



Buletin

PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang / Edisi : 74 / th. ke 19 / Jan - Mar 2021

*Segenap Pengurus dan Karyawan/ti
Dapen Antam mengucapkan*
TAQOBBALLOHU MINNA WA MINKUM
سَلامَتِ idulfitri
1 SYAWAL 1442 H
Mohon Maaf Lahir & Batin

Daftar Isi:

04 LAPORAN KEUANGAN TAHUN 2020 DAPEN ANTAM (AUDITED)

06 REHABILITASI MEDIK PADA LANJUT USIA

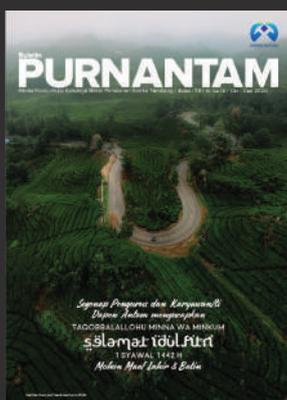
08 SEKILAS POTRET PENSIUNAN ANEKA TAMBANG

09 MANFAAT ZAKAT FITRAH BAGI YANG BERPUASA

10 MITIGASI BENCANA HIDROMETEOROLOGI REFLEKSI PENINGKATAN PENAMBANGAN BIJIH NIKEL DI ANTAM

13 SABAR DALAM MENGHADAPI MUSIBAH ATAU COBAAN

14 SECANGKIR KOPI



Redaksi:

Pemrakarsa:	Ir. Kosim Gandataruna
Penanggung Jawab:	Pengurus Dana Pensiun ANTAM
Pimpinan Redaksi Pertama:	A. Mukti Abhaka Alm.
Pimpinan Redaksi:	Sumarno
Staf Redaksi:	Kartika Widuri
Kontributor:	Keluarga Besar Pensiunan PT ANTAM Tbk
Diterbitkan Oleh:	DAPEN ANTAM

Gedung Aneka Tambang
Jl. Letjen TB. Simatupang No. 1
Tanjung Barat, Jakarta 12530
Indonesia

Telp: 62-21-781-2635,
Faks: 62-21-789-1232

Pic:
Kartika Widuri
021-7812635 ex. 3928

www.dapenantam.com

Sumber foto: unsplash-tom morbey, sendi gibran, chuttersnap, caleb wright, nathan dumlaio, izuddin helmi adnan, noah buscher, veronica gomez ibarra, dan senior, heiko otto.

Halal bihalal & REFLEKSI PANDEMI COVID-19

Bismillah

Dengan kerendahan hati izinkan Tim Redaksi Buletin Purnantam menyampaikan Selamat Idul Fitri 1 Syawal 1442 H Mohon maaf lahir batin, semoga kita semua selalu dalam keadaan sehat wal afiat.. *aamiin*

Sekilas kami ingin menyinggung apa itu *halal bihalal*. Salah satu tradisi yang lekat dengan perayaan Idul Fitri adalah *halal bihalal*, yaitu momen untuk berkumpul bersama keluarga besar atau teman semasa sekolah. Meski berasal dari bahasa Arab, orang Arab sendiri tidak mengerti makna esensi dari *halal bihalal*, karena tradisi tersebut hanya ada di Indonesia. Tidak ketinggalan dalam keluarga besar ANTAM juga selalu mengadakan acara *halal bihalal* secara tatap muka sebelum pandemi Covid 19 melanda negeri kita.

Apa yang dimaksud dengan "Tradisi *halal bihalal*"? Apa itu *Halal Bihalal* dan apa tujuannya? Secara *lughowi halal bi halal* diartikan "boleh dengan boleh". *Halalbihalal* tidak hanya bisa dimaknai secara bahasa melainkan dimaknai segi kulturalnya yaitu budaya saling memaafkan atau dengan saling berkunjung ke rumah saudara (*silaturahmi*) guna memohon dan memberi maaf yang diteruskan dengan berjabat tangan.

Kemudian bagaimana dengan situasi dan kondisi dinegeri kita yang masih dilanda pandemi covid saat ini? Pemerintah melarang mudik bagi masyarakat dari seluruh pelosok tanah air guna mencegah/menghambat penularan Covid 19.

Kembali kepada tema salam redaksi ini yaitu *halal bihalal* dan refleksi pandemi Covid 19. Merefleksikan pandemi Covid-19, mengambil hikmah, menguatkan iman serta implementasi protokol kesehatan menjadi semangat keluarga besar pensiunan ANTAM dalam wadah HIMPUNANTAM maupun dalam komunitas WAG seperti a.l. WAG ASA & WA-SILA. Disini semangat anggota WAG (keluarga besar pensiunan ANTAM) membentuk panitia kecil untuk menyelenggarakan *silaturahmi virtual* beberapa kali sebagai ajang temu kangen mengusir kejenuhan karena masing-masing sebagai penyandang predikat lansia hampir jarang keluar rumah tinggal bila tidak terpaksa (mis. karena harus berobat ke dokter dst nya). Atau istilah kerennya selalu *stay at home* demi menghindari terpapar Covid-19. Tidak terasa bahwa *silaturahmi virtual* ini menjadi terapi psikologi kaum lansia yang sangat

Salam Redaksi



Sumarno

efektif. Bahkan dalam kesempatan acara silaturahmi pensiunan ANTAM *virtual* juga dihibur dengan acara atraksi autentik yang sangat menarik yaitu lagu, tarian dan drama dari kreasi kelompok kesenian pensiunan ANTAM bersama keluarga himpunantam Yogyakarta, Bandung, Kijang Bintang Timur, Jakarta dan Makassar.

Tidak lupa dalam acara silaturahmi pensiunan ANTAM *virtual* ini diselipkan sesi presentasi khusus tentang bagaimana menjaga protokol kesehatan cegah C19 oleh nara sumber seorang dokter yang kompeten. Juga sesi khusus presentasi tentang kisah sukses proyek MRT Jakarta oleh salah seorang mantan karyawan ANTAM yang berkiprah diluar ANTAM.

Selanjutnya berkumpul bersama secara virtual dalam momentum *halal bihalal* tahun ini bisa menjadi anugerah ilahi agar kita senantiasa bisa melakukan hal yang terbaik untuk negeri ini. Setelah sebulan penuh berpuasa di tengah pandemi wabah Covid-19, saat ini menjadi momentum terbaik untuk melakukan refleksi diri. Wabah saat ini menjadikan kita percaya dan meyakini kebesaran Allah SWT, begitu kecilnya manusia tidak mampu merancang kehidupannya sendiri.

Beberapa refleksi lainnya a.l. Pertama, pandemi ini menjadi ujian keimanan kita bersama. Bahkan bisa menjadi ajang umat muslim khususnya dalam meningkatkan keimanannya dengan kesabaran, dan kembali pada kebenaran. Kedua, mengingatkan bahwa manusia adalah makhluk ciptaan-Nya yang lemah. Hikmah lain dari adanya pandemi ini adalah mengubah metode pembelajaran bagi anak cucu kita secara online dari metode tatap muka yang selama ini berlangsung.

Disisi lain timbul perhatian yang lebih pada sesama, berbagi rejeki, bingkisan, dan pedulikan kesehatan satu sama lain turut menjadi semangat Ramadhan tahun ini. Mari kita bersama-sama belajar menjadikan diri kita rendah hati dan bermanfaat bagi orang lain. Jadilah diri kita sebaik-baiknya atas diri kita.

Demikian salam redaksi ini dalam menyuguhkan Buletin Purnantam (BP) edisi no.74 tahun 2021.

Wassalam.



Natali Lantip Susapto
Direktur Utama Dapen ANTAM

LAPORAN KEUANGAN TAHUN 2020 DAPEN ANTAM (AUDITED)

Analisis kondisi keuangan DAPEN ANTAM tahun 2020 dilakukan berdasarkan Laporan Keuangan Audited per 31 Desember 2020 yang diaudit oleh KAP Asep Rahmansyah Manshur & Suharyono dengan surat No.00002/2.1079/AU.1/08/1060-1/1/2/2021 tanggal 24 Februari 2021 dengan opini Wajar dalam semua hal yang material sesuai dengan Standar Akuntansi Keuangan di Indonesia dengan Ratio Kualitas Pendanaan 121.76% (Tingkat I) naik dibandingkan dengan RKD Tahun 2019 sebesar 105.19% (Tingkat I).

Perkembangan Kekayaan Dana Pensiun ANTAM Per Akhir Tahun 2019 s/d Tahun 2020

(Dalam Jutaan Rupiah)

No	URAIAN	2019 (Audited)		2020 (Audited)	
		Rp	%	Rp	%
I	ASET INVESTASI	1.082.607	97,34	1.119.395	97,33
II	ASET LANCAR DILUAR INVESTASI	24.234	2,18	23.077	2,01
III	ASET OPERASIONAL	237	0,02	203	0,02
IV	ASET LAIN-LAIN	6.340	0,57	8.457	0,74
V	LIABILITAS	1.264	0,11	986	0,09
VI	ASET NETO :	1.112.154	100	1.150.146	100
	% PERTUMBUHAN ASET NETO		(0,91)		3,42

Perkembangan Portofolio Investasi & Hasil Usaha Dana Pensiun Antam Periode 31 Desember 2019 & 31 Desember 2020

(Dalam Jutaan Rupiah)

No	PENEMPATAN	POSISI 31-12-2019	POSISI 31-12-2020	NAIK/ TURUN	PROSENTASI		HASIL INVESTASI		% THD RATA-RATA INVESTASI
					ARAHAN INVESTASI	REALISASI INVESTASI	REALIZED	UNREALIZED	
1	Surat Berharga Negara	270.863	261.866	(8.997)	Bebas	23,39	21.501	13.534	3,39
2	Deposito	24.500	31.500	7.000	Bebas	2,81	1.529		0,15
3	Saham	71.230	72.787	1.556	30	6,50	2.997	(3.447)	(0,04)
4	Obligasi	118.317	104.303	(14.014)	Bebas	9,32	10.975	(1.264)	0,94
5	Penempatan Langsung	65.444	62.331	(3.113)	15	5,57	(10.111)	6.015	(0,40)
6	Reksadana	79.220	73.253	(5.967)	20	6,54	1.320	(5.967)	(0,45)
7	Tanah dan Bangunan	453.032	513.355	60.323	20	45,86	11.820	60.092	6,95
		1.082.607	1.119.395	36.788		100,00	40.031	68.963	10,54

Rata-rata Investasi : 1.034.317

**Perkembangan Dana Pensiun ANTAM
Tahun 2019 & Tahun 2020**

(Dalam Jutaan Rupiah)

No	URAIAN	2019 (Audited)		2020 (Audited)	
		Rp	%	Rp	%
I	ASET INVESTASI				
1	Surat Berharga Negara	270.863	25,02	261.866	23,39
2	Deposito	24.500	2,26	31.500	2,81
3	Saham	71.230	6,58	72.787	6,50
4	Reksadana	79.220	7,32	73.253	6,54
5	Obligasi	118.317	10,93	104.303	9,32
6	Penempatan Langsung	65.444	6,05	62.331	5,57
7	Tanah dan Bangunan	5.131	0,47	5.363	0,48
8	SPI Tanah dan Bangunan	447.900	41,37	507.992	45,38
9	TOTAL INVESTASI	1.082.607	100,00	1.119.395	100,00
10	INVESTASI RATA-RATA	1.093.567		1.034.317	
I	ASET INVESTASI	1.082.607	97,34	1.119.395	97,33
II	ASET LANCAR DILUAR INVESTASI	24.234	2,18	23.077	2,01
III	ASET OPERASIONAL	237	0,02	203	0,02
IV	ASET LAIN-LAIN	6.340	0,57	8.457	0,74
	ASET TERSEDIA	1.113.418	100,11	1.151.132	100,09
V	LIABILITAS	1.264	0,11	986	0,09
VI	ASET NETO	1.112.154		1.150.146	
VII	ASET NETO RATA2	1.117.243		1.131.150	
VIII	H A S I L :				
1	Pendapatan Investasi	57.582	5,15	57.046	5,52
2	Biaya Investasi	4.595	0,41	17.015	1,65
3	Hasil Usaha Investasi	52.987	4,74	40.031	3,87
4	Biaya operasional	8.249	0,74	6.892	0,67
5	Hasil usaha	44.739		33.138	
6	Hasil (beban) lain	(7)		63	
7	Hasil usaha sebelum Pajak	44.732		33.201	
8	PPh.	709		738	
9	Hasil usaha setelah pajak	44.023	3,94	32.463	3,14
	% Pertumbuhan Aset Neto	(0,91)		3,42	
IX	PENERIMAAN				
1	Iuran Pegawai	927		900	
2	Iuran Pemberi Kerja	5.648		5.481	
3	Iuran Tambahan	-		-	
	JUMLAH IURAN	6.576		6.381	
X	PEMB. MANFAAT PENSIUN	68.608		69.814	
	SELISIH (IX - X)	(62.032)		(63.433)	
		Orang	%	Orang	%
XI	PESERTA DANA PENSIUN				
XI.a	Peserta Aktif	1.196	23	1.066	21
XI.b	Pensiunan	4.003	77	4.060	79
	Jumlah	5.199	100	5.126	100

REHABILITASI MEDIK PADA LANJUT USIA



dr. H. Guntur Tjora

Pada awal zaman romawi dikenal konsep *senectus ipsa est morbus* yang berarti, Lanjut usia merupakan penyakit (Taylor & Rusk,1977), hal ini ditopang oleh kenyataan bahwa;

- Kelompok lansia lebih banyak menderita penyakit yang mengakibatkan disabilitas/ketidakmampuan, dibandingkan dengan orang yang lebih muda.
- Kelompok Lansia biasanya menderita berbagai macam gangguan fisiologis yang sifatnya kronik (menahun).
- Kelompok Lansia umumnya mengalami perubahan/ kemunduran biologis, psikhis dan sosial

Untuk kondisi tersebut diatas , maka tulisan ini dibuat, guna berupaya mempertahankan kesehatan lansia tetap optimal, baik fisik, mental, dan sosial sehingga dapat hidup layak dan mandiri, melalui program-program rehabilitasi medik yang memadai, dan terpadu dengan aktivitas keseharian lainnya, serta disesuaikan dengan kondisional lansia dimaksud.

PROBLEMATIKA LANSIA

Pada masa lansia ini hampir semua sistem atau fungsi alat tubuh mengalami perubahan secara fisiologis seperti ;

- 1) System kardiovaskuler (Jantung & Pembuluh darah)
- 2) System respirasi (pernafasan)
- 3) System gastrointestinal (Pencernaan)
- 4) System neuromuskuloskeletal (syaraf-otot-tulang)
- 5) System indera
- 6) Syatem reproduksi
- 7) Syatem endokrin metabolit
- 8) System immunologic.

Dengan terjadinya perubahan-perubahan system diatas, maka tentunya akan muncul berbagai keluhan berupa kelemahan atau ketidakmampuan, sehingga menimbulkan handicap pada lansia, ketidakmampuan ini menyebabkan lansia menjadi malas untuk melakukan mobilisasi, sehingga terjadi *decubitus* akibat tirah baring yang lama, dalam upaya mencegah terjadinya *handicap* yang lebih berat, maka diperlukan rehabilitasi medik sedini mungkin yang akan membantu lansia untuk bisa menikmati hidup mandiri dan bahagia.

REHABILITASI MEDIK

Pemahaman atas kondisi lansia saat ini tentang kemampuan fungsional serta penyakit yang menyertainya, menjadi data awal sebagai dasar untuk melihat perubahan status kesehatan lansia, yang tentunya dipengaruhi oleh keadaan fisik, psikhis, dan social.

Didalam ilmu Rehabilitasi Medik, salah satu metodologi penilaian status lansia adalah seperti yang dikemukakan oleh Katz dkk, menetapkan Fungsional Assessment Instrument. index Katz ini, sangat sederhana dalam menggolongkan lansia ditinjau dari AKS (Aktifitas Kehidupan Sehari-hari), *activity daily life*, adapun aktifitas yang dinilai adalah; Dengan penilaian sebagai berikut;

1) Bathing

Mandiri: memerlukan bantuan pada satu bagian tubuh
Tergantung: memerlukan bantuan mandi lebih dari satu bagian tubuhnya (tak mandiri)

2) Dressing

Mandiri: memakai dan melepaskan, serta menalikan sepatu
Tergantung :tak dapat berpakaian sebagian

3) Toileting

Mandiri: aktifitas toilet secara mandiri
Tergantung:mendapat bantuan orang lain

4) Transferring

Mandiri: berpindah dari tempat tidur ke tempat duduk sendiri (mamakai/tak pakai alat bantu)
Tergantung: tak dapat lakukan sendiri, perlu bantuan orang

5) Continence

Mandiri: Dapat mengotrol Buang air kecil/besar
Tergantung: Tak dapat mengontrol sebagian/seluruhnya.

6) Feeding

Mandiri: makan secara mandiri
Tergantung: perlu bantuan orang lain.

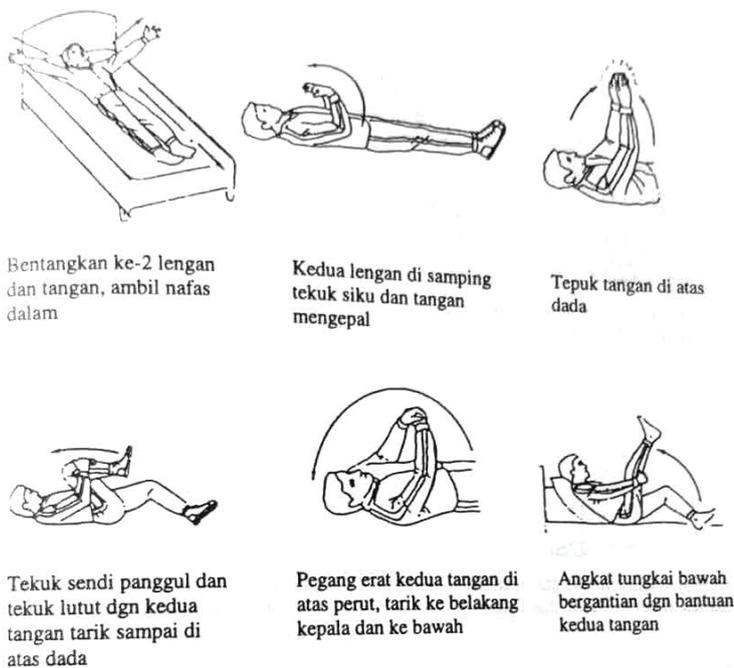
Dari kemampuan melaksanakan ENAM aktifitas dasar ini, kemudian diklasifikasikan menjadi TUJUH tahapan, sesuai dengan aktifitas yang bisa dikerjakan sendiri. yang selanjutnya disebutkan dengan sebutan INDEX KATZ sebagai berikut;

1. Index Katz A: Mandiri untuk 6 aktifitas
2. Index Katz B: Mandiri untuk 5 aktifitas
3. Index Katz C: Mandiri, kecuali Bathing dan satu fungsi lain
4. Index Katz D: Mandiri, kecuali Bathing, Dressing dan satu fungsi lain
5. Index Katz E: Mandiri, kecuali Bathing, Dressing, Toileting dan satu fungsi lain
6. Index Katz F: Mandiri, kecuali Bathing, Dressing, Toileting, Transferring dan satu fungsi lain
7. Index Katz G : Tergantung pada orang lain untuk enam aktifitas.

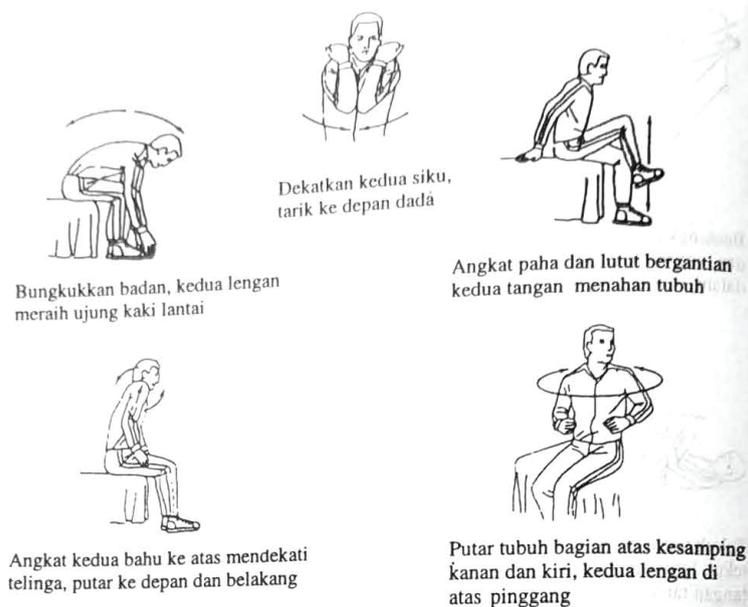
- Prinsip dasar penanganan Rehab Medik pada lansia yakni;
- a) Penanganan berdasarkan Penyakit yang mendasarinya
 - b) Hindari disabilitas sekunder dan komplikasi immobilitas
 - c) Menangani disabilitas primer.
 - d) Melihat kenyataan dengan tujuan individual
 - e) Menekankan pada kemandirian fungsional
 - f) Perhatikan faktor penopang motivasi dan psikologik
 - g) Berikan dorongan mobilisasi, bukan sebaliknya
 - h) Usahakan lingkungan menyesuaikan handicap yang ada
 - i) Cegah isolasi social, yang berdampak buruk pada psikologis lansia.
 - j) Support mental kearah, penerimaan keadaan dirinya
 - k) Menghilangkan rasa sepi

ILUSTRASI GAMBAR untuk AKTIFITAS MANDIRI sbb:

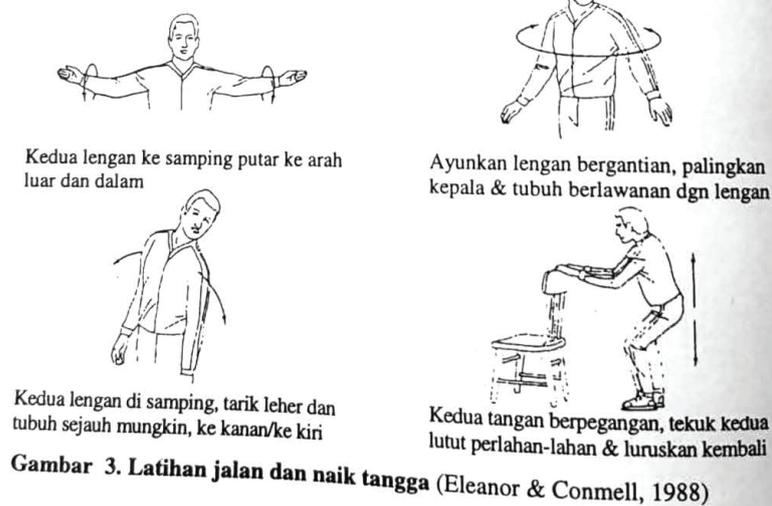
Sumber : Disadur intisarikan dari "Buku Ajar Geriatri Fak Kedokteran Universitas Indonesia 1999.



Gambar 1. Latihan di tempat tidur (Eleanor & Connell, 1988)



Gambar 2. Latihan dengan duduk (Eleanor & Connell, 1988)



Gambar 3. Latihan jalan dan naik tangga (Eleanor & Connell, 1988)

SEKILAS POTRET PENSIUNAN ANEKA TAMBANG



Sumarno

Ada beberapa pensiunan yang punya hobi golf, menulis buku atau artikel, melukis, traveling wisata domestik maupun ke mancanegara. Hobi ini mewakili gambaran sebagian kecil pensiunan yang punya semangat, plus tabungan yang tebal. Membutuhkan biaya yang tidak sedikit dengan motivasi yang kuat. Bisa jadi hobi ini terbawa dari pendidikan sewaktu masih kecil dilingkungan keluarganya, namun selebihnya terdorong oleh kesempatan yang ada.

Para pensiunan ANTAM ternyata memiliki "kesan positif". Kesan positif ini memberikan peluang melakukan kegiatan-kegiatan menyenangkan dan bermanfaat (sesuai kondisi ekonomi, kemampuan dan kebutuhannya). Misalnya, ada hobi mendengarkan musik, main piano, menyanyi, olahraga jalan kaki, gowes/naik sepeda, tenis lapangan, berenang, membaca, memasak, kuliner, berkebun, bercocok tanam tanaman hias atau tanaman bunga, beternak ayam, peliharaan burung dan kegiatan sosial keagamaan, dan pada umumnya para lansia pensiunan ANTAM haus akan ilmu agama.

Disini pensiunan rajin mendalami ilmu agama nya masing masing melalui koleksi buku agama maupun mengikuti kajian agama lewat tatap muka di tempat ibadah maupun online. Hal ini merupakan fenomena kehidupan keluarga yang indah dan penuh berkah kemuliaan. Tentu ditambah lagi hobi jadi MC (Momong Cucu / bermain bersama cucu) disamping tradisi kumpul bareng dengan keluarga besar (anak dan cucu) di setiap kesempatan sambil minum kopi atau menonton tayangan acara berita/hiburan di TV sepanjang hari. Dan perlu dicatat hampir tidak ada pensiunan ANTAM yang terjun ke dunia politik seperti halnya sebagian pensiunan PNS maupun ABRI atau Polri. Ada beberapa mantan direksi atau karyawan Antam yang mendapat amanah tugas yang sukses berkiprah sebagai profesional bekerja di luar lingkungan ANTAM.

Kembali pada potret kehidupan keluarga pensiunan. Pada umumnya, pensiunan sudah punya rumah tinggal milik sendiri dan ada yang berhari dikampung halaman dengan rumah tinggal dan tanah halaman yang lebih luas. Namun lebih dari setahun ini karena pandemi, menuntut adaptasi kehidupan dalam bentuk tatanan baru. Menjadi rasa was-was yang selalu menghatui. Ikhtiar dengan taat protokol kesehatan cegah C19 tetap perlu diiringi doa dan sikap tawakal kepada-Nya. Bentuk silaturahmi tatap muka terpaksa harus dilupakan sementara dan digantikan silaturahmi virtual dengan memanfaatkan fasilitas teknologi informasi internet dan produk aplikasi di HP atau gadget lainnya seperti whatsapp, video call, zoom, dll.

Untuk bisa melakukan kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat di hari tua, tentu diperlukan kondisi fisik dan mental yang sehat termasuk sifat keterbukaan diri. Banyak orang yang masih bisa melakukannya. Bagi para pensiun,

tidak ada keadaan lain yang lebih membahagiakan, kecuali sehat wal'afiat, mampu bersyukur, berkah hidupnya dan tetap berbagi rezeki serta ilmu kepada orang-orang yang membutuhkan. Banyak orang yang menjalani pensiun dengan bahagia sampai akhir hayatnya dengan tetap melakukan kegiatan-kegiatan positif secara rutin, seperti berolah raga atau hobi lainnya seperti contoh tersebut diatas. Bahkan ada yang masih mampu berkarya untuk kemaslahatan hidup keluarga dan masyarakat. Sebaliknya tidak sedikit pula pensiunan dalam keadaan keseharian yang menderita.

Tuhan YME menganugerahkan masalah sebagai ujian dan cobaan kepada siapa pun, agar manusia mampu dan mau belajar dari setiap ujian atau cobaan yang dihadapinya, sehingga hidupnya lebih berkualitas, sehat jiwa raga, dan sejahtera lahir batin. Masalah banyak timbul dan dirasakan sebagai bahan hidup, karena kita keliru mempersepsikan konsep dan kenyataan yang kita hadapi.

Masalah umum bagi para pensiunan adalah sakit fisik dan mental (semangat hidup) karena semakin menurunnya kemampuan kedua faktor (fisik dan mental) tersebut. Jika tidak hati-hati dalam tindakan dan perbuatan, pensiunan cenderung sensitif, menyendiri dan rentan terhadap keadaan sakit. Memahami gambaran tersebut, menuntut kita selalu mudah bersyukur, juga butuh sikap waspada dalam segala perbuatan. Bersyukur itu menerima dengan ikhlas akan semua yang kita alami dan peroleh. Sedangkan waspada adalah sikap dan kesadaran kita dengan berusaha mengantisipasi setiap kemungkinan yang bisa terjadi kepada siapa saja, kapan saja dan dimana saja, baik saat sekarang maupun yang akan datang, agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Contohnya, sakit berkepanjangan dan tidak punya biaya berobat di hari tua atau cadangan tabungan. Bila hal ini terjadi maka akan menyusahkan diri sendiri dan orang lain, terutama anggota keluarga terdekatnya. Bahkan bisa terpaksa harus menjual berbagai aset kekayaan pribadi seperti kendaraan atau rumah. Semoga saja tidak ada yang mengalami kesulitan hidup seperti itu diantara kita keluarga besar pensiunan ANTAM diseluruh pelosok tanah air... aamiin

Demikian potret pensiunan ANTAM dari pengamatan yang dapat kami sajikan disini. Semoga bermanfaat untuk bahan renungan bersama. Dalam kaitan renungan tersebut disini Allah SWT berfirman dalam QS 14:7 sbb : Al-Qur'an surah Ibrahim ayat 7

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ رِزْقُكُمْ لَيْسَ بِكَيْدٍ لَّكُمْ وَلَا يَبْرُؤٍ لَّكُمْ وَإِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

"Jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras."

MANFAAT ZAKAT FITRAH BAGI YANG BERPUASA



ustadz Syahril Syah
(anggota keluarga besar Antam Kijang)



Bismillah...

Memasuki pekan terakhir ibadah puasa Ramadan, kita diwajibkan untuk membayar zakat fitrah. Zakat fitrah merupakan amalan yang dilaksanakan sebelum salat Idulfitri pada keesokan harinya. Zakat fitrah harus ditunaikan bagi orang yang memiliki kemampuan untuk menunaikannya.

Zakat fitrah merupakan zakat yang diwajibkan kepada setiap jiwa umat muslim sebagai santunan kepada orang-orang miskin, juga sebagai tanda berakhirnya bulan Ramadan dan sebagai penyempurna ibadah puasa yang telah dijalankan.

Zakat fitrah dibayarkan maksimal sebelum salat Idul Fitri. Ketentuan zakat fitrah tersebut didasarkan pada hadis Rasulullah Shalallahu 'alaihi wassalam ; Artinya: "Rasulullah SAW telah mewajibkan zakat Fitrah sebanyak satu sha' kurma atau gandum atas orang muslim baik budak dan orang biasa, laki-laki dan wanita, anak-anak dan orang dewasa, beliau memberitahukan membayar zakat Fitrah sebelum shalat 'Idul Fitri" (HR Bukhari dan Muslim).

Sebagai sesuatu yang diwajibkan, zakat fitrah memiliki keutamaan dan hikmah dimana kita bisa berbagi dengan sesama melalui zakat yang kita tunaikan sekaligus membersihkan diri dari hal-hal yang dapat mengotori pahala ibadah puasa.

Manfaat zakat fitrah yang pertama adalah dilihat dari manfaat bagi yang berpuasa. Dengan melakukan zakat fitrah akan membersihkan dirinya dari dosa dan perbuatan keji serta menyempurnakan ibadah puasa yang telah dijalankan selama satu bulan penuh. Selama menjalankan ibadah puasa tentunya kita masih sering melakukan *khilaf* dan perbuatan dosa baik disengaja maupun tidak disengaja. Maka dari itu, fungsi dari membayar zakat fitrah

juga untuk membersihkan diri dari perbuatan dosa dan keji seperti berkata kotor, berdusta, hasut, dan dengki antar sesama dan sebagainya. Oleh karena itu, zakat fitrah ini hadir sebagai pembersih dan penyempurna terhadap hal-hal yang masih kurang dalam berpuasa.

Selanjutnya manfaat zakat fitrah yang kedua ialah dilihat dari kemaslahatan umat. Bahwa dengan mengeluarkan zakat fitrah, menjadi bukti kepedulian antar sesama muslim, terlebih terhadap fakir miskin yang sangat membutuhkan uluran tangan saudara muslim yang lain. Hal ini juga tentunya terdapat momen yang tepat dimana kita bisa berbagi sehingga bisa merayakan hari kemenangan yakni, Idul Fitri bersama-sama. Kita menyadari bahwa kebahagiaan dan kemenangan muncul tatkala kita mampu berbagi dan membuat orang lain juga bahagia. Melalui pembayaran zakat fitrah, saudara muslim yang berada dalam kondisi kekurangan akhirnya mendapat bantuan seperti, kebutuhan pokok sehingga ia juga dapat merayakan hari raya sama seperti muslim yang lainnya.

Manfaat yang ketiga adalah memaknai bahwa Hari Raya Idul Fitri merupakan hari kemenangan dan hari kebahagiaan bagi umat muslim setelah berhasil selama sebulan penuh melaksanakan ibadah puasa di bulan ramadan, menahan diri dari hawa nafsu. Namun kebahagiaan ini kemungkinan besar tidak dirasakan oleh fakir miskin. Berbeda dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh orang yang memiliki kecukupan harta atau orang mampu lainnya. Oleh karena itu kewajiban membayar zakat fitrah ini adalah solusi syariat islam untuk mewujudkan kebahagiaan secara merata untuk seluruh umat Muslim di hari Raya Idul Fitri ini.

Sesuai dengan hadits Rasul; Cukupilah kebutuhan fakir miskin pada hari Raya ini agar mereka tidak meminta-minta.

Wallahu a'lam.



MITIGASI BENCANA HIDROMETEOROLOGI

REFLEKSI DARI PENINGKATAN PENAMBANGAN BIJIH NIKEL DI ANTAM



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

Pada tahun 2020 PT. Antam Tbk mengolah bijih nikel tidak lebih dari 2,5 juta wmtan. Jumlah ini hanya sepersepuluh dari yang diolah oleh PT. IMIP di Morowali sebanyak 25 juta wmtan bijih nikel per tahun. Peningkatan aktifitas penambangan akan menyebabkan meluasnya lahan terbuka. Lahan yang sudah ditambang akan gundul. Pada saat hujan, lahan yang gundul akan menyebabkan limpasan air hujan (*run off*) menjadi besar, debit air hujan yang mengalir ke bawah meningkat dan akan mengakibatkan banjir besar. Kejadian ini harus dicegah. Untuk meminimalisasi *run off* maka lahan bekas tambang harus secepat mungkin dihijaukan kembali. Untuk tambang skala kecil pemulihan lahan dan revegetasi dapat dilakukan dengan mudah. Tetapi bagi tambang yang berskala besar pelaksanaannya sangat sulit karena mencakup area yang sangat luas. Disini perlu perencanaan yang betul betul matang dan profesional.

Menelaah masa depan Antam dengan rencana besarnya di bawah MIND ID untuk membangun industri baterai lithium dari hulu sampai hilir terbesar di Asia yang bahan baku utamanya nikel dan kobalt, maka kebutuhan bijih nikel pasti akan banyak dan lahan terbuka bekas tambang nantinya juga akan sangat luas.

Untuk memitigasi bencana hidrometeorologi seperti banjir bandang dan tanah longsor perlu dilakukan pencegahan. Sebagai gambaran, apabila proyek tersebut nantinya sudah beroperasi pada kondisi puncak di tahun 2029, maka akan beroperasi 24 *lines electric furnace* dan 9 *lines instalasi HPAL (high pressure acid leaching)* dengan keperluan bahan baku bijih nikel saprolit plus limonit lebih dari 48 juta wmtan per tahun.

Pada umumnya kedalaman pengeboran eksplorasi bijih nikel 20 meter. Jika diasumsikan tebal bijih nikel 10 meter, tanah pucuk 2 meter, tanah penutup 8 meter dan *density* bijih nikel $1,6 \text{ ton/m}^3$, maka untuk 48 juta wmtan bijih nikel, luas area yang ditambang adalah $(48.000.000 : 1,6 : 10) \text{ meter}^2 = 3 \text{ juta meter}^2$. Sedangkan jumlah tanah yang dipindahkan mencakup bijih nikel ditambah tanah pucuk ditambah tanah penutup adalah sebesar $(3 \text{ juta } \text{m}^2 \times 20 \text{ m}) = 60 \text{ juta meter}^3$ per tahun. Terlihat bahwa diperkirakan dalam satu tahun tanah yang dipindahkan adalah sebanyak

60 juta meter³ dan lahan yang harus di reklamasi minimal seluas 3 juta meter² atau 300 hektar, identik dengan luas lahan 1,5 km x 2 km.

Reklamasi adalah kegiatan yang bertujuan memperbaiki atau menata kegunaan lahan yang terganggu sebagai akibat kegiatan usaha pertambangan umum, agar dapat berfungsi dan berdaya guna sesuai peruntukannya. Reklamasi meliputi rehabilitasi dan revegetasi (penghijauan) lahan yaitu pekerjaan perbaikan kontur tanah, mengembalikan tanah pucuk (*top soil*) dan mengolah lahan agar dapat ditanami sampai ke penanaman pohon penghijauan.

Pelaksanaan Reklamasi dan Pascatambang sendiri diatur dalam Permen ESDM nomor 07 tahun 2014, namun tidak semua perusahaan tambang melaksanakan reklamasi secara konsekwen. Tanaman untuk penghijauan dipilih yang dapat cepat dan mudah tumbuh, biasanya *accasia mangium* dan atau *angsana* diselingi dengan dengan tanaman lokal yang bernilai ekonomis misalnya jambu mete.

Sambil menunggu bibit *accasia mangium/angsana* dari persemaian ditanam di lahan bekas tambang, agar tanah gundul tidak bertambah tererosi, maka ditanami dengan tanaman biji-bijian yang tumbuh merambat di atas tanah yaitu *cover crops*. *Cover crops* dalam waktu 3 bulan sudah dapat menghijaukan lahan gundul.

Ada dua jenis *cover crops* yaitu *centrocema pubescens* dan *calopogonium mucunoides*. Menurut pakar penghijauan yang penulis kenal, untuk 5 Ha penghijauan lahan bekas tambang perlu dipersiapkan : tanah persemaian 0,025 Ha, *accasia mangium* (atau *angsana*) 8000 batang, jambu mete atau tanaman lokal lain 2000 batang, *cover crops* secukupnya serta aksesoris lainnya seperti, kantong plastik (*polybag*), pupuk, obat anti hama dan lain-lain.

Umur bibit di persemaian 4 – 6 bulan. Jarak tanam jambu mete 12 m x 10 m, *accasia mangium/angsana* 3 m x 2 m, ukuran lubang tanam 30 cm x 30 cm x 30 cm. Untuk *cover crops* jarak tanam 25 cm x 25 cm, menanamnya dengan cara ditugal, satu lubang tugal diisi 2-3 biji. Mungkin untuk tambang terbuka seperti P.T. Newmon Nusa Tenggara,

sudah berpengalaman dalam reklamasi lahan tambang berskala besar sehingga Antam dapat belajar ke PT. Newmon Nusa Tenggara.

Tahun 1987 penulis pernah ke Pulau Batam untuk belajar penghijauan dalam rangka penghijauan lahan bekas tambang bauksit Kijang. Waktu itu Pulau Batam masih dalam masa pembangunan kawasan sehingga terjadi pembukaan lahan secara besar-besaran. Jika pelaksanaan penghijauan terlambat dikerjakan maka pada saat hujan dapat menimbulkan banjir. Lahan bekas tambang yang masih gundul dan letaknya di atas bukit akan menjadi jenuh air sehingga selain bencana banjir kondisi ini juga akan menimbulkan bencana tanah longsor. Banjir besar yang terjadi di Kalimantan dan Sulawesi di bulan-bulan yang lalu sebagian diakibatkan oleh masih banyaknya lahan bekas tambang yang belum dihijaukan.

Pada tahun 2020 penambangan bijih nikel di Sulawesi sangat intensif dan massif, mungkin tidak diimbangi dengan pelaksanaan penghijauan. Selain penghijauan perlu satu cara lagi untuk memitigasi bencana banjir dan longsor yaitu dengan membangun sistem drainase yang benar (Buletin Perpantam no. 69). Tujuan drainase atau penirisan tambang adalah agar tambang tetap beroperasi pada musim hujan, air hujan tidak masuk ke pemukiman-sawah-kebun, tidak banjir dan meminimalisir lumpur masuk ke sungai/laut. Perlu direncanakan secara tepat tataletak, bentuk dan ukuran dari: bendungan, saluran air, *check dam*, sumuran dan kolam pengendap. Penulis yakin bahwa Antam berpartner dengan perusahaan besar yang pasti paham dan patuh terhadap semua peraturan perundang-undangan beserta penanganan permasalahan pasca tambang, hanya tinggal melaksanakan secara disiplin dan konsekwen.

Energi Baru Terbarukan (EBT) : Di masa yang akan datang pemakaian batubara untuk Pembangkit Listrik Tenaga Uap (PLTU) secara bertahap akan diganti dengan biomassa. PT PLN bekerjasama dengan PT Inhutani sedang melakukan serangkaian penelitian untuk mewujudkan program tersebut.

Dalam Konvensi Perubahan Iklim (COP) ke 21 tahun 2015 yang diadakan di Paris, Presiden Joko Widodo berjanji akan meningkatkan porsi energi baru terbarukan (EBT) sebesar 23% dari konsumsi energi nasional pada tahun 2025. Di tahun 2018 capaian bauran EBT baru 5%, tahun 2020 sudah mencapai 11% dan diharapkan pada tahun 2025 target bauran EBT sebesar 25 % dapat tercapai.

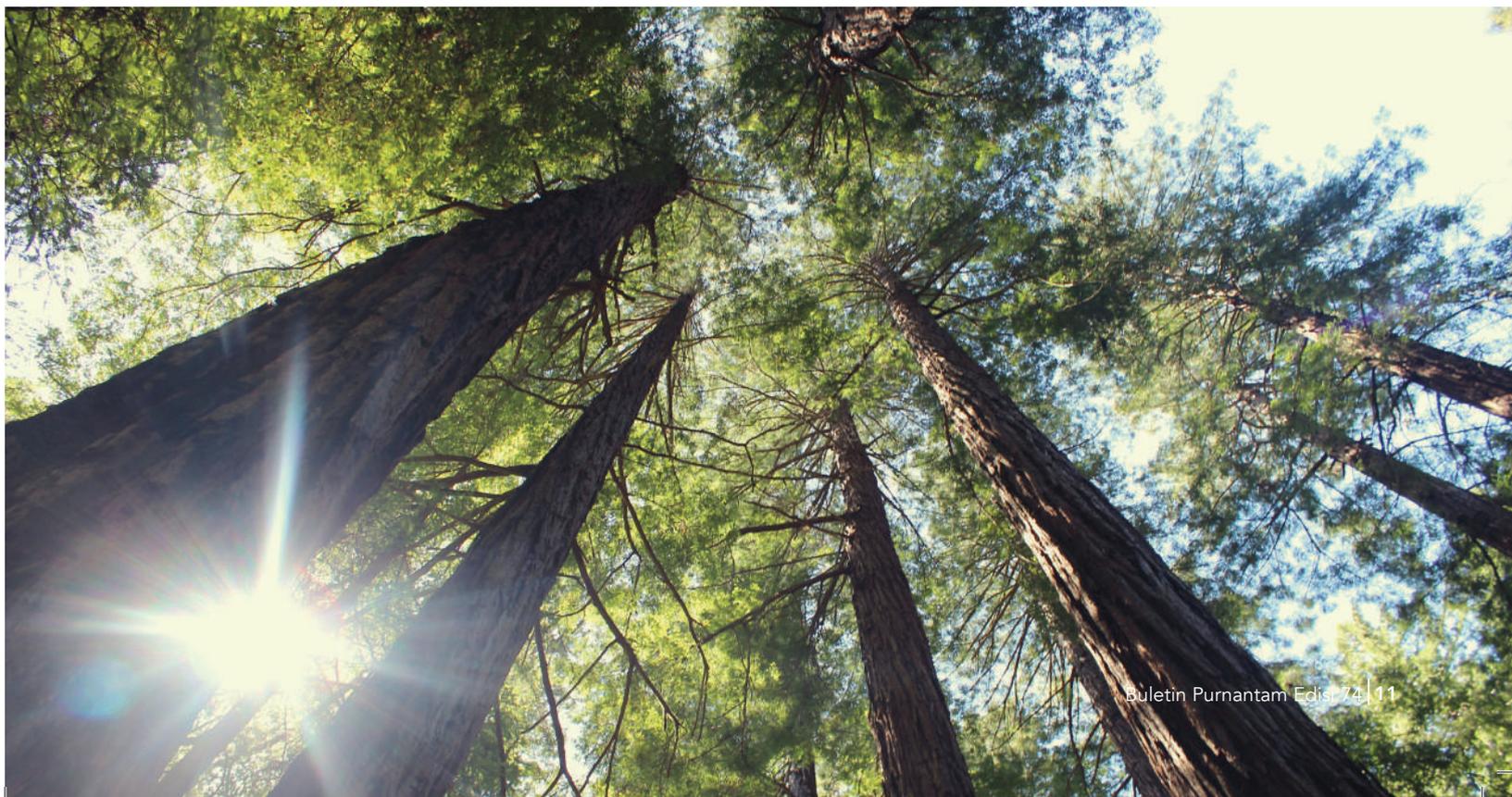
Biomassa pengganti batubara sedang dikembangkan oleh PT Inhutani. Biomassa pengganti ini berupa *pellet* dengan bahan baku kayu kaliandra dan gamal. PT Inhutani sedang dan sudah menanam pohon kaliandra dan gamal seluas ribuan hektar. Penulis melihat kemungkinan mendapatkan peluang ekonomis bagi Antam didalam penghijauan lahan bekas tambang 300 Ha. per tahun, yaitu mengganti pohon *accasia mangium/angsana* dengan pohon kaliandra dan pohon gamal. Persoalannya adalah apakah pohon kaliandra dan pohon gamal bisa tumbuh di lahan bekas tambang bijih nikel. Mungkin dengan perlakuan khusus tanah bekas tambang milik Antam dapat dikondisikan agar dapat ditanami tanaman kaliandra dan gamal.

Penelitian dapat dilakukan sendiri oleh Antam. Selanjutnya PT Antam dapat melakukan peninjauan kerja sama dengan PT Inhutani, untuk nantinya bisa menjual kayu kaliandra dan gamal hasil panen PT Antam ke PT Inhutani. Sinergi antara Antam dengan Inhutani dapat mudah terwujud karena sesama BUMN, Antam dan Inhutani berada di bawah kementerian yang sama yaitu kementerian BUMN.

Keberhasilan Antam mengelola lahan bekas tambang terbuka berskala besar akan membantu masyarakat di sekitar lokasi tambang terhindar dari musibah bencana hidrometeorologi terutama banjir bandang dan tanah longsor. Semoga Antam, pada masa puncak penambangan bijih nikel dengan produksi bijih nikel di atas 48 juta wmtan per tahun, dapat melaksanakan penghijauan dengan sukses sehingga anak cucu kita dapat hidup dalam suasana aman dan sejahtera.

(Jakarta, 1 Mei 2021).

Referensi : 1. Rilis MIND ID, 2. Rilis P.T. Perhutani.



KESEHATAN KUNCI PALING BERHARGA

Kesehatan merupakan kunci paling berharga bagi semua orang. Banyak uang namun tidak sehat maka percuma karena tidak bisa menikmati hidup. Misalnya tidak bisa menikmati makan nasi putih yang pulen setiap waktu bagi penderita (DM) Diabetes Melitus, tidak bisa mengkonsumsi beberapa jenis sayuran bagi penderita asam urat, dan lain-lainnya.

Kesehatan adalah karunia Allah yang sangat mahal. Saat sehat Anda bisa melakukan segala aktifitas yang diinginkan, seperti beribadah, bekerja, bermain bersama anak dan cucu, dan lain-lain.

Namun terkadang kebanyakan manusia lalai dan belum bisa bersyukur nikmat tersebut dengan baik. Mereka belum bisa memaksimalkan potensi diri saat jiwa masih dalam kondisi sehat dan segar bugar.

Salah satu cara menjaga kesehatan akan dibahas pada edisi kali ini yaitu Senam Otak. Senam otak pada lansia bertujuan menjaga fungsi memori dan kognitif tetap baik.

Membuat otak tetap aktif bermanfaat untuk:

- Menjaga daya ingat
- Menjaga kecepatan otak dalam mengolah informasi
- Menjaga kemampuan berpikir secara umum

Ini dimungkinkan karena senam otak dapat mencegah, atau setidaknya mengurangi, kerusakan sel-sel otak yang ditandai dengan pikun. Selain itu, senam otak juga berfungsi untuk merangsang pertumbuhan sel-sel baru pada organ tersebut. Dampak yang sama juga berlaku untuk lansia yang menderita Alzheimer maupun demensia alias pikun. Kemampuan senam otak untuk mencegah pikun dan penyakit Alzheimer

Ada berbagai macam latihan otak yang dapat dilakukan untuk mencegah pikun pada lansia antara lain sebagai berikut:

1. Mempelajari kata-kata baru, atau kekinian.

Mempelajari kosakata-kosakata baru yang belum pernah didengar atau baca sebelumnya disebut-sebut dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif otak. Langkah-langkah yang bisa dilakukan para lansia adalah sebagai berikut:

- Siapkan kertas untuk mencatat kosakata baru
- Tuliskan kosakata-kosakata yang masih 'asing' di telinga, kemudian cari masing-masing artinya
- Gunakan kosakata-kosakata tersebut sebanyak 5 kali saat berbicara dengan orang lain

2. Belajar bahasa baru

Selain kosakata baru, mempelajari bahasa baru juga menjadi bentuk senam otak untuk mencegah pikun yang dapat dilakukan oleh para lansia.

3. Mendengarkan musik atau Murotal (bagi yang muslim)

Bermain ataupun mendengarkan musik juga merupakan salah satu bentuk senam otak pada lansia. Pasalnya, bermain musik membutuhkan kreativitas. Inilah yang kemudian akan 'memaksa' otak untuk tetap aktif.

4. Mengajar

Mengajarkan ilmu atau *skill* yang Anda miliki kepada orang lain dianggap sebagai salah satu bentuk senam otak oleh karena dengan melakukan kegiatan ini, Anda secara tidak langsung tetap melatih daya ingat dan pikir otak. Jadi,... jangan sungkan untuk membagikan apa yang telah Anda pelajari kepada orang lain agar otak senantiasa aktif.

5. Menambah *skill* baru

Para lansia juga disarankan untuk menambah *skill* baru sebagai cara melatih otak agar tetap sehat.

Tentunya masih banyak cara lain untuk melakukan senam otak. Jangan biarkan otak kita berhenti berkreatifitas. Teruslah menggali potensi diri karena sejatinya setiap insan memiliki kelebihan yang berbeda-beda. Usia hanyalah sebuah angka, dan kreatifitas tidak mengenal usia. *Be your self and never surrender.*

Demikian artikel ini dibuat. Semoga seluruh pembaca selalu dalam keadaan sehat dan bahagia.

"The greatest wealth is Health."

Redaksi/KW

<https://www.sehatq.com/artikel/senam-otak-lansia-untuk-mencegah-pikun>

SABAR DALAM MENGHADAPI MUSIBAH ATAU COBAAN

Kehidupan tidak selalu berjalan mulus. Tidak selalu keinginan kita dapat tercapai dengan mudah. Terkadang ekspektasi tidak sesuai dengan realita. Adakalanya musibah atau cobaan menghampiri. Musibah datangnya tanpa permisi maka dari itu kita harus *ready* kapan saja cobaan itu hadir.

Tiga tingkatan musibah atau cobaan yaitu:

a. Musibah bersifat ujian.

Jika kita lulus pada tahap ini maka akan naik derajat nya.

b. Musibah bersifat teguran.

Segala kebaikan datangnya dari Allah, segala keburukan datangnya dari manusia. Musibah yang terjadi menjadi bahan koreksi diri, bukan menyalahkan orang lain/ menyalahkan keadaan. Introspeksi diri, perbaiki diri sendiri.

c. Musibah bersifat azab.

Allah tidak akan mengazab suatu kaum jika kaum itu bersyukur. Allah mengirimkan azab karena mereka zolim.

Tiga hal yang harus kita lakukan agar kuat, tabah, dan tidak putus asa dalam menghadapi musibah antara lain:

a. Harus sabar dan ikhlas.

Manusia tidak akan mendapatkan sesuatu jika tidak mengusahakan nya.

b. Berzikir,

Mengingat Allah agar tenang dan tentram hati kita.

c. Taubat.

Orang yang beriman tidak akan terjerumus kedalam lobang yang sama untuk kedua kalinya. Mohon ampunan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Orang yang bersabar dengan musibah apapun, mereka diberikan hikmah, keberkahan dan hidayah. Asal tidak putus asa, Allah tidak menyukai orang yang putus asa. Jangan menjadi pribadi yang sombong. Jangan merasa diri paling benar, paling sempurna sedangkan orang lain salah. Yang menilai kualitas kita adalah Allah. Perbanyak sedekah, tanpa paksaan dan niatkan karena Allah.

Allah tidak suka dengan orang yang mengasihani diri sendiri, karena Allah menganggap tidak ada usaha dari orang tersebut. Sebagai makhluk sosial manusia membutuhkan orang lain. Saling menolong, saling membantu, dan saling memberi semangat. Karena kebaikan yang kita tanam, maka kebaikan pula yang akan di tuai kelak.

"Yesterday is history, tomorrow is a mystery, today is a gift of God".

Redaksi/KW

SECANGKIR KOPI

Secangkir kopi, bukan hanya sebuah minuman hangat berwarna hitam pekat dengan dominan rasa pahit yang sesekali diselengi rasa manis, serta dilengkapi aroma yang mampu membangkitkan semangat. Secangkir kopi adalah sebuah representasi akan realitas kehidupan.

Warna hitam pekat dalam kopi, mengingatkan kita akan hakikat hidup yang penuh misteri. Tak ada satu pun dari kita yang bisa mengetahui dengan pasti apa yang akan kita alami hari ini dan esok hari, meski kita telah berusaha mengantisipasi dengan sebuah perencanaan yang matang. Manusia hanya bisa berencana, realitas kehidupan tetap mengikuti keinginan Tuhan Yang Maha Esa.

Tak hanya itu. Dalam hidup, kita sering di'tuntut' untuk akrab dengan perubahan. Segala yang kita rencanakan bisa berubah total hanya dalam waktu yang singkat. Esensi tentang perubahan dalam hidup pun bisa kita temui dalam secangkir kopi. *"Nothing endures but change"* kalimatnya bisa bermakna bahwa satu-satunya hal yang konstan (dalam hidup) adalah perubahan. Saat kita menyeruput kopi, kita akan mengalami sensasi perubahan rasa. Rasa yang paling pertama dikenali oleh indera pengecap kita adalah pahit yang seakan 'menonjok' sistem saraf kita sehingga kita menjadi terjaga. Rasa pahit perlahan berubah menjadi manis dan tanpa disadari mengukir senyum pada wajah kita. Setelah rasa manis kita resapi hingga puas, rasa itu perlahan berubah lagi menjadi rasa asam yang melekat di pangkal lidah. Tingkatan rasa asam yang kita kecap bergantung pada jenis kopi dan asal daerahnya.

Tiap rasa yang dari secangkir kopi turut mengajarkan kita pada beragam 'rasa' yang telah, sedang dan akan kita temui dalam kehidupan ini. Rasa manis mengingatkan kita pada momen-momen indah yang membuat kita tersenyum bahagia dan tertawa lepas. Mungkin bisa dianggap sebagai representasi kebahagiaan dalam hidup. Bukan hanya manis yang kita rasakan dalam secangkir kopi, masih ada rasa lainnya. Seperti pahit dan asam. Begitu juga dalam hidup, tak hanya senang dan bahagia yang kita rasakan. Tak jarang kita dihadapkan pada momen-momen pahit yang membuat kita merasa sedih, terluka, bahkan berduka, atau kejadian yang mendorong emosi kita naik ke ubun-ubun akibat kekesalan kita pada sesuatu.

Selain itu, terkadang saat seseorang meneguk secangkir kopi, mereka akan menjadi lebih puitis dan mengutarakan isi hati dengan nada-nada yang indah. Kopi bukanlah minuman yang hanya digemari oleh orangtua saja. Kopi sudah menjelma menjadi gaya hidup, mulai dari yang muda sampai tua, rasanya yang pahit mempunyai kenikmatan dan makna tersendiri.

Menjalani hari dan merengkuh makna hidup dengan penuh senyuman dan rasa syukur.

-Life is a succession of lessons which must be lived to be understood-

Redaksi/KW





CARA MENJAGA KESEHATAN DI KALA PANDEMI

Pandemi COVID-19 mengajarkan kita bahwa kebersihan memiliki hubungan erat dengan kesehatan. Menjaga kebersihan akan sangat membantu dalam menjaga kesehatan. Berdasarkan beberapa sumber, COVID-19 disebabkan karena masuknya virus ke dalam tubuh serta menyerang saluran pernapasan. Biasanya virus ini akan menempel di sepanjang saluran pernafasan hingga paru-paru. Virus ini menular melalui partikel air/droplet yang keluar dari tubuh orang lain yang telah terpapar virus. Berikut 9 tips menjaga kesehatan di masa pandemi yang perlu kita lakukan antara lain:

1. Selalu cuci tangan dengan sabun

Virus corona yang menempel di tangan dapat dihilangkan dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Virus corona memiliki lapisan *lipid* lemak yang dapat dihilangkan dengan sabun secara efektif, oleh karena itu, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir akan membantu dalam mencegah penularan virus corona.

2. Hindari menyentuh wajah

Salah satu penyebaran virus corona adalah ketika virus masuk ke dalam hidung, mata, ataupun mulut lewat sentuhan. Salah satu penyebaran yang paling banyak adalah lewat tangan, oleh karena itu hindari untuk menyentuh wajah, terutama jika anda sedang berada di luar rumah.

3. Gunakan masker

Gunakan masker dua lapis mampu mencegah terpapar serta penyebaran virus. Semakin bagus kualitas masker maka semakin efektif hasilnya. Ganti masker setiap 4 jam.

4. Berjemur

Berjemur dibawah sinar matahari dipagi hari dapat meningkatkan vitamin D.

5. Social distancing dan stay at home

Dirumah saja (*stay at home*) dan jaga jarak (*social distancing*) adalah salah satu cara untuk mencegah penularan, dan menghindari penularan virus corona. Semakin jarang anda keluar rumah, kontak dengan orang lain pun juga semakin jarang. Alhasil kemungkinan tertular pun menurun.

6. Makan makanan bergizi

Untuk menjaga daya tahan tubuh supaya tetap sehat dalam kondisi pandemi ini, maka makanlah makanan bergizi 4 sehat 5 sempurna. Konsumsi makanan yang memberikan dampak baik bagi kesehatan kita.

7. Berolahraga teratur

Selain makanan bergizi, berolahraga juga perlu untuk menambah daya tahan tubuh dan juga tetap sehat. Saat pandemi pilih olahraga yang dilakukan secara mandiri/soliter. Hindari olahraga yang dapat menimbulkan kerumunan/beregu.

8. Berfikir positif dan bahagia

Segala penyakit dapat muncul berawal dari pikiran. Oleh karena itu kita harus selalu berfikir yang positif, dan hati selalu bahagia.

9. Istirahat yang cukup

Jangan forsir tubuh dan pikiran kita. Istirahat dapat membantu menjaga daya tahan tubuh menjadi lebih baik.

Ikhtiar atau usaha harus kita lakukan untuk menjaga kesehatan, karena kesehatan mahal harganya. Jangan lupa selalu berdoa agar kita semua selalu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa. Aamiin

Redaksi/KW

LIFE Journey

*Sebagian foto diambil sebelum Pandemi Covid-19



Zoom Silaturahmi ANTAM Geomin



Pak Sukiswo Mengisi waktu Pensiun dengan Beternak sapi dan Ikan



Pak Abah Pensiunan Logam Mulia mengisi waktu pensiun dengan berkebun kencur, menggunakan pupuk mecin



Forum Komunikasi Putra Putri Aneka Tambang (FKPPAT) turut berpartisipasi dalam HUT Pertamina ke 39



Trophi Juara I Lomba Gerak Jalan Beregu Remaja



Ketua FKPPAT Anando Hendrasetiawan menerima ucapan selamat dari bapak IB Sujana, menteri Pertambangan dan Energi. FKPPAT sebagai Juara I Lomba Gerak Jalan Beregu Remaja



Bapak Aribinuko (kiri) dan bapak Ismail Tangka almarhum (kanan)



Suasana pemakaman Bpk Supolo Kartoredjo 84 th pensiunan ANTAM Kantor Pusat Jakarta (Ortu Bpk Drg. H. Ibnu Ali - Ibu Hj. Nia) di TPU Tanah Kusir, Selasa sore - 29 Juni 2021



Pemberian Santunan Anak Yatim, Janda, dan penderita sakit menahun. Himpunantam Cabang GEOMIN



Pak Sumarno sedang divaksin di puskesmas Pondok betung 10 Juni 2021



Pemberian Santunan Anak Yatim, Janda, dan penderita sakit menahun. Himpunantam Cabang GEOMIN

Pegawai yang memasuki masa Pensiun

Periode Januari s/d Maret 2021

No	NPP		Nama	Jenis Kelamin	Kantor/Unit Bisnis
1	14	8864 4803	I Nengah Sudarma	Lk	Kantor Pusat
2	16	9364 6195	Sarkowi	Lk	UBPE Pongkor
3	30	8264 5126	Slamet	Lk	UBPN Pomalaa
4	30	0576 6982	Ny. Nirwayanti Suyuti i/d Ismail (JD Aktif)	Pr	UBPN Pomalaa
5	30	9570 6441	Ny. Rusti Aminah i/d Baco Rahim (JD Aktif)	Pr	UBPN Pomalaa
6	30	9571 6445	Ny. Rugun Panjaitan i/d Marthinus Mangguali (JD Aktif)	Pr	UBPN Pomalaa
7	10	9065 5430	Fahmi Amir	Lk	Kantor Pusat
8	16	9465 6123	Untung Haryanto	Lk	Kantor Pusat
9	30	9465 6370	Abdul Rachman	Lk	UBPN Pomalaa
10	10	9265 5805	Aloysius Orlean Sandra	Lk	Kantor Pusat
11	30	8865 5166	Asdar Nurdin	Lk	UBPN Pomalaa
12	15	8365 5414	Hamzah Hamid	Lk	UBPP Logam Mulia
13	16	9265 6259	Jarot Subiantoro	Lk	UBPP Logam Mulia
14	30	0566 6958	Ny. Sahirah i/d La Ode Jailiji (JD Aktif)	Pr	UBPN Pomalaa
15	16	9465 6234	Salim Padma Atmaja Saputra	Lk	UBPE Pongkor
16	10	8865 5416	Jumadi	Lk	Kantor Pusat
17	30	9065 5683	Febriyandry Pasorong	Lk	UBPN Pomalaa

❁— Pegawai yang telah mendahului kita —❁

*Semoga amal bakti selama hidup diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa
& keluarga yang ditinggalkan tetap sabar dan tabah*

No	Nama	Kantor/Unit Bisnis	Tgl. Meninggal	Tgl. Lahir
1	Andi Malumba	UBPN Sultra	20 Juli 2020	02 Juli 1936
2	Markus Limbu	UBPN Sultra	29 Juli 2020	24 Juni 1947
3	Wasini	UPB Kijang	29 Juli 2020	01 November 1936
4	Suronto	UBPN Sultra	01 Agustus 2020	25 Februari 1948
5	Kowo	UBPN Sultra	04 Oktober 2020	01 Desember 1942
6	Radi Supriadi	UBPP Logam Mulia	14 Oktober 2020	21 Agustus 1937
7	Amal Mukhlis Lahaji	UBPN Sultra	21 Oktober 2020	10 November 1945
8	Buang Nerusia	UPB Kijang	24 Oktober 2020	31 Desember 1933
9	Djamiun	UPPB Cilacap	10 November 2020	03 Maret 1951
10	Yusuf Godjang	UBPN Sultra	13 November 2020	15 Maret 1948
11	H. Mohamad Daud	UPB Kijang	15 November 2020	27 Februari 1953
12	Sawin	UPPB Cilacap	26 November 2020	05 Januari 1950
13	Hardono, B.Sc.	Kantor Pusat	04 Desember 2020	24 Desember 1942
14	Djamat	UPE Cikotok	06 Desember 2020	01 September 1945
15	Abd. Fattah	UBPN Sultra	08 Desember 2020	19 Juni 1942
16	Alyas	UBPN Sultra	10 Desember 2020	07 Oktober 1957
17	Waiksan	UPPB Cilacap	15 Desember 2020	06 September 1969
18	Soma	UPE Cikotok	18 Desember 2020	27 Februari 1940
19	Brahman Boike Yacob	UBPN Sultra	20 Desember 2020	01 Juni 1961
20	Ruben Bala	UBPN Malut	20 Desember 2020	15 Mei 1954
21	Hasan Acong	UBPE Pongkor	21 Desember 2020	15 Juni 1945
22	Suganda Dart	UPE Cikotok	23 Desember 2020	21 Maret 1953
23	H. Suwarta bin Sarpani	UBPE Pongkor	25 Desember 2020	15 Maret 1943
24	Selle Piter	UBPN Sultra	25 Desember 2020	01 Desember 1954
25	Sugito BK.	UPE Cikotok	26 Desember 2020	17 Mei 1946
26	Yunus Rupa	UBPN Sultra	26 Desember 2020	14 April 1958
27	Puryadi	UBPE Pongkor	28 Desember 2020	24 Februari 1960
28	Ir. Bachrudin Bazchar Sobandi	Kantor Pusat	29 Desember 2020	19 November 1946
29	Oktopianus	UBPN Sultra	31 Desember 2020	26 Oktober 1954
30	Bungan Hutagalung	UBPN Sultra	05 Januari 2021	04 Juni 1951
31	Karyawinata	UPPB Cilacap	05 Januari 2021	08 Agustus 1949
32	Muhammad Yusuf Fuhader	UBPN Sultra	06 Januari 2021	18 April 1944
33	Ariffien	Unit Geomin	06 Januari 2021	10 Juli 1962
34	Drs. Endro Surjono	Kantor Pusat	06 Januari 2021	02 Juni 1941
35	M. Arsyad Sofiah	UBPN Sultra	07 Januari 2021	12 Februari 1952
36	H. Mansyur Abdul Rajab	UBPN Sultra	10 Januari 2021	17 Desember 1946
37	Abd. Azis	UBPN Sultra	12 Januari 2021	01 Desember 1951
38	Suwardi bin Jamsuri	UPE Cikotok	14 Januari 2021	28 Juli 1954
39	Abdul Hafidz	UPB Kijang	14 Januari 2021	17 Februari 1946
40	Kliwon	UPE Cikotok	16 Januari 2021	09 Agustus 1949
41	Petrus Rappang	UBPN Sultra	19 Januari 2021	12 September 1957
42	Benyamin Waas	UBPN Sultra	23 Januari 2021	10 Oktober 1958
43	Salud	UPPB Cilacap	24 Januari 2021	16 Februari 1943
44	Usli Usul	UBPE Pongkor	25 Januari 2021	25 Mei 1952
45	Sardi Kasim	UBPE Pongkor	29 Januari 2021	02 Juni 1953
46	A. Mukti Abhaka, S.E.	Kantor Pusat	31 Januari 2021	19 November 1939
47	Drs. Sukadi	Kantor Pusat	05 Februari 2021	02 Mei 1932
48	M. Pura	UPE Cikotok	06 Februari 2021	03 Mei 1942
49	Andarias Laa	UBPN Sultra	07 Februari 2021	01 Desember 1948
50	Drs. Kusaeri Ilyas Lugamihardja	Kantor Pusat	11 Februari 2021	17 Juni 1943
51	Rochmani	UPE Cikotok	23 Februari 2021	01 Januari 1932
52	Janakir	UPE Cikotok	24 Februari 2021	06 Januari 1945
53	Drs. Maman Suparman Budhiarto	UBPN Sultra	26 Februari 2021	24 November 1952
54	A. Winartomo	UPPB Cilacap	26 Februari 2021	21 Juli 1948

*Data sesuai kelengkapan yang diterima Bidang Adm & Kepesertaan
Periode Januari s/d Maret 2021



Gedung Aneka Tambang
Jl. Letjen TB. Simatupang No. 1
Tanjung Barat, Jakarta 12530
Indonesia

www.dapenantam.com