



DAPEN ANTAM

# Buletin PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang

**Laporan  
Dana Pensiun Antam  
Tahun 2016 (Audited)**

**Laporan  
Yakespen Antam  
Tahun 2016**

**Halo Kijang**

**POJK No. 5/POJK.5/2017**

**Sudah Waktunya  
Infrastruktur Umum di Antam  
Memfasilitasi Kaum Difabel**

**Gamalama Mengajarkan  
Kehidupan  
WA Silaturahmi**



3

*Salam Redaksi*

4 - 5

*Laporan Dapen Antam*  
Laporan Keuangan  
Tahun 2016 (Audited)

6 - 7

*Laporan Yakespen Antam*  
Laporan Keuangan  
Tahun 2016

8

*Rubrik POJK*

POJK Nomor 5/POJK.5/2017  
Tanggal 1 Maret 2017

9

*Rubrik Wisroh*

Ke MJK Masjid Jogyakarta  
Yogyakarta

10 - 11

*Rubrik Opini*

Sudah Waktunya Infrastruktur  
Antam Memfasilitasi  
Kaum Difabel

12 - 13

*Rubrik Kesehatan*  
Pola Olah Raga Untuk Kebugaran  
Bagi Lanjut Usia

14 - 15

*Rubrik WA - Sila*  
Wadah Silaturahmi Pensiunan Antam Muslim

16 - 18

*Rubrik Nostalgia*  
Halo Kijang

19

*Rubrik Hikmah*  
Asa 2017 Dalam Syukur Nikmat

20 - 21

*Rubrik Filosofi*  
Lir Ilir

22

*Rubrik Pengalaman*  
Gamalama Mengajarkan Kehidupan

23

*Rubrik Pensiunan Baru*

24

*Rubrik Pensiunan Meninggal*

## **COVER**

Group Whatsapp Silaturahmi Pensiunan Antam sebelum Perjalanan Wisata Rohani ke MJK Masjid Jogyakarta Yogyakarta, banyak hikmah dan pelajaran yang bisa diambil, menambah khasanah ruhiyah agar semakin bijak menyikapi waktu yang tersisa di penghujung usia yang semakin senja.



## SALAM REDAKSI



Tidak terasa saat ini kita sudah meninggalkan tahun 2016 dan sudah berada pada tengah tahun pertama di 2017.

Bagi Buletin Purnantam yang Anda baca saat ini juga sudah berada dalam terbitan edisi nomer 58.

Waktu begitu cepat berlalu. Waktu ke depan kita ingin selalu berdoa agar hidup kita lebih berarti, lebih bermanfaat bagi sesama atau paling tidak untuk diri kita sendiri..aamiin.

Awal tahun 2017 persisnya tanggal 15 Februari di negeri kita ditandai sebagai tahun Pilkada dimana konon merupakan pesta demokrasi yaitu Pemilihan langsung Kepala Daerah secara serentak yang pertama bagi seluruh wilayah Propinsi, Kabupaten & Wali Kota di tanah air negara kita yang tercinta ini.

Semoga hasilnya nanti Kepala Daerah yang terpilih bisa memenuhi kriteria sebagai seorang pemimpin yang penuh amanah, kapabel & bertanggung jawab untuk makin mensejahterakan anak bangsa atau rakyatnya di daerah kekuasaannya masing2..aamiin.

Kita sebagai kelompok pensiunan yang pada umumnya sudah menapaki masa lansia, juga sebagai salah satu anak bangsa ini pasti bertanya..adakah manfaatnya untuk kita pilkada itu ?

Manfaat langsung mungkin tidak ada..yang mungkin ada adalah manfaat tidak langsung..paling tidak kalau di tiap pelosok daerah merasa aman tenteram & sejahtera dengan dukungan fasilitas kemudahan hidup misalnya adanya kesempatan kerja yang makin luas, sarana transportasi umum, sarana pelayanan kesehatan, dst nya yang makin baik tentu generasi anak cucu kita nanti yang akan ikut menikmatinya..makin sejahtera. Kita lansia ini tinggal ikut nyawang (mohon di baca : ikut melihat.. menyaksikan dengan puas & bahagia ).

Semoga saja..aamiin.

Masalah klasik kita (para pensiunan) adalah dinamika bagaimana bisa tetap hidup bertahan & beradaptasi (*survive*) dengan daya fisik dan daya beli ekonomis yang makin menurun dari waktu ke waktu di jaman yang terus berubah ini terlebih di kota-kota besar.

Sekali lagi mari kita sambut hasil pilkada ini dengan semangat pikiran yang positif..semangat optimisme.

Semoga juga Direksi PT Antam Tbk selaku Pendiri Dapen Antam makin sukses dan makin peduli terhadap nasib kita pensiunan..aamiin.

Terima kasih.  
Wassalam.

*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 TAHUN 2016

# DAPEN ANTAM

## (AUDITED)



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

Analisis kondisi keuangan DAPEN ANTAM tahun 2016 dilakukan berdasarkan Laporan Keuangan Audited per 31 Desember 2016 yang di audit oleh KAP Asep Rahmansyah Manshur & Suharyono dengan surat No.DG16161021 tanggal 26 Januari 2017 dengan opini “Wajar dalam semua hal yang material” sesuai dengan Standar Akuntansi Keuangan di Indonesia dengan Ratio Kualitas Pendanaan 101,70% (Tingkat I) naik dibandingkan dengan RKD Tahun 2015 sebesar 98,27% (Tingkat II)..

### PERKEMBANGAN DANA PENSIUN ANTAM TAHUN 2015 DAN TAHUN 2016

(Dalam Jutaan)

No.	U R A I A N	2015 (Audited)		2016 (Audited)	
		Rp	%	Rp	%
I.	ASET INVESTASI				
1.	Surat Berharga Negara	35,951	3.35	228,808	21.33
2.	Deposito	79,600	7.42	87,500	8.16
3.	Saham	69,997	6.52	76,085	7.09
4.	Reksadana	22,352	2.08	30,725	2.86
5.	Obligasi	398,628	37.15	201,697	18.80
6.	Penempatan Langsung	54,619	5.09	58,669	5.47
7.	Tanah dan Bangunan	3,064	0.29	3,064	0.29
8.	SPI Tanah dan Bangunan	386,362	36.01	386,362	36.01
9.	TOTAL INVESTASI	1,050,573	97.92	1,072,910	100.00
10.	INVESTASI RATA-RATA	1,053,964		1,076,031	
I	ASET INVESTASI	1,050,573	96.40	1,072,910	98.67
II	ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI	15,816	1.45	17,384	1.60
III	ASET OPERASIONAL	303	0.03	614	0.06
IV	ASET LAIN-LAIN	1,231	0.11	1,014	0.09
	ASET TERSEDIA	1,067,922	97.99	1,091,921	100.42
V	LIABILITAS	2,859	0.26	2,141	0.20
VI	ASET NETO	1,065,064		1,089,780	
VII	ASET NETO RATA2	1,077,865		1,077,422	
VIII	H A S I L :				
1.	Pendapatan Investasi	83,902	7.80	85,614	8.12
2.	Biaya Investasi	6,340	0.59	2,768	0.26
3.	Hasil Usaha Investasi	77,563	7.21	82,845	7.86
4.	Biaya operasional	8,255	0.77	7,889	0.75
5.	Hasil usaha	69,308		74,957	
6.	Hasil (beban) lain	150		2,881	
7.	Hasil usaha sebelum Pajak	69,458		77,838	
8.	PPh.	360		483	
9.	Hasil usaha setelah pajak	69,098	6.56	77,355	7.19
	% Pertumbuhan Aset Neto	0.03		0.22	

IX	PENERIMAAN				
1.	Iuran Pegawai	993		966	
2.	Iuran Pemberi Kerja	6,319		5,977	
3.	Iuran Tambahan	19,583		4,927	
	JUMLAH IURAN	26,895		11,869	
X	PEMB. MANFAAT PENSIUN	72,328		71,598	
	SELISIH (IX - X)	(45,434)		(59,729)	
		Orang	%	Orang	%
XI	PESERTA DANA PENSIUN				
XI.a	Peserta Aktif	1,505	27	1,409	26
XI.b	Pensiunan	4,030	73	4,025	74
	Jumlah	5,535	100	5,434	100

**PERKEMBANGAN KEKAYAAN DANA PENSIUN ANTAM  
per, Akhir TAHUN 2015 S/D TAHUN 2016**

No.	URAIAN	2015 (Audited)		2016 (Audited)	
		Rp.	%	Rp.	%
I.	ASET INVESTASI	1,050,573	98.64	1,072,910	98.45
II.	ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI	15,816	1.48	17,384	1.60
III.	ASET OPERASIONAL	303	0.03	614	0.06
IV.	ASET LAIN-LAIN	1,231	0.12	1,014	0.09
V.	LIABILITAS	2,859	0.27	2,141	0.20
VI.	ASET NETO :	1,065,064	100	1,089,780	100
	% PERTUMBUHAN ASET NETO		(2.35)		2.32

**DANA PENSIUN ANTAM  
PERIODE 31 DESEMBER 2015 & 31 DESEMBER 2016**

NO.	PENEMPATAN	POSISI 31-12-2015	POSISI 31-12-2016	NAIK/TURUN	PROSENTASI		HASIL INVESTASI	% THD RATA-RATA INVESTASI
					ARAHAN INVESTASI	REALISASI INVESTASI		
1.	Surat Berharga Negara	35,950,725,000	228,807,677,154	192,856,952,154	Bebas	21.33	10,029,169,286	0.93
2.	Deposito	79,600,000,000	87,500,000,000	7,900,000,000	Bebas	8.16	6,698,728,833	0.62
3.	Saham	69,996,533,280	76,084,677,500	6,088,144,220	30	7.09	22,201,278,953	2.06
4.	Obligasi	398,628,003,000	201,697,204,000	(196,930,799,000)	Bebas	18.80	36,067,860,247	3.35
5.	Sukuk	-	-	-	Bebas	-	359,355,000	0.03
6.	Penempatan Langsung	54,619,388,273	58,669,388,273	4,050,000,000	15	5.47	2,585,000,000	0.24
7.	Reksadana	22,352,399,392	30,725,126,148	8,372,726,756	20	2.86	3,294,517,488	0.31
8.	Tanah dan Bangunan	389,426,000,000	389,426,000,000	-	20	36.30	8,700,550,145	0.81
		<b>1,050,573,048,945</b>	<b>1,072,910,073,075</b>	<b>22,337,024,130</b>		<b>100.00</b>	<b>89,936,459,952</b>	<b>8.36</b>

Rata-rata Investasi :

**1,076,030,556,893**

# LAPORAN TAHUN 2016



## Peserta Pensiunan Per 31 Desember 2016

	31/12/2014	31/12/2015	31/12/2016
Pensiunan Mantan Direksi	28	30	27
Pensiunan Pegawai			
• Kantor Pusat	2.505	2.537	2.515
• Pomalaa	1.207	1.177	1.164
• Makasar	282	287	285
Jumlah	3.994	4.001	3.964
Jumlah Total	4.022	4.031	3.991

## Peserta Pensiunan dan Keluarganya per 31 Desember 2016

	Pensiunan	Istri/ Suami	Anak	Jumlah	%
Pensiunan Mantan Direksi	27	16	10	53	0,45 %
Pensiunan Pegawai					
• Kantor Pusat	2.515	1.795	2.839	7.149	60,50 %
• Pomalaa	1.164	872	1.680	3.716	31,45%
• Makasar	285	205	409	899	7,61%
Jumlah	3.964	2.872	4.928	11.764	99,55 %
Jumlah Total	3.991	2.888	4.938	11.817	100 %

Dalam Milyar Rupiah

## KEUANGAN

	2014		2015		2016	
	REALISASI	ANGGARAN	REALISASI	ANGGARAN	REALISASI	ANGGARAN
<b>Aktiva Bersih</b>	1.217	1.199	1.172	1.121	1.201	1.234
<b>Portofolio Investasi</b>	1.183	1.191	1.131	1.105	1.106	1.200
<b>Setoran Antam</b>	75	75	56	75	2,40	75
<b>Iuran IKHT</b>	3,4	3,6	3,1	3,5	3,21	3,0
<b>Pendapatan Investasi</b>	90	67	16	92	62,97	51
<b>Biaya Kesehatan</b>	56	59	57	60	59,95	60
<b>Biaya Operasional</b>	6,0	6,0	5,9	7,4	4,84	7,4

## PELAYANAN KESEHATAN

### • Optimalisasi Fasilitas Kesehatan ANTAM

- Realisasi kunjungan Pelayanan Kesehatan (PK) di RSAM:

	2016	2015	2014
Kunjungan	6.639	4.398	1.552
Biaya Pelayanan Kesehatan	Rp. 19,28 M	Rp. 10,5 M	Rp. 5,1 M

- Berdasarkan Surat Direktur SDM ANTAM Nomor: 2527/78112/SAT/2015 tanggal 10 Juni 2015 tentang Pelayanan Kesehatan Pensiunan, terhitung 1 Juli 2015, pensiunan dan keluarganya di wilayah Jakarta, Depok, Tangerang dan Bekasi untuk pelayanan rawat jalan, obat-obatan dan pemeriksaan penunjang oleh dokter umum dan dokter gigi umum dapat di-reimburse.

## Berkesempatan Menjaga Orang Tua Yang Telah Lansia Adalah Anugrah

Tahukah Anda bahwa berbuat baik dan merawat orang tua adalah suatu amalan yang amat sangat dicintai oleh ALLAH SWT. Bahkan amalan ini lebih utama daripada berjihad di Jalan ALLAH.

Jadi Apakah kita akan menyianyiakan amalan yang sangat berharga ini begitu saja?

Tips Mengasuh Orang Tua Yang telah Lansia

Mengasuh orang tua yang telah lansia memang memiliki caranya tersendiri, selain karena kesibukan kita ketika bekerja mengasuh orang tua juga membutuhkan kesabaran ekstra. Sebab orang tua ketika sudah menginjak usia Lansia tidak jarang prilakunya kembali menyerupai anak-anak.



OTORITAS JASA KEUANGAN  
REPUBLIK INDONESIA

SALINAN  
PERATURAN OTORITAS JASA KEUANGAN  
NOMOR 5 /POJK.05/2017

TENTANG

IURAN, MANFAAT PENSIUN, DAN MANFAAT LAIN  
YANG DISELENGGARAKAN OLEH DANA PENSIUN

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEWAN KOMISIONER OTORITAS JASA KEUANGAN,

Pasal 16

- (1) Peserta atau Pihak yang Berhak pada DPPK yang menyelenggarakan PPMP berhak untuk memilih pembayaran Manfaat Pensiun secara sekaligus apabila:
  - a. Manfaat Pensiun yang akan dibayarkan per bulan dengan menggunakan Rumus Bulanan:
    1. kurang dari atau sama dengan Rp1.600.000,00 (satu juta enam ratus ribu rupiah); atau
    2. di atas Rp10.000.000,00 (sepuluh juta rupiah);
  - b. Manfaat Pensiun yang dihitung dengan menggunakan Rumus Sekaligus:
    1. kurang dari atau sama dengan Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah); atau
    2. di atas Rp1.500.000.000,00 (satu miliar lima ratus juta rupiah).
- (2) Dalam hal pembayaran Manfaat Pensiun yang dihitung dengan menggunakan:
  - a. Rumus Bulanan di atas Rp10.000.000,00 (sepuluh juta rupiah) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a angka 2 maka pembayaran secara sekaligus dimaksud hanya pembayaran yang menjadi selisih lebih dari Manfaat Pensiun yang diterima setelah dikurangi Rp10.000.000,00 (sepuluh juta rupiah); atau
  - b. Rumus Sekaligus di atas Rp1.500.000.000,00 (satu miliar lima ratus juta rupiah) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b angka 2 maka pembayaran secara sekaligus dimaksud hanya pembayaran yang menjadi selisih lebih dari Manfaat Pensiun yang diterima setelah dikurangi Rp1.500.000.000,00 (satu miliar lima ratus juta rupiah).
- (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.**
- (4) Pembayaran Manfaat Pensiun yang dihitung dengan menggunakan Rumus Bulanan yang di atas Rp10.000.000,00 (sepuluh juta rupiah) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a angka 2 dan yang menggunakan Rumus Sekaligus untuk yang di atas Rp1.500.000.000,00 (satu miliar lima ratus juta rupiah) sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b angka 2 hanya dapat dilakukan 1 (satu) kali ketika memasuki usia pensiun.

Ditetapkan di Jakarta  
pada tanggal 1 Maret 2017

KETUA DEWAN KOMISIONER  
OTORITAS JASA KEUANGAN,

ttd

MULIAMAN D. HADAD

Diundangkan di Jakarta  
pada tanggal 6 Maret 2017

MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
REPUBLIK INDONESIA,

ttd

YASONNA H. LAOLY



# Wisata Rohani Ke MJK Masjid Jokokariyan Yogyakarta



Sumarno - Himpunantam CKP Jakarta

Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh.

Sekilas info strategi memakmurkan masjid, sebagai berikut :

- Memahami tujuan aktual dan latar belakang dakwah.
- Konten dakwah harus membumi dan bermanfaat langsung lahir dan batin bagi masyarakat sekitarnya. Tidak muluk-muluk tapi akomodatif dengan tingkat kebutuhan jamaah utamanya mukimin setempat.
- Langkah awal membangun kultur tradisi memuliakan kaum orang tua.
- Pemetaan kondisi dan lain-lain dengan membuat data base jamaah mukimin setempat misalnya data pendapatan tiap warga, golongan darah, susunan keluarga.
- Takmir/DKM itu berfungsi pelayanan bukan penguasa masjid. Masjid itu pusat segala kegiatan ibadah mahdoh dan ibadah muamalah/kehidupan dunia.
- Dakwah pendekatan pribadi dengan mengajak tanpa paksaan, ada komunikasi tentang masalah hidup pribadi yang aktual, misalnya

masalah ekonomi rumah tangga jamaah yang tidak mampu, yah seperti proses counselling.

- Penempatan kotak amal di lingkungan masjid dengan berbagai info untuk tujuan apa.
- Kas masjid selalu dinolkan adalah sebagai nilai spirit, pemanfaat dana yang amanah ( cepat & tepat guna ).
- Dana kas masjid yang terakumulasi banyak menunjukkan miskinnya kreativitas & inisiatip takmir/DKM.
- Pembinaan disiplin, kamtibmas, wira usaha mikro kepada generasi muda.
- Penanaman jiwa / moral pertanggungjawaban tiap jamaah adalah rasa ikut memiliki dalam menjaga, merawat sarana masjid yang ada.
- Bila ada masalah kilafiah selalu diakomodasikan oleh takmir/dkm agar ukhuwah Islamiah tetap terjaga.

Demikian..tks..smg bermanfaat bs menginspirasi dlm langkah partisipasi nyata kita dlm memakmurkan masjid ditempat bermukim kita masing2...\*kalau bukan kita siapa lagi\*Wass.w.w.



## Sudah Waktunya Infrastruktur Umum di Antam Memfasilitasi Kaum Difabel



Soedarno Gino - Himpunantam CKP Jakarta

Semua orang mendambakan terlahir sebagai orang sempurna. Mereka yang terlahir sebagai orang difabel (cacat) tentu bukanlah keinginan mereka.

Pengertian difabel (Different Ability) adalah seseorang yang keadaan fisik atau sistem biologisnya berbeda dengan orang lain pada umumnya atau keterbatasan fisiknya.

Bermacam macam hal yang bisa menyebabkan orang menjadi difabel, antara lain :

- ? Konflik bersenjata
- ? Aksi kekerasan fisik
- ? Tawuran antar pelajar / mahasiswa. Kampus
- ? Bentrokan antar warga dan suku
- ? Carok dan konflik horizontal

Namun adapula yang terlahir normal tapi ditengah perjalanan hidupnya karena mengalami suatu peristiwa / bencana menjadi difabel. Peristiwa yang terjadi secara tiba – tiba seperti kecelakaan kerja/lalu lintas, bencana alam, serta akibat penyakit.

Secara psikologis macam – macam hal bisa terjadi seperti perasaan takut yang berkelanjutan terhadap penyebab bencana, tempat kejadian yang selalu teringat yang pernah dialaminya, perasaan depresi, dan cara pandang terhadap diri sendiri menjadi negatif.

Mereka penyandang difabel sebenarnya mempunyai mental yang lebih kuat daripada orang normal. Namun ketika berada di tengah orang orang berfisik normal justru mereka sering dipandang sebelah mata. Terutama di negeri kita ini, orang difabel seperti tidak mendapat tempat. Padahal sebagai warga negara mereka memiliki hak yang sama seperti orang berfisik normal. Kaum difabel ditanah air kita ini seperti terpinggirkan, mereka sangat susah untuk mendapatkan hak dalam hal pendidikan dan pekerjaan atau hanya sekedar mendapatkan fasilitas publik.

Banyak penyandang difabel yang berkemampuan lebih dari orang berfisik normal, tapi hanya karena kondisi fisik mereka harus tersingkir dari persaingan

yang tidak sehat. Sungguh ironis

Keberadaan mereka di Indonesia tentu mendapat perlindungan dalam suatu Undang-Undang tentang penyandang cacat oleh negara. Kemudian dijabarkan ke dalam Peraturan -Peraturan Pemerintah oleh Kementrian dalam bentuk Keputusan – Keputusan Menteri (KepMen).

Kepmen Pekerjaan Umum, mengatur tentang Persyaratan Teknis Aksesibilitas pada Bangunan Umum dan Lingkungan.

Kita sebut saja bagaimana supaya bangunan seperti pedestrian dan tempat – tempat umum, Mall, Hotel, Gedung – gedung pemerintah dan BUMN, tempat rekreasi, bahkan jalanan umum banyak yang tidak menyediakan fasilitas khusus bagi para difabel berkursi roda.

Lihat saja jalan raya, tidak banyak yang menyediakan trotoar. Boro – boro menyediakan pedestrian yang nyaman seperti di negara – negara tetangga. Kalaupun ada trotoar di Indonesia malah dipakai oleh para pedagang kaki lima (PKL), bahkan ada yang dipakai tempat parkir mobil dan tukang tambal ban dengan kompresornya ditaruh ditengah trotoar. Sementara pejalan kaki dan kaum difabel tetap bersusah payah berebut jalan dengan motor, metromini dan mobil. Sungguh menyedihkan!!!

Demikian juga fasilitas Lavatori / Toilet umum banyak pengusaha Mall, Hotel bahkan ada juga Rumah Sakit kurang memperhatikan kebutuhan khusus para penyandang difabel. Kita sering melihat penderita difabel harus digotong – gotong ke toilet hanya karena ukuran toilet yang terlalu sempit, sehingga untuk akses roda tidak mungkin dilakukan. Padahal kalau toilet dibuat khusus seperti di negara – negara yang peduli penyandang difabel, mereka bisa melakukannya sendiri tanpa dibantu.

Kalau kita perhatikan Gedung Antam di Jl. Simatupang – Tanjung barat mulai naik ke tangga lobby sampai masuk ke ruang Andrawina juga tidak

tersedia akses bagi difabel. Satu – satunya **ramp** yang dibangun oleh Reksa Griya Antam (RGA) dilengkapi dengan pagar / reling dan karpet khusus sebagai akses menuju poliklinik Antam karena keberadaannya memang sudah sangat dibutuhkan sekali.

Fasilitas bangunan bagi difabel di Rumah sakit – rumah sakit pada umumnya cukup tersedia, tapi agak memadai di Bandar–bandar udara pada umumnya. Kalau kita amati Bandara International Soekarno – Hatta Cengkareng fasilitas bagi difabel cukup baik, Khususnya di Terminal 3 sangat tertata sesuai kebutuhan mereka. Sejak menyentuh teras selanjutnya ke Boarding Counter dan selanjutnya menuju pesawat sangat memadai termasuk toilet yang mudah dijangkau.

Kepmen Perhubungan tentang Aksesibilitas Penyandang Cacat dan Orang Sakit pada Sarana dan

tangga–tangga sangat tinggi, sehingga menyulitkan para difabel untuk menggunakan fasilitas transportasi tersebut, Kalau kita amati Busway koridor no.9 jurusan Pinangranti – Pluit maka mulai melalui halte Kuningan – Gatot Subroto, Semanggi, Slipi dan Grogol tangga–tangga koridor betul betul mendaki sangat tinggi untuk dapat sampai ke loket halte. Padahal transportasi seperti busway dan KRL sangat ideal buat mereka karna kondisi ruangnya cukup luas. Tidak seperti bus umum dan angkot.

Biasanya di depan busway dan KRL dekat pintu Keluar – Masuk ada ruangan kecil untuk kursi roda dan beberapa kursi dengan warna khusus bagi difabel. Banyak juga KRL dan Bus bekas (PPD) rekondisi yang dibeli atau hiba dari China, Korea, dan Jepang yang masih jelas ada logo / lambang difabel dengan tulisan “RESERVED SEATING” yang khusus disediakan bagi

Contoh RAMP di salah satu bangunan.



Mari kita cermati fasilitas transportasi publik untuk mereka karena fasilitas publik sangat berperan penting bagi mobilitas mereka. Seandainya fasilitas transportasi publik mendukung dan akomodatif bagi mereka, niscaya kita tak perlu memandang mereka dengan tatapan iba. Karena sesungguhnya mereka adalah pribadi yang bermental tangguh dan tak memerlukan rasa iba hati kita. Mereka cukup trampil untuk mengurus diri mereka sendiri, walaupun ada juga beberapa yang memerlukan bantuan orang lain untuk beraktifitas. Kegiatan sehari–hari mulai dari mandi, makan, tidur, sekolah, hingga bekerja. Bahkan ada yang cukup sukses menjadi karyawan suatu perusahaan asing yang cukup ternama. Kebanyakan keluhan mereka mengenai fasilitas transportasi publik yang jauh dari memadai.

Kita lihat transportasi umum seperti Trans Jakarta (busway) atau kereta listrik (KRL). Pemerintah membangun fasilitas katanya untuk umum, kenyataannya bukan untuk kaum cacat. Tidak ada akses khusus untuk mereka, malahan banyak koridor–koridor di halte Busway dan peron–eron stasiun KRL sengaja dibuat ber

mereka penyandang cacat, namun setelah dioperasikan di Tanah air sudah tidak terawat lagi.

Demikian juga fasilitas parkir, di Jakarta sebagai Kota Metropolitan hanya beberapa Mall yang menyediakan tempat parkir khusus bagi difabel yang ditandai dengan lambang / logo **kursi roda**. Untuk parkir mereka masih harus bersusah payah berebut dengan orang – orang berfisik normal. Padahal mereka juga berhak untuk menikmati fasilitas –fasilitas umum yang disediakan negara, mereka juga butuh ke tempat – tempat rekreasi umum. Namun sayang, karena sarananya tidak mendukung mereka hanya bisa **gigit jari**. Mereka hanya bisa menggunakan satu–satunya sarana umum yaitu **Taxi**, namun bisa dibayangkan tarifnya yang begitu mahal untuk jarak tertentu.

Beruntung sekali saat ini ada transportasi umum berbasis **online** yang mudah didapat dimanapun dan kapanpun diperlukan dengan tarif yang cukup memadai dan lebih terjangkau dibandingkan dengan taxi umum.

Demikian gambaran betapa menderitanya hidup sebagai kaum difabel di Indonesia.

# Pola Olah Raga Untuk Kebugaran Bagi Lanjut Usia (1)



dr. H. Guntur Tjora - Himpunantam CKP Jakarta

## Pendahuluan

Pada usia lanjut terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas erobik dan terjadinya peningkatan lemak tubuh (Hadi-Martono, 1992 Whitehead, 1995). Bukti-bukti yang ada menunjukkan bahwa latihan dan olahraga pada lanjut usia dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional tersebut, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler. Penelitian *MRFIT, US-Railroad, the Kuopio IHD-Risk Factor Study* membuktikan bahwa aktivitas ringan sampai sedang (tak harus latihan berat) dihubungkan dengan penurunan kematian akibat penyakit arteri koroner. Penelitian Kuopio tersebut juga menunjukkan bahwa latihan pengkondisian selama 2 jam setiap minggunya sudah cukup untuk menurunkan risiko infark miokard akut (Whitehead, 1995).

Dua penelitian prospektif yang cukup besar pada pria paruh baya dan lansia membuktikan bahwa aktivitas fisik yang hanya terdiri atas latihan setidaknya seminggu sekali menurunkan risiko keseluruhan timbulnya diabetes mellitus dengan 40%. Penurunan terbanyak didapatkan pada pria yang *overweight*. Walaupun pria tadi tidak mengalami penurunan berat badan, laju kemungkinan untuk timbulnya diabetes menurun sekitar 60% dibanding pria gemuk lainnya yang inaktif. Penelitian prospektif lain juga membuktikan bahwa kemungkinan ketergantungan fungsional pada lanjut usia yang inaktif akan meningkat sebanyak 40-60% dibanding lansia yang bugar dan aktif secara fisik (setelah dilakukan koreksi atas semua faktor penyakit yang mendasari). (Reuben et al, 1996). Walaupun terdapat banyak strategi untuk meningkatkan kebugaran dan aktivitas fisik pada lansia, salah satu pendapat yang banyak dianut adalah bahwa penurunan sangat besar atas kematian dan disabilitas pada lansia akan banyak dihasilkan dengan cara meningkatkan satu tahap saja dari keadaan aktivitas sebelumnya. Jadi lansia yang **sebelumnya inaktif menjadi kadang-kadang aktif**, lansia yang **sebelumnya kadang**

**aktif menjadi melakukan aktivitas secara teratur**, dan yang **sebelumnya telah melakukan aktivitas secara teratur**, dan yang **sebelumnya telah melakukan aktivitas secara teratur** kemudian **melakukan olahraga secara teratur**. Pendapat ini berdasar pada suatu perspektif tingkah-laku yang menyatakan bahwa adalah suatu hal yang realistis untuk mengharapkan seseorang untuk meningkatkan frekuensi atau intensitas dari aktivitas yang disukainya, akan tetapi tidak realistis untuk mengharapkan seseorang yang tadinya hidup sedenter (tak aktif dan tak pernah berolah raga) untuk menjadi seorang atlet (Reuben et al, 1996). Edward dan Larson sebagaimana dikutip oleh Kane et al menyatakan sebagai hasil penelitiannya bahwa (Kane et al, 1994):

1. Latihan/olahraga dengan intensitas sedang dapat memberikan keuntungan bagi para lansia melalui berbagai hal, antara lain status kardiovaskuler, risiko fraktur, abilitas fungsional dan proses mental.
2. Peningkatan aktivitas tersebut hanya akan sedikit sekali menimbulkan komplikasi.
3. Latihan dan olahraga pada usia lanjut harus disesuaikan secara individual, dan dengan tujuan yang khusus pada individu tersebut. Perhatian khusus harus diberikan pada jenis dan intensitas latihan, antara lain: aerobik, kekuatan, fleksibilitas dan keadaan dalam hal apa latihan diberikan.
4. Latihan menahan beban (*weight bearing exercise*) yang intensif, misalnya berjalan adalah yang paling aman, murah dan paling mudah serta sangat bermanfaat bagi sebagian besar lansia (Whitehead, 1995).
5. Lansia yang sedenter harus dirangsang untuk melakukan latihan secara tetap Whitehead menyatakan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa sedikit sekali perubahan pada kebugaran fisik yang terjadi bila latihan dilakukan kurang dari 3x/minggu, akan tetapi tidak terdapat tambahan keuntungan yang berarti bila latihan dijalankan lebih dari 5x/minggu (Whitehead, 1995). tua,tak senang masa pensiun.

## Berbagai komponen aktivitas dan kebugaran

- a. *Self efficacy* (=keberdayagunaan-mandiri) adalah suatu istilah untuk menggambarkan rasa percaya atas kemauan dalam melakukan aktivitas. Hal ini sangat berhubungan dengan ketidak-tergantungan dalam aktivitas sehari-hari instrumental (I-ADL). Dengan keberdayagunaan mandiri ini seorang lansia mempunyai keberanian dalam melakukan aktivitas/olah raga.
- b. Keuntungan fungsional atas **latihan bertahanan** (*resistence training*) berhubungan dengan hasil yang didapat atas jenis latihan bertahanan, antara lain yang mengenai kecepatan gerak sendi, luas lingkup gerak sendi (*range of motion*) dan jenis kekuatan yang dihasilkannya (pemendekan atau pemanjangan otot). Keuntungan yang didapat akan sangat besar bila kemampuan maksimum atas jenis/mesin latihan tertentu akan meningkat sebagai akibat latihan tersebut. Pada penelitian di panti-panti rawat wredha didapatkan bahwa latihan bertahanan yang intensif akan meningkatkan kecepatan *gait* (langkah) sekitar 12% dan kekuatan untuk menaiki tangga sebesar 23-38%. Gabungan latihan bertahanan dan keseimbangan akan meningkatkan kecepatan langkah lansia yang hidup dimasyarakat sebesar 8% (Reuben et al, 1996).
- c. **Daya tahan** (*endurance*) dan keuntungannya. Daya tahan (*endurance*) atau kebugaran yang ditunjukkan dengan  $VO_2$  maks akan menurun dengan lanjutnya usia, dimana penurunan akan 2 x lebih cepat pada orang inaktif/sedenter dibanding atlet. Kebugaran ini menurun sebagian karena penurunan massa otot skeletal. Sebagian akibat hilangnya otot skeletal, sedangkan sebagian lagi akibat penurunan laju jantung maksimal, penurunan isi jantung sekuncup maksimal dan penurunan oksigen yang dapat di ekstraksi oleh otot-otot yang terlatih. Latihan kebugaran dapat memperbaiki semua faktor tersebut kecuali laju jantung maksimal (Reuben et al, 1996). Pada lansia, latihan daya tahan/kebugaran yang cukup keras akan meningkatkan kekuatan yang didapat dari latihan bertahanan. Hasil akibat latihan kebugaran tersebut bersifat khas untuk latihan yang dijalankan (*training specific*), sehingga latihan kebugaran akan meningkatkan kekuatan berjalan lebih dibanding dengan latihan bertahanan.
- d. **Kelenturan**. Pembatasan atas lingkup gerak sendi (ROM) banyak terjadi pada usia lanjut, yang sering sebagai akibat keketatan/kekakuan otot dan tendon dibanding sebagai akibat kontraktur sendi. Keketatan otot betis sering memperlambat gerak dorso-fleksi dan timbulnya kekuatan otot dorsoflektor sendi lutut yang diperlukan untuk mencegah jatuh kebelakang.

Berbagai keketatan otot lain diantaranya yang disebabkan oleh kifosis toraks, keketatan pada otot aduktor dan abduktor paha juga sering dijumpai. Oleh karena itulah latihan kelenturan sendi merupakan komponen penting dari program latihan/olah raga bagi lanjut usia.

- b. **Keseimbangan**. Keseimbangan merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan seorang lansia mudah jatuh. Keseimbangan merupakan tanggapan motorik yang dihasilkan dari berbagai faktor, diantaranya input sensorik dan kekuatan otot. Keseimbangan juga bias dianggap sebagai penampilan yang tergantung atas aktivitas atau latihan yang terus menerus dilakukan. Penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan menurun dengan lanjutnya usia, yang bukan hanya sebagai akibat menurunnya kekuatan otot atau akibat penyakit yang diderita. Penurunan keseimbangan ini bisa diperbaiki dengan berbagai latihan keseimbangan. Latihan yang meliputi komponen keseimbangan akan menurunkan insidensi jatuh pada lansia sebanyak 17%. Latihan yang dilaksanakan berupa gerakan menyandar (*leaning*), berbalik (*turning*) dan mengangkat (*lifting*) dan gerakan yang bersifat membawa pertubasi, misalnya mendorong ke berbagai arah untuk menstimulasi tanggapan postural yang benar. Latihan keseimbangan tersebut harus diupayakan berkesenambungan dengan latihan jenis lain seperti yang telah disebutkan di atas, untuk juga dapat memberikan manfaat penguatan otot penyangga keseimbangan tubuh.

## Risiko latihan/olahraga

Risiko yang perlu diperhatikan dari latihan atau olahraga bagi usai lanjut adalah kematian mendadak, (*injury*) dan osteoaritis yang paling serius, walaupun sebenarnya jarang terjadi adalah kematian mendadak, yang di defenisikan sebagai kematian yang terjadi selama melakukan latihan atau dalam waktu satu jam setelah selesai latihan. Risiko yang dilaporkan untuk terjadinya kematian mendadak bervariasi antara 4-56 kali di bandingkan yang terjadi secara kebetulan, walaupun risiko sebenarnya sangat kecil, satu kematian akibat gangguan jantung (*cardiac death*) dari 396 000 jam berjogging atau satu kematian dari 15 000 – 18 000 yang melakukan latihan, dengan penyebab yang di temukan pada otopsi adalah penyakit arteri coroner yang telah diderita lama, anomaly pembuluh koroner dan karhdiomiopati hipertrofikans (Whitehead, 1995).

*bersambung.....*

# WA-Sila

## Wadah Silaturahmi

### Pensiunan Antam Muslim



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

**WA-SILA** didirikan pada tanggal 16 November 2015, dengan nama awal **WA-Silaturahmi**, yang merupakan anak kandung dari grup WhatsApp Himpunantam Cabang Jogjakarta (**WA-HCJ**). Kelahiran WA-Silaturahmi didasarkan atas seringnya para anggota Pensiunan Antam Yogya memposting materi keagamaan (Islam) di WA-HCJ. Mengingat para Pensiunan Antam Yogya beragam dalam keyakinan, tidak hanya Muslim tapi ada juga yang Non-Muslim, maka untuk menjaga dan memelihara kebersamaan serta kesetiakawanan, agar terwujud kerukunan, kesejukan, dan kedamaian para anggota dalam bersilaturahmi, maka dicetuskanlah wacana membuat wadah tersendiri untuk Para Pensiunan Antam Muslim. Gayung bersambut, inisiatif direspon oleh Pak Suwardjono, mantan Karyawan Cikotok, mendirikan grup WA yang diberi nama WA-Silaturahmi, khusus untuk memposting kajian keagamaan Islam. Meski demikian WA-HCJ tetap eksis untuk semua Pensiunan Antam Yogya, baik Muslim maupun Non-Muslim, dengan materi postingnya di luar kajian keagamaan.

Dengan bergulirnya waktu kehadiran WA-Silaturahmi mendapat perhatian dari para Pensiunan Antam di Jakarta, terutama berkat andil dari Pak Sumarno yang kemudian menjadi Admin WA-Silaturahmi, disamping pak Suwardjono. Pesertanya tidak hanya diminati oleh Pensiunan mantan Karyawan, tapi juga oleh Pensiunan Mantan Dirut dan Mantan Direksi Antam, yang pesertanya terus bertambah tidak hanya dari Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi), tapi juga Pensiunan Antam dari Bandung, Sukabumi, Pongkor, serta Manado, tentunya di samping dari Himpunantam Cabang Yogya, yang berdomisili di Yogya, Klaten, Solo, Semarang. Atas keinginan peserta, WA-Silaturahmi berubah nama menjadi **WA-SILA**, kepanjangan dari WA Silaturahmi Pensiunan Antam Muslim. Sampai tanggal 7 Maret 2017, waktu tulisan ini dibuat pesertanya sudah mencapai 107 orang. Yang sangat membahagiakan dan membanggakan serta harus diacungkan

jempol, ternyata pesertanya sudah banyak yang sekaliber Ustadz dan Ustadzah, dengan posting kajian keagamaan yang beragam serta berkualitas. Ditunjang dengan pengelolaan yang cerdas, dengan personal Admin pilihan yang terbaik untuk memoderasi grup, yaitu Bapak-bapak dan Ibu-ibu di bawah ini :

1. Ir. Kosim Gandataruna – 0816.863.297
2. Ir. Alwinsyah Lubis, MM – 0811.9109.099
3. Ir. Denny Maulasa, MM – 0811.110.869
4. Ir. Suhardjito Sidik - 0852.9842.1975
5. Ir. Imam Santoso Ibrahim – 0852.9829.3123
6. Sumarno, BAc, SIP – 0811. 107.613
7. Moch. Syarif, SE – 0816.704.545
8. Tutik Kustiningsih, SE, MM – 0812.1708.7676
9. Ira Nazira, SE – 0812.8748.810
10. Fauziah Suryanto, S.Sos – 0812.9280.505
11. Suwardjono, SE – 0811.865.018
12. Djoko Santoso – 0813.5597.2760

Saat ini di era perkembangan teknologi **Android**, masyarakat sudah banyak yang memiliki gawai (*smartphone*) untuk berkomunikasi dengan menggunakan WA. Tidak terkecuali Pensiunan Antam meski harga *smartphone* lebih mahal dari manfaat pensiun satu bulan. Dengan WA memungkinkan komunikasi dapat dilakukan secara jarak jauh, tidak harus bertemu secara fisik. Aneka komunikasi dapat dilakukan dengan beragam kebutuhan, selain untuk *entertaining*, hiburan melepas lelah, pengusir suntuk, penghalau galau. Bisa juga digunakan untuk *networking*, jaringan untuk menambah pertemanan, untuk *marketing* menambah penghasilan, ataupun guna menyambung serta mempererat tali silaturahmi di antara keluarga dan sahabat, serta untuk berbagai kebutuhan lainnya. Meski diakui selain manfaat WA juga ada mudaratnya.

Bagi Pensiunan Antam Muslim alangkah bijak bila dapat selektif memilih grup WA. Pada usia lanjut **memburu kuliner** sudah bukan saatnya lagi,

terutama untuk menghindari resiko penyakit kronis, yaitu penyakit yang proses dan pengobatannya membutuhkan waktu yang lama, seperti penyakit diabetes melitus, stroke, hipertensi, jantung, dan lainnya. Sehingga bagi para lansia sudah seharusnya bisa selektif membatasi makanan dan minuman yang bisa menimbulkan penyakit tersebut. Bagi para lansia yang dibutuhkan adalah **memburu makanan rohani** yang sangat berdampak positif kepada kesehatan dan ketenangan hidup. Salah satu pilihan bijak adalah tentu memilih grup WA-SILA, yang lebih banyak manfaatnya dari pada mudaratnya, karena misinya adalah dawah keagamaan Islam yang positif, sejuk, santai, dan sampai. Mengedepankan persaudaraan (*ukhuwah*), mengajak berbuat hal-hal yang baik, serta mencegah hal-hal yang buruk (*amar ma'ruf nahi munkar*). Saat ini WA-SILA masih terbuka menerima peserta dari 16 cabang Himpunantam yang berminat, karena baru terdaftar 107 dari kapasitas 256 peserta yang dapat ditampung.

Mengingat domisili Pensiunan Antam yang berjauhan, serta kondisi fisik yang sudah menurun adalah kendala untuk bersilaturahmi jarak dekat secara fisik, maka WA-SILA adalah solusinya untuk dapat bersilaturahmi secara jarak jauh, namun bernilai sama. Karena bisa saling mengirim pesan, melepas kerinduan lewat foto, selain mendapat tambahan ilmu pengetahuan serta wawasan keagamaan. Sangat berdampak positif dalam mempererat tali silaturahmi di antara Keluarga Besar Pensiunan Antam yang seiman. Ternyata setelah sering berinteraksi lewat WA-SILA, maka minat untuk lebih memakmurkan Masjid serta kerinduan

untuk bertemu fisik secara langsung semakin menggelora dengan rekan Pensiunan Antam yang berlainan kota. Seperti telah dilakukan pada tanggal 3 hingga 5 Februari 2017 oleh grup WA-SILA Pensiunan Antam Jabodetabek dan Sukabumi, yang melaksanakan Wisata Rohani untuk menimba dan menambah ilmu manajemen kemasjid ke Masjid Jogokariyan Yogya, yang sudah dikenal sukses dan banyak dijadikan rujukan dalam memakmurkan Masjid. Sekalian bersilaturahmi dengan Pensiunan Antam Yogya di Rumah Makan Genduk Wulan.

Momentum temu kangen sungguh luar biasa, bertabur senyum kebahagiaan, bersimbah kerinduan, maklum sudah banyak yang tidak bersua belasan tahun. Hilang lenyap keletihan dalam perjalanan dengan bis belasan jam dari Jakarta ke Yogya, yang ada ceria dan canda ria. Begitu dahsyatnya silaturahmi, fisik yang mulai renta terasa muda dan gariah kembali. Suatu wisata rohani dan silaturahmi yang perlu dicontoh oleh para Pensiunan Antam di kota lainnya, untuk meningkatkan kerukunan dan kebersamaan di antara Keluarga Besar Himpunantam.

Mudah-mudahan WA-SILA tetap terpelihara dan tetap fokus pada tujuan semula yang telah digariskan, yaitu untuk menjalin silaturahmi serta persaudaraan di antara Keluarga Besar Pensiunan Antam Muslim, melalui dawah Islamiyah, yang ditunjang oleh peran aktif para Admin yang bisa ngemong dan ngayomi para peserta, sehingga posting yang melenceng dapat dieliminasi. Semoga.



Ilustrasi Foto oleh JokSant

## Halo Kijang



Rasino Wiryotaruno - Himpunantam Cab. Kijang

Assalamualaikum Wr. Wb.,  
 Dengan segala kerendahan hati dan memohon ridho Allah SWT, untuk pertama kali di akhir tahun 2016 ini saya Rasino dari Kijang ingin menyampaikan tulisan dengan judul “Halo Kijang”. Maknanya adalah:

Pertama, memberi gambaran dengan berbagi informasi kepada pembaca Buletin Purnantam pada umumnya dan khususnya kepada saudara-saudara kita yang berada di luar Kijang, ataupun yang pernah tugas di PT Antam Unit Bisnis Pertambangan Bauksit Kijang di masa lalu maupun yang belum pernah sama sekali ke Kijang.

Kedua, Saya tidak bermaksud untuk merendahkan atau membanggakan keadaan Kijang saat ini, baik keadaan masyarakat maupun pembangunan fisik secara keseluruhan, semua ini hanya untuk berbagi cerita, berbagi pengalaman dan silaturahmi agar saling mengenal.

Sejak PT Antam Unit Bisnis Pertambangan Bauksit Kijang dinyatakan Pasca Tambang mungkin Bapak, Ibu, saudara beserta keluarga banyak yang bertanya bagaimana sih keadaan Kota Kijang saat ini?

Tidak menutup mata banyak prestasi secara fisik yang dicapai Manajemen Antam dalam bidang pembangunan yang bekerja sama dengan Pemerintah Daerah khususnya Pemerintah Provinsi Kepri dan Kabupaten Bintan khususnya di Kota Kijang Kecamatan Bintan Timur.

Setelah Perumahan Antam di Kijang seperti di Tanah Merah, baik Rumah Sakit, Tanah Kuning, Jl Pemuda, Barik Betawi, Barik garasi, Barik Motor, Barik Lotai, Barik Gantung, Barik TC, Barik Bujang, Barik jl. Tenggiri, Barik Lumba2, dan Barik Genteng tidak ada lagi. Namun masih ada Perumahan yang masih ada di Jalan A. Yani, Gedung Wisma Krida dan Wisma Karya tentu para pembaca bertanya-tanya bagaimana sekarang keadaan secara keseluruhan di Kijang?

Penjelasannya adalah sebagai berikut :

1. Bermula dari berdirinya Patung Relief Antam dan lapangan Relief Antam yang saat itu Kuasa Direksinya adalah Bpk Dr. Anum Hidayat Marzuki

sepeninggal Antam PT Antam Unit Bisnis Pertambangan Bauksit Kijang yang berupaya bagaimana memberi manfaat sekaligus menjadi ikon untuk masyarakat Kijang dan masyarakat Kabupaten Bintan pada umumnya.

Maka dibuatlah Patung tersebut disertai pembangunan Lapangan Relief Antam yang dibatasi dinding-dinding Relief yang menggambarkan sejarah pertambangan bauksit dari masa zaman Belanda, Jepang dan masa Kemerdekaan. Lapangan tersebut bisa dipakai untuk kegiatan masyarakat seperti panggung hiburan, perayaan Hari Besar maupun kegiatan keagamaan dan senam bersama yang letaknya tepat di depan Kantor Polsek Bintan Timur.

2. Kemudian tempat ibadah yaitu Masjid Raya Nurul Iman Kijang Subhanallah telah direnovasi menjadi lebih besar lebih megah dengan biaya pembangunannya dari PT Antam dan Pemda Provinsi Kepri serta Kabupaten Bintan dengan biaya belasan Milyar rupiah.
3. Fasilitas umum seperti GOR Antam dipugar dan Lapangan Sepak Bola Antam juga dipugar telah di serahkan kepada Pemda Bintan dengan diberi Nama “Demang Lebar Daun” yang disampingnya dibangun Kantor Perpustakaan Daerah Kabupaten Bintan untuk anak sekolah dan Masyarakat Kijang agar gemar membaca.
4. Gedung sekolah SMA Antam Kijang yang sudah menjadi Negeri bersama Pemda Bintan telah dibangun menjadi Sekolah Perhotelan “Sahid Bintan” untuk D3, sedangkan SMA Negeri I Bintan pindah di Jalan Korindo Kecamatan Bintan Timur.
5. Rumah Sakit Antam Kijang telah diserahkan ke Pemda Bintan direnovasi oleh Pemda Bintan dengan nama RSUD Kabupaten Bintan dan sedangkan untuk berobat para pesiunan Antam telah didirikan Klinik Yayasan Kesehatan Pensiunan (Klinik Yakespen) yang lokasinya di Tanah Kuning Kijang.
6. Kemudian persis di bekas Barik Genteng telah



telah dibuat Taman Kota atau orang Kijang menyebut dengan nama “ Akao” yang menyediakan panggung hiburan dan waktu malam menjual berbagai jajanan, makanan dan minuman untuk bersantai sambil minum kopi melepas lelah. Sungguh menjadi pemandangan yang indah karena di sebelahnya juga telah dibangun kolam Taman Kota nampak indah dengan panorama Masjid Nurul Iman Kijang dan Kolam Air tawar di waktu siang maupun malam dengan lampu-lampu yang gemerlapan di malam hari.

7. Di lahan bekas Barik Bujang telah diserahkan ke Pemda Bintan dan telah dibangun sebuah Gedung Lembaga Adat Melayu (gedung LAM) yang super megah dengan nama “Gedung Megat Sri Rama” yang bisa digunakan oleh masyarakat Kijang untuk kegiatan pesta pernikahan maupun acara perpisahan anak-anak sekolah.

8. Di Lahan bekas barik jl. Tenggiri yang letaknya dibawah GOR Antam telah dibuat Ruang terbuka Hijau (RTH) dengan suasana pepohonan yang hijau dilengkapi dengan berbagai permainan anak2 dan jembatan layang dan diberi nama KCW (Kijang City Walk).

9. Kemudian di lahan bekas barik Lotai dan sekitarnya telah dibuat gedung Sekolah Madrasah Ibtidaiyah dan Tsanawiyah oleh Antam untuk menampung anak2 sekolah dari Bintan Timur dan sekitarnya. Kemudian di sebelahnya di ujung Kolam Taman kota ada lahan seluas 1 Ha telah dibuat Kebun Binatang Mini (Mini Zoo) dengan berbagai binatang air seperti buaya, ular, biawak, ikan dan unggas berbagai macam burung, serta binatang menyusui lainnya yang sangat ramai dikunjungi terutama pada hari-hari libur dari Bintan maupun Tanjung Pinang, sebagai ikon wisata lokal di Kijang.

10. Lahan di Tanah Merah sebagian lahannya telah didirikan Kantor Camat Bintan Timur yang juga megah yang tadinya ada di Barik Motor sehingga menambah keindahan kota Kijang karena lokasinya di tepi jalan.

Inilah beberapa keadaan Kota Kijang yang saya tulis sebagian ada bukti gambar dan fotonya kiranya sebagai kenangan bagi para pembaca yang budiman pada Edisi ini.



Masjid Agung Nurul Iman Kijang yang sudah dipugar

Sungguh indah bunga parasit  
Tumbuh di atas pohon yang rindang  
Siapa saja yang pernah di kota Bauksit  
Pasti teringat masa lalunya di Kijang

Bunga Melur Bunga Selasih  
Tumbuh Subur di depan Halaman  
Kepada Redaksi Kami haturkan terima kasih  
Semoga Buletin ini berkelanjutan



Gedung LAM Bintan (Lembaga Adat Melayu) di bekas Barik Bujangan jalan Trikora Kijang



Lapangan Sepak Bola Antam Kijang yang telah diserahkan ke Pemda Kab.Bintan dengan nama "Demang Lebar Daun"



Ruang Terbuka Hijau di bekas perumahan Jl.Tenggiri dengan nama "KCW" (Kijang City Walk) yang dilengkapi dengan permainan anak-anak dan jembatan layang dengan suasana sejuk



Mini Zoo yang lokasinya di sebelah bekas barik Lotai di ujung Kolam Taman Kota Kijang.

# Asa 2017 Dalam Syukur Nikmat



AMH Karim - Himpunantam CKP Jakarta

Jadi orang Islam itu gampang. Ucapkan dua kalimah syahadat, memahami maknanya bersaksi tidak ada illah yang berhak disembah dengan benar kecuali Allah SWT dan Muhammad itu hamba dan pesuruh-Nya. Yang sulit itu adalah muttaqin. Keislaman baru bermakna kalau terjadi proses jiwa dan raga mencapai level muttaqin yang sempurna, dengan islam kaffah.

Nabi Ibrahim AS adalah mu'alim, syeh monoteisme bagi para nabi dan rasul termasuk nabi Musa, Isa dan Muhammad SAW. Katakan Allah itu esa!

Sejak nabi era nabi Ibrahim AS, sampai kiamat Allah SWT itu hanya dan tetap satu. Di dalam al-Quran selain nabi Muhammad SAW, nabi Ibrahim AS juga disebut **uswatun hasanah** (teladan yang baik).

Bagaimana sulitnya mencapai level muttaqin berkelas untuk orang awam seperti kita ini?.

Saya pergunakan kata orang awam, karena kita hidup di tengah-tengah pengaruh dasyatnya hedonisme. Fikiran dan perilaku kita tidak bersih. Hati kita tidak bisa focus mengabdikan kepada Allah azza wa jalla. Kalau kita melakukan amal tidak bisa dilepaskan dari fikiran imbalan, tidak ikhlas lillahi ta'ala.

Yang paling mungkin kita lakukan adalah berusaha istiqomah dan konsisten melaksanakan ibadah shalat wajib pada waktunya dan amal sosial seperti sedekah tanpa putus asa, rutin walaupun sedikit.

Ciri-ciri muttaqin antara lain :

- Taat kepada Allah, Rasul dan Umara yang tidak dzalim. Umara adalah penguasa yang mendudukan ulama pada posisi ahli hukum

Islam yang harus dijalankan dalam berbangsa dan bernegara.

- Membayar zakat, infaq dan sedekah selama hidup sesuai kemampuan.
- Peduli kepada kemiskinan dan pengangguran dalam masyarakat Islam.
- Bersama-sama pemerintah berusaha mengurangi pengangguran dan kemiskinan dengan cara Islami melalui gerakan zakat, infaq dan sedekah.
- Silaturahmi dengan muslimin dan memelihara kerukunan hidup antar umat beragama. Toleransi saling menghormati, walaupun berbeda agama, tidak sara. Tidak sombong.
- Sabar dan lemah lembut menghadapi yang suka atau yang membenci, serta rendah hati.
- Meningkatkan ilmu pengetahuan baik untuk duniawi maupun ukhrawi dalam rangka memperbaiki kemaslahatan umat yang masih rendah.

Semua pointers di atas ada disebut dalam al-Quran.

Mari kita berbakti dan tingkatkan amal ibadah dalam tahun 2017 dan seterusnya. Kita sambut tahun 2017 dengan rasa syukur, atas nikmat yang telah diberikan Allah dalam tahun 2016. Itulah **asa** atau harapan penuh optimis untuk diri kita, keluarga dan kawan-kawan. (Wallahu a'lam)\*



## Lir Ilir



Drs. Istiyar - Himpunantam CKP Jakarta

Sejarah Islam di tanah Jawa tak dapat dipisahkan adanya peranan para wali. Mereka dipandang dan dianggap sebagai penuntun, pelopor, dan penyebar agama Islam di Jawa, serta lebih dikenal dengan nama Wali Sanga. Wali Sanga adalah perubahan dari kekeliruan pelafalan “wali sana”. Kata “sana” berasal dari kata arab “tsana”, yang searti dengan mahmud atau 'terpuji'. Jadi yang lebih tepat sebenarnya wali sana artinya 'wali-wali terpuji', namun di dalam masyarakat lebih populer wali sanga.

Wali Sanga dalam menyebarkan agama Islam sangat bijaksana dan penuh persuasif, serta menggunakan pendekatan kultural. Hal ini terlihat daripada hasil karyanya yang berupa karya-karya sastra yang isinya membahas tata kehidupan yang didasarkan pada agama Islam. Karya sastra para Wali Sanga tersebut biasanya berupa atau melalui puisi Jawa tradisional tembang macapat, karya seni atau lagu dolanan, sastra suluk atau mistik, dan berupa sastra pewayangan.

Terkait lagu dolanan mungkin banyak di antara kita yang masih ingat lagu dolanan “Lir-ilir”, namun tidak banyak yang tahu bahwa lagu dolanan ini diciptakan oleh Sunan Kalijaga. Lirik lagu dolanan “Lir-ilir” sebagai berikut:

*Lir-ilir, lir ilir, tandure wus sumilir* (Bangunlah, bangunlah tanaman sudah bersemi)

*Tak ijo royo-royo* (Demikian menghijau)

*Tak sengguh temanten anyar* (Bagaikan gairah pengantin baru)

*Cah angon, cah angon* (Anak gembala, anak gembala)

*Penekno belimbing kuwi* (Panjatlal pohon belimbing itu)

*Lunyu-lunyu penekno* (Walaupun licin dan susah tetaplah kau panjat)

*Kanggo mbasuh dodotiro* (untuk membasuh/mencuci pakaianmu)

*Dodotiro, dodotiro* (Pakaianmu, pakaianmu)

*Kumitir bedah ing pinggir* (Terkoyak-koyak dibagian samping)

*Dondomono, Jlumatonono* (Jahitlah, benahilah)

*Kanggo sebo mengko sore* (Untuk menghadap nanti sore)

*Mumpung padhang rembulane* (Mumpung bulan bersinar terang)

*Mumpung jembar kalangane* (Mumpung banyak waktu luang)

*Yo surako surak iyo* (Bersoraklah dengan sorakan Iya)

Tembang dolanan ini diawali dengan *Lir-ilir* yang artinya bangunlah, bangunlah atau bisa diartikan sadarlah. Dalam hal ini kita diminta bangun dari keterpurukan, bangun dari sifat malas untuk mempertebal keimanan yang telah ditanamkan oleh Allah SWT dalam diri kita, karena itu digambarkan dengan *Tandure wus sumilir* atau tanaman mulai bersemi dan mulai menghijau. Semua itu tergantung pada diri kita masing-masing, apakah mau tetap tidur dan membiarkan tanaman iman kita itu mati. Atau kita bangun dan terus berjuang untuk menumbuhkan tanaman tersebut hingga besar yang kemudian kita akan mendapatkan kebahagiaan seperti bahagiannya 'pengantin baru' (*Tak sengguh penganten anyar*). *Cah angon, cah angon penekno blimbing kuwi*. Mengapa kok 'Cah angon'? Bukan 'Pak Jendral', 'Pak Presiden' atau yang lain? Mengapa dipilih 'Cah angon'? Cah angon di sini maksudnya adalah seorang yang mampu membawa makmumnya, seorang yang mampu 'menggembalakan' makmumnya di jalan yang benar. Karena kita telah diberi sesuatu oleh Allah SWT untuk kita gembalakan yaitu 'hati', bisakah kita gembalakan hati kita ini lepas dari dorongan hawa nafsu yang demikian kuatnya? Si anak gembala diminta untuk memanjat pohon belimbing (*Penekno blimbing kuwi*). Buah belimbing itu berwarna hijau (ciri khas Islam) dan memiliki 5 sisi melambangkan

Rukun Islam yang merupakan dasar dari agama Islam. Pohon belimbing itu memang licin, meskipun dalam keadaan sulit, susah, kita harus bisa memanjatinya; sebagaimana menjalankan Rukun Islam apapun halangan dan risikonya harus kita laksanakan (Lunyu-lunyu penekn). Lalu gunanya untuk apa? Gunanya adalah untuk mencuci pakaian kita (Kanggo mbasuh dodotiro). Pakaian itu ibarat taqwa dan pakaian taqwa inilah yang harus di bersihkan. Dodotiro adalah pakaian taqwa kita yang harus dibersihkan, yang jelek-jelek harus kita singkirkan dan kita tinggalkan. Namun sebagai manusia biasa pakaian taqwa itu terkadang rusak atau terkoyak-koyak (Kumitir bedah ing pinggir) sehingga perlu diperbaiki, dijahit, dan dibenahi kembali (Dondomono jlumatono) agar indah, karena sebaik-baiknya pakaian adalah pakaian taqwa pada diri kita. Kanggo sebo mengko sore (untuk menghadapi nanti sore, bait ini mempunyai makna bahwa suatu saat kita semua pasti akan mati, karena itu kita selalu diminta untuk memperbaiki pakaian taqwa kita, agar kita senantiasa siap saat dipanggil menghadap ke hadirat Allah SWT.

*Mumpung padhang rembulane, Mumpung jembar kalangane*, mumpung rembulan bersinar terang dan mumpung masih banyak waktu luang, mengandung arti bahwa ketika pintu hidayah masih terbuka lebar, dan ketika masih banyak kesempatan karena diberi umur yang masih menempel pada hayat maka pergunakanlah waktu dan kesempatan itu untuk bisa memperbaiki diri agar senantiasa selalu bertaqwa kepada Allah SWT.

Selanjutnya pada lirik *Yo surako surak iyo* (bersoraklah dengan sorakan iya) atau sambutlah dengan gembira, artinya jika ada yang mengingatkan untuk kebaikan, maka jawablah dengan 'iya', dengan gembira, sebagaimana firman Allah *"Hai orang-orang yang beriman, penuhilah seruan Allah dan seruan Rasul apabila Rasul menyeru kamu kepada suatu yang memberi kehidupan kepada kamu"* (Al-Anfal :25)

Dari uraian di atas dapat kita lihat bagaimana Sunan Kalijaga secara jenius menerjemahkan ajaran Islam dalam rangkaian syair dan tembang pendek yang memiliki makna mendalam mengenai perlunya seseorang memperhatikan bahwa selama hidup di dunia ini jangan hanya berorientasi pada keduniawian melainkan juga berorientasi pada kehidupan alam akhirat, sehingga kehidupan dunia dan akhirat bisa seimbang.

Lagu tembang Lir-ilir memberi kita pelajaran dan pesan islami, hendaknya manusia menyadari, bahwasanya kita hidup di dunia fana ini tidak akan lama, yang dalam bahasa Jawa diibaratkan *"urip iku mung mampir ngombe"* yang artinya hidup itu hanya sementara, seyogyanya kita semua harus mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya sehingga kelak kita akan siap ketika tiba saatnya dipanggil menghadap ke hadirat Allah SWT.

#### REFERENSI:

1. Heni Setyaningsih, *"Filosofi dan Makna Tembang Lir-ilir Sunan Kalijaga Sebuah Hakikat Kehidupan*, Heni Setyaningsih Blog, 17 April 2013
2. *"Lir-ilir"*, id.wikipedia.org

## Rahasia Tetap Sehat Dan Jauh Dari Penyakit Di Masa Tua

1. Rutin Berjalan Kaki Di Pagi Hari. Saat usia mulai menua tentulah aktivitas fisik mulai berkurang. Kita tentu jarang sekali melihat orang tua yang bisa berlari-lari beberapa meter saja. Namun tidak usah khawatir, berjalan kaki selama kurang lebih 30 menit setiap pagi merupakan salah jenis olahraga ringan yang menyehatkan bagi anda yang menginjak usia tua.
2. Tidur Lebih Awal Di Malam Hari. Tidur di malam hari sangat penting bagi semua orang terlebih jika usia anda mulai menua. Buatlah kamar tidur anda nyaman dan hangat mungkin agar dapat tidur lebih lelap dan nyenyak seperti mematikan lampu kamar dan mengosongkan pikiran agar cepat tertidur serta matikan televisi atau menjauhkan handphone dari jangkauan anda.
3. Konsumsi Buah-Buahan Dan Aneka Sayuran Sehat. Kebutuhan berbagai nutrisi dan vitamin harusnya menjadi perhatian serius saat usia seseorang bertambah tua. Aneka buah dan sayuran hijau sangat baik untuk mencukupi kebutuhan nutrisi dan berbagai vitamin serta serat yang diperlukan oleh tubuh anda.

## Gamalama Mengajarkan Kehidupan



Hadi Sugino - Himpunantam Cab Cilacap

Tahun 1979 merupakan tahun ke II pembangunan proyek pertambangan Nikel Gebe dimana pelaksanaannya berjalan dengan baik dan lancar. Pada tahun ke II ini pembangunan sudah mulai menangani fasilitas – fasilitas penunjang tugas utama seperti pembangunan perumahan karyawan, fasilitas air bersih, sekolah, pusat kesehatan / rumah sakit, dan lain-lain. Apabila pada tahun 1978 semua pegawai bertugas di lapangan selama 3 bulan penuh dan baru mendapatkan cuti selama 2 minggu ke unit kerja asal untuk bertemu / berkumpul keluarga. Pada tahun 1979 keluarga pegawai sudah di pindah ke Ternate menempati rumah kontrakan, sehingga untuk pegawai pimpinan tiap akhir pekan bisa bertemu keluarga dan tiap senin pagi sudah bisa aktif lagi di Gebe, karna Ternate – Gebe dengan pesawat hanya memerlukan jarak tempuh 1 jam. Diharapkan akhir tahun 1979 seluruh pegawai dan keluarganya sudah bisa tinggal bersama di Gebe, karna sesuai jadwal seluruh pembangunan perumahan dan fasilitas penunjangnya telah siap.

Manusia punya rencana, Tuhan pula yang menetapkan. Tak di duga September 1979 Gunung Gamalama di Ternate meletus. Bagi yang belum pernah menyaksikan Gamalama meletus, pasti sangat mengerikan. Guncangan demi guncangan di sertai dentuman silih berganti diikuti hujan abu vulkanik yang membuat gelap di siang hari dan susah bernafas. Seluruh karyawan panik memikirkan nasib keluarganya di Ternate. Pada akhirnya pimpinan proyek Gebe memutuskan semua karyawan yang keluarganya di Ternate di izinkan meninggalkan Gebe untuk mencari dan mengevakuasi keluarganya ke tempat yang lebih aman.

Bagi Staf pimpinan disediakan pesawat dan pegawai lainnya boleh menggunakan Kapal – kapal yang ada. Ketika semua teman bergegas menuju Airport Gebe untuk berangkat ke Ternate, hati saya agak kurang enak sepertinya harus mampir sebentar kepelabuhan kapaleo gebe.

Ternyata tinggal ada kapal tugboat. Orang sudah berjubel bergelutungan gak karuan, ada yang di atap

seperti mobil angkot di penuh anak sekolah. Kepala keamanan Peltu Walad Tuhulele( Brimob ) kewalahan mengatur kerumunan orang yang semuanya ingin naik kapal. Padahal ruangnya sangat kecil. Lagi pula jarak tempuh Gebe – Ternate satu hari satu malam bukanlah waktu yang pendek. Sangat membahayakan keselamatan baik penumpang maupun kapal bila jumlah penumpang tidak diatur sesuai kapasitas yang di izinkan. Bersyukur masalah pemberangkatan pegawai dari pelabuhan kapaleo Gebe menuju Ternate dapat di selesaikan dengan baik. Saya baru tersentak kaget setelah kapal Tugboat bergerak perlahan, beberapa detik kemudian pesawat sudah melintas di atas kepala saya terbang menuju Ternate. Saya sadar saya sudah di tinggal pesawat, hanya bisa pasrah dan berdoa supaya keluarga saya di Ternate mendapat perlindungan dan pertolongan Tuhan YME. Dari pelaksanaan evakuasi keluarga di Ternate karena erupsi Gunung Gamalama di peroleh cerita sbb :

1. Semua rombongan pegawai yang berangkat ke Ternate baik yang menggunakan Pesawat maupun Kapal laut semuanya selamat.
2. Tidak seorangpun pegawai yang menemukan keluarganya di Ternate, karena telah mungsung ke pulau sekitar, yang terbanyak ke pulau Tidore. Semuanya di temukan dengan selamat walau ada yang baru di temukan setelah 3 hari.
3. Satu – satunya keluarga pegawai Gebe yang langsung di evakuasi keluar dari Ternate dengan pesawat ke Manado adalah keluarga yang suaminya ketinggalan pesawat karena mengurus pegawai yang akan berangkat ke Ternate dengan Kapal laut. Kebetulan rumah yang saya tinggali searah dengan arah jalan yang menuju ke Airport jadi ketika protokol mau menjemput pegawai yang dari Gebe rupanya singgah dulu ke rumah dan membawanya ke Airport.

Motto :

*Pedulilah dan urusilah orang lain dengan baik. Pasti Aku akan lebih peduli dan mengurusmu jauh lebih baik.*

## Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Januari s/d Maret 2017

NO	NIP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI Pensiun
1	30 9171 5864 1	Muhammad Rusdy Aksjari A.	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2017
2	13 8060 4982 1	Suherdi	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Januari 2017
3	30 8360 4357 1	Laode Sariji	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2017
4	30 9060 5057 1	Simon Taruk	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2017
5	10 9060 5665 1	Andri Hariyanto	Lk	Kantor Pusat	1 Januari 2017
6	30 8760 5154 1	Andarias Pongbulaan Pakiding	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2017
7	30 9460 6074 1	Imran	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2017
8	30 9570 6507 1	Arifuddin Nur	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2017
9	40 8160 4282 1	Kusnadi,SE.	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2017
10	40 7960 3955 1	Maizar Nyaman	Lk	Kantor Pusat	1 Januari 2017
11	10 8760 4533 1	Dolok R. Silaban	Lk	Kantor Pusat	1 Januari 2017
12	30 9560 6373 1	Simon Selatan	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2017
13	11 9270 5852 1	Kalis Kurniawan	Lk	UBPP Logam Mulia	1 Januari 2017
14	10 9065 5670 2	Ny. Umi Wasitah i/d alm. Komarudin,SE	Pr	Kantor Pusat	1 Februari 2017
15	40 8763 5639 1	Rappen Siahaan	Lk	Unit Bauksit Tayan	1 Desember 2016
16	11 8870 6522 3	Rio Pratama A. a/d Rochmat	Lk	UBPP Logam Mulia	1 Februari 2017
17	16 9461 6233 1	Sugiharta	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Februari 2017
18	13 8565 5005 1	Triyanto	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Februari 2017
19	13 8964 4698 1	Riza Rifani	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Februari 2017
20	30 9569 6423 2	Ny. Hasna i/d Syarifuddin	Pr	UBPN Sultra	1 Desember 2016
21	13 8161 4559 1	Y. Budi Setiati	Pr	Kantor Pusat	1 Februari 2017
22	14 8868 6548 1	Sunarso	Lk	Kantor Pusat	1 Maret 2017
23	40 7963 5451 1	Hamisi Salahu	Lk	UBPN Maluku	1 Maret 2017
24	30 9661 6374 1	Onesimus Tutu	Lk	UBPN Sultra	1 Maret 2017
25	30 9361 6058 1	Firman Arfah	Lk	UBPN Sultra	1 Maret 2017

### Cara Membuat Tanaman Hidroponik Di Rumah Untuk Pemula (Bag 1)

**Cara Menanam Hidroponik di Rumah untuk Pemula** | Selamat datang di blog [lintangsore.com](http://lintangsore.com), tempat berbagi dan belajar tentang hobi berkebun, menanam buah-buahan dan sayuran. Pada kesempatan kali ini kita akan belajar **menanam hidroponik sederhana** yang bisa diaplikasikan secara mudah di rumah atau di pekarangan. Teknik cara menanam hidroponik menggunakan media air ini ditujukan untuk para pemula yang baru saja mengenal tanaman hidroponik dan ingin mencoba menanam sayuran hidroponik seperti cabe, kangkung, tomat dan lain-lain. Maka nantinya dalam teknik hidroponik ini kita tidak akan memerlukan peralatan ataupun bahan-bahan ideal yang sulit diperoleh tapi hanya memanfaatkan apa yang sudah ada di sekitar anda seperti botol bekas, botol gantung dan media tanam sederhana lainnya.

#### **Budidaya Tanaman Hidroponik**

Sebelum kita membahas lebih lanjut tentang cara menanam hidroponik sederhana di rumah atau pekarangan, ada baiknya anda mengenal dulu apa itu **bertanam hidroponik**. Secara sederhana ditinjau dari asal katanya **budidaya Hidroponik** berarti suatu metode budidaya tanaman tanpa menggunakan media tanah, tetapi memanfaatkan air/larutan mineral bernutrisi yang diperlukan oleh tanaman dan bahan lainnya sebagai pengganti media tanah yang mengandung unsur hara seperti sabut kelapa, serat mineral, pasir, pecahan genteng/batu bata, serbuk kayu, dan lain sebagainya.

## 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	Moh. Anshar B.	UBPN Sultra	07 Desember 2016	06 Juni 1942
2	Mudakir	UBPP Logam Mulia	08 Desember 2016	16 Juni 1938
3	Lapalaloi Adam	UBPN Sultra	19 Desember 2016	01 Des 1944
4	Supriyadi Bin Achmad	UBPE Pongkor	19 Desember 2016	29 Agust 1970
5	Achmad Munir	UBPN Sultra	20 Desember 2016	14 April 1951
6	Wilmar Simon Samosir	Kantor Pusat	20 Desember 2016	09 Maret 1937
7	Nahari	UPE Cikotok	31 Desember 2016	21 Jan 1941
8	Burhan Johan	UBPN Sultra	03 Januari 2017	14 Feb 1953
9	Riduan Kamis	UBPB Kijang	05 Januari 2017	05 April 1945
10	Muh. Asdar	UBPN Sultra	08 Januari 2017	01 Jan 1938
11	Djaja	UPE Cikotok	11 Januari 2017	29 Mar 1949
12	Ateng Suryana	UBPN Malut	13 Januari 2017	17 Nov 1948
13	Komarudin,SE	Unit Geomin	16 Januari 2017	18 Jan 1970
14	Rochmat	UBPP Logam Mulia	18 Januari 2017	10 Juni 1970
15	Hasan Idris	UBPPB Cilacap	18 Januari 2017	05 Jan 1950
16	Bejo Kasanrasidi	UBPB Kijang	22 Februari 2017	27 Okt 1935



## 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](mailto:buletin.purnantam@dapenantam.com)

