

# SENIOR

Media Komunikasi Pensiunan Kantor Pusat

Maret 2019, Edisi 80

Klinik Pratama  
Sinergi Lisna  
Medika

Apa Itu Sertifikasi  
Badan Usaha?

Serosis Hepatis



KLINIK PRATAMA



SINERGI LISNA MEDIKA

# Daftar Isi **SENIOR**

Edisi Maret 2019



## **4 Berita Utama**

Peresmian Klinik Pratama

## **8 Rubrik Kita**

Ayo Laporkan SPT Tahunan 2018 Sebelum Batas Waktu Berakhir

## **9 Rubrik Kita**

Penanggungan Pembayaran Manfaat Pensiun

## **12 Info Kita**

Apa Itu Sertifikasi Badan Usaha?

## **15 Info Kita**

Semarak Hari Jadi IKPLN Ke 18

## **17 Info Kita**

Ayoo Pensiunan PLN Semangat !!! (4)

## **20 Rubrik Kesehatan**

Sirosis Hepatis

## **22 Pengalaman**

Proses pemulihan Sakit HNP (2)

**PENERBIT** IKPLN CABANG KANTOR PUSAT

**REDAKSI** MEDIA KOMUNIKASI SENIOR

**PENANGGUNG JAWAB** Wahidin Sitompul, **PEMIMPIN REDAKSI** Mugiyono

**REDAKSI DAN EDITOR** Dharma Bakti, Dodoh Rahmat, 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 atau ikpln.cabang@pln.co.id. (hari kerja Selasa, Jumat)

*Untuk kemajuan dan perbaikan Senior, Redaksi menerima artikel dapat disertai gambar atau foto kritik dan saran dari pembaca. Artikel dan atau foto dalam bentuk soft copy dikirim ke alamat Redaksi tersebut di atas.*

## Para Pembaca Senior yang Budiman

Kita jumpa lagi dalam Edisi yang ke 80 di bulan Maret tahun 2019 ini. Dalam edisi ini kami akan menyampaikan informasi menarik yang lewat di depan kita yang In Sha Allah akan memberikan manfaat kepada kita semua para pembaca SENIOR yang berbahagia.

Tanggal 27 Pebruari 2019 telah diresmikan Klinik Pratama "Sinergi Lisna Medika" oleh Direktur Human Capital Management PT PLN (Persero) Bapak Muhamad Ali didampingi Direktur Utama Dana Pensiun Bapak Muhammad Sulastyo. Pendirian Klinik ini sebagai salah satu wujud perhatian dan kepedulian Perseroan dalam memberikan layanan kesehatan kepada kita semua. Klinik Pratama Sinergi Lisna Medika terletak di Jalan Sunan Kalijaga Nomor 63, Kelurahan Melawai, Kecamatan Kebayoran Baru, Kota Jakarta Selatan.

Hal-hal penting lainnya yang perlu kita ketahui dan ditindak lanjuti yakni di bulan Maret 2019 ini, kita sebagai warga negara yang patuh pajak mari kita selesaikan kewajiban kita sebagai wajib pajak orang pribadi untuk membuat laporan Pajak Penghasilan (PPh21) tahunan ke Kantor Pajak setempat sebelum batas waktu penyerahan berakhir yakni pada tanggal 31 Maret 2019.

Kewajiban berikutnya yang sangat penting bagi pensiunan yang belum sempat melakukan daftar ulang 2018, agar segera mengisi formulir daftar ulang dan mengembalikannya ke Dana Pensiun PLN agar Manfaat Pensiunnya tidak ditangguhkan pembayarannya.

Masih terkait dengan kewajiban yakni kewajiban bagi badan usaha, dimana setiap badan usaha yang bergerak dibidang ketenagalistrikan wajib memiliki Sertifikat Badan Usaha dimana kewajiban tersebut diatur dalam Peraturan Menteri ESDM Nomor 38 Tahun 2018.

Dalam edisi ini disampaikan informasi mengenai hari jadi IKPLN ke 18 tahun dalam bentuknya yang baru yakni IKPLN Berbadan Hukum yang pengesahannya berdasarkan Keputusan Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor AHU-0018299.AH.01.07 Tahun 2017 tanggal 22 Desember 2017.

Tulisan menarik berikutnya mengenai "15 Hukum Pertumbuhan Yang Tak Ternilai" merupakan lanjutan dari tulisan pada Edisi 79, rubrik kesehatan tentang Sirosis Hepatis yang perlu kita ketahui untuk menjaga kesehatan kita dan juga pengalaman menarik yang dialami pensiunan melawan penyakit dan kepasrahannya.

Semoga apa yang disajikan dalam Edisi ini bisa menambah wawasan dan pengetahuan para pembaca yang budiman.

Harapan kami melalui media ini, ukhuwah dan kekeluargaan diantara kita terus berlanjut dan untuk kebaikan "SENIOR" koreksi dan masukan dari pembaca dinanti, semoga "SENIOR" berkesan di hati.

Salam Hormat Kami dan SELAMAT MEMBACA!!



*DirHCM PT PLN (Persero) menandatangani prasasti peresmian Klinik Pratama*

## Peresmian Klinik Pratama Sinergi Lisna Medika

*Oleh : PT SPP DAN DPPLN*

*Sebagai salah satu bentuk perhatian dan kepedulian perusahaan kepada pegawai dan pensiunan PT PLN (Persero), Direktur Human Capital Management (DIRHCM) PT PLN (Persero), bapak Muhamad Ali, didampingi Direksi Dana Pensiun PLN (DP-PLN), tanggal 27 Februari 2019 meresmikan Klinik Pratama “Sinergi Lisna Medika”, berlokasi di Jalan Sunan Kalijaga Nomor 63 Melawai Jakarta Selatan, dihadiri pula beberapa pejabat PT PLN (Persero), Pengurus IKPLN Pusat, serta undangan lainnya.*

**D**alam kata sambutannya, DIRHCM menyampaikan ucapan selamat kepada DP-PLN atas pengoperasian Klinik Pratama “Sinergi Lisna Medika” sebagai wujud keinginan Direksi PLN untuk memberikan fasilitas pelayanan kesehatan yang representatif bagi pegawai dan pensiunan PLN.

Dalam kesempatan tersebut, DIRHCM berharap sekaligus menantang DP-PLN untuk mengembangkan usaha di bidang pengelolaan klinik pratama ini ke beberapa lokasi lainnya, 3 atau 4 lokasi tersebar,

yang akan diresmikan bersamaan dengan Hari Listrik Nasional 27 Oktober 2019.

Dengan memanfaatkan fasilitas yang ada, baik tanah maupun bangunan yang dimiliki, DP-PLN harus bergerak aktif membangun klinik pratama yang mempunyai tenaga medis dan peralatan medis yang baik, tempat yang representatif dan pengelolaan yang profesional, sehingga pelayanan kesehatan pegawai dan pensiunan semakin meningkat serta membanggakan.

Menyambut harapan sekaligus tantangan DIRHCM, Direktur Utama DP-PLN, bapak Moch. Sulastyo, dalam sambutannya menyatakan terima kasih atas kepercayaan Pendiri DP-PLN kepada DP-PLN untuk membangun dan mengelola Klinik Pratama yang akan melayani pegawai dan pensiunan PLN, klinik-klinik pratama yang akan dibangun diharapkan menjadi ajang pembelajaran dan menghimpun pengalaman untuk melangkah ke tahap berikutnya, yaitu mendirikan dan mengelola rumah sakit.

Klinik Pratama “Sinergi Lisna Medika” mempunyai perijinan yang lengkap, praktek dokter umum termasuk farmasinya dengan ketersediaan obat-obat yang dibutuhkan, laboratorium, dan ke depannya tersedia pula klinik gigi.

Untuk pengoperasian klinik gigi, DIRUT DP-PLN menyampaikan bahwa untuk klinik gigi membutuhkan dana yang cukup besar, Dirut DP-PLN menyampaikan “Karena dana yang dibutuhkan untuk peralatan dokter gigi cukup besar, kami memerlukan uluran tangan DIRHCM untuk mewujudkannya.” Terkait hal ini, DIRHCM menjawab langsung mendukung untuk peningkatan pelayanan kesehatan dengan fasilitas klinik gigi.



“Untuk peningkatan pelayanan dengan menambahkan fasilitas klinik gigi, silahkan DP-PLN mengajukan anggaran biaya yang diperlukan, akan kami pertimbangkan melalui bantuan CSR perusahaan,” kata DIRHCM.

Sebagai kilas balik, pembangunan dan pengelolaan Klinik Pratama “Sinergi Lisna Medika” oleh DP-PLN, bermula dari penugasan PT PLN (Persero) selaku Pendiri DP-PLN kepada Pengurus DP-PLN terkait kerjasama Poliklinik, Tenaga Medis dan Apotek melalui surat EVP DIVMUM Nomor 1010/SDM.07.01/DIVMUM/2018.



Lokasi Klinik Sinergi Lisna Medika tampak depan



*Dirut PT SPP menjelaskan kepada DIRHCM PLN mengenai fasilitas klinik*

Selanjutnya Pengurus DP-PLN menugaskan PT Sinergi Properti Pratama (PT SPP) selaku Anak Perusahaan DP-PLN untuk merealisasikan pendirian suatu Klinik Pratama sekaligus pengelolaannya yang akan digunakan terutama oleh Pegawai dan Pensiunan unit PLN Kantor Pusat.

Sejalan dengan arahan DIRHCM, PT PLN (Persero) cq. DIVMUM dan PT SPP bersepakat bahwa lokasi klinik pratama ini menggunakan aset milik PT PLN (Persero) berupa ex. rumah dinas karyawan yang lokasinya sangat strategis dan tidak jauh dari lokasi Kantor Pusat PT PLN (Persero), yaitu tanah dan bangunan yang berlokasi di jalan Sunan Kalijaga Nomor 63 di daerah Melawai Jakarta Selatan, dan kemudian diberi nama Klinik Pratama "Sinergi Lisna Medika".

Untuk memenuhi standarisasi suatu klinik yang layak dan memadai sesuai dengan peraturan yang berlaku, PT SPP melakukan renovasi total terhadap bangunan tersebut. Renovasi yang dilakukan meliputi segala aspek kebutuhan klinik, seperti penyediaan ruang fasilitas kesehatan yang memadai berupa ruang pendaftaran, ruang tunggu, ruang periksa, ruang tindakan, ruang poli gigi, ruang farmasi, dan ruang laboratorium.

Selain fasilitas kesehatan, klinik juga harus menyediakan fasilitas penunjang untuk kenyamanan pasien dan keluarga pasien yang datang berobat, seperti toilet yang bersih, mushola, taman, pos keamanan, dan lokasi parkir kendaraan yang cukup memadai.

Untuk lebih memaksimalkan pelayanan kepada pasien dan keluarga yang berobat, klinik ini dilengkapi dengan peralatan medis yang baik dan mendukung, seperti tempat tidur pasien, lemari penyimpanan alat kesehatan, serta perlengkapan medis atau alat kesehatan lainnya yang mutu, kualitas serta standarisasinya selalu terjaga, terutama terhadap alat ukur kesehatan yang akan dipakai nantinya.

Klinik ini melakukan kalibrasi alat kesehatan secara berkala dan teliti, karena hal ini sangat penting untuk mempertahankan kinerja, kualitas, dan akurasi alat tersebut dalam menunjang pemberian informasi atau diagnosa suatu penyakit.

Obat-obatan sebagai suatu unsur penting bagi kesembuhan pasien dalam pengobatan, klinik ini bekerjasama dengan beberapa perusahaan farmasi terkemuka di Indonesia untuk senantiasa menyediakan obat-obatan dengan kualitas terbaik.

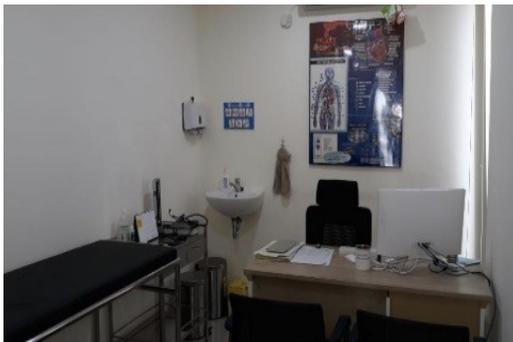
Izin operasional Klinik Pratama “Sinergi Lisna Medika” dengan nomor 062/B.6.0/31.74.07/-1.779.3/2018, diterbitkan pada tanggal 19 Desember 2018 oleh PTSP (Pelayanan Terpadu Satu Pintu) Kecamatan Kebayoran Baru Jakarta Selatan berdasarkan Rekomendasi Teknis yang dikeluarkan oleh Suku Dinas Kesehatan Jakarta Selatan, yang memuat persyaratan bahwa klinik ini harus memiliki pelayanan dokter umum, pelayanan laboratorium, dan pelayanan instalasi farmasi sesuai persyaratan yang tertuang dalam Permenkes Nomor 9 Tahun 2014 tentang Klinik.

Sesuai visi dan misinya, Klinik Pratama “Sinergi Lisna Medika”, akan memberikan pelayanan dan menyediakan fasilitas yang memadai bagi para pegawai dan pensiunan PLN, dan akan terus berinovasi menyesuaikan kebutuhan dan mengikuti perkembangan zaman dalam bidang kesehatan.

Selanjutnya PT Sinergi Properti Pratama diharapkan tidak hanya mengoperasikan klinik dalam cakupan wilayah di DKI Jakarta saja namun membuka klinik baru di berbagai daerah lainnya, untuk mendekatkan diri dan dapat melayani lebih banyak pegawai dan pensiunan PLN yang tersebar di seluruh Indonesia.

Klinik Pratama “Sinergi Lisna Medika” beroperasi setiap Hari Senin-Jumat dari jam 08.00-16.00 WIB, dengan tim dokter yang dibantu oleh perawat, tenaga analis kesehatan, apoteker dan asisten apoteker serta tenaga administrasi.

Pelayanan Kesehatan yang tersedia di Klinik Sinergi Lisna Medika saat ini yaitu Pelayanan Poli Umum, Pelayanan Ruang Tindakan, Pelayanan Laboratorium, Pelayanan Instalasi Farmasi, serta yang akan datang segera dibuka pelayanan Poli Gigi.\*\*



*Pelayanan Poli Umum*



*Tindakan Gawat Darurat*



*Pelayanan Laboratorium*



*Pelayanan Instalasi Farmasi*



Oleh : DP-PLN

# I. Ayo Laporkan SPT Tahunan 2018 Sebelum Batas Waktu Berakhir



**D**ana Pensiun PLN telah menyiapkan kelengkapan dokumen pendukung penyampaian SPT secara online.

Formulir 1721-A1 berikut Surat Keterangan Tahun Pajak 2018 dapat diunduh/download di website Dana Pensiun PLN, yaitu [www.dppln.co.id](http://www.dppln.co.id).

Informasi mengenai hal tersebut sudah disampaikan melalui SMS ke nomor HP para

Pensiunan yang memiliki NPWP, pada tanggal 21 Januari 2019.

**Tatacara mengunduh/download Formulir 1721-A1:**

1. Buka website Dana Pensiun PLN, kemudian klik login;
2. Isi **username** dengan Nomor Induk (contoh : 5782001Z);



- Isi **password** dengan tanggal lahir Penerima MP dengan format **ddm-myyy** (misal : 17081957)
  - Selanjutnya klik menu "**Unduh**" (terletak di sudut kanan atas website) kemudian pilih "**Formulir SPT 1721A1**" atau "**Surat Keterangan**"
  - Cetak formulir atau surat keterangan tersebut
- Informasi tentang pelaporan SPT dapat dilihat di [www.djponline.pajak.go.id](http://www.djponline.pajak.go.id). Batas akhir pelaporan SPT Tahun 2018 adalah **31 Maret 2019**.

## II. Penangguhan Pembayaran Manfaat Pensiun (MP)

### Bagi Penerima MP PT PLN (Persero) Kantor Pusat

Berdasarkan data per 6 Maret 2019 jam 14.15 masih terdapat 75 orang Penerima MP yang ditangguhkan pembayaran Manfaat pensiunnya dengan berbagai sebab penangguhannya. Sebagai berikut:

NO	SEBAB PENANGGUHAN	JUMLAH PENERIMA MP YANG DITANGGUHKAN
1	Data Ulang 2018	59
2	Data Ulang 2017	7
3	Data Ulang 2016	5
4	Data Ulang 2013	2
5	Data Ulang 2009	1
6	Tidak ada Rekening	1
<b>Total</b>		<b>75</b>

### Daftar Penerima MP Yang Ditangguhkan

NO	NAMA PENERIMA MP	MULAI PENANGGUHAN	SEBAB PENANGGUHAN
1	A.C. MUDJIONO, DRS	Januari 2019	Data Ulang 2018
2	AGUS BUDIMAN	Januari 2019	Data Ulang 2018
3	AGUS HUSAINI	Januari 2019	Data Ulang 2018
4	AHMAD SIANG, Drs	Januari 2019	Data Ulang 2018
5	ANGKUW K N, NY	Januari 2019	Data Ulang 2018
6	MAGDANIA ACHIAR, NY jd. ASMOEI	Januari 2019	Data Ulang 2018
7	ASRIL CHANI, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
8	SITI AMIRAH HANANI Jd. BACHRUM EFENDI HARAHAP	Januari 2019	Data Ulang 2018



NO	NAMA PENERIMA MP	MULAI PENANGGUHAN	SEBAB PENANGGUHAN
9	CHALIZ SYAM	Januari 2019	Data Ulang 2018
10	CHRISTINE TAUFIK, IR, MM	Januari 2019	Data Ulang 2018
11	DJAMHUR LASIN, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
12	DJOKO PARYOTO	Januari 2019	Data Ulang 2018
13	EDWARD SIAGIAN, Ir, M.T	Januari 2019	Data Ulang 2018
14	GAWAT BANU ISNANDAR, IR, Ah.T	Januari 2019	Data Ulang 2018
15	SUHANI, HJ, NY, Jd, HAMDANI, H	Januari 2019	Data Ulang 2018
16	SRI DJATI, NY, Jd, HARTONO RANUDIRDJO, BE	Januari 2019	Data Ulang 2018
17	HERRY SUKISWANTORO	Januari 2019	Data Ulang 2018
18	HILFIA MANAN	Januari 2019	Data Ulang 2018
19	GLORIA SUPERBA PASARIBU, NY, Jd HMP LUMBAN TOBING	Januari 2019	Data Ulang 2018
20	IGNATIUS HARYUDANTO, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
21	ISWAN LUBIS	Januari 2019	Data Ulang 2018
22	JOOTJE WONOK, ST	Januari 2019	Data Ulang 2018
23	M. SALEH SUGANDHI, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
24	RINAH, NY , Jd. MACHMUD BIN AIDI	Januari 2019	Data Ulang 2018
25	MADJEDI DJAPRI	Januari 2019	Data Ulang 2018
26	MARDANU, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
27	MARGONO HALIMOEN, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
28	ROSANI, NY, Jd. MINAN B. RIIN	Januari 2019	Data Ulang 2018
29	MISLAM	Januari 2019	Data Ulang 2018
30	MOCH. HAFID SALEH, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
31	MOEDJALAL SOEMOPRANOTO,SH, H	Januari 2019	Data Ulang 2018
32	SOERJANINGPRANG, NY , Jd. MUCHJIDIN, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
33	SRI ISMIJATI, NY, Jd. MUHAMAD HARIJONO, SH	Januari 2019	Data Ulang 2018
34	NINA SUSYANA, B.Ac	Januari 2019	Data Ulang 2018
35	TUTI AMBARWATI, NY, Jd. PAMUNGKAS DANOEDJO	Januari 2019	Data Ulang 2018
36	REMIDA NAINGGOLAN, NY, Jd. PAYAMAN LUBIS	Januari 2019	Data Ulang 2018
37	NINA SIHOMBING, NY, Jd. POLIN M. SIHOMBING, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
38	ANNA KUSMANAWATI, NY , Jd. R. S. SOEBANDDRIO, BE, MM	Januari 2019	Data Ulang 2018
39	VONNY SETIOWATI H, BA, NY, Jd. R. DJOKO HARSOYO N. IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
40	RENI ISMAWATI	Januari 2019	Data Ulang 2018



NO	NAMA PENERIMA MP	MULAI PENANGGUHAN	SEBAB PENANGGUHAN
41	ANNA PASARIBU, DRG, NY, Jd. RICHARD PASARIBU, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
42	ADELINA NAPITUPULU, NY, JD. SAHALA TAMBUNAN	Januari 2019	Data Ulang 2018
43	SIGIT SISWOYO	Januari 2019	Data Ulang 2018
44	SOEHARDJO, BRE , Dd. SITI FATIMAH	Januari 2019	Data Ulang 2018
45	SJAHRIL AMIR, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
46	SMT. SIHOMBING, DRS	Januari 2019	Data Ulang 2018
47	SODIKUN	Januari 2019	Data Ulang 2018
48	SOEHARTOMO, SH	Januari 2019	Data Ulang 2018
49	RR. AMIARTI, NY , Jd. SOEPANGKAT, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
50	SUMADI, ST	Januari 2019	Data Ulang 2018
51	SUMARTONO	Januari 2019	Data Ulang 2018
52	SUPRIYANTO, Drs	Januari 2019	Data Ulang 2018
53	SURATNO HARDJOPRAWIRO, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
54	SUYUD, IR	Januari 2019	Data Ulang 2018
55	SMT. SIHOMBING, DRS , Dd. T.MUDJIJAH	Januari 2019	Data Ulang 2018
56	IDJAH BINTI SANIP, NY, Jd. TASJADI	Januari 2019	Data Ulang 2018
57	TAUFIK NOOR, DRS	Januari 2019	Data Ulang 2018
58	TONNY AGUS MULYANTONO	Januari 2019	Data Ulang 2018
59	SUPRIJATI, NY, Jd. WACHIDI	Januari 2019	Data Ulang 2018
60	DAMIRI, Dd. DARA LONGGOM SIREGAR	Februari 2018	Data Ulang 2017
61	JOHANA FRANSINA TALAHATU, NY	Februari 2018	Data Ulang 2017
62	SAWIYO	Februari 2018	Data Ulang 2017
63	ROSMIA HUTAPEA, NY , Jd. SILABAN	Februari 2018	Data Ulang 2017
64	YAYAH SOBARIAH, HJ, NY, Jd. SOLEH EFFENDI, BE, SE	Februari 2018	Data Ulang 2017
65	RIZKA SEPTIANI , AN SRI SUHARSIH, b. Ac.	Februari 2018	Data Ulang 2017
66	YONTI AZER NURSAL	Februari 2018	Data Ulang 2017
67	ASLAMIYAH, NY , Jd. FOAKA MENDROFA	Februari 2017	Data Ulang 2016
68	DRA. RIKRIK ASIYAH, M.SC, PH.D , Jd. MARDJONO, IR.	Februari 2017	Data Ulang 2016
69	MOCH HASAN	Februari 2017	Data Ulang 2016
70	SULASTRI JD, NY , Jd. ROSTAM ACHMAD, BC KN	Februari 2017	Data Ulang 2016
71	SITI MUNAWARTI	Februari 2017	Data Ulang 2016
72	SUTIYEM, NY, Jd. DALIMAN PRPTO SUGITO	November 2013	Data Ulang 2013
73	CAROLINA J. ROTINSULU, DRA, NY , Jd. DAVID TOMBEG, IR	November 2013	Data Ulang 2013
74	FX. SURYATNO , Dd. S. SRI SUDARYATI, NY	Mei 2010	Data Ulang 2009
75	KO KIEM GWAN	Desember 2011	Tidak ada Rekening

# Apa itu Sertifikasi Badan Usaha ?



Oleh : Budi Kristanto

*Setiap badan usaha yang bergerak di bidang ketenagalistrikan wajib memiliki Sertifikat Badan Usaha. Kewajiban tersebut diatur dalam Peraturan Menteri ESDM Nomor 38 Tahun 2018.*

**H**al-hal pokok yang diatur dalam Peraturan Menteri antara lain tentang ketentuan kemampuan usaha berdasarkan kepemilikan kekayaan bersih dan batas nilai satu pekerjaan dari badan usaha, serta keahlian kerja orang perseorangan yang dimiliki badan usaha berdasarkan kompetensi dan jumlah tenaga tekniknya.

Peraturan menteri ESDM tersebut mensyaratkan setiap badan usaha jasa penunjang tenaga listrik wajib memiliki Sertifikat Badan Usaha (SBU) dan tenaga teknik yang bekerja wajib memiliki Sertifikat Kompetensi Tenaga Teknik (SKTT).

Misalnya suatu badan usaha yang akan melakukan pekerjaan pemasangan instalasi distribusi dan perusahaan tersebut memiliki

kekayaan bersih < dari Rp. 500.000.000 (500 juta), perusahaan tersebut termasuk kualifikasi kecil, maka harus memiliki 1 (satu) orang Penanggung Jawab Teknik Level 3 dan 1 (satu) orang Tenaga Teknik Level 2.

**Sertifikat tersebut merupakan bukti pengakuan atas kualifikasi, klasifikasi, dan kompetensi yang dimiliki, sehingga akan terwujud usaha jasa penunjang tenaga listrik yang mampu memberikan pelayanan yang profesional.**

Sertifikasi Badan Usaha Ketenagalistrikan dilakukan oleh suatu Lembaga Sertifikasi yang berbadan hukum dalam bentuk Perseroan Terbatas (PT) yang telah memperoleh Akreditasi dari Kementerian ESDM.

Bidang Usaha terdiri dari:

1. Pembangkitan;
2. Transmisi;
3. Distribusi;
4. Instalasi Pemanfaatan.

### **PERSYARATAN POKOK PENGAJUAN SBU**

Terdiri dari persyaratan administratif dan persyaratan teknis, antara lain sebagai berikut :

#### **A. Persyaratan Administratif :**

1. Surat Permohonan SBU;
2. Akta pendirian dan Akta Perubahan badan usaha / lembaga;
3. Penetapan badan usaha / lembaga sebagai badan hukum;
4. Nomor Pokok Wajib Pajak (NPWP) badan usaha;
5. Surat keterangan domisili terbaru / Surai Izin Gangguan;
6. Foto copy KTP dan NPWP Pemohon;
7. Neraca Keuangan tahun terakhir (untuk Kualifikasi Kecil) Laporan Keuangan Akuntan Publik tahun terakhir (untuk Kualifikasi Menengah dan Besar);
8. Struktur Organisasi Perusahaan;
9. Foto copy KTP dan NPWP Komisaris dan Direksi;
10. Foto copy KTP Pemegang Saham;
11. Foto copy KTP dan NPWP Penanggung Jawab Teknik dan Tenaga Teknik;
12. Sertifikat Kompetensi Penanggung Jawab Teknik dan Tenaga Teknik;
13. Ijazah pendidikan terakhir Penanggung Jawab Teknik dan Tenaga Teknik
14. Company Profile badan usaha;
15. SIUP dan TDP.

#### **B. Persyaratan Teknis**

1. Surat Penanggung Jawab Teknik bekerja penuh waktu untuk setiap subbidang usaha;
2. Surat Tenaga Teknik bekerja penuh waktu untuk setiap subbidang usaha;
3. Surat Penunjukan Penanggung Jawab Teknik sebagai pegawai tetap;
4. Surat Penunjukan Tenaga Teknik sebagai pegawai tetap;
5. Daftar Riwayat Hidup Penanggung Jawab Teknik;
6. Daftar Riwayat Hidup Tenaga Teknik.

Permohonan diajukan ke Lembaga Sertifikasi Badan Usaha (LSBU) terakreditasi. Saat ini terdapat 7 Lembaga Sertifikasi Badan Usaha, yaitu:

1. PT. SERTIFIKASI USAHA KELISTRIKAN, atau disingkat PT. SUK
2. PT. AKLIMA
3. PT. ASKOMELIN
4. PT. LESBUMEL
5. PT. LSKN
6. PT. SBUM
7. PT. SERTIKOLINDO

Ketentuan/Pemilihan Pembuatan SBU adalah sebagaimana tercantum dalam tabel 1 tabel 2 dan tabel 3. bisa dilihat di halaman berikutnya.

Berikut alamat salah satu LSBU

**PT. SERTIFIKASI USAHA KELISTRIKAN**

**Komplek Golden Plaza Fatmawati Blok J-27 Lt.4**

**Jln. RS. Fatmawati No.15 ,Jakarta Selatan**

**Telp : 021-27650114**

**Email : suk.jkt@gmail.com**

Tabel 1

JENIS USAHA : PENGOPERASIAN INSTALASI TENAGA LISTRIK							
No	Bidang	Sub Bidang	Kualifikasi	Kekayaan Bersih (RP)	Batas Nilai Satu Pekerjaan(Rp)	Keahlian Kerja	
						Penanggung Jawab Teknik	Tenaga Teknik
I	PEMBANGKITAN	PLTU/PLTG/PLTGU/ PLTP/PLTA/PLTMH/ PLTD/PLTN/ EBT (PLTS,PLTMH,PLTU Biomassa)	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	6 TT (Level 2)
II	TRANSMISI	TT, TET, GI	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	6 TT (Level 2)
III	DSITRIBUSI	TM, TR	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1PJT(Level3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1PJT(Level3)	6 TT (Level 2)
IV	INSTALASI PEMANFAATAN	TT, TM, TR	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1PJT(Level3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1PJT(Level3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1PJT(Level3)	6 TT (Level 2)

Tabel 2

JENIS USAHA : PENGOPERASIAN INSTALASI TENAGA LISTRIK							
No	Bidang	Sub Bidang	Kualifikasi	Kekayaan Bersih (RP)	Batas Nilai Satu Pekerjaan(Rp)	Keahlian Kerja	
						Penanggung Jawab Teknik	Tenaga Teknik
I	PEMBANGKITAN	PLTU/PLTG/PLTGU/ PLTP/PLTA/PLTMH/ PLTD/PLTN/ EBT (PLTS,PLTMH,PLTU Biomassa)	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	6 TT (Level 2)
II	TRANSMISI	TT, TET, GI	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	6 TT (Level 2)
III	DSITRIBUSI	TM, TR	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1PJT(Level3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1PJT(Level3)	6 TT (Level 2)
IV	INSTALASI PEMANFAATAN	TT, TM, TR	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1PJT(Level3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1PJT(Level3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1PJT(Level3)	6 TT (Level 2)

Tabel 3

JENIS USAHA : PEMELIHARAAN INSTALASI TENAGA LISTRIK							
No	Bidang	Sub Bidang	Kualifikasi	Kekayaan Bersih (RP)	Batas Nilai Satu Pekerjaan(Rp)	Keahlian Kerja	
						Penanggung Jawab Teknik	Tenaga Teknik
I	PEMBANGKITAN	PLTU/PLTG/PLTGU/ PLTP/PLTA/PLTMH/ PLTD/PLTN/ EBT (PLTS,PLTMH,PLTU Biomassa)	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	6 TT (Level 2)
II	TRANSMISI	TT, TET, GI	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1 PJT (Level 3)	6 TT (Level 2)
III	DSITRIBUSI	TM, TR	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1 PJT (Level 3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1PJT(Level3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1PJT(Level3)	6 TT (Level 2)
IV	INSTALASI PEMANFAATAN	TT, TM, TR	Kecil	< 500Juta	≤ 2.5 Milyar	1PJT(Level3)	2 TT (Level 2)
			Menengah	< 10 Milyar	≤ 50 Milyar	1PJT(Level3)	4 TT (Level 2)
			Besar	> 10 Milyar	> 50 Milyar	1PJT(Level3)	6 TT (Level 2)

# Semarak Hari Jadi IKPLN ke 18



Oleh : Dony Marnanto-Pengurus IKPLN DJPP

Usia Perkumpulan Keluarga Pensiunan ListrikNegara (IKPLN) tahun ini mencapai 18 tahun. Perkembangan organisasi pensiunan PLN ini mengalami periode yang cukup panjang yang dengan Pembinaanya berpindah-pindah dari satu Departemen ke Departemen antara lain: Departemen Pekerjaan Umum; Departemen Perindustrian Dasar/Ringan dan Tenaga; Departemen Listrik dan Ketenagaan; Departemen Pekerjaan Umum dan Tenaga Listrik; Departemen Pertambangan dan Energi dan Kementerian Negara Pendayagunaan BUMN.

Sebelum tahun 2001 organisasi pensiunan PLN bergabung dengan Persatuan Purnakaryawan Departemen Pertambangan dan Energi (PPDPE) yang dikuatkan dengan Keputusan Menteri Pertambangan dan Energi Nomor 0342 K/02/MPE/1987 tanggal 29 April 1987 dengan nama PPDPE Unit PLN. Selanjutnya, dalam acara Pembukaan Musyawarah Nasional III PPDPE Unit PLN

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

Dalam perkembangannya sesuai dengan Keputusan Musyawarah V PPDPE Unit PLN/IKPLN tanggal 7-8 Pebruari 2001 ditetapkan nama organisasi pensiunan menjadi Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara disingkat IKPLN kemudian berubah menjadi Badan Hukum IKPLN dan berubah namanya menjadi Perkumpulan Keluarga Pensiunan ListrikNegara sesuai Keputusan Menteri Hukum dan HAM Nomor AHU-0018299.AH.01.07 Tahun 2017 tanggal 22 Desember 2017.

Berkaitan dengan bertambahnya usia IKPLN, Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat telah mengadakan acara syukuran secara sederhana pada hari Jumat tanggal 8 Februari 2019 bertempat di Kantor PT PLN (Persero) PUSLITBANG Ketenagalistrikan.

Acara ini diselenggarakan bertepatan dengan rapat rutin (Rapat Koordinasi) bersama Cabang cabang yang diadakan setiap bulan dipimpin oleh ketua IKPLN DJPP, bapak Muljo Adji AG.

Seperti halnya penyelenggaraan rapat Koordinasi Daerah acara ini dihadiri oleh Pengurus IKPLN DJPP, termasuk para penasehat yang hadir yaitu bapak Sudirman Bartha, bapak Chaliz Syam dan bapak Merdik Miradz beserta Pengurus IKPLN Cabang Cabang yaitu dari Cabang :

- a. LMK;
- b. UIP2B dan UITJBB;
- c. Kantor Pusat;
- d. PUSENLIS;
- e. APP Duri Kosambi;
- f. APP Pulaogadung;
- g. PUSDIKLAT; dan
- h. APP Cawang.

Peringatan ulang tahun ditandai dengan pemotongan tumpeng oleh bapak Chaliz Syam yang diberikan kepada salah seorang Pengurus.

Tema ulang IKPLN tahun 2019 di-canangkan oleh Ketua Umum IKPLN, bapak Djuanda Nugraha Ibrahim yaitu ***"Dengan Langkah Pasti Kita Wujudkan IKPLN Baru"***.

Selanjutnya Ketua Umum menyampaikan bahwa : "Dalam kaitan IKPLN menjadi IKPLN berbadan hukum, tidak cukup hanya organisasinya saja yang berubah, namun SDM-nya juga harus berubah, terutama pola pikirnya (mindset), juga pengembangan usaha perlu mendapat perhatian agar bisa berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan anggota. Selain itu komunikasi dengan Manajemen PLN harus semakin baik, juga dengan YPK PLN dan DP PLN".

Semoga IKPLN tetap jaya dan dapat mengemban amanah sebagaimana diatur dalam AD/ART IKPLN dan dapat mengupayakan kesejahteraan Pensiunan.\*\*



# Ayoo Pensiunan PLN, Semangat !!!!! (4)



*Melanjutkan tulisan kami di buletin Senior Edisi 79 mengenai 15 Hukum Pertumbuhan Yang Tak Ternilai, dimana yang ke 1 adalah Hukum Kesengajaan.*

Oleh : Dodoh Rahmat

**A**da 8 (delapan) kesalahan yang menghalangi kita untuk memiliki tekad sebagaimana mestinya yaitu:

### 1. Jurang Anggapan:

Anggapan bahwa *"Saya akan bertumbuh dengan sendirinya"* adalah anggapan yang salah. Pertumbuhan pribadi tidak akan terjadi dengan sendirinya melainkan harus ada usaha yang dengan sengaja kita melakukannya.

### 2. Jurang Pengetahuan:

*"Saya tidak tahu caranya untuk bertumbuh"*.

Saya harus mampu mewujudkan target yang telah saya tetapkan.

Banyak orang yang hanya belajar dari pengalaman pahit. Ini bisa membawa perubahan kepada kondisi yang lebih baik, tetapi tidak jarang pula justru membawa kepada keadaan yang lebih buruk. Akan jauh lebih baik kalau kita merencanakan pertumbuhan secara sengaja sebab akan membawa kepada keputusan yang telah ditetapkan dan

mematuhinya dengan disiplin tinggi.

### 3. Jurang Waktu:

Kata-kata: *"Ini bukan saat yang tepat untuk saya memulai"*.

Banyak orang yang mencapai keberhasilan karena mereka melakukan apa yang telah mereka rencanakan. Semakin lama kita menunda untuk melakukan sesuatu yang seharusnya kita lakukan sekarang, maka semakin besar kemungkinan kita tidak akan melakukannya sama sekali. Maka bertindaklah sesegera mungkin saat ini juga.

### 4. Jurang Kesalahan:

*"Saya takut membuat kesalahan"*.

Jika kita ingin bertumbuh menjadi lebih baik, akan tetapi kita banyak membuat kesalahan maka itulah harga yang harus dibayar (Pay The Price). Singkirkan rasa takut membuat kesalahan. Kesalahan adalah suatu tanda bahwa kita sedang berjalan kearah yang tepat.

## 5. Jurang kesempurnaan:

*“Saya harus menemukan cara yang terbaik sebelum memulai”.*

Jurang kesempurnaan adalah mirip sekali dengan jurang kesalahan. Kita harus memulainya jika ingin menemukan cara yang terbaik. Teruslah bergerak maju untuk melihat yang lebih banyak lagi.

## 6. Jurang Inspirasi:

*“Saya merasa tak ingin melakukannya”.*

“Kemungkinannya lebih besar bagi kita untuk bertindak sendiri sampai kita merasakan sesuatu daripada kita merasakan sendiri baru bertindak.” (Psikolog Jerome Brunner).

Jadi lakukan saja - *Just Do It*. Kita tidak akan merasa bertumbuh jika kita tidak memulainya.

Buatlah komitmen untuk memulai dan tetap melakukannya minimal untuk selama 12 bulan, lalu lihatlah seberapa jauh kita telah mencapai kemajuan.

## 7. Jurang Perbandingan:

*“Orang lain lebih baik dari saya.”*

Belajarlah dari orang lain yang sudah lebih dahulu mencapai kesuksesan. Keluarlah dari Zona Nyaman dalam mengejar pertumbuhan. Ini memang tidak mudah namun sangat berharga untuk dijalani.

## 8. Jurang Harapan:

*“Bersungguh-sungguhlah dalam mengejar pertumbuhan pribadi”*, maka itu akan mengubah kehidupan anda.

# MELAKUKAN PERUBAHAN MENUJU PERTUMBUHAN YANG DISENGAJA

## CARA-CARA UNTUK MELAKUKAN PERUBAHAN

### 1. Ubahlah pertanyaan:

Berapa lamakah waktu yang dibutuhkan untuk saya mencapai pertumbuhan pribadi?

Ganti pertanyaan dengan: Seberapa jauhkah saya dapat melangkah mencapai pertumbuhan pribadi? Bertumbuhlah menjadi orang yang terbaik.

### 2. Lakukan sekarang juga:

Janganlah sekali kali membayangkan pertumbuhan pribadi yang disengaja ini “NANTI”, tapi lakukanlah sekarang juga.

Kata2 “NANTI” adalah pembunuh, rintangan yang kita letakkan sendiri. Tips untuk menanggulangi penundaan ini (kata “NANTI”) lakukanlah setiap kali mau

tidur dan setiap kali bangun tidur, ucapkanlah: “LAKUKAN ITU SEKARANG” sebanyak 50 kali.

### 3. Hadapi faktor ketakutan:

- Rasa ketakutan akan menghalangi kita mendapatkan sukses.
- Kata-kata: takut gagal, takut rasa aman berganti dengan ke tidak pastian, takut menjadi beban, takut pada komentar atau anggapan orang lain, takut jika sukses akan menjauhkan kawan.

Lawanlah semua ketakutan-ketakutan itu dengan IMAN. Dengan Iman akan mengalahkan ketakutan apapun.

4. Ubahlah pertumbuhan secara KEBETULAN menjadi Pertumbuhan secara SENGAJA.

Pertumbuhan kita tidak akan terjadi begitu saja melainkan kita harus mengejanya.

Contoh :

PERTUMBUHAN SECARA KEBETULAN	PERTUMBUHAN SECARA SENGAJA
Merencanakan untuk memulai besok	Bersikeras untuk memulai hari ini
Menantikan pertumbuhan tsb datang	Menerima Tanggung Jawab Penuh untuk tumbuh
Belajar hanya dari kesalahan	Sering belajar sebelum membuat kesalahan
Bergantung pada keberuntungan	Mengandalkan kerja keras dan kerja cerdas
Sering dan lebih awal menyerah	Bertahan lebih lama dan teguh
Jatuh kedalam kebiasaan buruk	Berjuang untuk mendapatkan kebiasaan yang Baik
Membual	Mewujudkan kata-kata dalam tindakan
Pilih aman	Berani mengambil resiko
Berfikir sebagai korban	Berfikir sebagai pemenang
Mengandalkan bakat	Mengandalkan karakter
Berhenti belajar	Jangan pernah berhenti belajar untuk terus bertumbuh



Berusahalah lebih daripada apa yang kita mampu untuk memanfaatkan kesempatan bertumbuh seolah-olah masa depan hanya tergantung pada hal itu.

**Ingat: Pertumbuhan tidak akan terjadi begitu saja, melainkan kita harus mengejanya.**

*Bersambung .....*



Sirosis umum terjadi pada orang yang mengonsumsi alkohol, makanan laut mentah, dan pemakaian obat berlebihan.

## TANDA-TANDA DAN GEJALA SIROSIS

Tanda dan gejala tahap awal :

- Kelelahan;
- Lemah dan lesu;
- Nafsu makan menurun;
- Mual dan muntah;
- Berat badan turun drastis;
- Telapak tangan merah.

Tanda dan gejala tahap akhir :

- Mata dan kulit menguning;
- Urin coklat atau kuning gelap;
- Rambut rontok;
- Perubahan pembuluh darah di kulit dan di sekitar pusar;
- Pertumbuhan payudara pada pria;
- Mudah memar dan berdarah;
- Muntah darah atau BAB hitam seperti aspal;
- Gangguan mental berupa kebingungan mental;
- Perut bengkak dari akumulasi cairan dan kaki bengkak;
- Limpa membesar;
- Koma.



Jika Anda atau keluarga yang memiliki tanda-tanda atau gejala yang tercantum di atas, silakan konsultasikan dengan dokter.

## PENYEBAB SIROSIS

Dari sekian banyak penyebab, yang biasanya jadi penyebab utama adalah kecanduan alkohol.

Penyebab lainnya dari penyakit sirosis hati adalah:

- Pembesaran hati;
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu dalam jangka waktu lama;
- Perlemakan hati non-alkohol;
- Infeksi hati schistosomiasis;
- Penyakit turunan seperti hemochromatosis dan cystic fibrosis;
- Infeksi virus kronis hepatitis A, B dan C;
- Sirosis hati primer yang menyebabkan penyumbatan saluran empedu;
- Kelainan genetik pencernaan seperti Alagille syndrome.

## FAKTOR-FAKTOR RISIKO

Beberapa hal yang dapat meningkatkan risiko terkena sirosis adalah:

- Konsumsi alkohol dan senyawa lainnya yang beracun/toksik untuk hati;
- Penyakit lain seperti diabetes atau obesitas;
- Lemak tinggi dalam darah.

## OBAT & PENGOBATAN

Seperti sudah dijelaskan bahwa sirosis tidak bisa disembuhkan. Pengobatan hanya dilakukan untuk menghambat perkembangan penyakit dasar yang mengakibatkan munculnya sirosis, memperlambat kerusakan jaringan serta menangani gejala dan juga komplikasi yang muncul akibat sirosis.

Pengobatan berikutnya adalah sebagai pendukung saja, termasuk diet tinggi protein dan garam (natrium) dan membatasi cairan (untuk mengontrol akumulasi cairan).

Untuk akumulasi cairan yang parah di perut atau edema, bisa diberikan obat-obatan diuretik. Obat lain yang diberikan adalah untuk kebingungan mental dan koma.

Pengobatan untuk komplikasi yang diakibatkan peningkatan tekanan di pembuluh darah di perut tergantung pada berat badan. Obat-obatan dan endoskopi bisa digunakan untuk pengobatan pembuluh darah yang membesar di kerongkongan (varises esofagus) untuk mencegah perdarahan.

Operasi, melangsir pembuluh darah, dan transplantasi hati juga dapat dilakukan jika beberapa pilihan pengobatan di atas tidak berhasil.

## TES YANG BIASA DILAKUKAN UNTUK SIROSIS

Dokter menggunakan rekam medis dan pemeriksaan fisik untuk diagnosis. Tes darah, x-ray, CT scan, dan biopsi hati bisa dilakukan untuk diagnosis dan mengetahui apakah ada penyebab lain di luar penyakit hati.

Dalam biopsi, tes terbaik untuk diagnosis, dokter mengambil bagian kecil dari hati untuk dipelajari.

## PENGOBATAN DI RUMAH

Beberapa perubahan gaya hidup dan pengobatan di rumah yang mungkin dapat membantu Anda mengatasi penyakit sirosis adalah:

- Berhenti minum alcohol;
- Makan diet seimbang;
- Mengubah aktivitas Anda sesuai gejala;
- Hubungi dokter Anda jika selama menjalani pengobatan mengalami muntah darah atau ketika BAB tinjanya hitam, ada darah merah terang dalam tinja Anda, ada peningkatan akumulasi cairan di perut atau kaki, atau demam.

Demikianlah makalah mengenai sirosis hepatis, semoga bermanfaat.\*\*



# PROSES PEMULIHAN SAKIT HNP (2)



*Pada Edisi ke 79 diceritakan tentang pengalaman pemulihan sakit HNP yang dialami salah satu anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat, bapak Pelly Butar Butar sebelum mengalami sakit HNP, saat sakit HNP pada 10 Agustus 2009 dan paskah operasi HNP, bagaimana kelanjutannya sampai dengan perkembangan pemulihan beliau pada 27 Desember 2018??*

*Silahkan simak ceritanya.... (Red.)*

*Oleh : Pelly Butar Butar*

Setiap hari Senin dan Jumat, saya masih rutin melakukan hydrotherapy di RSUP Fatmawati, dengan mengikat balon khusus dipergelangan kaki untuk menambah beban kaki didalam air sampai 5-7 kali lipat. Program hydroterapi yang saya lakukan ada 25 program, terdiri dari 18 program menggunakan balon khusus dipergelangan kaki, dan 7 program tanpa balon khusus di saat warming up dan cooling down.

Untuk durasi kemampuan duduk, perkembangannya selalu ketinggalan dari perkembangan kemampuan berjalan, untuk ini saya harus melakukan terapi dan latihan fisik rutin setiap untuk meningkatkan kemampuan duduk saya.

Saya sangat menyadari bahwa masa pemulihan saya sudah pada periode lambat, sehingga saya tidak mungkin bisa melihat progress harian dan tidak mungkin lagi

menggenjot supaya pemulihan lebih cepat.

Kadang-kadang, karena semangat yang terlalu tinggi, saya menggenjot latihan sampai over exercise, akibatnya otot saya spasme atau nyut-nyut sehingga sulit tidur. Sehingga dalam latihan fisik, saya memegang prinsip/ketentuan medis untuk-terapi dan latihan : *"lebih baik kurang dari pada berlebih, dan setiap latihan 1 durasi waktu, harus istirahat 3 durasi waktu"*.

Pada 6 bulan belakangan ini, fungsi saraf sensorik cukup berkembang, sehingga harus benar-benar dijaga agar tidak terjadi over exercise. Bila terjadi latihan yang berlebih, sangat terasa ketidaknyamanan, bahkan bisa sampai spasme.

Dalam 3 bulan belakangan ini, sudah mulai merasakan bahwa masa otot perkembangannya cukup, dan sudah mulai merasakan ketidaknyamanan disaat berdiri

merasakan ketidak nyamanan disaat berdiri statik maupun saat berjalan.

Kelihatannya sudah memasuki masa transisi (peralihan) pemulihan karena sudah banyak merasakan ketidak nyamanan disaat berdiri maupun saat berjalan, hal ini disebabkan belum bisa secara otomatis rasa sendi dan rasa sentuh semua otot siap, pada saat dibutuhkan.

Untuk menghasilkan kordinasi otomatis yang maksimal dari otot-otot yang diperlukan, membutuhkan "rasa sendi" (dalam istilah medis disebut sensorik proprioceptif) dan "rasa sentuh" (dalam istilah medis disebut sensorik tactile) yang optimal.

Saat masa otot mendekati maksimum pada kondisi rasa sendi dan rasa sentuh yang belum optimal, membuat otot yang diperlukan belum bisa siap secara otomatis untuk melakukan tugasnya, hal ini membuat ketidak nyamanan disaat melakukan gerakan statik maupun gerakan fungsional.

Menurut observasi Therapist, rasa sendi dan rasa sentuh saya masih di level 1, dengan level maksimum 2.

Belum maksimalnya kordinasi otot-otot tersebut, juga masih ada sedikit pengaruh psikologis, motorik dan belum maksimalnya kekuatan ligamen ball joint (yang pernah over stretch saat 2 bulan setelah operasi).

Untuk otot duduk, masih butuh peningkatan daya tahan, sehingga masih khusus dikedua pergelangan kaki untuk mendapatkan beban kaki maksimum didalam air. Hydroterapi ini masih rutin saya lakukan 2 kali seminggu untuk mendapatkan penguatan otot gluteus (maksimum dan minimum), yang saat ini kekuatan motorik sudah sekitar 72 % (level 3+) pada tahap penguatan untuk masuk level 4.

Pada kekuatan otot gluteus di level 4, sudah bisa duduk nyaman.

### **Sesuai hasil pengukuran pada Desember 2016 :**

1. Pergelangan kaki kiri masih di sekitar

52 % (level 2+) pada tahap penguatan untuk masuk level 3, dan pergelangan kaki kanan sudah di sekitar 72 % (level 3+) pada tahap penguatan untuk masuk pada level 4;

2. Flexi (gerakan menekuk) kaki kiri sudah pada posisi 2 menuju 3, dan kaki kanan sudah diposisi 3 sempurna;
3. Extensi (gerakan meluruskan) kaki kiri sudah pada posisi 3 menuju 4, dan kaki kanan sudah pada posisi sempurna.

Untuk durasi berdiri statis masih dalam hitungan detik, sehingga masih butuh terapi dan latihan untuk meningkatkan kemampuan engkel dan pinggul.

### **Hasil pengukuran terhadap otot duduk :**

Kekuatan otot sudah di posisi 4, tetapi daya tahan duduk (durasi) masih lemah dan harus ditingkatkan melalui terapi dan latihan rutin.

Tonus pada normo tonus sudah normal. Catatan : hypotonus = lembek / lemah, sedangkan hypertonus = spastik kuat sehingga otot tdk bisa diperintah.

Clonus (gerak reflektoris) pada kaki kiri sudah tdk ada pada akhir 2015 (setelah 3 bulan jalan tanpa tongkat).

### **Perkembangan pada tahun 2016**

Pada 23 Maret 2016 adalah saat saya pertama sekali berjalan melalui eskalator. Saat itu, saya didampingi 2 orang teman purnabakti PLN saat turun dari lantai 2 Pondok Indah Mall-3 Pondok Indah, setelah kami selesai acara makan siang.

Untuk gerakan fungsional sudah terasa lebih lentur dibandingkan tahun 2015. Pola jalan sudah lebih stabil, dimana belakang tumit kaki yang didepan sudah bisa berada didepan jempol kaki yang dibelakang, karena : kekuatan, lingkup gerak/fleksibilitas, kordinasi gerak dan stabilisasi gerak sudah semakin baik.

Sebelumnya melangkah masih pendek-pendek, belakang tumit kaki yg didepan belum bisa melewati jempol kaki yang dibelakang.

Dengan stabilnya langkah panjang ini, akan meningkatkan kemampuan untuk stabil berdiri statis, yang sampai saat ini masih dalam hitungan detik.

Endurance (ketahanan untuk durasi dan frekwensi) sudah lebih baik. Psikologis didalam melangkahkahi kaki sudah lebih yakin, sehingga saat berjalan sudah lebih santai. Secara keseluruhan masih ada beban psikologis, sehingga masih butuh dealing (berdamai) dengan diri sendiri.

### **Pada phase ini ada beberapa hal yang perlu menjadi perhatian :**

1. Tetaplah dengan doa ucapan syukur kepada Tuhan, agar tetap optimis, penuh semangat dan bahagia.
2. Semangat harus datang dari diri sendiri, jangan diharapkan akan datang dari orang lain atau lingkungan terdekat, karena mereka tidak mungkin mendampingi selama 24 jam penuh.
3. Orang-orang terdekat didalam Keluarga harus memberikan dukungan positif dan optimisme.
4. Selalu meningkatkan kemampuan untuk mengurangi ketergantungan terhadap alat dan orang lain, supaya ada target perbaikan dari diri sendiri setiap saat.

### **D. OPNAME KARENA CEDERA OTOT**

1. Opname di RSPI Pondok Indah tanggal 18 sampai dengan tanggal 31 Agustus 2017, karena mengalami cedera otot karena terpleset (sepatu saya menyanggol kaki kursi) di ruang tamu rumah kami, saat ada arisan keluarga besar tanggal 17 Agustus 2017.

5. Segala sesuatu yang belum bisa diterima akal sehat, untuk terapi dan latihan yang dianjurkan oleh Dokter Sp RM dan Therapist, tanya dan diskusikan dengan mereka, agar bisa yakin dan penuh percaya diri dalam melakukan terapi dan latihan fisik yang dimintanya.
6. Kita harus bisa mengukur sendiri kemampuan adaptasi fisik utk semua terapi dan latihan yang dianjurkan Dokter Sp RM dan Therapist, karena setiap orang memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda-beda, pada dasarnya pasien sendiri yang bisa mengetahui dan mengukurnya.
7. Setiap terapi dan latihan fisik harus terukur, karena setiap melakukan terapi dan latihan fisik, pasien hanya bisa menambah beban therapy dan latihan fisik 20 – 50 % (menurut ketentuan fisiotherapi).
8. Selalulah mencatat program terapi dan latihan fisik dengan baik, agar tidak terjadi kesalahan dalam menetapkan beban/volume pada saat therapy.



2. Opname RSPI Pondok Indah tanggal 11 Februari 2018 sampai dengan tanggal 3 Maret 2018, karena mempertahankan beban gimnasiun yang sama pada saat kondisi batuk flu serius (Januari 2018) saat melakukan program fisiotherapi di RSUP Fatmawati.

Hal ini menyebabkan daya tahan duduk dan kemampuan berjalan menurun

Setelah dua kali opname tersebut, kondisi fisik menurun sekitar 15 % dari kondisi sebelum mengalami cedera otot tersebut diatas (17 Agustus 2017).

Untuk mengengar pemulihan kondisi turun tersebut, mulai Juli 2018 ditingkatkanlah program hydroterapi dari 2 kali per minggu menjadi 3 kali per minggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu dan Jumat

Dengan program hydroterapi ini, sudah terasa perkembangan volume dan kekuatan otot sedikit demi sedikit, dan lebih baik, dengan peningkatan total pemulihan sekitar 7 % (hampir 50 % dari 15 % penurunan), dalam periode 5 bulan terakhir ini.

Saya bisa merasakan peningkatan kemampuan fisik saya, ketika menerima kunjungan Natal saudara-saudara saya tanggal 25 dan tanggal 26 Desember 2018, kondisi saya cukup stabil tanpa ada keluhan yg berarti.

Saya bersyukur memiliki teman-teman eks PLN Kalimantan (yang masih aktif maupun yang sudah purnabakti) dan teman-teman Mitra PLN Kalimantan, yang memelihara komunikasi yang baik dengan saya, karena berkat doa dan komunikasi yang baik dari merekalah saya bisa capai kemajuan kondisi pemulihan saya seperti saat ini.

Kehadiran mereka menjadi motivasi bagi saya, dan saya bisa merasakan bahwa dunia komunikasi saya masih tetap sama seperti saat saya sebelum sakit. Apalagi dengan usaha mereka, yang selalu mengadakan pertemuan tahunan untuk ngumpul ngobrol sambil makan siang sejak tahun 2010, membuat BBM Group yang berubah menjadi WA Group, bahkan sampai membuat website [www.jdddgroup.com](http://www.jdddgroup.com), yang menjadi tempat tulisan saya ini (sampai dgn Update Kedua, 28 Desember 2016). Sehingga saya merasakan, dunia saya dengan mereka semakin dekat, dan bisa bertemu setiap saat melalui grup WA "JDDD Group" dan website "[www.jdddgroup.com](http://www.jdddgroup.com)".

Pada kesempatan ini, saya menyampaikan terima kasih banyak kepada teman-teman yang sudah mendoakan keberhasilan pemulihan saya dan yang sudah memotivasi saya, sehingga saya mampu mencapai kemajuan kondisi pemulihan yang saya capai saat ini.

Demikian pengalaman saya, sebelum mengalami sakit HNP, saat mengalami sakit HNP pada 10 Agustus 2009 dan paskah operasi HNP dan opname karena cedera otot, sampai dengan perkembangan pemulihan saya pada 27 Desember 2018.

Semoga pengalaman saya ini, ada manfaatnya buat yang membaca tulisan saya ini. \*\*



*Saat kunjungan pak Vickner Sinaga bersama istri kerumah kami pada tanggal 5 Januari 2019*

## SILATURAHIM

ALLAH SWT berfirman :

*“Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari diri yang satu, dan daripadanya Allah menciptakan istrinya; dan daripada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan (peliharalah) hubungan kekeluargaan. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu”.* (QS An – Nisa’ : 1).

HADIST :

“Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka muliakanlah tamunya. Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka sambunglah tali silaturahmi. Barangsiapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka katakanlah yang baik atau diam” (HR. Bukhari).

“Sesungguhnya amal ibadah manusia diperlihatkan setiap hari Kamis malam Jum’at, maka tidak diterima amal ibadah orang yang memutuskan hubungan silaturahmi” (HR Ahmad).



LEMBAGA SERTIFIKASI BADAN USAHA  
PT. SERTIFIKASI USAHA KELISTRIKAN

Kementerian Energi dan Sumberdaya Mineral  
Direktorat Jenderal Ketenagalistrikan  
Surat Akreditasi  
Nomor : 7 Stf/20/DJL.4/2017

Alamat /Kontak :

Komplek Golden Plaza Fatmawati Blok J-27,  
Jalan. Rumah Sakit Fatmawati No.15 Kel. Gandaria  
Selatan, Kec. Cilandak, Jakarta Selatan 12420

Telp : (021) 27650114,

HP : 0857 7206 2892

Email : [suk.jkt@gmail.com](mailto:suk.jkt@gmail.com)

## PT. SERTIFIKASI USAHA KELISTRIKAN (Lembaga Sertifikasi Badan Usaha)

Merupakan perusahaan persero yang bergerak pada bidang jasa Sertifikasi Badan Usaha (SBU).

1. Pembangunan dan Pemasangan Instalasi
2. Tenaga Listrik.
3. Pengoperasian Instalasi Tenaga Listrik.
4. Pemeliharaan Instalasi Tenaga Listrik.

Dalam Bidang :

1. Pembangkitan Tenaga Listrik
2. Transmisi Tenaga Listrik
3. Distribusi Tenaga Listrik
4. Instalasi Pemanfaatan Tenaga Listrik.

Dan didukung oleh tenaga ahli dan auditor yang berpengalaman di bidang operasional kelistrikan.



**SMS**

## PT. SERTIFIKASI MANDIRI SEJAHTERA

Kementerian Energi dan Sumberdaya Mineral  
Direktorat Jenderal Ketenagalistrikan  
Surat Akreditasi  
Nomor : 09 Stf/20/DJL.4/2018

Alamat Kantor:

KOMPLEK GOLDEN PLAZA FATMAWATI J-27.  
Jalan Rs. Fatmawati No. 15, Kelurahan Gandaria  
Selatan, Kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan.

Telp : (021) 27650361

Fax : (021) 27650362

E-mail : [ptsms.2011@yahoo.co.id](mailto:ptsms.2011@yahoo.co.id)

## PT. SERTIFIKASI MANDIRI SEJAHTERA (Lembaga Inspeksi Teknik)

Merupakan perusahaan perseroan yang bergerak pada bidang jasa Sertifikasi Laik Operasi (SLO).

1. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Pembangkit Tenaga Listrik Tenaga Diesel (PLTD).
2. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Pembangkit Tenaga Listrik Tenaga Uap (PLTU).
3. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Pembangkit Tenaga Listrik Tenaga Air (PLTA).
4. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Distribusi Tegangan Menengah.
5. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Distribusi Tegangan Rendah.
6. Sertifikasi Laik Operasi Instalasi Pemanfaatan Tegangan Menengah.

Didukung Oleh Tenaga Teknik yang berpengalaman pada bidang Inspeksi Teknik Pembangkitan, Distribusi dan Pemanfaatan Tenaga Listrik.