :

1. KNIFE (*Knowledge, Norm Discussion Forum, Innovation Contest, Festival and Exhibition*) atau lomba karya inovasi;
2. olimpiade bahasa inggris;
3. pertandingan olahraga internal PLN dan anak perusahaan;
4. lomba menulis blog bertemakan “Ideku untuk PLN” bagi masyarakat umum;
5. pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan pemeriksaan gigi;
6. pembagian peralatan sekolah dalam rangka program CSR PLN;
7. gerak jalan santai (GJS);
8. upacara peringatan HLN;
9. Syukuran;
10. penyerahan penghargaan;
11. wisuda punakarya.

KNIFE merupakan ajang rutin tahunan untuk memberikan penghargaan kepada insan PLN dan unit-unit yang berprestasi khususnya dibidang inovasi dan ajang untuk mengasah kemampuan bahasa Inggris melalui Olimpiade Sains dan Teknologi. Sejak tahun 1999, inovasi yang dilombakan di PLN telah

mencapai 2.322 karya inovasi dan seluruhnya adalah karya inovasi dari pegawai PLN.

Selain itu, telah dilaksanakan juga seminar dan pameran Kelistrikan Indonesia di Jakarta Convention Center (JCC) Senayan, 1 – 3 Oktober 2014. Tema pameran adalah “Percepat Pembangunan Infrastruktur Ketenagalistrikan untuk Mendukung Pertumbuhan Ekonomi Nasional”. Seminar dan pameran ini merupakan ajang pertemuan, saling sharing dan memperluas jaringan antar sesama pelaku bisnis dan stakeholders ketenagalistrikan.

Hal yang relatif baru, mulai tahun ini unit-unit dan anak perusahaan PLN diminta untuk mengimplementasikan program PLN Bersih (www.plnbersih.com) dan menjadi bagian dari kinerja organisasi. Dalam peringatan HLN ini unit dan anak perusahaan PLN dinilai pelaksanaan program PLN Bersihnya untuk kemudian akan diumumkan pada puncak peringatan HLN 27 Oktober 2014 nanti. Penilaian meliputi tiga indikator yaitu resiko integritas, implementasi PLN Bersih dan integritas pengadaan dan pelayanan PLN. Penilaian (asesmen) ini melibatkan pihak independen yaitu Transparency International Indonesia (TII), lembaga anti korupsi yang selama ini mendampingi PLN dalam pelaksanaan program PLN Bersih.

Puncak kegiatan rangka peringatan HLN adalah upacara bendera pada tanggal 27 Oktober 2014 yang akan dilanjutkan dengan penyerahan penghargaan bagi unit-unit terbaik.

Selamat Hari Listrik Nasional ke 69 tahun. Dirgahayu Kelistrikan Indonesia. (Bambang Dwi-PLN)

Redaksi dan Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat Mengucapkan :

**DIRGAHAYU PLN YANG KE 69
SEMOGA SELALU DAPAT MENGEMBAN AMANAH
SESUAI DENGAN YANG DIHARAPKAN UNTUK
MEMENUHI KEBUTUHAN LISTRIK DI SEANTERO
NUSANTARA, AAAMIIN**





Rubrik
Kita



Yang Perlu Anda Tahu

LAPORAN INVESTASI KEPADA PESERTA

Memenuhi ketentuan Pasal 22 ayat (16) Peraturan Dana Pensiun Dari Dana Pensiun PT PLN (Persero), Pengurus wajib mengumumkan perkembangan portofolio investasi serta hasil investasi kepada Peserta sekurang-kurangnya 6 bulan sekali.

Dalam Semester I 2014, jumlah investasi (nilai wajar) tumbuh Rp. 340,31 milyar atau meningkat 5,20% dibanding posisi akhir Semester II 2013.

Hal-hal yang menjadi catatan kegiatan pengelolaan investasi Dana Pensiun PLN selama Semester I 2014 adalah :

1. Suku Bunga Pasar Uang tercatat cukup tinggi yang hal ini ditunjang oleh suku bunga Bank Indonesia (BI Rate) yang masih bertahan di 7,50%.
2. Perkembangan Pasar Modal juga cukup kondusif, tercatat pertumbuhan IHSG (Indeks Harga Saham Gabungan) tumbuh 14,14% dalam Semester I 2014.
3. Pasar Obligasi juga cukup marak dengan penerbitan emisi obligasi yang memberikan imbal hasil di kisaran 10 % per tahun untuk jangka waktu 5 tahun

| Jenis Investasi | Posisi Investasi 31-12-2013 (Rp. Milyar) | Posisi Investasi 30-06-2014 (Rp. Milyar) | Hasil Investasi Bersih (Rp. Milyar) | Tingkat Hasil Investasi |
|-----------------------|--|--|---|----------------------------|
| Surat Berharga Negara | 1.383,97 | 1.388,24 | 74,48 | 5,37 % |
| Deposito | 264,19 | 491,35 | 18,24 | 4,83 % |
| Saham | 460,09 | 516,37 | 92,64 | 18,97 % |
| Obligasi | 2.520,57 | 2.529,68 | 127,03 | 5,03 % |
| Reksadana | 1.050,26 | 1.080,17 | 146,00 | 13,71 % |
| Penempatan Langsung | 123,83 | 137,41 | 0,93 | 0,72 % |
| Tanah & Bangunan | 740,64 | 740,64 | 48,61 | 6,56 % |
| JUMLAH | 6.543,55 | 6.883,86 | 507,93 | 7,57% |



TINGKAT KUALITAS PENDANAAN

Disamping informasi perkembangan portofolio investasi serta hasil investasi, pada Semester I Tahun 2014, disampaikan pula informasi mengenai Tingkat Kualitas Pendanaan, yang merupakan perbandingan atau selisih Kekayaan Untuk Pendanaan terhadap Kewajiban Aktuarial

Berdasarkan perhitungan aktuarial per 31 Maret 2013 oleh Aktuaris PT Bestama Aktuarial yang menggunakan asumsi tingkat Bunga Teknis 9,5%, proyeksi Kewajiban Aktuarial per 30 Juni 2014 adalah sebesar Rp. 6.809,36 Milyar meningkat sebesar Rp. 140,38 Milyar dibandingkan per 31 Desember 2013.

Sedangkan Kekayaan Untuk Pendanaan per 30 Juni 2014 sebesar Rp. 6.930,90 Milyar meningkat sebesar Rp. 346,73 Milyar dibandingkan Kekayaan per 31 Desember 2013.

Dengan demikian ada peningkatan kondisi pendanaan dari kondisi Defisit 84,81 Milyar menjadi Surplus sebesar 121,54 Milyar atau ada peningkatan Rasio Pendanaan sebesar 3,09%.

Perbandingan Tingkat Kualitas Pendanaan per 31 Desember 2013 dan per 30 Juni 2014

| URAIAN | PER 31 DES 2013 | PER 30 JUNI 2014 | PERTUMBUHAN |
|--------------------------|--------------------|---------------------|---------------|
| Kekayaan Untuk Pendanaan | 6.584,17 Milyar | 6.930,90 Milyar | 346,73 Milyar |
| Kewajiban Aktuarial | 6.668,98 Milyar | 6.809,36 Milyar | 140,38 Milyar |
| Surplus / (Defisit) | (84,81) Milyar | 121,54 Milyar | 206,35 Milyar |
| Rasio Pendanaan | 98,73% | 101,78% | 3,09% |
| Kualitas Pendanaan | Tingkat Kedua | Tingkat Pertama | - |

Catatan :

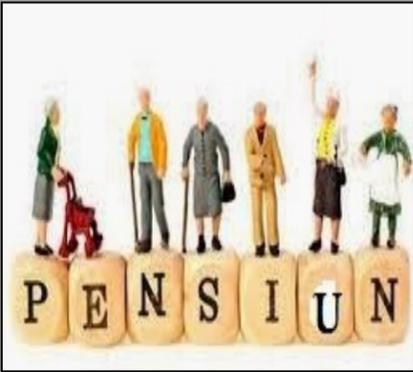
Tingkat Kualitas Pendanaan dihitung berdasarkan Keputusan Menteri Keuangan (KMK) No. 510/KMK.06/2002 jisk KMK No. 113/KMK.06/2005 dan PMK No. 21/PMK.010/2012 tentang Pendanaan dan Solvabilitas Dana Pensiun Pemberi Kerja.



PENSIUN BERAKHIR (tidak mempunyai pihak yang berhak)

Selama kurun waktu 1 Januari s/d 21 Oktober 2014 terdapat 29 Penerima Manfaat Pensiun Berakhir yang terdiri dari 11 (sebelas) orang Pensiun Peserta dan 16(enam belas) orang Penerima MP Janda/Duda meninggal dunia dan 2(dua) orang Penerima MP Anak berakhir karena dewasa.

| NO | PENSIUN PESERTA | TGL BERAKHIR | USIA | NO | PENSIUN JANDA | TGL BERAKHIR | USIA | NO | PENSIUN JANDA | TGL BERAKHIR | USIA |
|----|----------------------------|--------------|------|----|------------------|--------------|------|----|------------------|--------------|------|
| 1 | SIWA ANGKARA | 2014/01/12 | 78 | 1 | SRI ASTUTI, NY | 2014/01/22 | 77 | 13 | SURATMI, NY | 2014/08/09 | 76 |
| 2 | MUSTADJAB, BEE | 2014/01/24 | 74 | 2 | MASANI, NY | 2014/01/27 | 84 | 14 | IDA ZUBAEDAH, NY | 2014/08/15 | 71 |
| 3 | HAMDANI BIN ACHMAD | 2014/02/21 | 71 | 3 | SARMI, NY | 2014/02/22 | 76 | 15 | SUMIRAH, NY | 2014/08/27 | 82 |
| 4 | MUALIM PRAMONO, IR | 2014/03/09 | 90 | 4 | SUDARSIH, HJ, NY | 2014/03/08 | 61 | 16 | BAHAR, NY | 2014/09/17 | 82 |
| 5 | SUHARTONO, BEE.SE | 2014/03/25 | 73 | 5 | AYUMAH, NY | 2014/03/12 | 68 | | | | |
| 6 | KUKUH HARSONO | 2014/04/01 | 60 | 6 | MUHIHBAH, NY | 2014/03/28 | 77 | | | | |
| 7 | HR. SOEKIDJO | 2014/04/11 | 69 | 7 | SITI AMINAH, NY | 2014/05/11 | 82 | | | | |
| 8 | R. MOETOMO, IR | 2014/05/19 | 81 | 8 | SOEMARTI, NY | 2014/06/03 | 81 | | | | |
| 9 | H.M. SANEWI | 2014/07/28 | 72 | 9 | KARTIDJAH, NY | 2014/06/20 | 89 | | | | |
| 10 | SURATMI SIDDIQ | 2014/08/09 | 76 | 10 | MARNI, HJ | 2014/07/01 | 77 | | | | |
| 11 | DIANA KARTANEGARA, Dra. MM | 2014/10/07 | 58 | 11 | ENY SUKIRAH, NY | 2014/07/12 | 69 | | | | |
| | | | | 12 | SITI HASANAH, NY | 2014/07/25 | 90 | | | | |



BAGI ANGGOTA IKPLN CABANG KANTOR PUSAT

Seperti tahun-tahun lalu dalam acara peringatan HLN selalu ada acara pelepasan atau Wisuda Pegawai yang telah menyelesaikan masa baktinya di PLN dan telah mencapai usia pensiun. Tahun 2014 ini sebanyak 115 orang akan diwisuda pada Jum'at (31/10/14), secara otomatis ke 115 orang Pensiunan tersebut menjadi anggota IKPLN. Berikut kami infokan khususnya bagi Anggota yang baru bergabung, silahkan simak informasi di bawah ini (Red)

Anggota IKPN Cabang Kantor Pusat

Pegawai PLN yang menerima Keputusan Pemberhentian sebagai Pegawai dengan hak pensiun dari PT PLN (Persero) Kantor Pusat secara otomatis menjadi anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat

Hal ini seperti tercantum dalam Keputusan Direksi PT PLN (Persero) Nomor 227.K/DIR/2008 tanggal 11 Juli 2008, dalam satu klausulnya mengatur antara lain bahwa :

- Pensiunan pegawai PT PLN (Persero) dan anak-anak perusahaan PT PLN (Persero) secara otomatis menjadi anggota IKPLN kecuali yang bersangkutan merasa keberatan dengan mengajukan secara tertulis kepada Pengurus IKPLN setempat.

Kedudukan Organisasi

1. IKPLN Cabang Kantor Pusat merupakan Cabang dari IKPLN Daerah Jakarta I disamping cabang-2 lainnya.
2. Struktur secara ringkas :



Sumber Keuangan Organisasi

Berasal dari :

1. Uang iuran anggota;
2. Hasil usaha dari Badan-Badan Usaha atau Tim Kemitraan maupun Tim yang dibentuk untuk menunjang kegiatan IKPLN;
3. Sumbangan yang tidak mengikat dan tidak bertentangan dengan hukum dan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
4. Bantuan dari pemangku kepentingan seperti (PLN, DPPLN, YPK-PLN) untuk mendukung kegiatan operasional IKPLN.

Iuran Anggota

1. Dipotong langsung dari Rekening Pensiunan/Anggota IKPLN yang besarnya ditetapkan berdasarkan besaran Manfaat Pensiun yaitu:

| NO | NILAI MANFAAT PENSUN (RP) | IURAN (RP) |
|----|---------------------------|------------|
| 1 | s/d . 500.000,- | 1.000 |
| 2 | 500.100 s/d 800.000 | 2.000 |
| 3 | 800.001 s/d 1.500.000 | 3.000 |
| 4 | > 1.500.001 | 5.000 |

2. Potongan dilakukan melalui Bank-Bank yang bekerjasama dengan Dana Pensiun PLN (Mandiri, BTPN, BRI, BUKOPIN, BNI);
3. Jika Anggota baru belum memiliki Rekening di Bank2 tersebut, maka dihibau untuk membuka rekening di Bank2 yang bekerjasama dengan DPPLN ntuk memudahkan pemotongan iuran Anggota tersebut.

Hasil Pungutan Iuran Anggota

1. Berdasarkan AD/ART IKPLN, hasil pengumpulan Iuran Anggota sebagian disetorkan ke IKPLN Pusat sebesar 10 % dan IKPLN Daerah Jakarta I sebesar 15%;
2. Bagian yang diperuntukan bagi IKPLN Cabang Kantor Pusat digunakan untuk :
 - a. Sumbangan kematian bagi Pensiunan atau keluarga yang meninggal dunia;
 - b. Biaya operasional Organisasi.

Jumlah Anggota

Jumlah anggota per Oktober 2014 berjumlah 2.120 orang (data dari Dana Pensiun PLN) yang terdiri dari :

| NO | JENIS PENSUN | JUMLAH |
|-----------------|--------------------|--------|
| 1 | Pensiun Peserta | 1.573 |
| 2 | Pensiun Janda/Duda | 543 |
| 3 | Pensiun Anak | 4 |
| JUMLAH PENSUNAN | | 2.120 |

Kegiatan Pengurus untuk Anggota

Tugas/kegiatan Pengurus sebagaimana diamanahkan oleh Anggaran Dasar/Anggaran Rumah Tangga IKPLN antara lain sebagai berikut:

1. Membangun dan memelihara hubungan sosial antar Anggota ;
2. Mengusahakan kegiatan kesejahteraan Anggota ; serta
3. Menyelenggarakan kepengurusan yang berkaitan dengan kepengurusan antara lain mengenai informasi kedarapensiunan ataupun kesejahteraan pensiunan.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan sebagaimana dimaksud di atas (penerapan dimuat di Edisi ke 60 Red.) secara ringkas sebagai berikut:

1. Pemutahiran data dengan narasumber Dana Pensiun PLN (hasil data ulang), dan PT PLN (Persero) Kantor Pusat khususnya mengenai pensiun baru ;
2. Melaksanakan sosialisasi mengenai hal-2 yng perlu diketahui Pensiun baik mengenai kedarapensiunan, informasi dari PLN antara lain mengenai pemeliharaan kesehatan, informasi mengenai IKPLN ataupun ceramah kesehatan ataupun lainnya melalui Forum Komunikasi (Forum 18 dan We're A Big Family) ataupun melalui media cetak, sebagai berikut:
 - a. Acara Forum 18 yang diselenggarakan 2 bulanan dan We're A Big Family diselenggarakan pada pertengahan tahun dan pada bulan Syawal menyelenggarakan Halal Bi Halal;
 - b. Melalui media cetak seperti buletin Senior yang diterbitkan oleh IKPLN Cabang Kantor Pusat yang terbit dua bulanan bersamaan dengan setiap kegiatan yang diselenggarakan oleh Pengurus .

Demikian sekilas info yang perlu diketahui oleh Anggota yang baru bergabung, jika memerlukan informasi tambahan silahkan hubungi Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat di Gedung 1 Lantai 4 , atau di ext 1715. hari piket Selasa atau Jumat (YT)

PENCATATAN

Hal hal yang perlu diketahui dan diperhatikan oleh Anggota IKPLN , terutama hal penting yang berkaitan dengan kelangsungan pembayaran Manfaat Pensiun, seperti masalah Data Ulang, Perubahan Status dan perubahan data. Meskipun hal ini sudah beberapa kali dimuat dalam buletin Senior. Namun dalam Edisi ini tidak ada salahnya diingatkan kembali. (Red.)

Data Ulang

Pensiunan wajib memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Mengisi dan menanda tangani formulir Data Ulang /Surat Pengesahan Tanda Bukti Diri (SPTB) ;
2. Pengesahan dilakukan oleh Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat yang ditunjuk (bagi Pensiunan PLN Kantor Pusat) atau RT/RW setempat, kemudian diserahkan ke IKPLN Cabang Kantor Pusat atau langsung ke Dana Pensiun PLN (DPPLN);
3. Apabila Pensiunan belum mendapatkan formulir Data Ulang (SPTB), formulis dapat diambil dan diisi di Kantor IKPLN Cabang Kantor Pusat ataupun di DPPLN.

4. Batas akhir penyerahan formulir Data ulang tanggal 31 Oktober 2014. Jika sampai batas waktu yang ditentukan, DPPLN belum menerima form tersebut, maka akan pembayaran Manfaat Pensiun akan dihentikan sementara sampai DPPLN menerima formulir Data Ulang tersebut.

Perubahan Status dan Data

1. Pensiunan wajib menginformasikan perubahan status, apabila :
 - a. Penerima Pensiun/Penerima Pensiun Janda/Duda meninggal dunia, ahli waris wajib lapor;
 - b. Penerima pensiun Janda/Duda menikah lagi;
 - c. Anak sudah berusia lebih dari 21 tahun, sudah bekerja atau sudah menikah.

2. Dalam hal Pensiunan tidak melaporkan perubahan status diri, maka Manfaat Pensiun yang telah terbayarkan kepada pihak yang tidak berhak harus dikembalikan kepada DPPLN.
3. Dalam hal terjadi perubahan data, Pensiunan wajib menginformasikan perubahan tersebut seperti :
 - ⇒ Pindah Alamat, Nomor Telepon
 - ⇒ Nomor Rekening Bank (Tempat pembayaran Manfaat Pensiun)
 - ⇒ Alamat dan Nomor Telepon Saudara / Kerabat yang dapat dihubungi

RUBRIK KESEHATAN



GEJALA DAN PENGOBATAN TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI)

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan momok yang menakutkan yang konon salah satu faktor penyebab stroke, serangan jantung, dan juga gagal ginjal. Dan akibat terburuk dari penyakit ini adalah kematian. Karena itu, jika bisa, penyakit ini harus dicegah. Kita wajib mengetahui gejala dan pengobatannya, seperti dituturkan dalam artikel di bawah ini. (Red.)

Apa itu hipertensi?

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah penyakit kardiovaskuler yang paling umum, tekanan darah mengacu pada kekuatan darah mendorong terhadap dinding arteri saat system peredaran darah mengalirkan darah ke seluruh tubuh.

Seperti udara dalam ban atau air dalam selang, darah mengisi arteri dengan kapasitas tertentu. Tekanan udara terlalu banyak dapat memecah ban atau terlalu banyak air mendorong melalui selang dapat merusak selang, begitu juga tekanan darah yang tinggi dapat mengancam arteri sehat sehingga menyebabkan kondisi yang mengancam jiwa seperti penyakit jantung dan stroke.

Tekanan darah normal

Tekanan darah sehat saat lahir sekitar 90/60 terus meningkat sampai sekitar 120/80 pada saat dewasa.

Dalam kondisi bagaimana Tekanan darah meningkat?

Saat merasa tegang, grogi ataupun olah raga berat, biasanya tekanan darah meningkat. Namun itu bukan alarm terkena darah tinggi, akan tetapi merupakan proses alamiah naik dan turunnya tekanan darah karena adanya peningkatan kegiatan atau keadaan emosional.

Akan tetapi bila tekanan darah tetap tinggi secara konsisten segeralah berkonsultasi ke dokter.

Tekanan darah tinggi secara konsisten memaksa jantung untuk bekerja jauh melampaui kapasitasnya dan dapat melukai pembuluh darah dan dapat merusak organ lain seperti otak, mata dan ginjal.

Gejala hipertensi

Hal-hal yang menandai tekanan darah tinggi adalah :

1. sakit kepala parah;
2. kelelahan atau kebingungan;
3. masalah penglihatan;
4. nyeri dada;
5. kesulitan bernafas;
6. denyut jantung tidak teratur;
7. darah dalam urin,
8. berdebar di dada, leher dan telinga.

Jika terdapat gejala tersebut di atas, segeralah memeriksakan ke dokter.

Faktor penyebab hipertensi

Diantaranya :

1. merokok;
2. minum alcohol;
3. stress (dapat menyebabkan masalah psikis, emosional dan fisik);
4. obesitas atau kegemukan;
5. riwayat keluarga.

Pengobatan hipertensi

Dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya:

1. perubahan diet yaitu dengan mengurangi makanan yang berlemak dan terlampau asin;
2. olah raga; dan
3. obat-obatan.

Obat-obatan

terdiri dari 2 jenis yaitu :

1. pengobatan konvensional melalui dokter; dan
2. obat-obat herbal yang di dapat dari taman obat keluarga (toga).

Contoh obat-obat konvensional seperti amlodipin, beta bloker, ARB, captopril dan lain-lain.

Obat-obat ini harus diminum secara teratur dan perhatikan juga dosis pemberiannya. Tidak boleh mengubah dosis tanpa persetujuan dokter.

Hal ini untuk menghindari efek samping obat dan efek teraupautiknya bagi pasien.



Selain itu ada pengobatan alami berasal dari tumbuh-tumbuhan yang sebaiknya banyak dikonsumsi oleh penderita hipertensi atau orang yang mempunyai riwayat keluarga.

Tumbuhan yang dimaksud seperti:

1. kulit manggis,
2. daun sirsak,
3. bawang putih,
4. belimbing,
5. labu siam,
6. daun alpukat,
7. brokoli,
8. seledri,
9. dendalion dan lain-lain.

Apabila rajin dan teratur mengkonsumsi tanaman obat tersebut diatas, dapat menjamin kestabilan tekanan darah kita. Semoga bermanfaat bagi kita semua. (dr Irdawati Oemar)



FOTO-FOTO HLN 69 KNIFE 2014



Keterangan foto :

Menteri Riset dan Teknologi Gusti Muhammad Hatta, didampingi beberapa Direktur PLN dan Kepala Pusat Penelitian dan Pengembangan (Puslitbang) mengunjungi pameran karya inovasi pada KNIFE 2014 di Plasa Terbuka PLN Kantor Pusat. Pameran ini di buka tanggal 8-10 Oktober 2014.

PAMERAN KELISTRIKAN 2014



Keterangan foto :

Dalam Pameran Kelistrikan 2014, PLN Group yang merupakan gabungan PLN Holding bersama unit dan anak perusahaan menyajikan tampilan booth bertemakan Hari Listrik Nasional ke 69..(Bambang Dwi-PLN)