

Implementasi POJK No.5/POJK.05/2017

Untuk menumbuhkembangkan penyelenggaraan program pensiun dan meningkatkan kesejahteraan serta kesinambungan penghasilan purnakarya, perlu penyesuaian iuran dan manfaat pensiun bagi peserta



- Laporan Dana Pensiun Antam
30 Juni 2017 (Audited)

- Pasca Tambang Unit
Pertambangan Pasir Besi
Cilacap

- Peranan Pensiunan Antam
Dikaitkan Dengan Peringatan
Kemerdekaan RI ke-72

- Sosialisasi POJK No.5
Tahun 2017

- Pengolahan Bijih Nikel
Laterit Kadar Rendah

Kesehatan:

- Hindari Derita Mengecap dan
Mengucap Akibat Sariawan

- Bio Energy Power

- Jangan Malas Untuk
Kencing Malam

3

Salam Redaksi
Salam Dirgahayu
Bangsa Indonesia Merdeka

4 - 5

Laporan Dapen Antam
Per 30 Juni 2017

6

Rubrik Opini
Peranan Pensiunan Antam
Dikaitkan Dengan Peringatan
Kemerdekaan RI Ke-72

7

Rubrik Hikmah
Berkurban Sepanjang Hidup

8 - 9

Rubrik Sosialisasi
POJK No.5/POJK.05/2017
Di Pomalaa, Makassar
dan Kendari

10 - 11

Rubrik Kenangan
Pasca Tambang Unit Pertambangan Pasir Besi
(UPPB) Cilacap

12 - 13

Rubrik Pengetahuan
Pengolahan Bijih Nikel Laterit Kadar Rendah

14 - 18

Rubrik Kesehatan
1. Hindari Derita Mengecap dan Mengucap
Akibat Sariawan
2. Bio Energy Power
3. Jangan Malas Untuk Kencing Malam

19

Rubrik Pensiunan Meninggal

20

Rubrik Pensiunan Baru

COVER

Sosialisasi POJK No.5 Tahun 2017 yang dilaksanakan oleh Pengurus Dapen Antam bersama Bank Tabungan Pensiunan Nasional di Makassar, Pomalaa dan Kendari



SALAM REDAKSI

SALAM DIRGAHAYU BANGSA INDONESIA MERDEKA



Sumarno

Bismillahirrohmanirrohim.

Marilah kita sebagai kaum pensiunan terlebih umat lansia selalu bersyukur kepada Tuhan YME atas nikmat iman, nikmat sehat dan nikmat umur ini sehingga kita semuanya masih diberikan kekuatan lahir dan batin dalam menjalani hidup di waktu senja ini.

Syukur alhamdulillah juga terbitan BP edisi no.60 ini sudah ditangan Bapak/Ibu/Sdr sekalian.

Edisi BP yang terbit secara berkala, pada triwulan ketiga ini bagi kita sebagai anak bangsa alhamdulillah baru saja memperingati hari ulang tahun kemerdekaan Republik Indonesia yang ke 72 sehingga secara khusus saya selaku pribadi maupun atas nama Tim Redaksi ingin menyampaikan *DIRGAHAYU KEMERDEKAAN REPUBLIK INDONESIA YANG KE 72 dan SEMOGA MAKIN JAYA * Aamiin.

Dalam mengisi kemerdekaan ini kita selalu berdoa semoga para elite pimpinan bangsa bersama jajarannya selalu sukses dalam melaksanakan tugas pembangunan bangsa dengan penuh integritas penuh amanah...aamiin.

Negara kita adalah Negara Kesatuan (bukan negara federal) Republik (bukan monarki) Indonesia yang disingkat NKRI berdasarkan Pancasila dengan sila pertama Ketuhanan Yang Maha Esa (yang berarti semua warga negara Indonesia kaum beragama).

Kita sebagai pensiunan BUMN mohon maaf pasti sudah faham & meresapi apa itu nilai2 mutiara Pancasila kita jadul sebagai anggota Korpri diwajibkan mengikuti penataran P4 (pedoman penghayatan & pengamalan pancasila).

Itu merupakan bentuk indoktrinasi negara kepada warganya selaku anak bangsa agar tetap cinta tanah air dan bangga sebagai orang Indonesia.

Mohon maaf juga guna refleksi diri selanjutnya kita para pensiunan harus bersikap bagaimana....apakah hal tersebut hanya cukup dikenang atau perlu digelorakan lagi semangat P4 tsb agar NKRI tetap eksis sesuai dengan namanya..jawabannya menurut hemat kami adalah memang harus dan bahkan sangat mendesak untuk move on untuk bangkit secara patriotik demi tetap menjaga keutuhan negara & persatuan bangsa Indonesia pada

masa kini maupun terlebih pada masa yang akan datang.

Sebagai generasi tua kita sikap itulah yang harus ditanamkan

kepada jiwa dan dada anak cucu kita, kita tidak rela kalau sampai diadu domba,mudah diprovokasi dst nya di medsos yang sedang gencar oleh pihak2 yang tidak bertanggung jawab.

Pengaruh arus informasi segala bidang yg sedang "menggempur" dari segala arah dalam kehidupan kita baik secara pribadi maupun sebagai bangsa.

Secara jujur kita sebagai pensiunan juga perlu menuntut diri masing2 agar pandai menyaring segala macam informasi dengan penuh kecermatan karena perubahan tata nilai kehidupan yang sangat cepat.Dilain pihak kita sudah makin rapuh baik fisik maupun psikis.

Untuk itu marilah kita selalu pandai bersyukur dan selalu bertawakal kepada Nya demi ketenangan hidup.

Sebagai anak bangsa akan sangat bijak kita ikut bersama mendorong suasana agar dinamika hidup kebangsaan yang positif dan kondusif khususnya berdasarkan asas kebersamaan dalam keluarga besar Aneka Tambang yang selama ini telah terbangun dengan baik & solid.

Waktu terus berjalan seiring dengan dinamika kehidupan bangsa di dunia yang terus berubah dengan cepat yang dibarengi proses liberalisasi atau keterbukaan informasi.Sekali lagi untuk itu harus pandai menyaringnya agar hidup kita selamat tidak mudah terombang ambing.

Akhir kata secara khusus Tim Redaksi ingin menyampaikan bahwa salah satu bagian tugas mengisi kemerdekaan adalah memperbaiki tingkat kesejahteraan pensiunan Antam..disini para pemangku jabatan direksi PT Antam Tbk selaku pendiri Dapen Antam maka seyogyanyalah bersama Pengurus Dapen Antam bertekad untuk membuat sejahtera lahir maupun batin para pensiunan yang ditandai dengan langkah2 nyata dewan Pendiri /Pengurus untuk meningkatkan daya beli uang pensiun kita dan juga makin baik pelayanan kesehatan bagi pensiunan Antam..semoga...aamiin.

Terima kasih , selamat beraktivitas dan sukses selalu ..semoga Tuhan YMK selalu memberkahi kehidupan kita semua...aamiin.

Redaksi mengharapkan dan dengan senang hati menerima sumbangan tulisan dari para pensiunan ANTAM berupa bahan berita, kisah nyata, artikel dsb. Redaksi ada kalanya terpaksa mengubah,menyingkat dan mengedit kembali tulisan yang masuk di meja Redaksi, disesuaikan dengan gaya redaksional yang dianut dan ruang yang tersedia, namun tetap berusaha sejauh mungkin tidak mengganggu nilai dan inti substansinya. Penerbit memberikan sekedar imbalan bagi tulisan atau artikel yang dimuat.

LAPORAN KEUANGAN 30 JUNI TAHUN 2017

DAPEN ANTAM

(AUDITED)



Ir. Rinanti Agnes Arsadjaja, MM., QIA., CRMP.
Direktur Utama Dana Pensiun Antam

Analisis kondisi keuangan DAPEN ANTAM Juni tahun 2017 dilakukan berdasarkan Laporan Keuangan Audited per 30 Juni 2017 yang di audit oleh KAP Asep Rahmansyah Manshur & Suharyono dengan surat No.DG16171132 tanggal 29 September 2017 dengan opini "Wajar dalam semua hal yang material" sesuai dengan Standar Akuntansi Keuangan di Indonesia dengan Ratio Kualitas Pendanaan 101,72% (Tingkat I) naik dibandingkan dengan RKD Tahun 2016 sebesar 101,70% (Tingkat I)..

PERKEMBANGAN DANA PENSIUN ANTAM TAHUN 2016 DAN TAHUN JUNI 2017

(Dalam Jutaan)

No.	U R A I A N	2016 (Audited)		Juni 2017 (Audited)	
		Rp	%	Rp	%
I.	ASET INVESTASI				
1.	Surat Berharga Negara	228,808	21.33	198,936	17.71
2.	Deposito	87,500	8.16	176,500	15.71
3.	Saham	76,085	7.09	69,189	6.16
4.	Reksadana	30,725	2.86	42,843	3.81
5.	Obligasi	201,697	18.80	126,534	11.26
6.	Penempatan Langsung	58,669	5.47	58,926	5.24
7.	Tanah dan Bangunan	389,426	36.30	450,670	40.11
8.	TOTAL INVESTASI	1,072,910	100.00	1,123,598	100.00
9.	INVESTASI RATA-RATA	1,076,031		1,083,566	
I	ASET INVESTASI	1,072,910	98.45	1,123,598	96.17
II	ASET LANCAR DILUAR INVESTASI	17,384	1.60	48,015	4.11
III	ASET OPERASIONAL	614	0.06	569	0.05
IV	ASET LAIN-LAIN	1,014	0.09	888	0.08
	ASET TERSEDIA	1,091,921	100.20	1,173,069	100.40
V	LIABILITAS	2,141	0.18	4,664	0.40
VI	ASET NETO	1,089,780		1,168,405	
VII	ASET NETO RATA2	1,077,422		1,129,093	
VIII	H A S I L :				
1.	Pendapatan Investasi	85,614	7.90	44,548	4.11
2.	Biaya Investasi	2,768	0.26	647	0.06
3.	Hasil Usaha Investasi	82,845	7.65	43,901	4.05
4.	Biaya operasional	7,889	0.73	3,881	0.36
5.	Hasil usaha	74,957		40,020	
6.	Hasil (beban) lain	2,881		94	
7.	Hasil usaha sebelum Pajak	77,838		40,114	
8.	PPh.	483		589	
9.	Hasil usaha setelah pajak	77,355	7.19	39,525	3.65
	% Pertumbuhan Aset Neto	2.32		7.21	

IX	PENERIMAAN				
1.	Iuran Pegawai	966		477	
2.	Iuran Pemberi Kerja	5,977		2,909	
3.	Iuran Tambahan	4,927		-	
	JUMLAH IURAN	11,869		3,386	
X	PEMB. MANFAAT PENSIUN	71,598		36,542	
	SELISIH (IX - X)	(59,729)		(33,156)	
		Orang	%	Orang	%
XI	PESERTA DANA PENSIUN				
XI.a	Peserta Aktif	1,409	26	1,373	26
XI.b	Pensiunan	4,025	74	4,004	74
	Jumlah	5,434	100	5,377	100

**PERKEMBANGAN KEKAYAAN DANA PENSIUN ANTAM
per, Akhir TAHUN 2016 S/D JUNI TAHUN 2017**

No.	URAIAN	2016 (Audited)		Juni 2017 (Audited)	
		Rp.	%	Rp.	%
I.	ASET INVESTASI	1,072,910	98.64	1,123,598	96.17
II.	ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI	17,384	1.48	48,015	4.11
III.	ASET OPERASIONAL	614	0.03	569	0.05
IV.	ASET LAIN-LAIN	1,014	0.12	888	0.08
V.	LIABILITAS	2,141	0.27	4,664	0.40
VI.	ASET NETO :	1,089,780	100	1,168,405	100
	% PERTUMBUHAN ASET NETO		(2.35)		7.21

**PERKEMBANGAN PORTOFOLIO INVESTASI DAN HASIL USAHA
DANA PENSIUN ANTAM
PERIODE 31 DESEMBER 2016 & 30 JUNI 2017**

NO.	PENEMPATAN	POSISI 31-12-2016	POSISI 30-06-2017	NAIK/TURUN	PROSENTASI		HASIL INVESTASI	% THD RATA-RATA INVESTASI
					ARAHAN INVESTASI	REALISASI INVESTASI		
1.	Surat Berharga Negara	228,807,677,154	198,936,174,750	(29,871,502,404)	Bebas	17.71	22,982,104,562	2.12
2.	Deposito	87,500,000,000	176,500,000,000	89,000,000,000	Bebas	15.71	4,065,924,736	0.38
3.	Saham	76,084,677,500	69,188,739,450	(6,895,938,050)	30	6.16	1,068,163,883	0.10
4.	Obligasi	201,697,204,000	126,534,119,000	(75,163,085,000)	Bebas	11.26	14,352,176,379	1.32
5.	Sukuk	-	-	-	Bebas	-	69,287,452	0.03
6.	Penempatan Langsung	58,669,388,273	58,925,648,273	256,260,000	15	5.24	4,623,673,787	0.43
7.	Reksadana	30,725,126,148	42,842,951,225	12,117,825,077	20	3.81	2,592,825,077	0.24
8.	Tanah dan Bangunan	389,426,000,000	450,670,000,000	61,244,000,000	20	40.11	66,407,559,200	6.13
		1,072,910,073,075	1,123,597,632,698	50,687,559,623		100.00	116,161,715,076	10.72

Rata-rata Investasi :

1,083,566,070,655

Peranan Pensiunan Antam Dikaitkan Dengan Peringatan Kemerdekaan RI Ke-72



Suhardjito Sidik, Ir. - Himpunantam CKP Jakarta

Waktu terus berjalan dan tak terasa NKRI tercinta telah berumur 72 tahun, pada tanggal 17 Agustus 2017 yang baru lalu. Untuk manusia, umur 72 tahun, telah masuk usia Manula, seperti penulis yang telah hidup selama 73 tahun, dan jelas telah bergabung dengan kelompok pensiunan Antam. Sambil masih bergaya, ikut Grup WA ASA dan WA-SILA. Untuk suatu negara, tidak terkecuali Indonesia, 72 tahun masih muda, masih sangat banyak yang harus dilakukan, dalam rangka mengisi kemerdekaan. Bila kita baca sejarah, para pendiri bangsa mengatakan, bahwa Kemerdekaan adalah Pintu Gerbang, dimana setelah bangsa Indonesia memasuki pintu gerbang tersebut, harus berbuat, bekerja dan berjuang menuju Indonesia yang lebih baik dalam segala hal.

Kembali ke kita, pensiunan, Manula, apa peran kita? Dari segi kekuatan sudah menurun, justru yang merambat naik adalah penyakit-penyakit yang berkaitan dengan proses menua dan penyakit lainnya.

Mari kita kembali ke masa lalu, mengenang saat kita masih bekerja sebagai karyawan Antam. Setiap hari kita bekerja keras, melaksanakan tugas untuk keberhasilan dan kemajuan Antam, sesuai lokasi unit produksi masing-masing. Dalam bekerja, kita kenang terkadang terpaksa tidak tidur semalaman, terkadang kita berdebat ataupun bertengkar demi pelaksanaan pekerjaan yang lebih baik, namun kita kenang juga suasana gembira dalam malam hiburan akhir tahun, yang diramaikan artis-artis cantik. Termasuk kita bisa olahraga dan mendalami agama masing-masing. Sesuai tugas kita, ada yang bekerja di kota, seperti Kantor Pusat dan Unit Logam Mulia di Jakarta, ada yang bekerja di lokasi terpencil, lokasi pertambangan bauksit Kijang, emas Cikotok dan Pongkor, nikel Pomalaa, Gebe, Halmahera. Juga tambang pasir besi yang lokasi di kota, Cilacap. Termasuk kawan-kawan dari Geologi yang berkelana naik turun gunung, mencari cadangan baru.

Kita, sedikit atau banyak ikut berperan dalam Unit Produksi Tambang Bauksit Kijang, Unit Produksi Tambang Emas Cikotok dan Pongkor, Unit Produksi Tambang Nikel Pomalaa, Gebe dan Halmahera, Pabrik FeNi Pomalaa, Unit Produksi Tambang Pasir Besi Cilacap dan Unit Geologi.

Tidak dapat dipungkiri ada rasa bangga telah ikut berperan dalam memajukan Antam.

Anda dan kita berhak bangga, sekali lagi berhak bangga, karena kerja kita, karya kita, semasa aktif bekerja, itulah peranan kita dalam mengisi kemerdekaan Indonesia. Kembali lagi ke sejarah sidang Badan Persiapan Kemerdekaan Indonesia, disitu ada sebagian anggotanya, yang meragukan apa kita sudah siap Merdeka. Semoga kita, pensiunan Antam, dengan kerja keras dan perjuangan semasa aktif bekerja, adalah termasuk orang-orang yang Siap Merdeka, bukan orang-orang yang tidak siap, yang tak bisa disiplin, tidak sportif dan semaunya sendiri. Sekarang, setelah pensiun bagaimana? Sesuai bidang yang kita mengerti dan kemampuan fisik yang ada, kita masih bisa bekerja sebagai Adviser, Arranger dan staf, tak terkecuali bekerja di lingkungan Badan-badan yang berkaitan dengan pengelolaan pensiunan Antam.

Kita bisa dan boleh cerita pengalaman kita kepada para generasi penerus kita, yang tentu ada manfaatnya. Tidak perlu seratus persen didengar, mungkin lima puluh persen saja sudah sangat bermanfaat. Meneruskan tongkat estafet pengalaman kita, juga merupakan usaha mengisi kemerdekaan, meskipun kita telah pensiun, telah Manula. Tongkat estafet juga bisa kita teruskan kepada keturunan, anak-cucu kita. Ini juga suatu usaha mengisi kemerdekaan. Sebelum mengakhiri tulisan saya, kiranya boleh saya simpulkan demikian: 1. Kita boleh, malah berhak bangga mengenang kerja keras kita untuk Antam, karena itu salah satu bentuk mengisi kemerdekaan. 2. Teruskan tongkat estafet kepada generasi penerus di Antam, dan juga kepada keturunan, anak-cucu anda. Inilah kelanjutan mengisi kemerdekaan, meskipun sudah pensiun. 3. Kita masih bisa bekerja sesuai pengetahuan yang kita mengerti, termasuk di lingkungan badan-badan yang mengurus pensiunan Antam. Seraya mohon maaf atas kekurangan tulisan saya, izinkanlah saya mengakhiri tulisan ini, dengan menyampaikan sabda Nabi Muhammad SAW, yang berbunyi, Qullu Makrufin Sodaqoh, yang artinya Setiap Perbuatan Baik itu Sedekah. Demikianlah tulisan yang sangat sederhana ini, semoga ada manfaatnya, aamiin.

Berkurban Sepanjang Hidup



AM Abhaka - Himpunantam CKP Jakarta

Dua pemahaman terhadap kata berkurban. **Pertama**, dikaitkan dengan nikmat berlimpah dari Allah swt. Sebagai syukur nikmat “**salatlah** (sembah sujud) hanya kepada Allah yang tunggal disanding dengan perintah **berkurbanlah**” (Inti QS Al-Kausar: 1-2).

Berkurban yang dimaksud adalah penyembelihan anak nabi Ibrahim AS yang pada detik-detik pelaksanaan, malaikat datang dengan izin Allah mengganti dengan seekor hewan kibas.

Kedua, simbol ketaatan seorang hamba terhadap perintah Allah. Perintah sangat berat menyembelih anak sendiri. Sebagai hamba yang taat tidak ada kata lain selain “**sami’na wa ata’na**”.

Nabi Ibrahim AS tidak tahu dan tidak menyangka Allah memerintahkan untuk menyembelih Ismail anak satu-satunya yang dinanti cukup lama, lahir dari rahim Siti Hajar, perempuan setia, ketika umur Nabi Ibrahim sudah tua lebih 80 tahunan. Kisah Nabi Ibrahim AS menyatukan dua sifat mulia, syukur nikmat dan ketaatan sebagai **Nabi Uswatun Hasanah**. Di dalam Al-Quran Nabi Muhammad SAW juga disebut uswatun hasanah (teladan yang baik).

Nabi Ibrahim AS seorang Syech mengajarkan **monoteisme**, bapak ketauhidan Allah yang ahad. Pencipta alam semesta tanpa bermitra dengan apa dan siapapun. Pelajaran dasar akidah ini sekarang dinikmati oleh umat Islam seluruh dunia. Dengan tauhid bisa selamat dari siksa api

neraka.

Berkurban penyembelihan anak karena perintah Allah hanya terjadi sekali khususnya pada kenabian Nabi Ibrahim AS sebagai sikap ketaatan.

Berkurban sebagai sunnah, sangat dianjurkan menyembelih seekor kambing atau sapi secara kolektif untuk sedekah kearifan sosial.

Setelah kenabian Muhammad Rasulullah mulai berjalan, berkurban hewan itu dalam rangka agenda merayakan hari besar utama umat Islam, Idul Adha.

Makna berkurban bisa diperluas mencakup seluruh kebaikan yang diridhai Allah SWT. Berkurban bukan hanya dengan harta benda tetapi bisa berbentuk lain seperti sabar menahan marah, bekerja jujur tanpa korupsi, tidak ujub, tidak sombong, suka memaafkan, rendah hati, perasaan bersih tanpa buruk sangka dll sifat terpuji.

Itu semua juga termasuk pengurbanan terbaik. Menyembelih hewan kurban pada hakikatnya membunuh sifat-sifat kebinatangan yang ada dalam diri pekurban. Ini perang melawan hawa nafsu.

(Allah ta’ala a’lam).



Sosialisai POJK No.5 tahun 2017

TANYA JAWAB PADA ACARA SOSIALISASI, POJK NO. 05 TH 2017, PDP ANTAM DAN KESEHATAN
BERIKUT MASUKAN DAN SARAN DARI PARA PESNIUNAN

PERTANYAAN		JAWABAN	
1	Apa latar belakang penerbitan peraturan OJK ini ?	1	<ul style="list-style-type: none"> - Menumbuh kembangkan penyelenggaraan program pensiun - Melakukan pembaruan penyelenggaraan program pensiun. - Mengimbangi kenaikan tingkat biaya hidup - Meningkatkan kesejahteraan serta kesinambungan penghasilan pasca kerja dan - Penyesuaian iuran dan manfaat bagi peserta program pensiun
2	Apa isi dari POJK nomor 05/POJK.05/2017?	2	Isi POJK no. 05 mengenai luran, Manfaat Pensiun, Manfaat lain yang diselenggarakan oleh Dana Pensiun..
3	Prinsip apa saja yang diatur dalam POJK ini?	3	<p>Antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perubahan ketentuan mengenai besaran manfaat pensiun peserta dan ketentuan pembayarannya - Ketentuan baru mengenai manfaat lain. - Ketentuan baru mengenai pemisahan dana yang dikategorikan sebagai dana tidak aktif dan - Ketentuan baru mengenai pengenaan sanksi administratif dan sanksi tambahan kepada Dana Pensiun.
4	Mengapa sekarang tidak diperkenankan lagi mengambil pensiun sekaligus?	4	<p>Sesuai POJK Ps 15 dan 16, sudah diundangkan sejak 6 Maret 2017 :</p> <p>Pasal 15 :</p> <p>Peserta DPPK yang menyelenggarakan PPMP pada saat pensiun atau pada saat pemberhentian dan bagi Pihak yang berhak, dapat memilih untuk menerima Manfaat Pensiun Pertama paling banyak 20 % dari Manfaat Pensiun secara sekaligus.</p> <p>Pasal 16</p> <p>(1) Peserta atau Pihak yang berhak pada DPPK yang menyelenggarakan PPMP berhak untuk memilih pembayaran Manfaat Pensiun secara sekaligus apabila:</p> <p style="padding-left: 20px;">a. Manfaat Pensiun yang akan dibayarkan per bulan dengan menggunakan Rumus Bulanan kurang dari atau sama dengan Rp. 1.600.000,-</p> <p>(3) Dalam hal Peserta pada saat pensiun atau pada saat pemberhentian dan bagi Pihak yang berhak memilih pembayaran Manfaat Pensiun Pertama secara sekaligus sebagaimana dimaksud dalam Pasal 15 maka Manfaat Pensiun sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dihitung setelah pengambilan Manfaat Pensiun pertamanya tersebut.</p>
5	Apakah di POJK tersebut tidak diperkenankan mengambil uang pensiun sekaligus?	5	<p>Dalam POJK tersebut pada pasal 15 disebutkan :</p> <p>Peserta DPPK yang menyelenggarakan Program Manfaat Pasti (PPPMP) pada saat pensiun atau pada saat pemberhentian dan bagi Pihak yang berhak, dapat memilih untuk menerima Manfaat Pensiun pertama paling banyak 20% (dua puluh persen) dari Manfaat Pensiun secara sekaligus.</p> <p>Dalam hal ini pengambilan Manfaat Pensiun sekaligus dapat dilakukan pada saat mulai pensiun dengan memilih secara sekaligus atau secara bulanan, sesuai ketentuan OJK tersebut. Bagi yang sudah mengambil secara bulanan tidak diperkenankan lagi mengambil secara sekaligus</p>

6	Dapatkan kenaikan pensiun 2 % pertahun dinaikan ?	6	Kenaikan 2 % per tahun dapat ditingkatkan jika : - Mendapat persetujuan RUPS PT ANTAM Tbk - Pendiri sanggup menambah iuran jika terjadi kekurangan pendanaan yang dihitung oleh aktuaris. - Rasio Kecukupan Dana pada Dapen Antam > 120 %,
7	Jika pensiunan janda meninggal yang didapatkan apa saja?	7	Jika janda pensiunan meninggal maka akan mendapat bantuan uang duka dari Antam sebesar 300 % dari uang pensiunan bulanan.
USULAN			
1	Untuk rawat jalan diusulkan menggunakan klas bukan nilai rupiah.	1	Di Tampung Yakespenantam
2	Bantuan uang duka untuk pensiunan perlu dinaikkan.	2	Di teruskan ke Himpunantam Pusat.

Suasana sosialisasi di Pomalaa



Sosialisasi di Kendari



Sosialisasi di Makassar



PASCA TAMBANG

UNIT PERTAMBANGAN PASIR BESI CILACAP (UPPB CILACAP)

Dibangun tahun 1970-an dan disebut Proyek Pertambangan Pasir Besi Cilacap yaitu satu-satunya tambang dari Aneka Tambang yang dibangun sepanjang pantai selatan berhimpitan dengan wilayah kota Cilacap.

Pada saat itu kota Cilacap masih sepi kecuali yang lebih populer pulau Nusakambangannya yang tenang nan seram karena di sana sebagai Lembaga Pemasarakatan Napi kelas berat (hukuman mati dan seterusnya). Tetapi tulisan ini tidak ingin berkisah lebih dalam tentang Lapas Nusakambangan.

Metode tambang pasir besi adalah open pit mining dengan sistem pompa semprot dan sedot melalui pipa yang bersambung panjang untuk menyemprot dan menyedot bijih pasir besi ke unit proses Magnetic Separator (MS). Fungsi MS ini untuk memisahkan ore besi dengan non ore.

Pada awal kegiatan eksplorasi sampai operation dikomandani Bapak Ir. G. Partakusuma (alm.) yang bertubuh tinggi gempal kulit kuning langsung atau disebut kepala proyek.

Pada masa pra proyek penulis kisah ini tugas detasir bersama pak Hari Supeno (alm.) pak Budhiarto, pak H. Hardi Sugino bersama karyawan lokal yg telah bergabung lebih dulu.

Kemudian berikut ada pak Ir. Sutardjo sebagai Wakapro, juga diperkuat jajaran para ahli geologi/tambang seperti pak Ir. Helmi (alm.), pak Ir. Chairullah dan Mr. T. Muramoto sebagai konsultan lapangan/Technical Assistance.

Berikutnya bergabung Ir. Kardiman Ruswandi, Ir. Syarifudin Syah dan Ir. Sihombing sebagai Shift Engineer.

Kembali ke awal kisah ini, pada saat itu bapak Ir. Hadianto Martosubroto (alm.) yang bertubuh tinggi tegap dengan sinar mata yang tajam bak elang garuda yang penuh wibawa sebagai Direktur Utama PN Aneka Tambang.

Saya sendiri (penulis) ditugasi Kantor Pusat lewat bimbingan pak Drs. F. Sabandar Direktur Muda Keuangan untuk asistensi administrasi Keuangan Proyek dengan membangun accounting system berbasis flow sheet process.

Sistem akuntansi tersebut mengadopsi administrasi keuangan Perbaki dengan beberapa penyesuaian. Pengalaman yang paling mengesankan adalah tim proyek berkantor seadanya dengan bangunan dinding bambu ukuran 3x6 m. Kalau ke kantor saya sering naik becak karena tiadanya transpor umum seperti angkot atau taxi. Kendaraan dinas baru dikirim dari Jakarta 10 bulan kemudian. Job administrasi keuangan ini dilanjutkan pak Partono M. (alm.) sang pekerja keras yang penuh kreativitas.

Meloncat lagi ke alir proses produksi di tiap unit MS ditampung produk ore di stock yard kemudian diangkut dengan dump truck ke stock yard pelabuhan ekspor di Teluk Penyus, terus dimuat ke kapal dengan loading ship, diekspor ke Jepang.

Ekspor perdana ditangani loading ship master pak YR Massie orang Manado yang selalu bersemangat & gembira dengan hobi kuliner.

Ringkas kisah kenangan ini mungkin kita sekedar obat rindu akan bertanya.

"Seperti apa ya sekarang kondisi bekas wilayah kerja UPPB tersebut dengan segala sarana dan prasarana nya jadul..?"

Disini tulisan dengan judul di atas sengaja dilengkapi foto dokumentasi amatir yang dikirim mantan karyawan UPPB yang setia dan bermukim di Cilacap yaitu pak Hartoyo dengan dibantu pak Sumanto mantan juru ukur sebagai saksi hidup. Foto-foto tersebut cukup baik untuk dikenang tanpa banyak penjelasan kisah masing-masing.

Demikian terima kasih saya kepadanya sehingga perjalanan kisah tulis bisa lebih lengkap.

Semoga bermanfaat untuk mengenang para pelaku sejarah UPPB Cilacap pak Partakusuma S. generasi penutup kegiatan Antam di Cilacap. Semoga jadi amal ibadah..aamiin.

(Redaksi).



1



2



3



4



5



6



7

Keterangan Gambar :

1. Bekas lintang 1 jadi kantor basarnas Semarang Pos Cilacap;
2. Ex. Kantor Antam Pasir Besi Cilacap;
3. Rumah timbangan pasir besi diconveyor 2;
4. Shiploader sebelum di bongkar th 2017;
5. Power house pelabuhan Pasir besi Cilacap;
6. Rusunnawa bekas perumahan komplek A;
7. Rumah dinas KU jadi Puskes Yakespen & Kantor Himpunantam Cabang Cilacap;

Pengolahan Biji Nikel Laterit Kadar Rendah



Ibnu Hendratmoko, Ir., MM. - Himpunantam CKP Jakarta

Merasa sebagai keluarga besar Antam penulis berkeinginan untuk berpartisipasi bersama para karyawan aktif, membangun Antam menjadi perusahaan tambang yang solid, kuat dan sejahtera. Penulis mencoba mengulas khusus mengenai komoditas bijih nikel yang dimiliki Antam sebagai aset andalan dengan jumlah relatif besar. P.T. Antam Tbk. memiliki cadangan dan sumberdaya bijih nikel laterit kadar tinggi sebesar ± 140 juta wmtan dan bijih nikel laterit kadar rendah sebesar ± 250 juta wmtan. Penulis mengamati bahwa perusahaan swasta sebagai pesaing Antam dalam bisnis nikel, juga mempunyai komoditas nikel dan saat ini sedang dalam membangun *smelter*, mengejar target yang diwajibkan oleh UU RI no 4 tahun 2009 tentang Pertambangan Minerba dan Permen ESDM no 5 tahun 2017 tentang Peningkatan Nilai Tambah Mineral Melalui Kegiatan Pengolahan dan Pemurnian di Dalam Negeri. Paling lambat tahun 2022 seluruh perusahaan tambang sudah harus menjual produk ekspor nya seperti yang diatur oleh Permen ESDM no 5 tahun 2017. Wajar jika Antam sebagai BUMN bertindak selaku pionir dalam mensukseskan program pemerintah tersebut. Antam sebagai BUMN di *back-up* oleh pemerintah sehingga relatif mudah untuk memenuhi persyaratan administratif, teknis, lingkungan dan finansial. Sepengetahuan penulis saat ini Antam hanya menghasilkan Feronikel sebagai komoditi ekspor dari pabrik yang ada di Pomalaa dan Buli. Informasi yang penulis dapat, saat ini Antam sedang mengerjakan proyek-proyek besar, membangun pabrik pengolahan dan pemurnian bijih nikel guna memenuhi amanat UU RI no. 4 tahun 2009 yang menyatakan bahwa barang tambang yang diekspor harus sudah diolah dan memenuhi batasan minimum kualitas seperti yang ditetapkan didalam Permen ESDM no 5 tahun 2017. Untuk sampai ke tahap produksi masih memerlukan waktu. Perlu dipertimbangkan bahwa selain harga logam dan faktor pasar maka faktor waktu menjadi penentu dalam memasarkan produk. Siapa yang lebih dulu selesai membangun pabrik akan lebih berpeluang mendapatkan pasar yang pasti (*captive market*). Bijih nikel kadar tinggi (Ni 1,8% av., Fe 15% av.) sudah dieksploitasi secara besar-besaran, diperkirakan akan habis dalam waktu ± 15 tahun. **Yang masih sangat banyak adalah bijih nikel kadar rendah (Ni = 1,4% av, Fe > 15%), sehingga sejak dini sudah harus direncanakan sistem pengolahan dan pemurnian untuk bijih nikel kadar rendah.** Penulis mencermati ada 4 proses *smelting* dalam pengolahan bijih nikel kadar rendah guna menghasilkan produk sesuai Permen ESDM no. 5 tahun 2017, yaitu : pelindian (*heap leaching*), *blash furnace*, proses *direct reduction* dengan produk *sponge feni* serta pembuatan *stainless steel* sebagai kelanjutan proses *blash furnace*

1. Pelindian (*Heap Leaching*).

Bijih nikel kadar rendah yang diolah : Ni = 1,4% av, Co = 0,10%, Fe 30,00%. Produk yang dihasilkan : *Mixed Nickel-Cobalt Hydroxite Precipitate (MHP)*, atau *Mixed Nickel-Cobalt Sulfide Precipitate (MSP)*, Ni = 40%, Co = 1,4%.; proses dapat dilanjutkan untuk menghasilkan : NiO (78% Ni), Ni compact (99% Ni), Chemical Grade Co (65% Co) plus produk-produk sampingan. Proses pelindian yang banyak dipakai adalah *HPAL Process* (Turki, Rusia, Australia, China). Dewasa ini P.T. Vale telah selesai menyusun Amdal Proyek *HPAL Pomalaa*, masa pembangunan 5 tahun, rencananya pabrik sudah akan berproduksi pada tahun 2023 dengan produk *MSP* (Ni 45%). Pada tahun 1988 penulis mendapat kesempatan untuk berkunjung ke pabrik pelindian bijih nikel milik Queensland Nickel di Yabulu, 25 km dari kota Townsville, Australia.

2. *Blash Furnace*.

Proses *Blash Furnace* adalah proses Pirometalurgi yang sangat sederhana. Urutan proses adalah : pengkondisian bijih nikel – *roasting* dan *sintering* – peleburan memakai *blash furnace*. Bahan baku utama adalah batu kapur sebagai *flux*, dan antrasit/batubara sebagai reduktor. Bijih nikel dikondisikan melalui proses kominusi, di *blending* dengan batu kapur dan antrasit. Bijih terkondisi tersebut diumpankan ke alat *roasting-sintering*. Hasil *sintering* disebut *sinter*, masuk ke *blash furnace* secara selang seling dengan coke. Coke adalah batubara yang telah diproses, dihilangkan unsur *Volatile Matter* serta unsur-unsur lain, sehingga unsur C naik menjadi 83% - 90%, serta secara fisik dapat menahan beban lapisan sinter diatasnya. Fungsi coke adalah sebagai bahan bakar, reduktor dan bantalan lapisan *sinter*. Bijih nikel yang diolah : Ni 1,5%, Fe ± 20,0%. Produk yang dihasilkan : *NPI* dengan kandungan Ni = 7,00%., biasanya dicetak menjadi ingot berbentuk roti (*bread shaped*). Kapasitas ideal *blash furnace* adalah 80 meter³, mampu mengolah bijih nikel 130.000 wmtan/tahun. Karena prosesnya sederhana dan mudah dioperasikan, serta biaya investasinya relatif murah maka proses ini banyak dipilih oleh para pengusaha swasta di Indonesia berbasis teknologi China. Sayangnya coke masih harus di impor karena di Indonesia belum ada pabrik coke. Pada tahun 2013 penulis mendapat kesempatan untuk melihat operasi *blast furnace* di kota *Liangyungang* dan *Zhejiang Hanguang Smelting Group* di China.

1. *Direct Reduction Process*.

Bijih nikel kadar rendah yang diolah adalah : Ni = 0,8% - 2,5% , rata-rata Ni = 1,5% ; Fe = 12% - 52%, rata-rata Fe = 30%. Produknya berupa *pellet*, disebut *crude ferronickel* atau *FeNi Spon* dengan kadar 2% Ni < 4% dan Fe 75%.



1. NPI Blast Furnace di Kota Liangyungang Propinsi Jiangsu China (15-05-2013).
2. Stock Pile Kokas (Cokes)-(15-05-2013).
3. Produk Ingot Nickel Pig Iron (NPI) - (15-05-2013)



4. Onggokan Terak (Slag) - (15-05-2013)
5. Batu Bata berbahan baku Slag (15-05-2013)
6. NPI Blast Furnace, Zhejiang Hanguang Smelting Group (16-05-2013)

Kualitas produknya dapat meningkat sampai tiga kali (3 x) dari kualitas bijih nikel yang diolah. Bijih nikel yang semula dibuang karena tidak bernilai ekonomis, dengan proses ini dapat dijadikan bijih nikel bernilai ekonomis. *FeNi Spon* sudah memenuhi persyaratan kualitas sesuai Permen ESDM no. 5 tahun 2017. Proses *Direct Reduction* sangat sederhana. Bijih nikel dicampur dengan antrasit atau batubara sebagai reduktor, diumpankan ke *rotary kiln*. Produk *rotary kiln* (misalnya *calcine RK Pomalaa*) dijadikan *clinker* dengan cara pemanasan-lebih (*over heating*). Selanjutnya dilakukan proses kominusi bertahap memakai *jaw crusher* dan *ball mill* sehingga dihasilkan tepung klinker. Dengan menggunakan *magnetic separator* tepung klinker dipisahkan antara material non magnetic dengan material logam. Material logam diproses lebih lanjut di dalam *pelletizer* untuk dijadikan *pellet* yang merupakan produk akhir. *Pellet* tersebut sudah dapat diekspor atau diolah lebih lanjut menggunakan cara *pyrometallurgy* atau *hydrometallurgy (leaching)*. Untuk kapasitas 300.000 ton kering (\pm 400.000 wmt) per tahun diperlukan biaya investasi USD 7.500.000,- atau sekitar 100 milyar rupiah. Teknologi ini telah lama diterapkan oleh *Nippon Yakin Kogyo Co., Ltd* di Oheyama Jepang. Saat ini *P.T. Blackspace*, investor Rusia ber partner dengan swasta Indonesia di Pulau Kabaena Sulawesi Tenggara tengah membangun pabrik *smelter* dengan teknologi *Direct Reduction Process*. IUP Tambang bijih nikel di Pulau Kabaena ini adalah milik *P.T. Arga Morini Indah* ; tahun 2005 - 2007 yang lalu penulis diminta untuk menyusun perencanaan sampai ke pekerjaan fisik eksplorasi, penambangan dan produksi.

1. Pembuatan *stainless steel* sebagai kelanjutan proses *blast furnace*.

Stainless steel (SS) adalah baja tahan karat, dengan unsur utama logam nikel dan logam chrome. Ada dua jenis *stainless steel* yaitu : seri 200 dan seri 300 . *Stainless steel* seri 200 mengandung unsur nikel 2,00% - 5,00% dan unsur chromium 16,00% - 18,00%. *Stainless steel* seri 300 mengandung unsur nikel 8,00% - 14,00% dan unsur chromium 17,00% - 20%. Produk metal cair (*molten metal*) dari *blast furnace* cocok untuk pembuatan SS seri 200. Pemakaian *molten metal* sangat mengurangi biaya peleburan. Pabrik *stainless steel* yang efisien dan efektif biasanya dibangun terintegrasi dengan pabrik *ferronickel* atau *nickel pig iron (NPI)*. Di Indonesia pabrik *stainless steel* pertama beroperasi pada Desember 2013 ; dibangun oleh P.T. Krakatau Steel bekerja sama dengan *Posco* Korea Selatan. Di Antam dokumen *Preliminary Feasibility Study* pabrik *stainless steel* yang rencana semula diintegrasikan dengan *molten metal* dari pabrik *FeNi 2* sudah selesai dibuat sejak Juli 1996. Dokumen tersebut disusun oleh Antam bekerja sama dengan calon partner *Nippon Metal Industry Co. Ltd*. Program Antam untuk membangun pabrik *stainless steel* masih berlanjut hingga sekarang. Pasaran *stainless steel* sangat terbuka, baik untuk ekspor maupun keperluan di dalam negeri sendiri. Kiranya sampai disini dulu, semoga tulisan singkat ini bermanfaat bagi pengembangan Antam dalam mewujudkan visi dan misi Antam untuk menjadi perusahaan pertambangan berstandar internasional yang memiliki keunggulan kompetitif di pasar global.

Hindari Derita Mengecap Dan Mengucap Akibat Sariawan



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Sariawan (*Stomatitis aphthosa recurrent*, SAR) merupakan kelainan pada selaput lendir mulut, yang ditandai adanya bercak luka berwarna putih pada dinding mulut atau bibir. Meski kecil dan letaknya tersembunyi di rongga mulut namun sariawan bisa menimbulkan rasa nyeri yang sangat hebat. Bagian mulut yang terluka akibat sariawan ini akan sangat menyakitkan ketika tersentuh atau bergesekan dengan makanan. Tidak hanya mengganggu selera makan saja, tapi pada sariawan yang parah bisa menyulitkan seseorang untuk berbicara karena terasa sakit. Meski demikian penyakit ini bukanlah infeksi. Karena itu, sariawan tidak didahului dengan demam, tidak disertai radang kelenjar getah bening regional, dan tidak mudah berdarah (Dr. Drg. Harum Sasanti, SpPM, seorang dokter ahli penyakit mulut)

Penyebab Sariawan

Beberapa pendapat dari para praktisi kesehatan yang mempengaruhi munculnya sariawan antara lain adalah sebagai berikut :

1. Pakar herbal dr. Abrijanto, menjelaskan sembuhnya sariawan dipengaruhi oleh banyak faktor, karena penyakit ini bersifat multi-penyebab. Sehingga jangka waktu kesembuhannya pun bisa berbeda-beda, tergantung dari penyebabnya. Ada yang segera sembuh, ada pula yang hingga berminggu-minggu tak kunjung sembuh. Kalau penyebabnya belum disembuhkan, sariawan pun akan sulit hilang, bahkan bisa muncul kembali. Contohnya munculnya sariawan pada saat berpuasa sebenarnya adalah akibat melonjaknya populasi **bakteri** di dalam mulut. Bakteri berkembang biak dengan pesat lantaran mulut tidak mengasup makanan apapun dalam waktu yang relatif lama. Ada juga yang karena faktor **genetik**, artinya orang-orang tertentu mudah mengalami sariawan karena pengaruh keturunan. **Kondisi oral** seperti pemakaian **kawat gigi** juga dapat menyebabkan sariawan, apalagi bila perawatan kebersihan mulutnya tidak optimal. **Buruknya kesehatan**

gigi bisa menyebabkan sariawan di sekitar gusi. Sariawan di gusi merupakan salah satu yang sangat menyakitkan dan mengganggu. Gigi yang rusak dan tak terawat, yang banyak karies akan memperparah keadaan sariawan. Untuk itu jagalah kesehatan gigi dan mulut.

2. Ahli kesehatan mulut drg. Dyah Juniar Sp.PM, dari Lembaga Kedokteran Gigi (Ladokgi) TNI AL Jakarta, menyatakan bahwa penyebab sariawan sangat beragam. Mulai dari **tergigit** ketika makan, **luka** ketika menyikat gigi, atau **alergi** terhadap suatu makanan. Selain itu adanya **infeksi oleh bakteri**. Infeksi pada **saluran pencernaan** pun bisa menimbulkan sariawan, meski yang terganggu adalah sistem pencernaan, tapi yang terwujud adalah sariawan di rongga mulut. Sariawan juga bisa timbul akibat **infeksi herpes simpleks** yang merupakan **virus** yang dapat menular secara langsung. Misalnya, melalui piring makan yang sama dengan orang yang terinfeksi herpes simpleks, dan berciuman. Bahkan **tidak seimbang hormon** dalam tubuh bisa menyebabkan sariawan. Misalnya ketika seorang wanita sedang menstruasi, maka kondisi hormonalnya mengalami perubahan. Saat itulah sariawan bisa timbul. Sariawan lebih rawan datang sebelum menstruasi dan sembuh setelah lewat masa menstruasi. Penelitian menunjukkan jika **faktor psikologis** seperti **stres** yang berlebihan bisa menimbulkan sariawan. Sebab stres akan menurunkan daya tahan tubuh. Begitu pula saat seseorang **sering emosi** atau menghadapi masalah yang belum ada jalan keluarnya. Demikian juga **daya tahan tubuh yang rendah** dari **penderita HIV/AIDS, leukemia, anemia** bisa membuat sariawan lebih mudah muncul. Penyebab **anemia** adalah menurunnya tingkat zat besi dalam darah, menimbulkan mulut dan tenggorokan kering yang memicu sariawan. Efek samping pengobatan, seperti mengkonsumsi **ibuprofen** dan **aspirin**, serta **kemoterapi** penyakit kanker bisa menimbulkan sariawan.

3. drg. Linus Boekitwetan, M. Kes (Ort), mengemukakan bahwa sariawan yakni lesi (luka) pada mukosa rongga

mulut itu penyebab utamanya tidak diketahui, tetapi ada faktor lain yang memicunya, misalnya **iritasi gigi tajam, gangguan imunologi, hormon**, dan sebagainya.

4. Ahli herbal tradisional China Mochtar Wijayakusuma, mengatakan bahwa sariawan dapat timbul di lidah, langit-langit mulut, gusi, pipi bagian dalam, atau bibir. Penyebabnya bisa karena **kekurangan zat besi, vitamin B12, infeksi virus dan bakteri**. Dapat juga terjadi akibat **lidah tergigit**, atau mulut sensitif terhadap **pasta gigi** atau **obat kumur**.

5. Ahli gizi Yusnalaini Y. Mukawi, MSc., dari Poliklinik Gizi RSPAD Gatot Soebroto, menyatakan bahwa kemungkinan sariawan terjadi karena **kurang nutrisi**. Tidak ada makanan yang menyebabkan sariawan. Umumnya, masalah ini akan timbul apabila kita kekurangan nutrisi (**defisiensi zat gizi**).

6. drg. Ratu Mirah Afifah, GCCLindent, MDSc, staf pengajar Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Padjajaran, Bandung, di dalam rongga mulut banyak terdapat **bakteri** dan **jamur** yang bisa menyebabkan sariawan. Faktor lain yang menyebabkan sariawan antara lain **kesalahan menggosok gigi**, apalagi jika menggosoknya serampangan dan tak hati-hati. Luka di seputar mulut **akibat tergigit atau terjatuh** juga bisa menyebabkan infeksi dalam bentuk sariawan. Pemakaian **gigi palsu** atau **kawat gigi** yang tidak pas juga akan membuat jaringan lunak teriritasi sehingga timbul sariawan. Sariawan yang disebabkan oleh faktor lokal infeksi biasanya akan sembuh dalam waktu dua minggu. Akan tetapi, bila luka mirip sariawan tetap menetap hingga berbulan-bulan, bisa jadi itu merupakan tanda penyakit serius, seperti HIV/AIDS atau kanker mulut. Penyakit gangguan kekebalan tubuh seperti HIV bisa menyebabkan tubuh mudah terserang infeksi, terutama luka dalam mulut.

7. drg. Citra Kusumasari, SpKG, Nice Dental Care Ciputra Medical Center, menjelaskan **ketika** seseorang menghisap **rokok**, asap rokok yang mengandung jutaan zat kimia akan masuk ke dalam rongga mulut dan mempengaruhi bagian-bagian di dalam mulut, termasuk gigi, gusi, lidah, dan langit-langit mulut. Rangsangan panas dari asap rokok dapat menyebabkan perubahan aliran darah dan mengurangi pengeluaran air ludah. Akibatnya rongga mulut menjadi kering dan lebih **anaerob** (suasana bebas zat asam), sehingga memberikan lingkungan yang sesuai untuk tumbuhnya **bakteri anaerob** dalam mulut. Pada kondisi mulut yang kering dan penuh bakteri-lah yang akan memicu terjadinya sariawan.

Pengobatan Sariawan

Perawatan dan pengobatan sariawan dapat dilakukan dengan terapi suportif, farmakologis (dengan obat), dan non-farmakologis (bukan dengan obat).

1. Dr. Drg. Harum Sasanti, Sp PM menyarankan kumur memakai **air garam** perlahan-lahan, biarkan air garam bekerja di mulut selama satu hingga dua menit. Dianjurkan untuk menjaga kesehatan mulut agar sariawan tidak bertambah parah, dengan cara merawat gigi yang rusak. Banyak karies akan memperparah keadaan sariawan. Hindari penggunaan kawat gigi yang tidak cocok buat

mereka yang rentan terkena sariawan. Pilih juga pasta gigi yang cocok. Mereka yang gampang terkena sariawan juga disarankan untuk menghindari makanan tertentu (misalnya rujak, nanas, cabai, atau makanan berminyak), atau mengandung penyedap, pengawet dan pewarna, karena cenderung memicu alergi penyebab terjadinya sariawan. Agar sariawan tidak kumat lagi, supaya menghindari faktor pemicu kekambuhan, misalnya pakailah sikat gigi yang lunak, jangan gonta-ganti pasta gigi kalau punya kecenderungan alergi. Jaga kebersihan gigi mulut. Jangan lupa tingkatkan asupan gizi, agar terhindar dari defisiensi zat gizi dengan memperbanyak asupan makanan, khususnya yang mengandung vitamin B12, vitamin C, asam folat dan zat besi, yang terdapat dalam berbagai sayur dan buah yang berwarna kuning, misalnya dalam jeruk, delima, atau *berry*. Ketika menstruasi membuat wanita rentan terkena sariawan. Jagalah kondisi tubuh jangan sampai kelelahan dan anemia.

2. Dr. Setiawan Dalimartha menulis dalam bukunya, bahwa **sisik naga** dapat menjadi obat sariawan. Rebuslah segenggam daun sisik naga dengan 2 gelas air selama 15 menit. Selagi hangat, air hasil rebusan itu digunakan untuk berkumur tiap pagi dan malam selama 2 hari. Hasilnya, sariawan hilang! Atau gunakan **pepino** (buah melodi), mampu mengobati panas dalam dan sariawan, pilih jenis buah pepino yang tidak terlalu matang. Sebaiknya disajikan dalam bentuk segar dengan cara dimakan langsung atau dijus tanpa campuran apa pun. Alternatif lain dengan memakan **buah naga**, untuk pelindung kesehatan mulut.

3. Menurut Susan Hyde, profesor bidang kedokteran gigi klinis dari University of California, sariawan yang tak kunjung sembuh, terutama yang terjadi di bagian bawah lidah, bisa berindikasi pada gejala **kanker mulut**, jika kemudian sariawan berubah warna dari merah tua menjadi putih. Segeralah konsultasi dengan dokter.

4. Penulis pernah mengalami sariawan berbulan-bulan yang tidak kunjung sembuh. Upaya berobat untuk menyembuhkannya telah dilakukan mulai berkunjung kepada dokter penyakit dalam, kemudian kepada dokter THT, lantas kepada dokter penyakit gigi dan kesehatan mulut. Berbagai obat telah dicoba, mulai dari obat cair, salep, maupun tablet, namun belum membuahkan kesembuhan. Setelah gigih berusaha akhirnya kesembuhanpun datang juga, setelah berkunjung kepada drg. Zarah Himawati, SP. KG dari Rumah Sakit PKUM Yogya. Beliau menjelaskan penyebab utamanya yang harus dihilangkan terlebih dahulu, yaitu karena gigi penulis terlalu banyak kariesnya yang harus dibersihkan, sehingga memerlukan tiga kali kunjungan untuk pembersihan karies. Benar setelah gigi bersih tanpa karies, dengan obat yang sama seperti yang diresepkan dokter sebelumnya sariawanpun sembuh. Drg Zarah menasihatkan penulis harus rajin gosok gigi dengan **pasta gigi Non Detergen**. Lakukanlah secara rutin **gosok gigi wajib** waktu mandi pagi dan sore, dan jangan lupa **gosok gigi sunah** sehabis makan dan mau tidur. Serta hindari makanan yang diberi 3P, yaitu Penyedap, Pengawet dan Pewarna. In Syaa Allah akan terbebas dari sariawan.

Jangan Malas Untuk Kencing Malam*



dr. H. Guntur Tjora - Himpunantam CKP Jakarta

*(Masalah kencing malam, jantung & penyumbatan pembuluh darah otak).

Ini adalah pengetahuan penting tentang pencegahan STROKE !!!

Gejala paling umum pada orang tua adalah masalah KENCING MALAM.

Karena takut kencing malam hari, orang takut minum air, tak tahu bahwa bila tak minum air sebelum tidur & bangun malam sehabis buang air kecil juga tak minum air, itu adalah PENYEBAB utama penyumbatan pembuluh darah otak dari orang tua di pagi hari.

Sebetulnya, kencing malam bukan masalah kantong kemih, penyebabnya adalah PENUAAN fungsi jantung. Daya hisap darah atrium kanan dari bawah tubuh sudah berkurang.

Pada siang hari, tubuh kita posisi berdiri, darah mengalir ke bawah, jika fungsi jantung buruk, darah yang mengalir kembali ke atas akan kurang, tekanan tubuh bagian bawah menjadi besar, sehingga orang tua siang hari akan ada pembengkakan air di tubuh bagian bawah.

Pada malam hari ketika berbaring tidur, bagian bawah tubuh sudah reda dari tekanan, banyak penimbunan air di jaringan tubuh kembali ke darah.

Terlalu banyak air, ginjal mulai berupaya untuk mengalirkan air ke kantong kemih, menyebabkan kencing malam.

Biasanya setelah berbaring tidur 3-4 jam akan ke toilet untuk pertama kali. Setelah selesai, air di dalam darah masih terus meningkat, sehingga lewat 3 jam kemudian akan masuk toilet kedua kali

Mengapa ini merupakan penyebab utama dari penyumbatan pembuluh darah otak ?

Karena setelah 2 atau 3 X buang air kecil, air dalam darah telah berkurang banyak, ditambah hawa dingin ac/cuaca melalui pernapasan air cepat menguap, sehingga darah mulai menjadi KENTAL , Saat tidur metabolisme tubuh melamban, denyut jantung menjadi lambat, sehingga darah yang kental ditambah aliran darah yang lambat, bagian pembuluh darah yang sempit mudah tersumbat.

Ini adalah sebabnya mengapa hampir SELALU terjadi penyumbatan pembuluh darah jantung & otak di pagi sekitar jam 5 atau 6. Kasus yang paling parah adalah MENINGGAL saat tidur !

Kesimpulan:

- 1.Kencing malam BUKAN masalah kantong kemih, tetapi terjadi penuaan pada fungsi jantung.
- 2.Sebelum tidur HARUS minum sedikit air hangat, setelah tengah malam buang air kecil, minum lagi sedikit air hangat. Jangan takut kencing malam, karena jika tidak minum air dapat mengambil nyawa Anda.
- 3.Biasanya harus BANYAK olahraga & latihan tubuh, memperkuat fungsi jantung. Tubuh bukan mesin, mesin akan aus jika banyak dipakai,tubuh manusia justru sebaliknya, sering dipakai malah menjadi lebih kuat !
- 4.Harus MENOLAK makanan yang tidak sehat, terutama yang kadar tepung terigu tinggi, yang dipanggang dan gorengan, lalu susu, telur, seafood & hewan lainnya, konsumsi berlebihan makanan ini akan membuat pembuluh darah Anda kelewat CEPAT MENUA !!!

Bio Energy Power



Drs. Istiyar - Himpunantam CKP Jakarta

Merupakan kehendak Allah bahwa di masa pensiun, di saat tubuh mulai ringkih rentan terhadap aneka penyakit, saya diperkenalkan dengan Olah Napas dan Olah Gerak Bio Energy Power. Adalah pak Calvin Biswan yang menyampaikan semacam testimoni di grup Whatsapp ASA, bahwa beliau telah berhasil meninggalkan berbagai macam obat berkat latihan Bio Energy Power (BEP). Anehnya dari sekian banyak anggota grup ASA hanya saya yang tertarik dan menindaklanjuti dengan meminta pak Calvin untuk mengajak saya latihan BEP. Pak Calvin membawa saya dan istri ikut latber (latihan bersama) BEP yang saat itu diselenggarakan di Gelora Bung Karno. Kami diperkenalkan langsung dengan almarhum dr. Harry J Angga Sp.PD, penemu, pencipta, dan pendiri BEP. Latihan pertama kami langsung dibimbing oleh beliau, sang guru besar BEP. Semenjak itu kami resmi menjadi anggota komunitas BEP. Makin lama dan makin sering berlatih BEP makin bisa merasakan manfaatnya, tubuh rasanya senantiasa dalam kondisi segar, fit, tidak cepat merasa lelah, dan mulai bisa meninggalkan atau mengurangi dosis obat-obatan yang diharuskan untuk diminum. Saya dan istri punya riwayat hipertensi dan divonis dokter harus minum obat hipertensi seumur hidup, setelah tekun berlatih BEP sudah bisa mengurangi dosis yang harus obat diminum, yang semula satu butir per hari menjadi setengah per hari, bahkan saya sendiri kadang-kadang 2 – 3 hari baru minum dengan porsi setengah butir. Kisaran tekanan darah sebelum ikut BEP antara 140/90 sd 150/100, kini berkisar antara 120/80 sd 135/80. Maka tak berlebihan bila saya katakan bahwa dipertemukannya kami dengan BEP merupakan rezeki tersendiri.

Apa Itu Bio Energy Power ?

Bio Energy Power adalah kombinasi OLAH NAPAS & OLAH GERAK yang khusus dirancang berdasarkan teori medis dengan tujuan membangkitkan/mengoptimalkan kemampuan tubuh dalam

mengobati diri sendiri baik fisik maupun psikis yang oleh dunia kedokteran disebut Autotherapy. Dengan melakukan Olah Napas Bio Energy Power akan melipatgandakan besaran energi di dalam tubuh kita, meningkatkan kualitas darah/darah kaya akan oksigen, meningkatkan elastisitas/kelenturan pembuluh darah, dan meningkatkan kualitas monocyte (kelompok darah putih yang menjadi bagian dari sistem kekebalan). Sedangkan olah gerak Bio Energy Power akan memposisikan energi yang besar tersebut di bagian – bagian tubuh tertentu yang pada akhirnya membangkitkan kemampuan autotherapy.

SAAT ini banyak orang yang mencoba pengobatan alternatif. Ini tentunya berdasarkan beberapa pertimbangan. Umumnya pengobatan secara medis lebih mahal. Alasan lainnya bagi sebagian orang tidak mau terlalu banyak mengkonsumsi obat-obatan kimia. Contoh beberapa pengobatan alternatif yang sudah umum seperti tusuk jarum, totok syaraf, terapi bekam, pijat refleksi, pengobatan tradisional dengan jamu-jamuan, dan sebagainya.

Ada juga terapi yang sepertinya pengobatan alternatif namun sebenarnya termasuk terapi biomedik. Pengobatan tersebut dikenal dengan terapi avasin dan dilakukan oleh dokter. Cara penyembuhan lainnya adalah dengan metode autotherapy (ototerapi). Contoh metode ini seperti yoga, reiki, tai-chi, senam tera, dengan cara olah napas yang dipadukan dengan gerak. Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna. Sebagaimana ucapan Hypocrates: “manusia sebagai makhluk yang paling sempurna, mempunyai kemampuan menyembuhkan dirinya sendiri (autotherapy). Menurut Hiromi Shinya, MD. dalam bukunya *The Miracle of Enzym*: “hanya tubuh yang dapat menyembuhkan dirinya sendiri, seorang dokter menciptakan ruang bagi terjadinya penyembuhan tersebut”. Jadi sebenarnya penyembuhan yang

paling efektif adalah dari diri sendiri atau penyembuhan dari dalam.

Menurut dr. Harry J. Angga Spd, penemu, pencipta dan pendiri Bio Energy Power, prinsip ototerapi adalah mengoptimalkan fungsi dari metabolisme tubuh, daya tahan tubuh, dan regenerasi organ tubuh yang berperan dalam menyeimbangkan metabolisme tubuh adalah hormon dan enzim. Antibodi berperan menjaga daya tahan tubuh terhadap serangan bakteri dan virus. Sedangkan regenerasi organ tubuh melibatkan hormon, enzim, dan antibodi. Jika kerja dari hormon, enzim dan antibodi optimal, maka tubuh akan sehat dan bugar.

Bagaimana supaya membuat hormon, enzim dan antibodi ini perkasa? Harus diberi energi atau tenaga yang cukup. Bagaimana supaya energinya cukup? Harus diberi makan dan oksigen yang cukup juga. Disinilah peran dari metode Bio Energy Power, mengoptimalkan dan membuat perkasa si "hormon", "enzym", dan "antibodi" tadi.

Terkait pemberian makan, dr. Harry J. Angga Sp.PD menyarankan bahwa makanan harus dikunyah minimal 40 kali supaya lembut. Karena makanan yang sudah lembut dan bercampur dengan enzim dari air liur itu akan dapat diserap dengan baik oleh tubuh. Sedangkan kebutuhan oksigen dalam jumlah banyak dilakukan dengan cara melakukan olah napas dan olah gerak.

Jurus Olah Napas dan Olah Gerak

Olah Napas dan Olah Gerak Bio Energy Power terdiri atas tiga jurus. Pada ketiga jurus tersebut tarik napas dilakukan melalui hidung pada saat dimulai gerakan. Kemudian ditahan dibagian bawah perut. Napas kemudian dilepaskan secara perlahan melalui mulut pada saat gerakan tangan mendorong ke depan.

JURUS/GERAKAN KESATU

Tujuan utama adalah penempatan energi pada pusat energi manusia, yaitu di pusat/thanthien/hara. Energi manusia yg oleh dunia kedokteran dikenal sebagai adenosin triposphat (ATP) tersimpan pada sel mitochondria dan pusat sel mitochondria manusia terletak disekitar wilayah pusat kita (thantien - Cina/hara -Jepang)

Makna gerakan pada jurus satu:

1. Menggesekan tangan di samping perut untuk memperbesar cadangan energi pada pusat energi manusia (thantien/hara)
2. Menggesekan tangan pada puting buah dada

untuk merangsang/meningkatkan kualitas kelenjar eksotrin dan endoktrin bagian tengah sehingga kualitas hormon dan enzim (diantaranya prolaktin dan oksitosin) menjadi lebih baik/bertenaga

3. Menarik tangan ke belakang sampai menyentuh tulang belikat dan mendorong ke depan sekuat tenaga untuk merangsang/meningkatkan sumsum tulang belakang (medula spinalis)

JURUS/GERAKAN KEDUA

Tujuan utama adalah penempatan energi pada tulang belakang bagian bawah.

Jurus 2 dimulai dari membungkukan badan kita semaksimal mungkin dan sambil menarik napas kita lentingkan tulang pinggang kita semaksimal mungkin, dimana dengan cara ini diharapkan energi yang dihasilkan akan lebih banyak diserap oleh tulang belakang bagian bawah kita agar kualitas serabut syaraf (sumsum tulang belakang) yg ada terjaga sehingga hubungan antara otak dan otot akan selalu baik dan hormon, enzim dan lain-lain memperoleh energi yang besar serta kualitasnya menjadi lebih baik.

Saat melentingkan pinggang kebelakang sambil menggesek Cakra Ajna (kening antara dua alis) sampai dengan terdengar bunyinya oleh telinga kita sendiri. Gerakan ini bertujuan memperbesar energi pada otak kita (cerebro spinal) yang akan mempengaruhi keseimbangan kortisol dan endorphin sehingga kita tidak mudah terserang penyakit-penyakit psikis.

JURUS/GERAKAN KETIGA

Tujuan utama adalah penempatan energi pada tulang belakang bagian atas.

Makna gerakan pada jurus 2, dengan menegangkan kedua belah tangan kita dibawah perut dan kemudian membuat putaran (lingkaran) besar, dimaksudkan agar tulang belakang bagian atas kita memperoleh energi yang besar dan diharapkan zat anti kuman (antibodi) yang terdapat di tulang belakang bagian atas menjadi lebih baik

Kemudian membuat putaran (lingkaran) sedang dan kecil sebagai upaya kita menahan napas lebih lama agar proses oksidasi (pembentukan energi) menjadi lebih sempurna.

Prinsip kerja Penghimpunan dan Penyaluran Energi

1. Energi atau tenaga yang dikenal dengan nama

Pegawai Yang Telah Mendahului Kita

Semoga amal bakti selama hidup diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa dan keluarga yang ditinggalkan tetap sabar dan tabah menerima musibah ini.

Amin ya robbal 'alamin

NO	NAMA	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MENINGGAL	TGL. LAHIR
1	Supardan	Unit Cikotok	01 Juli 2017	5 Juni 1945
2	Makarumpa Hasan	UBPN Sultra	09 Juli 2017	17 Okt 1954
3	R. Stanislaus Sutrisno	Pasca Tambang Cilacap	10 Juli 2017	18 Agustus 1933
4	Amin Kadoa	UBPN Sultra	14 Juli 2017	2 Februari 1946
5	Abd. Hamid Thaib	UBPN Sultra	16 Juli 2017	29 Des 1961
6	Abd. Kadir Ismail	UBPN Sultra	17 Juli 2017	28 Agustus 1947
7	Kartoi	Unit Cikotok	21 Juli 2017	1 Des 1960
8	Sallu Embong Bulan	UBPN Sultra	25 Juli 2017	1 Des 1945
9	Ganjar Wahyu	Kantor Pusat	29 Juli 2017	6 Februari 1965
10	Salim A. Jalil	UBPB Kijang	5 Agustus 2017	28 Septemb 1956
11	B.M. Abbas, BE.	Kantor Pusat	6 Agustus 2017	1 April 1944
12	Alik Saputra	Pasca Tambang Cilacap	7 Agustus 2017	15 Juli 1935
13	E. Kosasih	Unit Cikotok	11 Agustus 2017	2 Januari 1945
14	Winarno	UBPP Logam Mulia	13 Agustus 2017	16 Des 1963
15	Sadi Madirja	UBPB Kijang	20 Agustus 2017	7 Mei 1942
16	Junara	UBPE Pongkor	22 Agustus 2017	4 Maret 1974
17	M. Yasin Yahya	UBPB Kijang	25 Agustus 2017	5 Agustus 1948

Adenosin Triposphat (ATP) digunakan untuk backup kerja organ, berfikir dan bergerak. karena organ tubuh kita kekurangan energi (terlalu banyak dipakai berfikir) dan terkontaminasi oleh virus atau bakteri. maka kita menjadi sakit.

2. Energi/tenaga tersimpan dalam sel mitochondria yang bermuara di pusat kita (thantien/cina, Hara/jepang) dari pusat energi tersebut, energi didistribusikan keseluruh tubuh/organ secara otomatis sesuai kebutuhannya dan 100% energi dikendalikan oleh pikiran kita (contoh: pada saat kita ingat sex kita langsung ereksi, tapi saat kita pusing dengan masalah kita menjadi tidak bergairah)
3. Olah Napas dan Olah Gerak Bio Energy Power akan melipatgandakan besaran energi di dalam tubuh kita dan akan secara otomatis didistribusikan keseluruh tubuh/organ sehingga organ bekerja sesuai ritme dan fungsinya masing-masing.

Kata kuncinya: kita sakit karena tubuh kekurangan energi, dengan berlatih BEP secara kontinyu dan konsisten kita menuai dan menghimpun energi sehingga tubuh menjadi sehat.

Saat ini Komunitas dan pegiat BEP berkembang pesat, anggotanya sudah ratusan ribu, hampir di setiap kota

besar di Indonesia ada wadah komunitas BEPers. Banyak testimoni dari para pegiat BEP yang pada umumnya menyatakan dengan berlatih BEP secara rutin dan kontinyu serta karena Allah maka mereka bisa memperoleh derajat kesehatan yang lebih baik. Beberapa di antaranya ada yang sudah terbebas dari hipertensi, diabetes, cuci darah, penyakit jantung, kanker, dan penyakit-penyakit lainnya.

Pada umumnya yang menjadi daya tarik sehingga orang berlatih BEP adalah karena BEP begitu simpel, mudah dipraktikkan karena hanya 3 jurus, bisa dilaksanakan di mana saja dan kapan saja, bisa dilaksanakan dengan berdiri maupun duduk, tidak memerlukan peralatan khusus, dan murah! Sayangnya belum bisa menarik insan Antam walaupun sudah ada pelatih BEP yang bersertifikat dari internal Antam yaitu Pak Calvin Biswan, Pak Pim Permono, dan saya sendiri. Kami pernah memperkenalkan BEP kepada ibu-ibu Campur Sari tetapi sampai sekarang belum ada tindak lanjut atau response dari mereka, sayang memang. Namun kami tidak sepi kegiatan melatih, saya sendiri sekarang adalah pelatih tetap di Rumah Sehat Pondok Kelapa I yang anggota terdaftarnya mencapai 200an. Alhamdulillah masih bisa mengabdikan ilmu untuk masyarakat.

Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Juli s/d September 2017

NO	NIP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI PENSUEN
1	10 9161 5777 1	Ir. Rinhard JP Sinaga	Lk	Kantor Pusat	1 Juli 2017
2	14 8565 4762 1	Anggiat Sihombing	Lk	Kantor Pusat	1 Juli 2017
3	13 8061 4985 1	Gimin	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Juli 2017
4	30 9260 6022 1	Brahman Boike Yakob	Lk	UBPN Sultra	1 Juli 2017
5	30 9561 6489 1	Ir. Sofyan	Lk	UBPN Sultra	1 Agustus 2017
6	10 9865 6693 2	Ny. Maya Erika K i/d alm Ganjar W.	Pr	Kantor Pusat	1 Agustus 2017
7	10 9569 6339 1	Herman Balagalugu	Lk	Kantor Pusat	1 Agustus 2017
8	10 9163 5766 1	Ny. Yutarti i/d alm Winarno	Pr	UBPP Logam Mulia	1 Septemb 2017
9	20 8361 5363 1	Syofyan Amran	Lk	UBPE Pongkor	1 Septemb 2017
10	13 8461 5004 1	Sabari	Lk	UBPE Pongkor	1 Septemb 2017
11	16 9574 6647 2	Ny. Maria Ulfah i/d alm Junara	Pr	UBPE Pongkor	1 Septemb 2017
12	30 8861 5168 1	Muh. Syamsu	Lk	UBPN Sultra	1 Septemb 2017
13	30 9561 6375 1	Sukamto	Lk	UBPN Sultra	1 Septemb 2017
14	14 9065 4804 1	Hengki Dharma Setiawan	Lk	Kantor Pusat	1 Septemb 2017

*“Ya Allah ampuni kami yang selalu meminta lebih
sedangkan kami lupa untuk menyukuri
apa yang ada ditangan kami”*

REDAKSI

Penanggung Jawab : Pengurus Dana Pensiun Antam

Pemimpin Redaksi : Sumarno

Staf Redaksi :
- Asmungi
- Rusnandi

Kontributor : Keluarga Besar Pensiunan PT. Antam Tbk.

Diterbitkan Oleh :

DAPEN ANTAM

Gedung Dapen Antam

Jl. Letjend. TB. Simatupang No.1

Tanjung Barat, Jakarta 12530

Telepon : (021) 7812635; Fax. 7891232

email : buletin.purnantam@dapenantam.com

