



**- Laporan Dana Pensiun Antam
30 Juni 2018 (Unaudit)**

**- Berhenti Merokok di Lokasi
Tambang Bauksit Kijang**

- Stainless Steel

**- Serah Terima Jabatan dan
Pisah Sambut Direktur Utama
Dana Pensiun Antam**

Kesehatan:

**- Garam Inggris Penghilang
Nyeri Sendi Yang Murah**

- Manfaat Sinar Matahari Pagi

**- Manfaat Dansa (Menari)
Bagi Lansia**

3

Salam Redaksi
Genap 73 Tahun
Indonesia Merdeka

4 - 5

Laporan Dapen Antam
Per 30 Juni 2018

6 - 7

Rubrik Opini
Patut Diringankan
Komentar Para Dokter
Usia Sepuh Dari UI

8

Rubrik Pengalaman
Berhenti Merokok
Di Lokasi Tambang
Bauksit Kijang

10 - 12

Rubrik Pengetahuan
Stainless Steel

13

Rubrik Hikmah
Nikmat Allah Sangat Dekat

14 - 18

Rubrik Kesehatan
Garam Inggris Penghilang Nyeri Sendi
Yang Murah
Manfaat Sinar Matahari Pagi
Bagi Kesehatan
Manfaat Dansa (Menari)
Bagi Lansia

19

Rubrik Pensiunan Meninggal

20

Rubrik Pensiunan Baru

COVER

Serah terima jabatan Direktur Utama Dana Pensiun Antam pada tanggal 28 Agustus 2018 di ruang purnakarya Dana Pensiun Antam.



SALAM REDAKSI

GENAP 73 TAHUN INDONESIA MERDEKA



Sumarno

Bismillahirrohmanirrohim.

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

Syukur alhamdulillah juga terbitan BP edisi no.64 ini sudah ditangan Bapak/Ibu/Sdr sekalian.

Edisi BP yang terbit secara berkala, pada triwulan ketiga ini bagi kita sebagai anak bangsa alhamdulillah baru saja memperingati hari ulang tahun kemerdekaan Republik Indonesia yang ke 73 sehingga secara khusus saya selaku pribadi maupun atas nama Tim Redaksi ingin menyampaikan *DIRGAHAYU KEMERDEKAAN REPUBLIK INDONESIA YANG KE 73 dan SEMOGA MAKIN JAYA * Aamiin.

Tahun 2018 merupakan tahun politik, tahun dilaksanakan hajatan nasional pilkada serentak di seluruh wilayah tanah air. Tahun ini juga tahun pra kampanye pileg & pilpres.

Tahun gegap gempita politik untuk memilih putra-putra terbaik anak bangsa sebagai anggota DPR RI yang terhormat & Presiden dan Wakil Presiden RI yang mulia di awal tahun 2019.

Dalam rangkaian proses politik tersebut sangat diharapkan kepada elit anak bangsa yang terpilih nantinya termasuk para kepala daerah yang sudah terpilih beberapa bulan yang lalu sanggup & mampu memimpin rakyatnya untuk bahu membahu mengisi kemerdekaan ini.

Kita selalu berdoa semoga para elite pimpinan bangsa bersama jajarannya selalu sukses dalam melaksanakan tugas pembangunan bangsa dengan penuh integritas penuh amanah...aamiin.

Tidak ketinggalan PT Antam Tbk tempat kita mengabdikan kerja dulupun pada 5 Juli tahun ini juga genap 50 tahun berkiprah dalam dunia bisnis tambang minerba...semoga usaha bisnisnya makin sukses & berjaya..aamiin.

Tidak berlebihan Tim Redaksi mengajak kepada kita semua sebagai warga negara yang baik untuk bangkit secara patriotik demi tetap menjaga keutuhan negara & persatuan bangsa Indonesia pada masa kini maupun terlebih pada masa yang akan datang.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

LAPORAN KEUANGAN 30 JUNI TAHUN 2018

DAPEN ANTAM

(UNAUDIT)



Ir. Ajab Taofik Hidayat, MM.
Direktur Utama Dana Pensiun Antam

Analisis kondisi keuangan DAPEN ANTAM Juni tahun 2018 dilakukan berdasarkan Laporan Keuangan Inhouse (Unaudit) per 30 Juni 2018.

PERKEMBANGAN DANA PENSIUN ANTAM TAHUN 2017 DAN JUNI 2018

(Dalam Jutaan)

No.	U R A I A N	2017 (Audited)		Juni 2018 (Unaudit)	
		Rp	%	Rp	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
I.	ASET INVESTASI				
1.	Surat Berharga Negara	317,711	27.47	271,832	24.42
2.	Deposito	95,500	8.26	61,800	5.55
3.	Saham	25,792	2.23	50,400	4.53
4.	Reksadana	99,347	8.59	88,354	7.94
5.	Obligasi	87,730	7.59	84,434	7.59
6.	Sukuk	20,027	1.73	36,014	3.24
7.	Penempatan Langsung	58,926	5.10	68,826	6.18
8.	Tanah dan Bangunan	451,427	39.04	451,427	40.56
9.	TOTAL INVESTASI	1,156,460	100.00	1,113,088	100.00
10.	INVESTASI RATA-RATA	1,111,796		1,141,217	
I	ASET INVESTASI	1,156,460	98.31	1,113,088	96.17
II	ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI	18,591	1.58	19,233	4.11
III	ASET OPERASIONAL	791	0.07	501	0.05
IV	ASET LAIN-LAIN	475	0.04	381	0.08
	ASET TERSEDIA	1,176,317	100.00	1,133,203	100.40
V	LIABILITAS	3,627	0.31	2,397	0.40
VI	ASET NETO	1,172,689		1,130,806	
VII	ASET NETO RATA2	1,131,235		1,151,748	
VIII	H A S I L :				
1.	Pendapatan Investasi	85,708	7.71	39,018	3.42
2.	Biaya Investasi	2,623	0.24	693	0.06
3.	Hasil Usaha Investasi	83,085	7.47	38,325	3.36
4.	Biaya operasional	6,683	0.60	4,333	0.38
5.	Hasil usaha	76,402		33,992	
6.	Hasil (beban) lain	238		113	
7.	Hasil usaha sebelum Pajak	76,640		34,105	
8.	PPh.	1,015		1,156	
9.	Pajak Tangguhan	316		-	
10.	Hasil usaha setelah pajak	75,309	6.77	32,949	2.89
	% Pertumbuhan Aset Neto	7.61		(3.57)	

IX	PENERIMAAN				
1.	Iuran Pegawai	945		479	
2.	Iuran Pemberi Kerja	5,796		2,921	
3.	Iuran Tambahan	-		-	
	JUMLAH IURAN	6,741		3,400	
X	PEMB. MANFAAT PENSIUN	70,475		33,159	
	SELISIH (IX - X)	(63,735)		(29,759)	
		Orang	%	Orang	%
XI	PESERTA DANA PENSIUN				
XI.a	Peserta Aktif	1,345	25	1,314	25
XI.b	Pensiunan	3,991	75	3,997	75
	Jumlah	5,336	100	5,311	100

**PERKEMBANGAN KEKAYAAN DANA PENSIUN ANTAM
per, Akhir TAHUN 2017 S/D JUNI TAHUN 2018**

No.	URAIAN	2017 (Audited)		Juni 2018 (Unaudit)	
		Rp.	%	Rp.	%
I.	ASET INVESTASI	1,156,459,513,975	98.62	1,113,088,137,809	98.43
II.	ASET LANCAR DILUAR INVESTASI	18,590,808,264	1.59	19,232,959,235	1.70
III.	ASET OPERASIONAL	790,800,452	0.07	500,877,499	0.04
IV.	ASET LAIN-LAIN	475,386,575	0.04	381,070,148	0.03
V.	LIABILITAS	3,627,288,461	0.31	2,396,760,556	0.21
VI.	ASET NETO :	1,172,689,220,804	100	1,130,806,284,134	100
	% PERTUMBUHAN ASET NETO		7.61		(3.57)

**PERKEMBANGAN PORTOFOLIO INVESTASI DAN HASIL USAHA
DANA PENSIUN ANTAM
PERIODE 31 DESEMBER 2017 & 30 JUNI 2018**

NO.	PENEMPATAN	POSISI 31-12-2017	POSISI 30-06-2018	NAIK/TURUN	PROSENTASI		HASIL INVESTASI	% THD RATA-RATA INVESTASI
					ARAHAN INVESTASI	REALISASI INVESTASI		
1.	Surat Berharga Negara	317,710,940,000	271,832,366,000	(45,878,574,000)	Bebas	24.42	13,516,225,324	1.18
2.	Deposito	95,500,000,000	61,800,000,000	(33,700,000,000)	Bebas	5.55	2,352,078,893	0.21
3.	Saham	25,792,496,640	50,400,203,600	24,607,706,960	30	4.53	3,141,687,339	0.28
4.	Obligasi	87,729,515,000	84,434,371,000	(3,295,144,000)	Bebas	7.59	4,360,366,426	0.38
5.	Sukuk	20,027,140,856	36,014,091,030	15,986,950,174	40	3.24	1,242,566,176	0.03
6.	Penempatan Langsung	58,925,648,273	68,826,296,111	9,900,647,838	15	6.18	5,262,505,465	0.46
7.	Reksadana	99,346,773,206	88,353,810,068	(10,992,963,138)	20	7.94	2,735,000,000	0.24
8.	Tanah dan Bangunan	451,427,000,000	451,427,000,000	-	20	40.56	6,407,229,308	0.56
		1,156,459,513,975	1,113,088,137,809	(43,371,376,166)		100.00	39,017,658,931	3.42

Rata-rata Investasi : **1,141,216,913,645**

Patut Direnungkan Komentar Para Dokter Usia Sepuh Dari Universitas Indonesia Ini



dr. H. Guntur Tjora - Himpunantam CKP Jakarta

Mereka adalah api yang tidak terpadamkan di usia senja. Ketika sebagian besar rekan seusianya terbaring tak berdaya di tempat tidur, semangat para senior ini justru menyala-nyala. Menjadi segelintir dari sangat sedikit lansia yang bugar di usia senja, tenaga dan pikiran para kakek dan nenek ini masih disumbangkan agar tak menjadi beban bagi pembangunan. Sejak dini, kesehatan di usia senja ternyata harus benar-benar dikejar..

Tepat 50 tahun menjalani profesi sebagai dokter, para dokter sepuh alumni Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia angkatan tahun 1968 ini memendam keprihatinan tersendiri. Ketika alumni kedokteran berkumpul, mereka terkejut karena, dari sekitar 120 dokter angkatan 1968, hanya tersisa separuhnya "Tinggal 60 yang masih di atas tanah. Itu pun tidak semuanya 100 persen sehat.

Ada yang tidak bisa jalan, setengah lumpuh, atau pikun," kata internis-nefrologis Prof Dr Jose Roesma PhD (75).

Jose yang menjadi Ketua Panitia Reuni Alumni 50 Tahun Angkatan 1968 FKUI bersama dengan rekan-rekannya, seperti :

Ketua Alumni Angkatan 1968 FKUI Dr Hermansyur Kartowisastro SpBKBD (77), Dr Asril Bahar (75), dan Dr Doddy Pramodo Partomihardjo (74), lantas rutin bertemu hampir setiap pekan hingga puncak acara reuni yang menurut rencana akan digelar pada Desember mendatang. Dalam setiap pertemuan, mereka serius memperbincangkan sumbangsih apa yang harus mereka lakukan bagi terciptanya lansia yang berkualitas.

Seperti pada Rabu (11/7/2018), mereka sibuk membahas buku yang akan diterbitkan bagi kaum dokter dan buku panduan bagi generasi muda demi menggapai usia tua yang berkualitas. "Dari kami berempat ini yang sehat hanya dokter Hermansyur. Akhir Juni lalu, saya pasang cincin di jantung. Dulu, usia 30-an enggak pernah berpikir tentang kesehatan di masa tua, hanya menjalani hidup dan TERUS MAKAN ENAK.

Terlambat sudah karena enggak ada senior yang kasih tahu," kata Asril yang merupakan dokter ahli penyakit dalam, konsultan pulmonologi, dan geriatri Hermansyur, yang anggota tim dokter kepresidenan dari tahun 1987 dan disebut-sebut paling sehat pun, ternyata mengaku tak pernah sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat sejak dini demi kehidupan masa tua yang berkualitas. "Hidup saya cukup sehat secara tidak sadar. Baru sekarang tahu dan menyadari. Keluarga berperan penting mendorong gaya hidup sehat. Nantinya, saya ingin mati di lingkungan keluarga dan tak menderita sakit. Rumah jompo momok bagi saya," ujar Hermansyur.

Persiapan dini

Keprihatinan semakin mendalam karena mereka yang berprofesi sebagai dokter seharusnya lebih paham terhadap upaya pencegahan dan pengobatan penyakit. Namun, kenyataannya berbeda. Kondisi kesehatan mereka di usia tua sama saja dengan masyarakat awam yang tidak dibekali pengetahuan mendalam tentang kesehatan. Hal ini terutama karena pola hidup yang tidak sesuai dengan teori gaya hidup sehat. Mereka pun tidak mempersiapkan diri sejak dini untuk menghadapi masa tua.

Dengan ilmu dan pengalaman 50 tahun menjadi dokter, Jose dan rekan-rekannya lantas berusaha berbuat sesuatu agar generasi milenial tidak mengikuti pola hidup seniornya. Agar tak menjadi tua yang renta, generasi milenial harus sudah mulai sadar untuk mengelola kesehatan dengan perubahan pola hidup yang lebih sehat. Tak sekadar membuat buku, para dokter sepuh ini berupaya menyumbangkan ide dan mendorong pemerintah untuk melindungi generasi baru dengan gerakan yang berorientasi pada lansia. "Pola hidup salah sehingga berakibat penyakit. Ini menjadi concern (kepedulian) kami," kata Jose.

Menurut Asril, proses menjadi tua terjadi karena menghilangnya secara pelan-pelan kemampuan jaringan tubuh manusia untuk memperbaiki dirinya dan mempertahankan fungsi dan struktur

normalnya. Apabila sudah terkena penyakit, lanjut Asril, pasien geriatri biasanya akan mengonsumsi banyak obat, lambat respons terapinya, dan sering gagal pulih kembali dari sakitnya. Penurunan fungsi semua organ tubuh semakin memperberat kondisi sakit para lansia, sehingga sebisa mungkin harus dicegah.

Agar tetap berdaya nantinya di usia senja, generasi muda diajak, antara lain, untuk mengurangi berat badan, makan gizi seimbang, menggerakkan tubuh secara teratur, dan mengawasi kesehatan dengan cek kesehatan berkala. Selain perilaku hidup sehat sejak dini, setiap lansia juga harus tetap beraktivitas kerja sehari-hari. "Kalau saya satu minggu enggak keluar rumah dan beraktivitas, bisa sangat terganggu pikiran saya. Paling-paling cukup pergi ke rumah cucu setir mobil sendiri," kata Toni Hartono (79) yang pernah menjabat Ketua 2 Komisi Nasional Lansia.

Ditemui secara terpisah di acara kumpul Komunitas Sahabat Lansia Tangguh pada Kamis (9/8), Toni mengatakan bahwa para lansia yang tinggal bersama keluarga dan terpisah dari komunitas sesama lansia biasanya akan mengalami keterasingan. Keterasingan di tengah keluarga bisa saja terjadi karena adanya jurang antar generasi yang memisahkannya dengan anak dan cucu.

"Anak cucu main gadget. Ngobrol enggak saling ngerti. Di meja makan enggak berkomunikasi. Pressure (tekanan) lebih tinggi yang tinggal sendiri. Masalah psikologis juga jadi hambatan yang luar biasa," tuturnya menambahkan.

Psikolog Prof (Em) Dr Saparinah Sadli (90) menyebut bahwa kesehatan pada lansia meliputi tak hanya kesehatan fisik, tetapi juga emosional dan sosial. "Lansia tangguh adalah mereka yang sehat seluruhnya. Orang tua pasti punya penyakit meski sakit harus mandiri. Tetapi tetap menyesuaikan diri dengan kondisi fisiknya," kata Saparinah.

Negara terhormat

Prof Dr dr Siti Setiati SpPD -KGER MEpid FINASI dari Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia yang juga Ketua Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia menyebutkan, dari 25-30 juta warga lansia (berusia minimal 60 tahun), hanya 13,2 persen lansia yang sehat, 25 persen lansia renta, dan 61,6 persen kondisinya prarenta. "Yang namanya sehat di masa tua sangat bergantung pada MASA MUDANYA. Kesehatan pada lansia ibarat life cycle (siklus hidup)

dimulai sejak kanak-kanak," kata Setiati.

Kondisi ini mengkhawatirkan karena jumlah penduduk lansia di Indonesia terus meningkat seiring naiknya usia harapan hidup sebagai dampak dari kemajuan bidang pembangunan dan teknologi kesehatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, usia harapan hidup pada 1971 adalah 55,1 tahun dan pada 2015 menjadi 70,8 tahun. Pada 2015, jumlah manula di Indonesia sekitar 21 juta orang (8,2 persen dari total jumlah penduduk) dan pada 2030 diperkirakan jumlahnya akan meningkat menjadi sekitar 38 juta (13,2 persen). Indonesia sudah akan masuk dalam negara aging society, yang satu di antara lima penduduknya adalah orang tua.

Tingginya jumlah lansia ini bisa menjadi beban pembangunan jika mereka yang kondisinya prarenta berubah menjadi renta. Kerentanan membuat beban biaya pengobatan menjadi semakin mahal. Apalagi, saat ini pengobatan bagi kaum lansia belum sepenuhnya ditanggung BPJS. Padahal, mereka yang prarenta cenderung mulai dihinggapi beragam penyakit, mulai dari hipertensi, kolesterol, hingga pengapuran sendi yang memerlukan penanganan komprehensif dan biaya mahal.

Seperti di negara lain, kesejahteraan bagi kaum lansia sesungguhnya menjadi tanggung jawab pemerintah. Pemerintah harus benar-benar memiliki keberpihakan terhadap nasib lansia. Ia mencontohkan bagaimana Pemerintah Jepang dan Singapura memberdayakan warga senior agar bisa tetap bekerja di usia tua. Mereka juga memiliki kota yang ramah untuk lansia.

Doddy menambahkan, perlu adanya kemauan politik dari pemerintah untuk berpihak kepada lansia. Pendapat umum pun harus benar-benar dibangun untuk pemberdayaan lansia. "Ini masalah strategis bagi masyarakat Indonesia. Jumlah lansia makin banyak jadi beban atau jadi suatu performa bangsa? Bagaimana idealnya orang tua ini aktif dan produktif," tutur Doddy.

Indikator negara terhormat, lanjut Setiati, adalah negara yang menghargai warga senior dan membuat sistem yang berpihak kepada lansia, antara lain mempermudah mereka mengakses pengobatan. "Enggak seperti sekarang ini. Tantangan yang harus segera dicari solusinya," kata Setiati.

Usia panjang tidaklah akan ada artinya apabila kemudian menjadi tidak berguna dan tidak bahagia.

Berhenti Merokok Di Lokasi Tambang Bauksit Kijang



Ir. Lukman Ali - Himpunantam Cab. Kijang

Orang paling kaya di Indonesia adalah pemilik pabrik rokok . Ada sembilan puluh juta perokok aktif di Indonesia, rangking pertama didunia (Republika 20 agustus 2018).

Menjadi perokok bukanlah keinginan setiap perokok, kebanyakan dipicu oleh orangtua perokok. keinginan terjadi karena sejak kecil sudah terpapar asap rokok yg dikeluarkan dari anggota keluarganya. Bagi pekerja tambang di tambah dengan rasa sepi yang dialami di daerah terpencil, merokok merupakan jalan pelarian untuk membunuh waktu. Saya juga mengalami hal seperti ini. Tiada tempat dan waktu yang tidak ada rokok di dalamnya. Semasa remaja saya belum merokok, demikian juga saat mahasiswa, paling hanya coba coba saja dan sama sekali belum pernah beli rokok dalam bentuk satu bungkus. Lain halnya ketika mulai bekerja di UPN Gebe rasanya waktu sangat panjang, berbagai kegiatan di lakukan hanya untuk memenuhi luang nya waktu. Jika saat berada di dalam kamar di Mess karyawan maka mulailah rokok di isap tidak tahu berapa bungkus perhari. Yang jelas lebih dari sebungkus hanya untuk malam hari.

Bertahun tahun berlangsung prilaku kurang baik ini bahkan sampai pindah ke Jakarta pun tetap tidak berubah. Pernah suatu saat ke Tokyo dalam rangka dinas dan *meeting* dengan pembeli di Jepang, hampir setiap jam saya minta izin 5 menit hanya untuk merokok. Maksudnya harus turun lift, hanya untuk merokok. Mungkin kesal barangkali kawan Jepang kita, sampai bilang. Mr lukman. “ boleh merokok disini ”. Mereka tidak marah, mungkin kasian, soalnya mereka juga perokok.

Ketika di UP Bauksit Kijang kebiasaan buruk ini tidak berkurang malah bertambah. Saya biasanya menyimpan berapa slop rokok untuk jaga jaga saja, kalau lagi tengah malam. Kebiasaan merokok semakin hari semakin dahsyat sampai orang bilang putus sambung tanpa jeda. Suatu saat sehabis monitor pengapalan bauksit di pelabuhan Antam Kijang, pulang sekitar jam 02 dinihari, tapi belum ngantuk dan mau merokok. Ternyata persediaan

rokok habis dan semua toko di Kijang sudah tutup semua kecuali ke Batu Sepuluh. Apa perlu ke Tanjung Pinang hanya cari rokok di waktu jam 03 dini hari. Saya mulai berpikir rasional, kelihatannya saya ini diperbudak rokok. Saya merasa rokok tidak ada manfaatnya sama sekali. Hampir semua baju dan celana saya lobang karena rokok, belum lagi bau asap rokok yang nempel di badan . Tiba tiba saya merasa tidak mau diperbudak rokok, tiba tiba saya ingin berhenti merokok. Tapi bagaimana caranya ?. Ya niat saja dulu. Pokoknya berhenti saja . Berhenti merokok ini hanya bertahan 2 bulan saja habis itu sudah mulai coba coba merokok se isap saja. Tapi lama lama kembali lagi seperti semula. Artinya kembali sebagai perokok berat lagi.

Kembali mengulang lagi .

1. Pasang Niat.

Dengan melakukan *self therapy*. *Therapy* dilakukan dengan berbaring seperti mau tidur dan membayangkan jika merokok terus kira kira 5 tahun kedepan, akan batuk batuk, kesehatan menurun, bisa sakit paru paru, masuk rumah sakit, kurus kering dll.

Kemudian membayangkan jika tidak merokok, akan sehat, segar, banyak kawan, bisa berwisata ke mana saja. Tidak masuk rumah sakit dan tepuk tangan karena berhasil berhenti merokok.

Dalam tahap ini kita berusaha membenci merokok, dan tidak akan merokok dan menghapus kenikmatan merokok menjadi penderitaan. *Therapy* dalam keadaan antara sadar dan tertidur.

2. Setiap hari saya memperbaharui Niat. Bahwa hari ini saya berkomitmen tidak boleh merokok, seisp saja tidak boleh. Kata pakar kalau sampai tahap 2 saja, itu hanya bertahan 3 Bulan saja.

3. Saya mengganti kebiasaan merokok saya dengan minum Jus wortel. Jadi setiap ingat rokok saya ingat Jus wortel. Kata pakar pada tahap, kita hanya bisa

Serah terima jabatan dan Pisah Sambut Pengurus Dapen Antam



1. Ir. Ajab Taofik Hidayat, MM.,
Direktur Utama Dana Pensiun yang baru menandatangani surat serah terima jabatan.
2. Sucipto SE., MM.,
Direktur Utama Dana Pensiun yang lama menandatangani surat serah terima jabatan.
- 3,4 dan 5 Suasana acara Pisah Sambut
Direktur Utama Dana Pensiun Antam di kantor Dana Pensiun Antam.

bertahan 6 Bulan.

4. Saya menanamkan kepribadian dan budaya pada diri saya bahwa saya bukan perokok. Jika ada yang menawari saya rokok saya mengatakan "saya bukan perokok". Kata pakar jika kita sudah berada pada tahap ini, kita akan bertahan 2 tahun.

5. Tidak pernah menyentuh rokok atau mengisapnya walau hanya se isap saja. Karena sama dengan menjadi perokok lagi. Walau kita sudah tidak

merokok selama 3 tahun. Kata pakar jika ini kita lakukan maka kita akan bertahan selama hidup. Itulah pengalaman yang sangat berharga dari sepinya malam, bagi penambang di manapun berada. Semoga kita insan purna Antam tidak ada lagi yang merokok. Aamiin.

STAINLESS STEEL



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

Stainless steel (baja tahan karat) adalah jenis baja yang tahan terhadap pengaruh oksidasi. Stainless steel (SS) alloy merupakan logam paduan dari beberapa unsur logam yang dipadukan dengan komposisi tertentu. Dari perpaduan tersebut didapat logam baru dengan sifat atau karakteristik yang lebih unggul dari unsur logam sebelumnya. Alloy tersebut biasanya terdiri dari campuran logam chromium, nikel dan manganese. Banyak digunakan dalam industri otomotif, antariksa, peralatan dapur/rumahtangga dan konstruksi.

Karakteristik stainless steel :

1. Persen krom tinggi, minimal 10,5%.
2. Tahan karat, tidak perlu cat anti karat dan galvanisasi.
3. Minim perawatan dan tahan lama.
4. Kekerasan dan kekuatan tarik.
5. Resistensi terhadap suhu rendah (cryogenic resistance). Pada temperatur rendah kekuatan stainless steel austenitic lebih tinggi dari pada di temperatur kamar
6. Tampilan menarik. Berwarna perak mengkilap.

Stainless steel dibagi dalam beberapa kelompok atau kelas utama sesuai jenis dan persen material bahan pembuatnya. Klasifikasi stainless steel antara lain adalah sebagai berikut :

1. Martensitic stainless steel.
Paduan besi-krom. Karbon tinggi (35%) dan krom rendah (1%). Termasuk dalam kelas 410 dan 416. Bersifat magnetic, ketahanan korosi sedang dan kemampuan las buruk. Biasa digunakan untuk : pisau bedah, alat makan, pegas.
2. Ferritic stainless steel.
Paduan besi-krom. Karbon rendah dan krom tinggi (10,5%-18%). Ketahanan korosi sedang, tidak dapat dikeraskan dengan perlakuan panas. Bersifat magnetic dan hanya mampu menerima pengelasan di bagian tipis. Minim fabrikasi, sifat fabrikasi dapat ditingkatkan dengan modifikasi paduan seperti 434 dan 444. Biasa digunakan untuk : knalpot kendaraan, alat memasak, perlengkapan rumah tangga, liz arsitektur.
3. Austenitic stainless steel.

3. Austenitic stainless steel.
Paduan besi-krom- nikel dan besi-krom-nikel-mangan. Terdiri dari 18% krom dan 8% nikel. Modifikasi dilakukan dengan menambahkan unsur lain seperti molibdenum, titanium, tembaga. Modifikasi ini dapat meningkatkan ketahanan korosi. Austenitic stainless steel cocok untuk aplikasi suhu rendah, umumnya non magntetic dan tidak dapat dikeraskan dengan perlakuan panas. Paling mudah dibentuk dibandingkan tipe stainless steel lain. Biasa digunakan untuk wastafel dapur, arsitektur (atap, talang, pintu, jendela. oven, tangki kimia).
4. Duplex stainless steel.
Kandungan krom tinggi dan nikel rendah. Hal ini membuat mikrostruktur duplex stainless steel termasuk austenitc dan ferritic. Duplex stainless steel memiliki sifat-sifat austenitic dan ferritic. Duplex stainles steel tahan terhadap tekanan korosi, tapi tidak se level grade ferristic, lebih tangguh/kuat dari ferritic dan kurang tangguh/kuat dibanding austenitic. Duplex lebih mudah di las dan memiliki kekuatan tarik tinggi. Penggunaan, biasa ditemukan pada : heat exchanger, aplikasi kelautan, industri pengawetan makanan, instalasi off-shore minyak dan gas, industri kimia dan petro kimia.
5. Precipitation hardening stainless steel.
Mengandung krom dan nikel. Dikembangkan untuk kekuatan tarik sangat tinggi dengan cara perlakuan panas. Precipitation hardening stainless steel biasanya untuk penggunaan dan bentuk khusus. Alat dapat tahan berada di tempat dengan temperatur rendah dan beroperasi pada temperatur tinggi. Contoh kelas ini adalah 630 atau dikenal sebagai 17-4 PH dengan unsur krom 17%, nikel 4%, tembaga 4% dan niobium 0,3%. Digunakan sebagai : peralatan di industri pulp dan kertas, kelengkapan antariksa, baling-baling turbin, wadah limbah nuklir, komponen mesin khusus.

Austenitic stainless steel.

Austenitic stainless steel adalah tipe spesifik stainless steel alloy (lihat butir 3 di atas) yang paling umum dibuat karena banyak penggunaannya. Sruktur kristal austenitic

steel dibentuk dengan menambahkan unsur nikel, mangan dan nitrogen. Ada 2 sub grup austenitic stainless steel yaitu stainless steel seri 300 dan stainless steel seri 200. Stainless steel 300 dibentuk dengan menambahkan unsur nikel sedangkan stainless steel 200 unsur nikel lebih rendah dan disubsitusi dengan mangan dan nitrogen.

Austenitic stainless steel seri 300.

Austenitic stainless steel seri 300 secara umum disebut SS 18/8, yaitu stainless steel dengan kandungan krom 18% dan nikel 8%. Memiliki ketahanan tinggi dan sangat tahan korosi. Salah satu turunannya adalah stainless steel 304 atau dikenal juga dengan tipe 1.4301 yang pemakaiannya sangat dominan. Komposisi kimia SS 304 adalah : Cr = 17,50%-19,50% ; Ni = 8%-10,50% ; Mn = 2% max ; Si = 1% max ; N = 0,11% max ; C = 0,07% max ; P = 0,05% max ; S = 0,02% max dan Fe balance. Mempunyai specific gravity 8.

Austenitic stainless steel seri 200.

Austenitic stainless steel seri 200 saat ini sangat diminati karena sebagian besar dapat menggantikan austenitic stainless steel seri 300. Barang-barang stainless steel buatan China dengan bahan baku SS 300 banyak disubsitusi dengan SS 200 sehingga menjadi lebih murah. Beberapa turunan dari stainless steel seri 200 adalah Austenitic Stainless Steel 201 – 201L – 202 – 204. Sebagai gambaran mengapa memilih SS 200 adalah : unsur nikel lebih rendah dari SS 300 karena diganti dengan unsur mangan sehingga biaya menjadi lebih murah ; banyak peralatan mekanis dan kelengkapan property dari bahan SS 300 bisa digantikan dengan SS 200 ; cara pembuatan/fabrikasi sama dengan SS 300 ; ketahanan korosi sama dengan SS 430 dan mendekati SS 300 ; unsur karbon yang lebih tinggi akan menjadikan lebih cepat retak, lebih-lebih sesudah pengelasan pada material tebal ; bersifat non magnetis. Pemilihan berdasarkan bentuk : dapat dibentuk sama dengan SS 304 ; lebih kuat dari 304 ; ketahanan korosi @ 20 C sama dengan SS 304, lebih bagus dari SS 430 tetapi mudah retak karena korosi akibat pengelasan. Komposisi kimia SS 200 adalah : Cr = 16%-18% ; Ni = 2%-5% ; Mn = 6,80%-8,50 ; Si = 0,00% ; N = 0,25% max ; C = 0,00% ; P = 0,00% ; S = 0,00% dan Fe balance. Mempunyai specific gravity 7,8.

Proses Pembuatan Stainless Steel.

Secara umum proses pembuatan stainless steel dapat dilihat pada Gambar. Adapun urutan proses adalah sebagai berikut : praolahan bahan baku ; pencampuran bahan baku, peleburan, pemurnian, pencetakan, penggilasan slab, pemanasan slab, pemotongan slab/ruging, , penggulangan/steckel mill, pendinginan, proses annealing, pembersihan/pickling , produk akhir gulungan stainless steel panas/hot coil.

CONTOH PERHITUNGAN BAHAN BAKU STAINLESS STEEL.

Pabrik Stainless Steel menghasilkan produk SS 18/8: Artinya produk stainless steel mengandung 8% berat Ni (nikel) dan 18% berat Cr (chrom).

Bahan baku yang diperlukan :

a. Feronikel dengan kandungan Ni = 20% ;

Yield = 100,00%

b. Ferrochrom dengan kandungan Cr = 52% ;

Yield = 97,3%

c. Bahan baku lainnya :

- Fe scrap = 23% berat bahan baku.

- Stainless steel scrap = 15% berat bahan baku.

- FeSi = 3% berat bahan baku.

- Fe Mn = 1% berat bahan baku

TOTAL = 42% berat bahan baku

Ni = $8\% \times 1 \text{ ton} / 100\% = 0,08 \text{ ton Ni/ton SS}$

Ni di Ferronikel = 0,08 ton setara dengan 20% FeNi.

Cr = $18\% \times 1 \text{ ton} / 97,3\% = 0,1849 \text{ ton Cr/ton SS}$

Cr di Ferrochrome = 0,1849 ton setara dengan 52% FeCr.

FeNi di bahan baku = $0,08 / 20\% = 0,4 \text{ ton FeNi/ton SS}$

FeCr di bahan baku = $0,1849 / 52\% = 0,3555 \text{ ton FeCr/Ton SS}$

Total = $0,7555 \text{ ton/ton SS} = 100\% - 42\% = 58\% \text{ berat bahan baku.}$

Total berat bahan baku =

$100\% / 58\% \times 0,7555 = 1,3025 \text{ ton/to SS}$

Fe scrap di bahan baku =

$23\% \times 1,3025 = 0,2995 \text{ ton Fe scrap/Ton SS}$

SS scrap di bahan baku =

$15\% \times 1,3025 = 0,1953 \text{ ton SS scrap/Ton SS}$

FeSi di bahan baku =

$3\% \times 1,3025 = 0,0390 \text{ ton FeSi/Ton SS}$

FeMn di bahan baku =

$1\% \times 1,3025 = 0,01302 \text{ ton FeMn/Ton SS}$

Total = $42\% = 42\% \times 1,3025 = 0,54682 \text{ ton/ton SS}$

Kesimpulan :

FeNi di bahan baku = 0,4 ton FeNi/Ton SS
 FeCr di bahan baku = 0,3555 ton FeCr/Ton SS
 Fe scrap di bahan baku = 0,2995 ton Fe scrap/Ton SS
 SS scrap di bahan baku = 0,1953 ton SS scrap/Ton SS
 FeSi di bahan baku = 0,0390 ton FeSi/Ton SS
 FeMn di bahan baku = 0,01302 ton FeMn/Ton SS
 TOTAL = 100% = 1,30232 ton bahan baku/ton SS.

Ulasan :

Untuk 1 (metric) ton stainless steel diperlukan logam nikel 0,08 ton atau setara dengan logam feronikel 0,4 ton. Sehingga dari feronikel seberat 1 ton akan dihasilkan stainless steel alloy sebanyak $1/0,4 \times 1$ ton stainless steel alloy = 2,5 ton stainless steel alloy. Atau dari logam nikel seberat 1 ton akan dihasilkan stainless steel alloy sebanyak $1/0,08 \times 1$ ton stainless steel alloy = 12,5 ton stainless steel alloy. Jika harga nikel LME USD 6,00/lb = 2204,62 x USD 13.228,00/ton dan harga stainless steel 304 LME = USD 1.500/ton, maka dari 1 ton logam nikel akan menghasilkan 12,5 ton stainless steel alloy dengan harga jual = $12,5 \times \text{USD } 1500,00 = \text{USD } 18.750,00$. Disini ada nilai tambah sebesar USD (18.750,00-13.228,00) = USD 5.522,00 untuk setiap 1 ton logam nikel.

Ilustrasi lain : Apabila pabrik stainless steel terintegrasi dengan pabrik feronikel.

Bahan baku logam nikel berasal dari metal cair feronikel yang mengandung 20% nikel. Diasumsikan biaya operasi (cash cost) sebesar USD 3,60/lb nikel atau setara dengan $2204,62 \times \text{USD } 3,60 = \text{USD } 7.937,00/\text{ton nikel}$.

Seperti tersebut di atas, dari 1 ton logam nikel akan menghasilkan 12,5 ton stainless steel alloy dengan harga jual USD 18.750,00. Disini akan ada nilai tambah sebesar USD (18.750,00 – 7.937,00) = USD 10.813,00 per ton logam nikel. Ini merupakan suatu nilai tambah yang relatif besar. Tetapi nilai tambah ini belum termasuk biaya pengadaan bahan baku lain dan biaya operasi. Untuk mendapatkan angka benefit yang tepat perlu dilakukan kajian/perhitungan yang lebih komprehensif, mendalam dan detail.

Referensi :

- Pengantar Metalurgi, AGP-ITB, 1961.
- Preliminary Feasibility Study on Stainless Steel Plant, UPN Pomalaa, 1996.
- Website.

Jakarta, 23 April 2018.

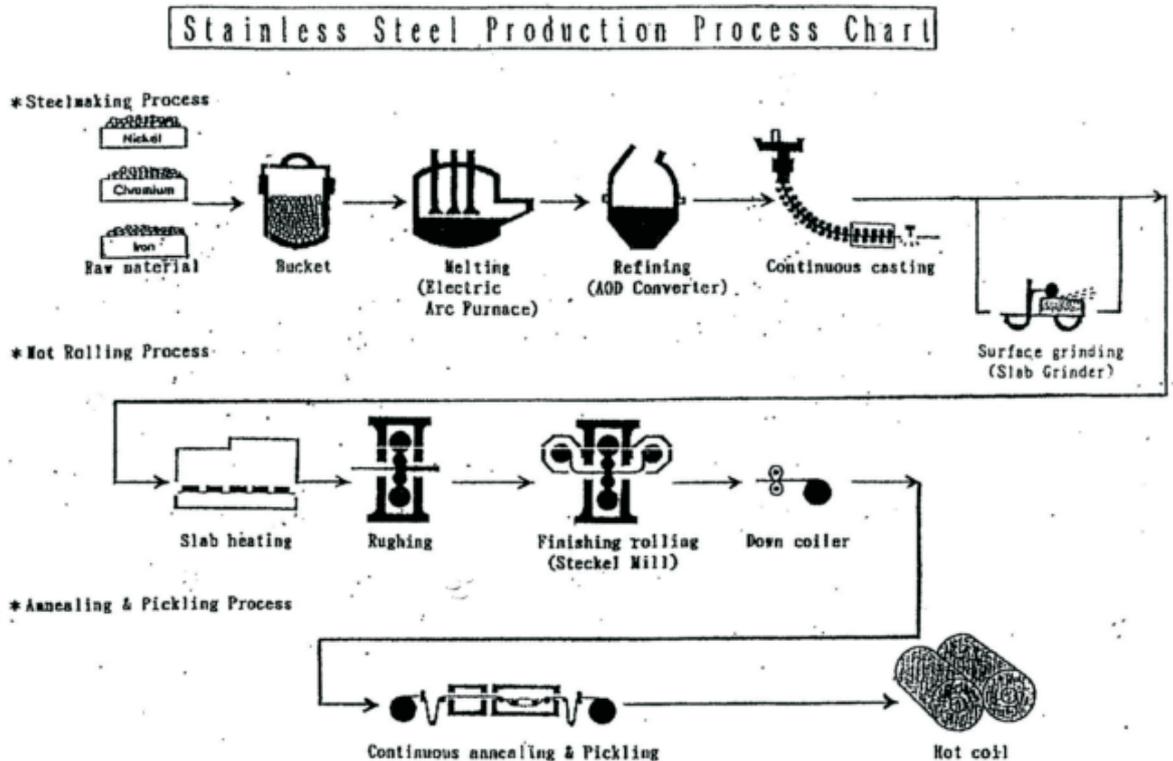


Figure 2.

Flow sheet of Pomalaa Stainless Steel Plant

Nikmat Allah Sangat Dekat Dengan Kita



AM Abhaka - Himpunantam CKP Jakarta

AL-QUR'AN surat Ibrahim ayat 7 Allah pemilik alam jagad raya ini, memberi maklumat kepada manusia khususnya kaum muslimin yang menyembahNya bahwa pertama, jika hamba Allah bersyukur atas nikmat Allah, DIA Arrahman itu akan menambah nikmat tadi dengan berlipat ganda dan nikmat-nikmat lain yang tidak disangka-sangka.

Hari ini berapa banyak orang lupa akan janji pertama itu, sehingga bukan nikmat sejati dari langit, tetapi nikmat setan di bumi. Janji Allah kedua, siapa yang tidak bersyukur atau ingkar nikmat, yaitu nikmat jalannya setan, maka Allah akan memberi sanksi segera atau lambat. Lama, bisa tertunda sampai di alam akhirat. Dibiarkan dulu selama di dunia, sampai memahami isi kandungan firman Allah seperti disebutkan di awal tulisan ini. Atau benar-benar ingkar nikmat dengan azab yang sangat pedih nanti.

Pada badan kita dari ubun-ubun di kepala sampai dengan ujung kaki, seluruh anggota tubuh kita penuh dengan nikmat, termasuk organ seksual. Tarikan nafas sebagai andalan orang hidup adalah nikmat. Nikmat terbesar bernilai tinggi, tidak ada tandingannya adalah nikmat iman dan islam. Bagi kita nikmat iman dan islam terpatri di hati, berapa triliun rupiah, sebanyak hutan perawan dan air lautan teduh-pun tidak akan dijual. Kita tidak mau jadi orang kafir. Kita tidak mau jadi orang kaya tetapi menjual agama. (Ya Allah yang membolak balik hati manusia, tetapkanlah hati-ku pada agamaMu yang lurus). Nikmat Allah swt sangat banyak, seluas dunia dan isinya, ada nikmat bagian kita masing-masing seperti rezeki. Begitu banyaknya, sehingga

manusia tidak mampu menghitungnya. Kemudian Allah bertanya kepada hambaNya, nikmat yang mana yang kamu dustakan (QS Arrahman, ayatnya di ulang-ulang).

Setiap nikmat dari Allah, yang dianggap menyenangkan dan yang tidak menyenangkan seperti sakit harus diterima dengan ikhlas. Alhamdulillah, bi nikmatillah. Apabila menerima sakit yang tidak di buat-buat, dengan jujur dan tulus ikhlas, maka Allah swt akan mengampuni dosa-dosa kita. Dosa dan kesalahan antar sesama manusia harus segera memohon maaf kepada sesamanya, tidak perlu menunda-tunda sampai lebaran. Allah maha pemaaf dan senang sekali kepada orang-orang pemaaf.

Luar biasa sifat Allah maha pemurah, asalkan sabar menerima, baik maupun buruk dari Allah, maka imbalannya ia akan termasuk hamba kekasih Allah.

Yang penting dalam bersikap syukur nikmat adalah bagaimana harus memanfaatkan nikmat itu selalu di jalan Allah. Badan dan fikiran waras, ilmu dan kepintaran untuk kemaslahatan umat. Kekuasaan, pangkat dan jabatan untuk misi amanah jamaah menuju tatanan kehidupan yang islami. Makmur sejahtera dunia akhirat. Baldatun tayyibatun wa rabbun gafur. Wallahu a'lam.*



Garam Inggris Penghilang Nyeri Sendi Yang Murah



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Nyeri sendi merupakan keluhan yang banyak dirasakan oleh para Pensiunan Antam yang telah memasuki usia lanjut. Penyakit ini dapat menghalangi aktivitas sehari-hari. Akibat dari nyeri sendi lansia sangat menderita, terkadang harus rela duduk di kursi roda.

Anatomi Persendian

Sendi adalah bagian dari sistem otot tulang tempat dua atau lebih tulang bertemu, seperti pada lutut, pergelangan kaki, bahu, siku, dan pinggang. Ujung dari tulang-tulang ini dibungkus oleh **tulang rawan**, yaitu sejenis bahan halus seperti spon, serta selaput tipis yang mengeluarkan **cairan sinovial** (cairan sendi). Cairan ini merupakan pelumas alami dari persendian yang membuat tulang dapat bergeser dengan tulang lainnya secara mulus saat tubuh bergerak. Nyeri sendi terjadi jika cairan sinovial berkurang, rusaknya tulang rawan, infeksi, atau karena penyakit **autoimun** (penyakit terganggunya sistem kekebalan tubuh).

Jenis Penyakit Nyeri Sendi

Ada tiga penyakit peradangan sendi (arthritis).

Pertama, **Arthritis Gout** (sering disebut reumatik), adalah bentuk peradangan sendi yang biasanya menyerang jari-jari kaki, terutama ibu jari kaki. Tapi bisa juga menyerang lutut, tumit, pergelangan kaki, pergelangan tangan, jari-jari tangan, dan siku. Penyebab Gout adalah kadar **asam urat** dalam darah yang meningkat, yang menyebabkan penumpukan kristal asam urat di dalam sendi. Asam urat adalah sampah metabolisme zat purin, suatu senyawa kimia dalam makanan tertentu. Gejala yang dirasakan adalah nyeri sendi secara mendadak, biasanya di malam hari, nyeri berdenyut, atau sangat sakit, dan bertambah nyeri bila sedikit saja bergerak, sendi menjadi bengkak dan memerah.

Kedua, **Arthritis Rheumatoid (AR)**, adalah radang

persendian yang disebabkan gangguan **autoimun**. Gejalanya seperti Gout, yaitu kaku dan nyeri pada sendi tangan dan kaki, bengkak, kedua tangan terasa kaku pada pagi hari lebih dari setengah jam.

Ketiga, **Osteoarthritis (OA)**, adalah peradangan pada sendi yang menopang tubuh, seperti lutut, pinggul, tulang belakang. Gejalanya seperti Gout dan AR, yaitu nyeri dan kaku pada sendi, terutama setelah beraktifitas dalam waktu yang cukup lama. Penyebabnya karena rapuhnya kapsul sendi, degenerasi kartilago / tulang rawan sendi, sehingga merusak lapisan tulang rawan yang menutup permukaan ujung-ujung tulang.

Pengobatan Farmakologi

Beragam pengobatan medis (farmakologi) dan perawatan yang dilakukan oleh dokter, dengan pil, suplemen, suntikan, hingga jalan terakhir melalui operasi. Nyeri akibat sakit pada persendian seringkali tak tertahankan. Karena itu penderita nyeri sendi selalu mengandalkan **pil pereda nyeri**, misalnya **asetaminopen**, atau obat anti nyeri yang lain yang biasa dikonsumsi yaitu obat jenis **nonsteroidal anti-inflammatories (NSAID)**, misalnya aspirin, ibuprofen, naproxen, celecoxib dan disclufenac. Sebagian diresepkan oleh dokter, dan lebih banyak obat yang dijual bebas. Sayangnya, obat-obatan semacam itu tak banyak membantu. Bahkan, penelitian dengan suntikan **plasebo**, yaitu suntikan yang tidak berdampak atau obat kosong yang tak punya zat aktif, hanya **dengan air garam** ternyata bekerja lebih baik daripada pil,

meski memang tak sebaik **suntikan steorid (pelumas sendi)** yang bisa bertahan menahan nyeri selama tiga bulan (dr. Mahdian Nur Nasution, spesialis bedah saraf dari Klinik Nyeri & Tulang Belakang Jakarta). Sehingga pengobatan dengan suntikan ini harus diulang secara berkala.

Suplemen yang diklaim mampu memperbaiki kondisi lutut dan nyeri sendi seperti **glukosamin** dan **kondroitin** juga tak terlalu banyak membantu.

Radang sendi memang belum ada obatnya, karena itu terapi yang diberikan oleh dokter hanyalah menghilangkan rasa sakitnya agar pasien tetap bisa beraktivitas.

Efek samping obat anti nyeri

Menurut Dr.Chin Pak Lin, dari Mt.Elizabeth Novena Hospital, penggunaan obat anti nyeri tidak disarankan, karena mengkonsumsi obat ini jika terlalu sering dalam jangka panjang akan menyebabkan kerusakan pada perdarahan usus, serangan jantung, stroke dan kerusakan ginjal. Obat anti nyeri hanya menghilangkan gejalanya saja, sedang penyakitnya tetap ada.

Cara terbaik mengatasi nyeri sendi

David Jevsevar, seorang ahli bedah ortopedi di Dartmouth Medical School, merekomendasikan untuk melakukan terapi nyeri lutut secara perlahan dan bertahap, tentunya dengan biaya yang terjangkau. Hal yang dapat dilakukan di antaranya **menurunkan berat badan**. Olahraga dapat membantu, jika dilakukan dengan tepat tanpa merangsang ketegangan lutut. Misalnya saja berenang bersepeda ontel, atau bersepeda statis. Olah raga ini tidak membebani lutut yang sakit, seperti ketika bersepeda, karena berat badan ditumpu oleh pinggul. Senada dengan hal itu, dikatakan juga oleh dokter spesialis penyakit dalam dan konsultan reumatologi, Handono Kalim, terapkanlah **pola hidup sehat**, jangan merokok, dan konsumsilah makanan yang sehat. Rutinlah **berolahraga** dan **aktivitas fisik**. Sebab, persendian yang jarang digerakkan akan membuat kekakuan.

Garam Inggris

Gangguan beraktivitas yang disebabkan nyeri sendi dapat ditangani tanpa obat medis, yaitu dengan terapi nonfarmakologi menggunakan garam inggris, yang dinamakan juga **garam epsom** karena ditemukan di kota Epsom, Surrey, Inggris. Garam ini

terbentuk dari senyawa mineral murni dari alam dalam bentuk magnesium serta sulfat.

- Penelitian di Inggris pada tahun 2013 kepada lansia yang mengalami **stroke dan osteo-arthritis** terbukti berendam dengan garam inggris dalam air hangat bersuhu 40 derajat Celcius, selama 40 menit, selama 5 kali dalam seminggu dapat menurunkan nyeri sendi dan kekakuan pada kaki.
- Perendaman menggunakan garam inggris berair hangat ternyata efektif menurunkan nyeri, meningkatkan rentang pergerakan sendi, meningkatkan sirkulasi darah, serta menurunkan bengkak yang bukan karena perdarahan.
- Merendam kaki dalam air hangat yang dicampur dengan garam inggris selama 20 menit akan mengurangi sakit kepala, nyeri sendi, dan merelaksasikan otot yang kaku.
- Penggunaan garam inggris yang dilarutkan kental dengan air hangat, dengan pijatan di daerah sendi yang sakit, terbukti mampu mengurangi tingkat nyeri, dan bengkak pada sendi, serta meningkatkan aktivitas sehari-hari dari lansia.
- Terapi garam inggris untuk menghilangkan nyeri sendi bisa juga dilakukan ketika mandi, dengan mencampurkan setengah gelas garam inggris ke dalam bak mandi berair hangat, atau ke dalam bathtub (bak mandi perendam badan). Dapat juga dilakukan dengan mengompres sendi yang sakit, dengan takaran garam inggris disesuaikan dengan air hangat yang digunakan.

Penerapan terapi garam inggris dapat dilakukan di rumah dengan mudah serta biaya yang murah meriah. Harga garam inggris di Yogya yang pernah penulis beli di apotek dalam kemasan 30 gram dijual dengan harga Rp 2.000,- Jika di beli di toko on line harga dan berat kemasannya bervariasi bisa berkilo-kilo, dengan harga yang lebih murah dari harga di apotek.

Selamat mencoba.



Manfaat Sinar Matahari Pagi Bagi Kesehatan

Manfaat sinar matahari pagi, hal yang terlampau sayang untuk dilewatkan. Sinar matahari pada waktu pagi tidak hanya membuat hangat dan indah suasana di pagi hari, namun juga sangat penting untuk kesehatan. Teman Sehat sekalian, sinar matahari ini adalah salah satu sumber kehidupan bagi planet kita. Banyak sekali peran matahari, proses fotosintesis pada tanaman juga memerlukan sinar matahari.

Sinar matahari banyak mengandung Vitamin D, maka bersyukurlah karena kita bisa menikmati vitamin D gratis sepuasnya, kan? Di samping itu sinar matahari juga bermanfaat membunuh mikro bakteri, oleh karena itu banyak ahli kesehatan menyarankan untuk membuat rumah yang bisa mendapatkan cukup sinar matahari pagi.

PENDERITA DIABETES SEBAIKNYA RUTIN BERJEMUR DI PAGI HARI.

Manfaat Sinar Matahari Pagi

Beberapa manfaat berjemur di pagi hari bagi kesehatan, di antaranya:

1. Mengurangi gula darah

Sinar matahari adalah insulin alami yang memberikan kemudahan penyerapan glukosa masuk ke dalam sel-sel tubuh. Hal inilah yang merangsang tubuh untuk mengubah gula darah menjadi glycogen, yang kemudian disimpan di hati dan otot. Proses inilah sebagai turunnya kadar gula darah.

2. Sinar matahari mengandung vitamin D

Pada waktu berkas sinar ultraviolet disaring di kulit, sinar tersebut merubah simpanan kolesterol di kulit menjadi vitamin D. Menerima paparan sinar matahari selama 5 menit saja sama artinya dengan memberikan 400 unit vitamin D pada tubuh Anda.

3. Matahari membentuk dan memperbaiki tulang

Meningkatnya vitamin D dalam tubuh karena paparan sinar matahari dapat meningkatkan penyerapan kalsium di dalam tubuh Anda. Kondisi ini adalah solusi dalam pembentukan dan perbaikan tulang dan mencegah penyakit seperti rakhitis dan osteomalacia.

4. Matahari meredam kolesterol darah

Ini merupakan kelanjutan proses di atas. Setelah kolesterol di bawah kulit dirubah menjadi vitamin D, otak dan tubuh kemudian memberikan sinyal kepada kolesterol yang ada dalam darah untuk keluar dari darah menuju ke kulit. Dari proses inilah kadar kolesterol dalam darah dapat dikontrol dengan baik.

5. Matahari meningkatkan kebugaran pernapasan

Peningkatan kapasitas darah untuk membawa oksigen dan menyalurkannya ke jaringan-jaringan adalah salah satu manfaat matahari pagi. Selain itu, sinar matahari pagi juga mampu meningkatkan kebugaran pernapasan karena jumlah glikogen akan

bertambah setelah berjemur di bawah sinar matahari.

Saat kulit terkena sinar matahari pagi, terjadi penambahan sel darah putih, terutama limfosit, yang digunakan untuk menyerang penyakit. Secara tidak langsung antibodi-pun akan ikut meningkat. Kondisi ini akan bertahan hingga 3 minggu. Menurut penelitian, 10 menit di bawah matahari satu dua kali seminggu dapat mengurangi risiko terkena flu hingga 30-40%.

6. Matahari penawar infeksi dan pembunuh bakteri

Manfaat sinar matahari mampu membunuh bakteri penyakit, virus, dan juga jamur. Pada perawatan TBC, erysipelas, keracunan darah, peritonisis, pneumonia, mumps, dan asma, terapi sinar matahari pagi sangat dibutuhkan. Bahkan beberapa dari virus penyebar kanker dapat dibinasakan oleh sinar ultraviolet ini. Infeksi jamur, termasuk candida, juga bakteri di udara bereaksi dan dapat dibinasakan oleh sinar matahari.

7. Tidur lebih nyenyak

Ini karena produksi hormon melatonin. Melatonin adalah hormon yang membantu tidur nyenyak di malam hari. Sementara itu, produksi hormon melatonin tergantung pada paparan sinar matahari pagi. Jadi, itu tergantung pada berapa banyak sinar matahari pagi masuk ke dalam tubuh.

8. Dapat menurunkan berat badan

Salah satu manfaat lain berjemur di bawah sinar matahari pagi dapat membantu kita menurunkan berat badan. Hal ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa jika kita cukup tidur, maka kita akan lebih mudah menurunkan berat badan.

Nah, sudah tahu manfaat sinar matahari pagi, kan? mulai sekarang sering-seringlah berjemur di bawah sinar matahari pagi, agar tubuh Anda semakin sehat, Teman Sehat! *(Sumber Internet - Dokter Sehat-Informasi Kesehatan Indonesia)*

Manfaat Dansa (Menari) Untuk Lansia



Drs. Istiyar S. - Himpunantam CKP Jakarta

Kita pasti mengenal atau mendengar tentang tari Poco-poco, Sajodo, Gemu Famire (lebih dikenal dengan sebutan “Maumere”), Syantik, dan Meraih Bintang yang musik latarnya “Meraih Bintang” dipopulerkan oleh Via Vallen dalam pembukaan Asian Games 2018. Semua tarian tersebut ditarikan bersama-sama oleh sekelompok orang yang berjajar dan berbaris seperti Line Dance yang populer di Amerika Selatan. Tarian-tarian tersebut khas Indonesia. Gerakannya dinamis dan oleh karena itu juga banyak dimanfaatkan untuk berolahraga seperti halnya senam aerobik. Bagi beberapa orang yang tidak menyukai olahraga yang tergolong menjenuhkan, seperti lari, angkat beban, dan sebagainya, menari yang identik dengan menggerakkan seluruh tubuh dengan diiringi oleh musik merupakan kegiatan olahraga yang menyenangkan dan disukai kalangan tua maupun muda. Selain menyenangkan, menari juga memiliki berbagai manfaat yang baik untuk tubuh kita. Berikut ini adalah berbagai manfaat dansa atau menari untuk kesehatan:

1. Meningkatkan daya ingat

Menurut sebuah studi dalam *The New England Journal of Medicine*, menari dapat meningkatkan daya ingat dan mencegah seseorang dari kepikunan seiring bertambahnya usia. Ilmu pengetahuan mengungkapkan bahwa latihan aerobik dan tari dinamis dapat mengembalikan volume yang hilang dalam hipokampus (bagian otak yang mengontrol ingatan). Hipokampus secara alami akan menyusut saat seseorang menginjak usia lanjut, yang sering menyebabkan gangguan ingatan dan kepikunan.

2. Meningkatkan fleksibilitas

Tarian mengajarkan fleksibilitas yang diperlukan untuk tubuh. Kebanyakan kelas dansa juga akan

menggabungkan pemanasan panjang yang cenderung terdiri dari banyak peregangan. Meningkatkan fleksibilitas tidak hanya meningkatkan performa atletis seseorang, namun juga menghindari berbagai cedera. Bagi mereka yang tertarik dalam membentuk otot di gym, peningkatan fleksibilitas dapat menyempurnakan jangkauan gerak pada latihan, dengan demikian otot akan tampak lebih jelas.

Fleksibilitas atau kelenturan tubuh seseorang berkurang pada saat menginjak lansia, dengan latihan tari dinamis yang rutin kelenturan tubuh akan terjaga.

3. Mengurangi stres dan depresi

Peneliti studi terkontrol dalam *Journal of Applied Gerontology* menemukan bahwa dansa berpasangan, berkelompok, dan iringan musik dapat membantu untuk mengurangi stres. Selain itu, menurut sebuah studi yang menguji efek menari pada orang-orang yang mengalami depresi, menari dapat meningkatkan semangat. Pasien yang berpartisipasi dalam grup *tari rancak/dinamis* menunjukkan gejala depresi yang sangat sedikit dan juga memiliki semangat yang tinggi. Menari ternyata bisa menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya. Dalam sebuah penelitian dengan orang yang memiliki gangguan kecemasan, diberikan kesempatan untuk menghabiskan waktu di empat tempat. Keempat tempat itu adalah kelas tari modern, kelas olahraga, kelas musik dan kelas matematika. Dari hasil yang diperoleh, ternyata hanya mereka yang mengikuti kelas tari modern yang mengalami penurunan tingkat kecemasan paling signifikan.

4. Meningkatkan mood

Dansa atau menari merupakan cara yang fantastis untuk meningkatkan mood seseorang, ini adalah manfaat yang tidak boleh diremehkan. Menari, seperti olahraga lainnya, akan membantu menghasilkan antidepresan alami seperti endorfin, namun juga menyenangkan. Karena sebagian jenis dansa juga ada yang dilakukan berpasangan atau berkelompok, maka hal ini juga baik untuk memperkuat hubungan dengan orang lain.

5. Mempermudah Metode berpikir Problem Solving

Menari bisa membantu kemampuan *problem solving*. Ketika seseorang terlibat dalam sebuah tarian yang terimprovisasi (gaya bebas), maka ini bisa membantu mereka berpikir divergen (kemampuan menemukan banyak solusi untuk sebuah permasalahan). Di sisi lain, ketika seseorang terlibat dalam sebuah tarian yang terstruktur, ternyata ini membantu seseorang mengembangkan kemampuan berpikir konvergen (kemampuan untuk mendapatkan satu jawaban dalam sebuah masalah).

Mereka yang memiliki penyakit Parkinson mengalami gangguan dalam proses berpikir divergen, maka para peneliti tengah menyelidiki aktivitas menari dengan pengaruh gaya bebas untuk membantu mereka yang memiliki penyakit Parkinson.

6. Menstabilkan Fungsi Syaraf

Berdasarkan hasil penelitian, terapi yang menggunakan media tarian bisa menstabilkan sistem saraf simpatetik. Sistem saraf simpatetik merupakan bagian dari sistem saraf *autonomic* yang bekerja di luar kesadaran manusia. Rangkaian sistem syaraf ini mempengaruhi kerja *fight or flight response* manusia. *Fight or flight response* adalah respons psikologis yang menentukan apakah seseorang akan lari atau menghadapi tantangan ketika ia berada di situasi yang mengancam.

7. Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut penelitian, melakukan tarian berkelompok bisa memberi pengaruh baik untuk kesejahteraan mental Mereka yang melakukan tarian berkelompok merasa senang pasca menari. Selain itu, menari juga bisa menaikkan tingkat *self-esteem* seseorang.

8. Mempengaruhi Atensi

Menari yang membutuhkan konsentrasi tinggi untuk improvisasi gerakan memperbaiki kemampuan memindah perhatian (*switching attention*). Kemampuan *switching attention* adalah kemampuan yang diperlukan ketika sedang mengerjakan tugas yang membutuhkan menerima stimulus-respons yang berbeda sekaligus.

9. Menciptakan Lingkungan yang Suportif untuk Pengembangan Diri

Ketika seseorang melakukan tarian bersama orang lain, hal itu membuat mereka memiliki kesempatan untuk bersosialisasi membuat teman baru. Dukungan, perhatian, dan semangat yang didapatkan dari sesama teman menari menjadi efek positif untuk psikologis seseorang yang menari.

10. Menjadi Media Terapi

Tarian juga menjadi salah satu media terapi. Terapi yang dikenal dengan istilah *Dance/Movement Therapy (DMT)* ini biasa digunakan untuk mendukung fungsi intelektual, emosional dan motorik tubuh. DMT menggunakan konsep bahwa pergerakan tubuh memiliki kaitan dengan emosi seseorang.

Setelah mengetahui sekian banyak manfaat dari dansa atau menari, khususnya yang terkait dengan kesehatan lansia, kita tentunya tidak akan lagi berpikir bahwa dansa adalah kebarat-baratan. Di perguruan-perguruan tinggi kedinasan, khususnya AKABRI, ada mata pelajaran atau diajarkan dansa, tentunya termasuk juga Line Dance ala Indonesia seperti Poco-Poco, Gemu Famire, dan sebagainya. Apakah itu hanya untuk pergaulan? Tentunya tidak, karena mereka tahu bahwa dansa atau menari bisa membuat tubuh bugar. Maka ayo lansia Antam, dansalah, menarilah, agar tetap bugar.



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	Said Machmud	UBPB Kijang	05 Juli 2018	06 November 1942
2	Petrus Bunu Layuk	UBPN Malut	06 Juli 2018	05 September 1948
3	Markus Pratomo	Kantor Pusat	07 Juli 2018	25 April 1958
4	M. Risnan Ramelan	UBPN Malut	10 Juli 2018	05 April 1948
5	Maman Suparman	UBPE Pongkor	20 Juli 2018	03 Juni 1954
6	Imam Ghozali	Unit Geomin	27 Juli 2018	14 Mei 1949
7	Sumidi Ngadi	UBPE Pongkor	29 Juli 2018	17 April 1959
8	Suanang bin Arduki	UBPE Pongkor	01 Agustus 2018	14 Juli 1951
9	Tarjuk	Unit Cikotok	06 Agustus 2018	01 Januari 1951
10	Kusmadi	UBPN Sultra	08 Agustus 2018	15 Juli 1955
11	Abbas Hamid	UBPN Sultra	09 Agustus 2018	24 Februari 1950
12	Muzakir Hs, BBA.	Kantor Pusat	19 Agustus 2018	17 September 1939
13	Rosman Tahir	UBPN Sultra	26 Agustus 2018	29 Desember 1949
14	Drs. Syafwan Said	Kantor Pusat	05 September 2018	20 September 1939
15	Mumuh	Unit Cikotok	08 September 2018	07 Mei 1944

Ketika Hoaks Mengancam Persatuan Bangsa

Topik ini penting dan perlu ditulis di buletin yang kita sayangi ini. Kenapa ?

Tim Redaksi merasa terpanggil dan berpikir bahwa kita ini para pensiunan biar sudah lansia ternyata kita pada umumnya makin "cerdas & bebas" dalam berekspresi ria melalui medsos baik yang lewat WhatsApp (WA) maupun Facebook, dan lain-lain.

Bahkan terkadang hanyut dalam postingan yang hoaks, menyesatkan diri maupun pihak lain.

Namun bagi kita harus tetap bersemangat & ingat agar tidak terjerumus kedalam dunia maya yang berkonten tidak mendidik bahkan hoaks yang berpotensi mengusik persatuan/hubungan kekeluargaan kita dalam keluarga besar Antam bahkan persatuan bangsa...aamiin.

Sekali lagi dijamin now kehadiran medsos seperti internet, WA (WhatsApp) dan lain-lain.

memang sangat bermanfaat bagi pemakainya namun harus dengan cara selektip, cerdas & jeli dalam menyaring, menyikapi/merespon berbagai konten di dunia maya ini.

Sebagai pribadi saya selaku admin grup WA ASA (Aku Sayang Antam) dan WA-SILA (Silaturahmi Antam muslim) ingin sedikit berkisah bahwa bila melihat dan mengamati konten postingan/sharing para anggota grup dari kalangan para Senior yang terhormat tersebut pada umumnya sangat menarik dan bermanfaat. Hanya kadang ada beberapa anggota yang cenderung ekstrim berekspresi tanpa sadar telah terbawa postingan hoaks.

Dan ini berakibat ketidaknyamanan suasana dalam grup tersebut.

Ayoo kita jaga hubungan keluarga besar pensiunan Antam dalam ber medsos ria yang bermanfaat bagi sesama..aamiin.

Demikian himbauan kami selaku tim redaksi..mohon maaf bila tidak berkenan bagi pembaca.

Salam sehat & tetap semangat !

(Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, "hoaks" adalah "berita bohong". Dalam Oxford English Diktionary, "Hoax" didefinisikan sebagai "malicious deception" atau "kebohongan yang dibuat dengan tujuan jahat".)

Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Juli s/d September 2018

NO	NIP DAPEN	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI PENSUN
1	10 8462 4634	Kodin	Lk	Kantor Pusat	1 Juli 2018
2	20 8462 5376	Mokhamad Nur Mat	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Juli 2018
3	20 8262 5323	Bahtiar Ahmad	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Juli 2018
4	16 9565 6564	Dandan Rusdandi	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Juli 2018
5	10 8162 4632	Sudi Ronowirejo	Lk	UBPP Logam Mulia	1 Juli 2018
6	16 9262 6943	Sujianto Bin Munari Mudjito	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Juli 2018
7	16 9362 6104	Wawan Hermawan	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Juli 2018
8	10 9664 6340	Hakim Nur Mampa	Lk	Kantor Pusat	1 Juli 2018
9	10 9062 5691	Ir. Fauzi	Lk	Kantor Pusat	1 Juli 2018
10	14 8765 4783	Subardi	Lk	Kantor Pusat	1 Juli 2018
11	30 0562 6819	Maryadi	Lk	UBPN Sultra	1 Juli 2018
12	30 8462 5149	Muh. Tahir	Lk	UBPN Sultra	1 Juli 2018
13	14 8765 4763	Kasno	Lk	UBP Bauksit	1 Juli 2018
14	16 9362 6181	Ariffien	Lk	Unit Geomin	1 Agustus 2018
15	13 8162 4995	Heri Tohan	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Agustus 2018
16	40 8462 5630	Joko Pratomo	Lk	UBPN Malut	1 Agustus 2018
17	40 8265 5588	Syarif Yusuf	Lk	UBPN Malut	1 Agustus 2018
18	30 9470 6072	Ny. S. Irmawati i/d Appolonius S	Pr	UBPN Sultra	1 Agustus 2018
19	30 9467 5981	Ny. Fitriana i/d Drs. King	Pr	UBPN Sultra	1 Agustus 2018
20	30 0565 6989	Ny. Silvi Linggi i/d Vinsensius S.	Pr	UBPN Sultra	1 Agustus 2018
21	30 8462 5150	Agus	Lk	UBPN Sultra	1 September 2018
22	30 0562 6829	Suriasman	Lk	UBPN Sultra	1 September 2018
23	16 9362 6120	Sumaryono	Lk	UBP Emas Pongkor	1 September 2018
24	20 8262 4580	Selamat Rahayu	Lk	UBP Emas Pongkor	1 September 2018

REDAKSI

Penanggung Jawab : Pengurus Dana Pensiun Antam

Pemimpin Redaksi : Sumarno

Staf Redaksi :
- Rusnandi
- Kartika Widuri

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

