



DAPEN ANTAM

Buletin PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang



Pelepasan Direktur Utama Dapen Antam

**Laporan
Dana Pensiun Antam
Tahun 2017 (Audited)**

Halo Kijang 3

**Membangun
Profesionalisme**

**Diabetes Melitus
Pada Usia Lanjut**

Diterbitkan Khusus Untuk Peserta Dana Pensiun Antam

3

Salam Redaksi

4 - 5

Laporan Dapen Antam
Laporan Keuangan
Tahun 2017 (Audited)

6 - 7

Rubrik Inspiratif
Rose Mahasiswi Tertua

8

Rubrik Hikmah
Fitnah Itu Ujian

9

Rubrik Perkenalan
PT. Multi Asih Pratama

10 - 11

Rubrik Pengalaman
Membangun Profesionalisme

12 - 15

Rubrik Kesehatan
Diabetes Melitus Pada Usia Lanjut
Mengelola Stres Dengan Bijak

16 - 18

Rubrik Kuliner
Halo Kijang 3
Kuliner Asal Kijang, Bintang Timur,
Kepulauan Riau
Otak-otak dan Gonggong

19

Rubrik Pensiunan Baru

20

Rubrik Pensiunan Meninggal

COVER

Acara pelepasan Direktur Utama Dana Pensiun Antam, Ibu Rinanti Agnes Arsadjaja (ketiga dari kiri) yang digantikan oleh Bapak Sucipto (kedua dari kanan) di Kantor Dapen Antam pada tanggal 2 Februari 2018, berlangsung khidmat.

Terima kasih Ibu Rinanti atas pengabdian yang sudah diberikan untuk Dapen Antam.

Selamat bekerja Bapak Sucipto, semoga diberi kemudahan.

(Kiri ke kanan, Bp. Hary Widjajanto, Ibu Yantie Isnahwati, Ibu Rinanti Agnes Arsadjaja, Bp. Asmungi, Bp. Natali Lantif Susapto, Bp. Sucipto, Bp. Bimo Budi Satriyo).



SALAM REDAKSI

Dapen Antam, Pengurus/Pengawas Yang Datang dan Pergi



Bismillahirrohmanirrohim, Seperti siklus kehidupan organisasi pada umumnya maka tidak terlepas bagi Dapen Antam sebagai lembaga atau sebagai unit organisasi juga mengalami seperti yang ditulis dalam judul salam dari redaksi di atas.

Etapet kepengurusan dari jaman dulu era pak Ir. T. Sutoyo alm., pak Partono Martosoebroto alm. & pak Wartadi alm. dan seterusnya s.d kepengurusan saat ini pak Sucipto, bu Yantie Ismail Tangka & pak Lantip.

Mungkin ada baiknya perlu diketahui bahwa Gedung Antam termasuk tanah lahannya saat ini adalah salah satu aset milik Dapen Antam.

Tanah lahan tersebut dari proses usaha perburuan/pemilihan yang jeli oleh Tim pengurus era pak Sutoyo dan kawan-kawan yang mempertimbangkan berbagai aspek prospektif kawasan tersebut. Dan alhamdulillah menjadi simbol eksistensi bisnis PT Antam Tbk yang kita banggakan sampai saat ini.

Tentu saja semua langkah itu melalui persetujuan PT Antam Tbk sebagai badan pendiri Dapen Antam.

Jadul sekitar tahun 1970 an Dapen Antam sebagai organisasi dengan bentuk Yayasan yang secara yuridis dipayungi UU Yayasan, sedangkan di sini Dapen yang dalam pengelolaannya harus patuh kepada UU Dana Pensiun. Bahkan di era reformasi ini semua lembaga keuangan non Bank termasuk Dana Pensiun menjadi tanggung jawab pengawasan /pembinaannya oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK).

Para Pengurus dan Dewan Pengawas nya harus lulus fit & proper dan bersertifikat pendidikan profesi manajemen dana pensiun.

Dengan tuntutan persyaratan profesionalisme tersebut diharapkan pengelolaan dana pensiun ke depan bisa makin lebih baik dari pada waktu era sebelumnya.

Sedangkan di bidang pelayanan kesehatan para pensiunan & keluarganya alhamdulillah sudah lama diurus oleh Yayasan Kesehatan Pensiunan Antam (Yakespen).

Fasilitas Rumah Sakit Antam Medika pun juga telah berjalan dengan baik untuk meningkatkan pelayanan kesehatan para pensiunan dan keluarganya.

Bahkan mulai awal 2018 ini ditunjang lagi dengan kepesertaan BPJS Kesehatan bagi tiap anggota pensiunan dan keluarganya.

Akhirnya terima kasih kami atas nama para pensiunan Antam kepada Bapak/Ibu Pengurus /Pengawas yang lama dan selamat bekerja bagi Bapak/Ibu Pengurus/Pengawas yang baru semoga Dapen Antam & Yakespen makin jaya...aamiin.

Demikian sekilas kata semoga juga Buletin Purnantam edisi 62 kita ini makin up to date sebagai bacaan hiburan pada umumnya dan sarana pengganti silaturahmi bagi sesama kita pada khususnya.

Salam sukses dari Team Redaksi.

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 sekeadar imbalan bagi tulisan atau artikel yang dimuat.

LAPORAN KEUANGAN TAHUN 2017

DAPEN ANTAM

(AUDITED)



Sucipto, SE., MM.
Direktur Utama Dana Pensiun Antam

Analisis kondisi keuangan DAPEN ANTAM tahun 2017 dilakukan berdasarkan Laporan Keuangan Audited per 31 Desember 2017 yang di audit oleh KAP Asep Rahmansyah Manshur & Suharyono dengan surat No.DG18171012 tanggal 22 Januari 2018 dengan opini “Wajar dalam semua hal yang material” sesuai dengan Standar Akuntansi Keuangan di Indonesia dengan Ratio Kualitas Pendanaan 103,22% (Tingkat I) naik dibandingkan dengan RKD Tahun 2016 sebesar 101,70% (Tingkat I).

PERKEMBANGAN DANA PENSIUN ANTAM TAHUN 2016 DAN TAHUN 2017

(Dalam Jutaan)

No.	U R A I A N	2016 (Audited)		2017 (Audited)	
		Rp	%	Rp	%
I.	ASET INVESTASI				
1.	Surat Berharga Negara	228,808	21.33	337,738	29.20
2.	Deposito	87,500	8.16	95,500	8.26
3.	Saham	76,085	7.09	25,792	2.23
4.	Reksadana	30,725	2.86	99,347	8.59
5.	Obligasi	201,697	18.80	87,730	7.59
6.	Penempatan Langsung	58,669	5.47	58,926	5.10
7.	Tanah dan Bangunan	3,064	0.29	3,742	0.32
8.	SPI Tanah dan Bangunan	386,362	36.01	447,685	38.71
9.	TOTAL INVESTASI	1,072,910	100.00	1,156,460	100.00
10.	INVESTASI RATA-RATA	1,076,031		1,111,796	
I	ASET INVESTASI	1,072,910	98.26	1,156,460	98.31
II	ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI	17,384	1.59	18,591	1.58
III	ASET OPERASIONAL	614	0.06	791	0.07
IV	ASET LAIN-LAIN	1,014	0.09	475	0.04
	ASET TERSEDIA	1,091,921	100.00	1,176,317	100.00
V	LIABILITAS	2,141	0.20	3,627	0.31
VI	ASET NETO	1,089,780		1,172,689	
VII	ASET NETO RATA2	1,077,422		1,077,422	
VIII	H A S I L :				
1.	Pendapatan Investasi	85,614	8.12	85,708	7.71
2.	Biaya Investasi	2,768	0.26	2,623	0.24
3.	Hasil Usaha Investasi	82,845	7.86	83,085	7.47
4.	Biaya operasional	7,889	0.75	6,683	0.60
5.	Hasil usaha	74,957		76,402	
6.	Hasil (beban) lain	2,881		238	
7.	Hasil usaha sebelum Pajak	77,838		76,640	
8.	PPh.	483		1,331	
9.	Hasil usaha setelah pajak	77,355	7.19	75,309	6.77
	% Pertumbuhan Aset Neto	0.22		7.61	

IX	PENERIMAAN				
1.	Iuran Pegawai	966		945	
2.	Iuran Pemberi Kerja	5,977		5,796	
3.	Iuran Tambahan	4,927		-	
	JUMLAH IURAN	11,869		6,741	
X	PEMB. MANFAAT Pensiun	71,598		70,475	
	SELISIH (IX - X)	(59,729)		(63,735)	
		Orang	%	Orang	%
XI	PESERTA DANA Pensiun				
XI.a	Peserta Aktif	1,409	26	1,345	25
XI.b	Pensiunan	4,025	74	3,991	75
	Jumlah	5,434	100	5,336	100

**PERKEMBANGAN KEKAYAAN DANA Pensiun ANTAM
per Akhir TAHUN 2016 S/D TAHUN 2017**

(Dalam Jutaan Rupiah)

No.	URAIAN	2016 (Audited)		2017 (Audited)	
		Rp.	%	Rp.	%
I.	Aset Investasi	1,072,910	98.45	1,156,460	98.62
II.	Aset Lancar Diluar Investasi	17,384	1.60	18,591	1.59
III.	Aset Operasional	614	0.06	791	0.07
IV.	Aset Lain-Lain	1,014	0.09	475	0.04
V.	Liabilitas	2,141	0.20	3,627	0.31
VI.	Aset Neto :	1,089,780	100	1,172,689	100
	% Pertumbuhan Aset Neto		2.32		7.61

**PERKEMBANGAN PORTOFOLIO INVESTASI DAN HASIL USAHA
DANA Pensiun ANTAM
PERIODE 31 DESEMBER 2016 & 31 DESEMBER 2017**

(Dalam Jutaan Rupiah)

NO.	PENEMPATAN	POSISI 31-12-2016	POSISI 31-12-2017	NAIK/TURUN	PROSENTASI		HASIL INVESTASI		% THD RATA-RATA INVESTASI
					ARAHAN INVESTASI	REALISASI INVESTASI	REALIZED	UNREALIZE	
1.	Surat Berharga Negara	228,808	317,711	88,903	Bebas	27.47	32,471	9,780	3.80
2.	Deposito	87,500	95,500	8,000	Bebas	8.26	7,624		0.69
3.	Saham	76,085	25,792	(50,292)	30	2.23	7,828	28,370	3.26
4.	Obligasi	201,697	87,730	(113,968)	Bebas	7.59	17,011	5,038	1.98
5.	Sukuk	-	20,027	20,027	Bebas	1.73	1,530	289	0.16
6.	Penempatan Langsung	58,669	58,926	256	15	5.10	4,750	(126)	0.42
7.	Reksadana	30,725	99,347	68,622	20	8.59	2,425	(33,300)	(2.78)
8.	Tanah dan Bangunan	389,426	451,427	62,001	20	39.04	9,446	61,284	6.36
		1,072,910	1,156,460	83,549		100.00	83,085	71,335	13.89

Rata-rata Investasi :

1,111,796

ROSE



Drs. Istiyar - Himpunantam CKP Jakarta

Beberapa waktu yang lalu saya memperoleh sharing video pendek yang isinya sangat bagus dan memotivasi, khususnya bagi para kaum manula. Banyak kalimat-kalimat yang memotivasi di dalamnya, salah satunya adalah "Tak Ada Kata Terlambat Untuk Berubah" – ya, tak ada kata terlambat untuk membuat perubahan meskipun telah berusia senja.

Video itu tentang Rose, mahasiswi tertua di sebuah universitas yang tak disebutkan namanya. Saya mencoba menelusuri melalui Google dan menemukan tulisan yang dipakai dasar cerita video (video script) itu yang dinarasikan oleh seorang mahasiswa. Saya mencoba menampilkan cerita itu di bulletin ini tanpa membuat perubahan yang signifikan. Tidak masalah bila mungkin di antara rekan-rekan pensiunan sudah pernah membaca, mendengar, atau melihat videonya, sehingga menganggapnya cerita usang, karena esensi ceritanya "everlasting", tidak akan lapuk oleh berlalunya waktu. Suntingan tulisan ini seperti yang diceritakan oleh mahasiswa tersebut.

Hari pertama kuliah di kampus, profesor memperkenalkan diri dan menantang kami untuk berkenalan dengan seseorang yang belum kami kenal. Saya berdiri dan melihat sekeliling ketika sebuah tangan lembut menyentuh bahu saya. Saya menengok dan mendapati seorang wanita tua, kecil, dan berkeriput, memandang dengan wajah yang berseri-seri dengan senyum yang cerah.

Ia menyapa, "Halo anak cakep. Namaku Rose. Aku berusia delapan puluh tujuh. Maukah kamu memelukku?"

"Saya tertawa & dengan antusias menyambutnya, "Tentu saja boleh!"

Diapun memberi saya pelukan yang sangat erat. "Mengapa kamu ada di kampus pada usia yang masih muda dan tak berdosa seperti ini?" tanya saya berolok-olok.

Dengan bercanda dia menjawab, "Saya di sini untuk menemukan suami yang kaya, menikah, mempunyai beberapa anak, kemudian pensiun dan bepergian."

"Ah yang serius?" pinta saya. Saya sangat ingin tahu apa yang telah memotivasinya untuk mengambil tantangan ini di usianya.

"Saya selalu bermimpi untuk mendapatkan pendidikan tinggi dan kini saya sedang mengambilnya!" katanya.

Setelah jam kuliah usai, kami berjalan menuju kantor senat mahasiswa dan berbagi segelas chocolate milkshake. Kami segera akrab. Dalam tiga bulan kemudian, setiap hari kami pulang bersama-sama dan bercakap-cakap tiada henti. Saya selalu terpesona mendengarkannya berbagai pengalaman dan kebijaksanaannya. Setelah setahun berlalu, Rose menjadi bintang kampus dan dengan mudah dia berkawan dengan siapapun. Dia suka berdandan dan segera mendapatkan perhatian dari para mahasiswa lain. Dia pandai sekali menghidupkannya suasana.

Pada akhir semester kami mengundang Rose untuk berbicara di acara makan malam klub sepak bola kami. Saya tidak akan pernah lupa apa yang diajarkannya pada kami. Dia diperkenalkan dan naik ke podium. Begitu dia mulai menyampaikan pidato yang telah dipersiapkannya, tiga dari lima kartu pidatonya terjatuh ke lantai. Dengan gugup dan sedikit malu dia bercanda pada mikrofon. Dengan ringan berkata,

"Maafkan saya sangat gugup. Saya sudah tidak minum bir. Tetapi wiski ini membunuh saya. Saya tidak bisa menyusun pidato saya kembali, maka ijin saya menyampaikan apa yang saya tahu."

Saat kami tertawa dia membersihkan kerongkongannya dan mulai,

"Kita tidak pernah berhenti bermain karena kita tua; kita menjadi tua karena kita berhenti bermain. Hanya ada empat rahasia untuk tetap

awet muda, tetap bahagia, dan meraih sukses. **Kamu harus tertawa dan menemukan humor setiap hari. Kamu harus mempunyai mimpi.** Bila kamu kehilangan mimpi-mimpimu, kamu mati. Ada banyak sekali orang yang berjalan di sekitar kita yang mati namun tidak mengetahuinya!"

"Sungguh jauh berbeda antara menjadi tua dan menjadi dewasa. Bila kamu berumur sembilan belas tahun dan berbaring di tempat tidur selama satu tahun penuh, tidak melakukan apa-apa, kamu tetap akan berubah menjadi dua puluh tahun. Bila saya berusia delapan puluh tujuh tahun dan tinggal ditempat tidur selama satu tahun, tidak melakukan apapun, saya tetap akan menjadi delapan puluh delapan. Setiap orang pasti menjadi tua. Itu tidak membutuhkan suatu keahlian atau bakat. **Tumbuhlah dewasa dengan selalu mencari kesempatan dalam perubahan.**"

"**Jangan pernah menyesal.** Orang-orang tua seperti kami **biasanya tidak menyesali apa yang telah diperbuatnya, tetapi lebih menyesali apa yang tidak kami perbuat.** Orang-orang yang takut mati adalah mereka yang hidup dengan penyesalan."

Rose mengakhiri pidatonya dengan bernyanyi "The Rose". Dia menantang setiap orang untuk mempelajari liriknya dan menghidupkannya dalam

kehidupan sehari-hari.

Akhirnya Rose meraih gelar sarjana yang telah diupayakannya sejak beberapa tahun lalu. Seminggu setelah wisuda, Rose meninggal dunia dengan damai. Lebih dari dua ribu mahasiswa menghadiri upacara pemakamannya sebagai penghormatan pada wanita luar biasa yang mengajari kami dengan memberikan teladan bahwa tidak ada yang terlambat untuk apapun yang bisa kau lakukan. Ingatlah, **menjadi tua adalah keharusan, menjadi dewasa adalah pilihan.**

Apakah tokoh Rose benar-benar ada? Hoaxorfact.com mencoba menelusurinya. Walaupun pada akhir penelusurannya mengkategorikan cerita tersebut sebagai "undetermined" (Tak Tersimpulkan) hoaxorfact.com menemukan bahwa cerita tersebut bersumber dari buku 'Chicken Soup for the College Soul: Inspiring and Humorous Stories about College,' dimana topik tersebut berjudul b "Never Too Old to Live Your Dream" yang ditulis oleh Dan Clark. Ada atau tidak tokoh Rose tersebut, pada kenyataannya dia telah memberikan inspirasi dan motivasi kepada jutaan kaum manula, mungkin termasuk kita, para pensiunan.



Rose mahasiswa tertua



Fitnah itu Ujian



AMH Karim - Himpunantam CKP Jakarta

Akhir-akhir ini dalam bulan awal tahun 2018 banyak orang dikejutkan oleh berita ngeri dan mengerikan. Ulama, ustaz, dianiaya, luka-luka sampai ada yang wafat. Siapa yang melakukan tindak kriminal itu? Bukan jin, bukan hewan buas seperti harimau atau buaya yang lapar tetapi manusia yang makan nasi dan minum kopi. Konon, dengan tanpa bukti ilmiah, peaniaya dan pembunuh itu langsung divonis **tidak waras atau gila**. Orang gila kok pandai pilih-pilih sasaran yang sangat berharga bagi umat Islam, bagi bangsa dan negara. Kenapa tidak penzalim atau koruptor yang bebas seenaknya.

Pembunuh dan yang dibunuh sama-sama merah warna darahnya, bahkan mungkin sama agamanya. Itulah sebabnya barangkali harus dijadikan sosok orang gila dulu, supaya ada pembenaran opini yang juga ingin dibikin semua jadi gila. Kalau benar-benar gila dalam arti hilang akal, agama islam toleran, orang gila itu tidak dibebani sanksi syariat. Tidak shalat, tidak puasa, mencuri jemuran yang bagus-bagus pun tidak apa-apa.

Pada waktu Allah swt bermaklumat di hadapan para malaikat bahwa DIA akan menjadikan manusia sebagai khalifah di muka bumi, malaikat terkesan cemburu (bahasa lembutnya). Bahasa kasarnya protes. (Simak QS al-Bakarah : 30 dst). Kata malaikat manusia gemar menumpahkan darah. Allah Maha Tahu, malaikat tidak tahu apa-apa kecuali tahunya setia dan sujud kepada Allah swt. Ayat-ayat itu adalah warning atau tazkirah dini, peringatan terbuka kepada sekalian mahluk, bahwa manusia di samping nafsu birahi, juga memiliki nafsu besar untuk menciptakan kondisi permusuhan dan saling membunuh. Karakter buruk itu disebabkan egoisme dan merasa

paling kuasa. Sifat Firaun laknatullah.

Menghindari fitnah

Kita harus berniat tidak ingin terlibat ke dalam lingkaran fitnah. Jauhkan perilaku dari hal-hal yang menyebabkan fitnah itu dari diri kita. Yang datang dan beredar di masyarakat baik yang mengenai diri kita maupun orang lain tidak perlu terlalu serius menanggapi.

Fitnah itu ujian

Tidak ada satu aktivitas kehidupanpun yang bebas dari fitnah. Fitnah terbesar bagi seorang muslim adalah melepas agama alias murtad, seperti yang diinginkan Dajjal. Fitnah-fitnah lain yang rawan resiko, seperti keluarga, jabatan, harta, ilmu, dan sebagainya yang lebih bersifat personal dan terbatas. Yang tidak kurang problematikanya adalah fitnah kelola negara oleh para pemegang amanah dan umat sendiri. Kalau hal terakhir ini memberi wajah sangat buruk terhadap negeri, kegaduhan terus menerus tanpa henti, kemungkaran terus terjadi, maka kita hanya mampu berdoa Ya Allah Yang Maha Perkasa "selamatkanlah negeri kami". Jangan Engkau hancurkan negeri kami seperti negeri dan kaum-kaumnya terdahulu yang menantang-Mu. Aamiin!

Wallahu a'lam.



GALUH CEMPAKA (1)



AMH Karim - Himpunantam CKP Jakarta

Jauh berjalan banyak dilihat, sering pindah kerja pengalaman tentu banyak pula didapat. Tulisan ini nostalgia, sisa memori di kepala yang semakin menua. Peristiwanya kurang lebih setengah abad atau 50 tahun yang lalu. Pada saat usia muda penuh semangat, mobilitas gerak cepat. Tidak seperti sekarang ini, semua organ tubuh sudah semakin melemah. Kata pak Sukmana sudah ringkih, lemah, tugu monaspun tidak tegak dan megah lagi, kata dia menambahkan.

Saya harus keluar dari kesulitan hidup, harus merubah keadaanoleh diri sendiri. Ada idealismilah. Merubah pada saat ada peluang untuk melakukan perubahan. Kalau berbicara soal nasib akan panjang sekali. Singkat saja, saya berada pada titik perubahan sejak bergabung dengan Antam. Tulisan ini tidak ilmiah, hanya mengandung kesan dan pesan kenangan masa lalu yang sudah lama terpisah dengan kehidupan sekarang. Hanya kenangan indah bacaan kecil, disuguhkan dalam halaman **Buletin Purnantam** yang terbatas, dikemas dengan bahasa pop yang diharapkan menarik.

(I)

Menumpang kendaraan umum dari Kabupaten Hulu Sungai menuju Kabupaten Banjar. Turun di pojok kantor KecamatanSimpang Ampat Pangaron, masih jauh dari kota intan Martapura. Terasa sepi berjalan sendiri, dengan khaki dan dengkul masih kokoh menuju Gunung Baru, kantor unit intan. Mentari di awal musim kemarau memancarkan teriknya ke hutan perawan, ke bukit-bukit dan jalan tambang yang saya lewati. Butir-butir keringat mengucur jatuh

ke jalan tambang, jalan satu-satunya, warna tanahnya merah bata, bercampur pasir dan krikil tajam. Sekali-sekali damtrak proyek menderu ngebut kesetanan, menerbangkan debu kering yang panas. Tidak peduli itu damtrak dan kepulan debu.

Saya bertekad agar segera japat **JOB** baru setelah keluar dari perusahaan swasta yang tidak lagi menjanjikan masa depan. Saya harus kerja,...kerja dan... kerja, perlu uang.

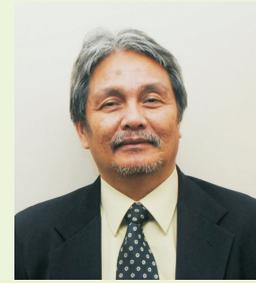
Saya ingin bekerja di unit intam Antam yang pada waktu itu diperbincangkan banyak orang, gaji dan fasilitasnya jauh lebih baik dari pegawai negeri. Wah hati mulai berbunga-bunga. Sekarang gaji pegawai aktif Antam konon lumayanlah. Cuma itu loh uang pensiunnya amat kecil. Teman saya pensiunan BRI, pangkatnya sama kurang lebih Rp.5 juta/bulan. Pertengahan Februari yang lalu saya ketemu pensiunan baru PNS, pangkatnya sami mawon uang pensiunannya Rp.3.175.000/bulan. Tahun ini kata dia mba Sri Mulyani, Menkeu sudah janji akan beri THR.

Para pensiunan Antam orang-orang sabar dan bersyukur. Hebat tenan, inggih.

Kata pak Robinson perlu sabar dan tetap bersyukur dengan yang ada. Benar nih? kalau gak ada tambahan income bagaimana? Harus cari kaliyah!

Saya tiba di Gunung Baru menjelang senja. Kantor kepala unit/kuDir closed. Besok pagi saja akan menghadap beliau (*bersambung*)

Pengalaman Membangun Profesionalisme



Hendra Kusnoto - Himpunantam Cabang Kantor Pusat

Pengalaman penulis di dalam membangun profesionalisme dimulai dengan menjalankan proses pembelajaran pada saat kuliah. Penulis yang mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi UGM sering membaca buku – buku yang berkaitan dengan otobiografi orang – orang terkenal, belajar menulis artikel untuk dimuat di koran daerah, belajar menerjemahkan dan menulis buku yang berkaitan dengan ilmu psikologi, banyak melakukan diskusi dengan teman – teman baik yang berasal dari fakultas yang sama maupun dari fakultas lain. Dari berbagai pengalaman tersebut penulis mencoba untuk mengembangkan diri menjadi peneliti dalam bidang psikologi. Untuk itu penulis bekerja menjadi asisten dosen sekaligus sebagai peneliti yang membantu dosen – dosen yang bertugas menjalankan penelitian dalam bidang psikologi. Berkat pengalaman tersebut penulis memberanikan diri untuk berkenalan dengan tokoh – tokoh LSM dan bergabung dengan mereka di sebuah LSM yang bergerak dalam bidang ekonomi dan sosial. Di samping itu penulis juga membangun hubungan dengan tokoh – tokoh terkemuka yang pada saat ini menjadi tokoh nasional seperti Dr. Amien Rais (mantan Ketua MPR), Dr. Mahfud MD (mantan ketua MK), Artijo Alkostar (Hakim Agung) dan lainnya.

Setelah lulus kuliah penulis bekerja sebagai dosen di sebuah perguruan tinggi swasta dan mendirikan fakultas psikologi swasta di Indonesia. Jabatan terakhir di fakultas

tersebut adalah Dekan Fakultas Psikologi. Namun penulis hanya bekerja di perguruan tinggi tersebut selama lebih kurang 3 tahun dan kemudian bergabung dengan PT. Antam. Selama bekerja di Antam penulis tetap berusaha untuk menjadi profesional, yaitu di dalam bidang manajemen sumber daya manusia. Selama bekerja penulis banyak terlibat di dalam program pengembangan organisasi, sistem rekrutmen, sistem manajemen kinerja dan sistem pembelajaran. Posisi terakhir yang dijabat di Antam adalah sebagai Senior Manager Learning Center. Salah satu kebanggaan penulis adalah keberhasilan di dalam membangun Sistem Manajemen Unjuk Kerja yang sampai saat ini dipergunakan oleh pimpinan Antam untuk mengimplementasikan strategi guna mencapai visi Antam. Selain bekerja sebagai pegawai, penulis juga mencoba untuk menjadi penulis buku, dan buku pertama yang berhasil ditulis adalah “Praktek Manajemen Terbaik di Dunia” yang diterbitkan oleh Gramedia pada tahun 2001. Di samping itu penulis mencoba untuk mengembangkan diri menjadi konsultan di bidang manajemen SDM, *good corporate governance (GCG)*, dan manajemen perubahan. Setelah pensiun dari Antam pada tahun 2014 penulis tetap bekerja sebagai konsultan di beberapa instansi pemerintah seperti Kementerian PUPR, dan perusahaan asing, BUMN maupun swasta nasional dan juga sebagai *trainer* (pelatih/instruktur) dalam bidang

– bidang tersebut. Untuk menjalankan tugas tersebut penulis bekerjasama dengan beberapa perusahaan yang bergerak dalam bidang SDM, GCG dan manajemen perubahan.

Untuk dapat mengembangkan diri sebagai profesional sejati, penulis melanjutkan studi S-2 di Sekolah Tinggi Prasetya Mulya mengambil Jurusan Bisnis Internasional di Jakarta dan Hawtorne Institute, Melbourne mengambil studi Manajemen Organisasi dan SDM serta bergabung dengan beberapa organisasi profesi seperti Persatuan Pengembangan Manajemen SDM Indonesia (PPSDM), Asosiasi Manajemen Mutu Indonesia (AMMI) dan Ikatan Tenaga Ahli Konsultan Indonesia (Intakindo) dan bergaul dengan beberapa konsultan terkemuka. Di samping itu penulis juga bekerja di sebuah Yayasan yang bergerak dalam bidang bonus demografi yang dipimpin oleh Bapak Sarwono Kusumaatmadja (Mantan Menteri Lingkungan Hidup dan Menteri Pemberdayaan Aparatur Negara) dan Bapak Dedi Aditya Sumanagara (mantan Dirut PT.

Antam Tbk). Yayasan ini bertugas memecahkan masalah demografi, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan karakter generasi muda yang akan menjadi pimpinan bangsa di masa depan.

Dari pengalaman di atas penulis berkesimpulan bahwa untuk menjadi profesional yang baik orang harus selalu berusaha untuk belajar mengembangkan diri dengan membaca buku,, baik buku manajemen maupun aotobiografi orang – orang ternama, berdiskusi dengan sesama pforfesional dan membangun jaringan (*network*) yang luas. Tanpa usaha tersebut, maka akan sulit bagi orang untuk mengembangkan diri menjadi seorang profesional sejati.

Demikian tulisan ini dibuat, terutama sebagai modal bagi generasi muda yang memiliki kemauan untuk membangun diri menjadi profesional sejati.

Wassalam,

Tips Menjadi Professional

1. Kompetensi.

Sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang Anda miliki harus memberikan dukungan pada Anda untuk melakukan pekerjaan Anda dengan baik.

2. Keandalan.

Orang-orang dapat bergantung pada Anda untuk datang tepat waktu, menyerahkan pekerjaan Anda di saat yang seharusnya siap, dll

3. Kejujuran.

Anda harus mengatakan hal yang sebenarnya, baik di depan atasan maupun bawahan.

4. Integritas.

Anda harus dikenal karena prinsip Anda yang konsisten.

5. Menghormati sesama.

Memperlakukan semua orang sehingga mereka merasa berarti harus merupakan bagian dari pendekatan Anda.

6. Self-Upgrade.

Daripada membiarkan keterampilan atau pengetahuan Anda menjadi usang, Anda bisa mencari cara yang biasa digunakan secara up-to-date.

7. Berpikirlah positif.

Tak seorangpun yang menyukai sikap pesimis. Memiliki sikap optimis dan berusaha untuk menjadi pemecah masalah bisa membuat perbedaan yang besar.

8. Saling member dukungan.

Anda bisa berbagi masalah dengan rekan-rekan, berikan kesempatan pada mereka untuk menunjukkan bagaimana melakukan sesuatu dengan benar, dan sesekali meminjamkan telinga bila diperlukan.

9. Tetaplah Fokus pada Pekerjaan.

Jangan biarkan kehidupan pribadi Anda berdampak pada pekerjaan Anda, dan jangan habiskan waktu Anda untuk member perhatian pada masalah-masalah pribadi.

10. Dengarkanlah dengan hati-hati.

Orang-orang ingin didengar, sehingga Anda memberi mereka kesempatan untuk menjelaskan ide-ide mereka dengan benar. *(Sumber Internet)*

Diabetes Melitus Pada Usia Lanjut



dr. H. Guntur Tjora - Himpunantam CKP Jakarta

Semua makhluk di dunia, termasuk manusia memiliki *life span* yang ditentukan secara genetic, paling tidak 100 (seratus) tahun, bila kejadian penyakit (kanker, stroke, penyakit jantung, penyakit gula, infeksi dll) dapat **dicegah**, maka pencegahan ini tak akan mengubah usia harapan hidup (UHH), tetapi memungkinkan lebih banyak orang mencapai usia batasnya dan meninggal secara fisiologis dalam usia mendekati 100 tahun (mohon maaf, terlepas pembahasan mengenai suratan takdir).

Usia dapat dilihat dari beberapa aspek dan dituangkan dalam berbagai definisi (Adam;1981);

- a) Bertambahnya Usia
- b) Menurunnya vitalitas
- c) Berkurangnya efisiensi Biologik
- d) Berkurangnya Respon terhadap tantangan lingkungan
- e) Penurunan kemampuan secara progresif bereaksi terhadap stress
- f) dan seterusnya.

Ada kelainan yang sifatnya *reversible*, ada juga yang *preventable*, ada juga sebagai akibat usia lanjut. Maka perubahan yang merupakan bagian proses normal usia lanjut dan proses yang patologis (penyakit) perlu diidentifikasi/dikenali dengan baik. Hampir semua proses produksi hormone dipengaruhi oleh ENZIM dan enzim ini dipengaruhi oleh proses menua (kondisi usia lanjut) yang secara normal biasanya dalam prosesnya TAK MENAMPAKKAN GEJALA ataupun TANDA KLINIS.

Banyak manifestasi (gejala/tanda klinis) dari pada penyakit DM (diabetes mellitus) SERUPA dengan perubahan fisiologis pada usia lanjut, sehingga kadang sulit untuk menentukan apakah satu keadaan PERLU diobati atau TIDAK.

Pada usia lanjut sehat sehingga 73 tahun, disimpulkan oleh Coon (1992) bahwa SENSITIVITAS (kepekaan) dan Toleransi terhadap Glukosa (Gula) dipengaruhi oleh **distribusi lemak regional** dan bukannya oleh Usia, obesitas, VO2 maks (oksigen exchange dalam tubuh).

KRITERIA DIABETES

Digunakan standar "Age-adjusted criteria" sbb; (Davidson 1991)

- Usia 20-40 th GD 2jpp :- 210 mg%
- Usia > 50 th GD 2jpp :< 200 mg%
- Usia > 70 th GD 2jpp :-> 240 mg%
- Kriteria lain oleh (Singh 1995) bahwa usia lanjut dapat disebut terkendali apabila, **GDP < 140 mg% dan GD 2jpp < 180 mg%**.

Karena False negative (error) banyak terjadi di usia lanjut, maka skrining diabetes di masyarakat dengan Urine tak dianjurkan. Walaupun dapat berguna sebagai langkah awal utk lebih waspada.

Goldberg (1987) berpandangan **bahwa**: dengan menggunakan Gula darah puasa (GDP) diatas 140 mg%, maka ternyata semua GTT (*glucose tolerans test*) menunjukkan kurva **khas diabetes** (spesifisitas 100%).

FAKTOR YANG PERLU DIPERHATIKAN / di NORMAL kan :

- Tensi darah (Hipertensi)
- No Smoking (stop merokok)
- Lemak darah (Hiperlipidemia)
- Obesitas dan
- HDL (high density lipoprotein) kolesterol yang rendah

PENGELOLAAN DIABETES PADA USIA LANJUT

I. Tujuan / target utama pengelolaan adalah ; **Normoglikemia** (menormalkan kadar gula darah)

selanjutnya menormalkan tekanan darah (**Normotensi**) baik sistolik maupun diastolic, serta menghentikan kebiasaan **Merokok (No smoking)**

II. Pengobatan dengan OAD (obat anti diabetes) diberikan bila ada hiperglikemik simptomatis (3P, Poliuria (banyak pipis), Polifagi (banyak lapar), Polidipsi (banyak haus) yang memberi dampak **Penurunan massa tubuh, Lemak tubuh, infeksi dsbg.**

III. Olahraga, terutama yang gizi lebih, modifikasi senam sederhana perlu diberikan namun dengan **catatan** penuh kehati-hatian dalam melaksanakannya, karena tulang mudah

patah dan gerakan mendadak agar dihindari, guna mencegah cedera. Bisa di browse di internet “senam diabetes” misalnya;

- a. Menepuk kedua tangan diatas kepala kemudian di paha
- b. Secara bergantian menempatkan tangan di dada dan di belakang kepala
- c. Latihan meregangkan bagian atas dan bawah badan, leher & paha
- d. Membuat gerakan lingkaran dengan dua lengan secara parallel didepan tubuh kita.

(disadur dari referensi “ilmu kesehatan usia lanjut”)

Obat Alami Untuk Diabetes

Selain menggunakan pengobatan yang telah diresepkan oleh dokter, anda bisa meracik obat alami untuk diabetes di rumah. Penggunaan bahan-bahan alami untuk diabetes telah dikenal sejak lama. Anda beberapa tanaman herbal yang bisa dipakai untuk meracik obat diabetes. Meskipun hasil yang dirasakan cukup lama, namun anda bebas dari efek samping.

Tanaman herbal tersebut juga murah meriah dan gampang ditemukan di pasar tradisional. Mereka yang tidak memiliki cukup uang untuk membeli “obat diabetes” di apotek setiap waktu bisa mengandalkan “ramuan alami” untuk menstabilkan kadar gula darah di dalam tubuh. Pastikan saja anda tak membiarkan penyakit ini semakin parah. Kadar gula darah yang tak stabil bisa menyebabkan stroke.

Berikut ini adalah obat alami untuk diabetes yang bisa anda racik di rumah:

Brotowali: Tanaman brotowali sejak dulu telah dikenal memiliki manfaat kesehatan yang beragam. “Senyawa aktif tinokrisposid” pada brotowali sanggup meningkatkan kecepatan sistem metabolisme untuk mengeluarkan glukosa dari dalam tubuh atau menyimpannya dalam bentuk lemak. Penelitian telah dilakukan untuk menentukan efek brotowali pada penderita diabetes.

RS King Chulalongkorn yang ada di Thailand memberikan “ekstrak brotowali” pada 36 penderita diabetes. Hasilnya cukup positif sebab para

penderita mengalami penurunan gula darah yang cukup signifikan. Brotowali adalah tanaman herbal yang tak beracun. Bagian dari tumbuhan ini yang sering digunakan untuk mengobati diabetes adalah akar dan batangnya. Cukup rebus dan minum airnya.

Pare: Pare bukan hanya lezat untuk dimasak dan disajikan di meja makan. Sayuran tropis ini juga cocok untuk digunakan sebagai obat alami untuk diabetes. Pare atau yang dikenal dengan paria ini tidak hanya dibudidayakan di Asia namun juga di belahan bumi lain seperti Amerika Selatan dan Afrika. Pare kaya akan steroid saponin yang disebut dengan charantin.

Fungsi dari charantin sendiri adalah untuk merangsang produksi insulin di pankreas, melakukan peremajaan sel-sel dalam tubuh dan menstimulasi tubuh untuk menyimpan glikogen di dalam liver. Dengan begitu kadar gula darah dalam tubuh selalu stabil. Anda bisa mengolah pare sebagai ramuan tradisional dengan cara diperas hingga dibuat jus segar.

Meski rasanya sangat pahit, bayangkan manfaat kesehatan yang bisa diperoleh dengan konsumsi jus pare secara rutin. Minum pare dengan kadar yang sedikit saja sebab pasien diabetes yang sedang mengasup obat hipoglikemik bisa mengalami hipoglikemia berat.

Obat alami untuk diabetes diatas merupakan solusi untuk menstabilkan kadar gula darah di dalam tubuh anda, semoga bermanfaat.

Mengelola Stres Dengan Bijak



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang karena ada tekanan yang muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginan. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar. Jika adanya ketidak seimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) serta kemampuan untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan tersebut maka akan berdampak krusial menimbulkan stres.

Penyebab Stres

Tingginya tingkat stres di masyarakat sejalan dengan semakin bertambahnya populasi penduduk khususnya di perkotaan, juga tekanan pekerjaan, tingginya kebutuhan hidup, pendapatan yang rendah, kurang pendidikan. Ditambah jalanan macet karena populasi kendaraan juga meningkat terus setiap saat menimbulkan polusi udara yang menyesak nafas.

Pengamat ekonomi Imaduddin Abdullah mengatakan ekonomi merupakan salah satu faktor yang memicu timbulnya stres di masyarakat. Dalam sejumlah kasus, ekonomi jadi alasan orang bunuh diri atau berperilaku kriminal. Biaya hidup di perkotaan yang sangat tinggi tidak sejalan dengan ketersediaan lapangan kerja yang dapat memberikan penghasilan yang cukup untuk hidup di tengah kota. Inilah yang memicu stres.

Faktor dominan pemicu stres bagi Pensiunan Antam, adalah Uang Manfaat Pensiun (UMP) yang diterima tidak memadai, sangat jauh di bawah UMP (Upah Minimum Provinsi) buruh di DKI Jakarta, pada tahun 2017 ini yang sebesar Rp 3.355.750,- per bulan, itu untuk satu orang buruh saja. Padahal UMP Pensiunan Antam ada yang masih di bawah Rp1.000.000,- untuk sekeluarga. Misalnya lagi bagi Pensiunan Antam yang tinggal di Jakarta, Depok, Tangerang, Bekasi (Jadetabek), yang ingin

masih di bawah Rp1.000.000,- untuk sekeluarga. Misalnya lagi bagi Pensiunan Antam yang tinggal di Jakarta, Depok, Tangerang, Bekasi ((Jadetabek), yang ingin memeriksakan kesehatan di RS Antam Medika, dalam kondisi fisik yang lemah, jarak lokasi yang jauh, biaya taksi yang tinggi, jalanan macet, merupakan beban mental yang tinggi, tentu akan mengakibatkan stres. Alhamdulillah setelah Pensiunan Antam dan Keluarga mengikuti program BPJS-Kesehatan pada awal tahun 2018 ini, maka peraturan untuk berobat di RS Antam Medika untuk Pensiunan Antam dan Keluarga yang berdomisili di Jadetabek dinyatakan tidak berlaku lagi. Namun muncul masalah lain karena harus bisa menyesuaikan diri dengan zona baru dalam pelayanan di BPJS-Kesehatan, yang tadinya berada di zona nyaman menikmati pelayanan kesehatan di RS Rujukan Yakespenantam.

Akibat stres

Seseorang yang sedang stres berat mungkin mengalami gejala fisiologis, psikologis, dan gejala perilaku. Dalam gejala fisiologis, riset menyimpulkan dapat menciptakan perubahan metabolisme, meningkat detak jantung, tekanan darah tinggi, sariawan, sakit kepala, dan memicu serangan jantung. Dalam gejala psikologis menimbulkan ketegangan, kecemasan kejengkelan, kejenuhan, dan sikap menunda-nunda pekerjaan. Dalam gejala perilaku, misalnya terjadi perubahan dalam kebiasaan makan, lari ke merokok, mengkonsumsi alkohol, bicara gagap, gelisah, tak teratur waktu tidur.

Jadi seseorang termasuk juga Pensiunan Antam harus pandai-pandai dalam **mengelola stress individu** agar tidak terlalu membebani pikiran dan fisik, yang pada akhirnya [stres akan mempengaruhi kesehatan tubuh](#). Dalam mengelola stress, yang harus diperhatikan adalah penyebab sebenarnya

dari stress, dan berusaha untuk mengontrol cemas, marah, dan rasa gelisah yang diakibatkan oleh stres.

Mengelola Stres

1. Pengelolaan stres memang membutuhkan perhatian yang sebaik mungkin. Dijelaskan oleh Psikolog Liza Marielly Djaprie dari Sanatorium Dharmawangsa, satu cara mudah dalam menghadapi stres bisa dengan **mengatur napas**. Dengan latihan menarik napas dalam-dalam dan mencoba melepaskan pikiran yang macam-macam, maka stres pun dapat ditekan. Ada istilah **"monkey mind"**, yaitu pikiran meloncat-loncat ke masa lalu, terus ke masa depan. Misalnya pada saat terjebak macet dalam perjalanan, kendalikanlah pikiran, jangan meloncat-loncat, fokuskan saja kepada bernafas dalam-dalam seraya menikmati suasana sekitar, jangan memikirkan yang lain. Bernafaslah dengan tenang, dalam diam akan dapat mengontrol emosi, dan akan meraih kedamaian dalam hati dan pikiran, serta akan terbebas dalam stres.
2. Sejalan dengan itu menurut Prof dr Darto Satoto, SpAn(K), saat ini di kota besar, macet merupakan masalah sehari-hari yang sering kali bikin emosi. Padahal percuma juga marah-marah dan kesal karena tidak akan mengubah macet menjadi lancar. Lebih baik menerima keadaan dan alihkan pikiran bahwa macet bukan perkara yang perlu dihadapi dengan emosi. Pengendalian pikiran itu perlu. Karena kalau pikiran dapat dikendalikan, maka tidak akan berdampak pada timbulnya stres.
3. Islam mengajarkan bilamana hati sedang dalam kegalauan, maka segeralah mengingat Allah (**berdzikir**). Sesungguhnya jika dalam setiap tarikan nafas selalu mengingat Allah, maka tidak akan mengalami hati yang resah, tetapi akan menikmati hati yang tenang, sebagaimana firman Allah SWT : *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram"* (QS Ar-Ra'd, Ayat 28). Bagi Pensiunan Antan terimalah uang manfaat pensiun dengan iklas. Lihatlah ke bawah, masih banyak saudara kita, dari golongan fakir dan miskin, yang bertanya apakah besok masih bisa makan ? Bersyukurlah selalu atas rizki yang diberikan Allah SWT. Karena Allah SWT menjanjikan bagi yang selalu **bersyukur** akan mendapatkan kenikmatan hidup yang berkesinambungan, hidupnya akan menjadi berkah, jauh dari stres. Allah SWT berfirman : *"Sesungguhnya jika bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu. (QS Ibrahim, Ayat 7).* Syukurilah saja keadaan dan kekurangan yang sedang diterima, nanti Allah akan menambah rezeki dari arah yang tidak terduga.
4. Lakukan pola hidup yang sehat :
 - a. Aktifitas fisik memegang peran penting dalam mengurangi dan menghindari efek dari stress,

maka lakukanlah **olah raga** secara teratur. Olah raga mampu melepaskan hormon serotonin yang bisa membuat senang, hingga stres menghilang.

- b. Badan yang kuat dan sehat adalah modal yang paling penting dalam menghadapi stress. Untuk itu harus selektif dengan apa yang kita makan. Oleh karena itu makanlah **makanan sehat**. Mulailah setiap hari dengan sarapan. Jagalah stamina dan kejernihan pikiran anda dengan makanan-makanan yang bergizi dan berimbang. Mengonsumsi vitamin B, vitamin C, omega-3, asam folat, magnesium, adalah makanan sehat yang super ampuh untuk mengatasi stres. Sedang anti-oksidan mampu melancarkan fungsi memori.
 - c. Caffein dan gula akan memicu dan memacu mood dan energy. Maka mulailah mengurangi kopi, soft drink, coklat dan gula. Jika itu bisa dilakukan maka akan merasa lebih rileks, dan dapat tidur lebih nyenyak.
 - d. Mengonsumsi alkohol, dan obat-obatan, serta rokok, memang bisa menghilangkan stress, tetapi sifatnya sementara. Jangan menghindar dari masalah dengan mengonsumsi hal-hal tersebut. Lihat masalahnya dan selesaikan dengan pikiran jernih.
 - e. Biasakanlah bisa **tidur** dengan cukup, karena tidur merupakan energy bagi pikiran. Perasaan capek akan meningkatkan stres, karena dalam kondisi lelah tidak akan bisa berpikir rasional.
 - f. Dengan bersantai menikmati keindahan alam, beban pikiran dan stress akan hilang, cobalah **rekreasi**, berlibur, betamasya ria dengan keluarga. Kegiatan ini sangat efektif untuk mengatasi stres, karena bisa membuat suasana hati yang rileks.
 - g. Luangkanlah **silaturahmi**, kunjungilah rekan, sahabat yang humoris. Saat sahabat bercerita lucu kita bisa tertawa, yang berefek baik untuk menghilangkan stres. Menurut beberapa penelitian, setiap **tertawa** 5-10 menit akan merangsang keluar endorphine, serotonin, metanolin. Ketiga zat ini membuat tubuh menjadi lebih tenang. Bahkan tertawa bisa menyembuhkan gangguan mental stres berat. Selain itu tertawa bermanfaat untuk meningkatkan imun tubuh, dan menurunkan darah tinggi, serta mencegah penyakit jantung.
 - h. **Musik** yang lembut mampu melepaskan zat endorphine, yang dapat menghilangkan rasa sakit, dan mengurangi stres.
- Hilangkanlah **stres dengan bijak**, terimalah keadaan dengan lapang dada, **berfikirlah positif**, selalu mempunyai sudut pandang yang baik terhadap beban. Sadarilah beban pikiran yang dialami adalah ujian dari Allah SWT. Yakinilah di balik kesulitan yang dialami tersimpan hikmah luar biasa, bilamana kita bisa berhasil mengatasinya.

Halo Kijang 3

Kuliner Asal Kijang, Bintang Timur Kepulauan Riau : Otak-otak dan Gonggong



Rasino Wiryotaruno - Himpunantam Cab. Kijang

Assalamualaiku Wr.Wb.

Salam Sejahtera bagi kita semua. Bicara soal kuliner barang kali para pembaca terbayang menu masakan utama yaitu nasi berikut lauk pauknya. Tetapi disini saya ingin memperkenalkan 2 jenis masakan atau kuliner yang bernama Otak-otak dan Gonggong walaupun memang bisa dimakan bersama nasi.

I.OTAK-OTAK

Pertama kali saya mendengar agak sedikit aneh nama makanan yang satu ini, mula-mula saya mengira makanan ini berasal dari otak kepala binatang seperti sapi atau kambing. Namun setelah mendengar berasal dari jenis ikan maka pertanyaannya adalah mau berapa banyak ikan yang diambil otaknya untuk membuat makanan ini dan ternyata ini merupakan perkiraan yang salah.

Ibu-ibu di Kijang dan para ibu Pensiunan Antam banyak juga yang pandai mengolah ikan menjadi bakso ikan atau Pempek. Namun disini saya akan mengupas masalah Otak-otak dari Ikan Tenggiri.

Singkatnya Otak-otak asal Kijang adalah sejenis makanan berasal dari ikan laut (yang baik adalah ikan tenggiri) yang diambil dagingnya dicampur dengan bumbu atau rempah-rempah dicampur rata kemudian dimasukkan kedalam daun kelapa dan dipanggang dengan bahan bakar arang.

Penjelasan dan cara pembuatannya adalah sebagai berikut:

- 1). Untuk satu resep ambillah 1 kg ikan tenggiri, atau jenis ikan lain yang sudah dibersihkan, yang paling enak adalah ikan tenggiri dagingnya dikerok, dipisahkan daging ikan tenggiri dari tulangnya. Kadang ada juga yang daging tenggiri ini dicampur dengan sedikit sotong atau cumi-cumi.
- 2). Siapkan bumbu berupa garam 1 sendok makan, bawang putih 5 siung, bawang merah 5 tongkol, santan 100 gram, tepung tapioka 200 gram, putih telur 2 buah, serai 2 batang, cabai (kalau ingin sedikit pedas), mrica 1 sendok teh dan sedikit gula pasir dan bumbu masak dengan ukuran seimbang. Semua bumbu di giling atau ditumbuk dicampur semua bahan, bisa juga ditumis dulu

dengan minyak goreng sampai aromanya gurih. Walaupun tidak ditumis tidak apa-apa karena nanti akan menyatu antara bumbu dan ikan tenggiri akan masak karena proses pemanggangan.

- 3). Ambil daging tenggiri dicampur bumbu-bumbu tadi dicampur aduk masukkan ke dalam wadah untuk di blender secara merata. Setelah selesai masukkan kedalam wadah baskom atau wadah dari plastik.
- 4). Ambil daun kelapa yang segar hijau tua, potong-potong sepanjang lebih kurang 20 cm secukupnya.
- 5). Siapkan sepasang daun kelapa yang telah dipotong sepanjang 25 cm tadi yang 1 diisi daging ikan yang sudah di blender yang sudah menyatu dengan bumbu, ambil 1 lagi daun kelapa sebagai pasangan penutupnya isi daging tenggiri yang telah di blender bersama bumbu tadi kira-kira 1 sendok makan atau seberat 12-15 gram kemudian tutup keduanya dengan menggunakan stepples, mudah bukan?.
- 6). Siapkan tungku pembakaran dengan arang yang sudah membara selanjutnya daun kelapa yang berisi daging ikan tenggiri dibakar dijejer agar masak merata di kipas-kipas apinya dan dibolak balik sampai masak kira-kira daun kelapanya hampir menghitam tetapi harus dijaga jangan sampai gosong atau hangus.
- 7). Otak-otak siap disajikan dan disantap

Kandungan Otak-otak

Otak-otak ikan tenggiri yang tanpa pengawet tentu banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh manusia karena rendah kolesterol diantaranya adalah :

- a). Kandungan Omega 3 -untuk pertumbuhan anak
- b). Protein -untuk pembentukan otak
- c). Mineral ada zat besi, fosfor dan zinck -untuk mencegah anemia dan
- d). Kalori yang bisa mencapai 500 kalori.

Harga per buah/batang Otak-otak

Harganya 1 buah otak-otak sekitar Rp.1000,- kalau di restoran Rp.2000,- Kadang-kadang saking nikmatnya tidak sadar disajikan 1 piring berisi 20 buah ternyata habis otak-otaknya walaupun tidak bisa mengenyangkan.

Otak-otak ini bisa bertahan 6 jam dan kalau mau lama simpan di lemari es itupun tidak boleh melebihi

2 hari karena tanpa pengawet sehingga mudah basi lagipun kurang nikmat. Oleh karena itu kebanyakan untuk oleh-oleh dari Kijang ke Jakarta harus dibungkus rapi beri lubang angin sedikit agar tidak lembab, sampai ke rumah paling 4 jam atau 5 jam masih bisa disantap orang disana dan masih nikmat walaupun tidak hangat lagi, tapi bila ada tungku disana boleh dipanaskan agar rasanya lebih nikmat.



OTAK-OTAK asal Kijang Bintang Kepri yang sudah dipanggang dan siap disantap.

II.GONGGONG

Mungkin para pembaca ada yang bertanya-tanya apa pula makanan yang satu ini? Memang dari namanya tentu ada yang menebak mohon maaf mungkin binatang yang menggonggong yaitu Anjing atau sejenisnya. Sangat jauh dari tebakan anda. Baiklah akan saya berikan penjelasan tentang GONGGONG ini. Diantara daerah di Kepri adalah Kijang Bintang tidak sulit kalau membeli Gonggong yang mentah juga ada sekali-sekali dijual di pasar ikan atau mau makan Gonggong yang masak di restoran di Sei Enam, Batu Licin dan Kp. Kawal maupun restoran sepanjang menuju pantai Trikora dan hotel berbintang di Bintang, juga restoran di Tanjung Pinang yang bertuliskan Seafood pasti sedia Gonggong.

Gonggong adalah Siput atau keong jenis MOLLUSCA GASTROPODA sejenis binatang lunak bercangkang keras berwarna putih bercampur coklat muda, sedikit gepeng hidupnya dasar laut hanya di laut Kepri dan Bangka Belitung. Bagaimana cara mendapatkan dan memasak apa bumbu dan bagaimana rasanya serta kandungan gizinya akan saya coba mengupasnya.

- 1). Cara mendapatkan GONGGONG.
Provinsi Kepulauan Riau yang lautnya 96% dan daratan 4% tentu sangat banyak jenis kekayaan laut yang melimpah termasuk siput GONGGONG ini. Cara menangkapnya karena didasar laut apabila dangkal tentu tidak terlalu sulit hanya menggunakan tangan karena didalam lumpur tapi kalau lautnya dalam dengan alat keruk jaring siput atau trawl siput atau menyelam.
- 2). Cara memasak GONGGONG
Tidaklah sulit memasak GONGGONG setelah dicuci bersih langsung direbus dengan air sampai mendidih kira-kira 1 jam dicampur sedikit garam dan jahe untuk menghilangkan bau amis, ditiriskan beberapa menit dan letakkan diatas piring. Untuk menyimpan GONGGONG yang masih hidup taruh dalam jaring rendam di air laut.
Kemudian siapkan bumbu beberapa jenis menurut selera kita yang berupa sambal dicampur kacang, sambal asam pedas atau sambal kecap bisa juga dicampur sedikit cuka dan sedikit gula tergantung selera anda letakkan kedalam 1 wadah yang lebih kecil dari wadah

- GONGGONG nya.
- 3). Cara makannya dengan menggunakan supit lidi untuk menggorek daging GONGGONG tersebut dan tarik kakinya gonggongnya. Sesudah itu celup daging GONGGONG ke dalam sambal yang tersedia lalu di santap. Cangkang atau kulit Gonggong dikumpulkan biasanya dibuat kerajinan sebagai cinderamata.

Bagaimana Kandungan gizinya ?

Didalam kajian Diskes Kabupaten Bintan Setiap 100 gram daging GONGGONG terdapat :

- 4,1 gram karbohidrat –dengan nilai gizi 1,4 kalori
 - 31,19 gram protein–dengan kandungan gizi 124,8 kalori
 - 24,9 gram lemak- dengan nilai gizi 224,1 kalori
- Lainnya adalah cairan dalam daging Gonggong. Gonggong sangat baik untuk konsumsi bagi anak-anak bagi pertumbuhan, tetapi bagi orang tua yang punya riwayat kolesterol tinggi dan tensi tinggi tentu

tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi secara berlebihan.

Berapa harga Gonggong?

Biasanya kalau di pasar tradisional rata-rata dijual 1 biji Rp.1500,-tapi kalau sudah masak di restoran Sea Food 1 porsi berisi 20 biji dijual Rp.50.000,- bahkan jenis yang besar 1 porsi Rp.75.000,-

Bagaimana rasanya ?

Tentu rasa yang khas tidak bisa di ceritakan secara jelas karena ada gurih, lezat, lemak, kenyal licin empuk ditambah bumbu yang sedikit pedas asam manis dan mengundang air liur keluar karena bau selera yang khas.

SELAMAT MENCoba DAN SELAMAT MENIKMATI.

Terima kasih atas segala perhatian, mohon maaf atas segala kekurangan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.



Inilah makanan Seafood GONGGONG asal Kijang Bintan Kepri yang sudah masak dengan sambalnya siap disantap.

Susunan Pengurus Dana Pensiun Antam Per Januari 2018

- 1.Direktur Utama : Sucipto,SE.,MM.
- 2.Direktur Investasi : Natali Lantip Susapto,B.Ac.
- 3.Direktur Adm. & Kepesertaan : Yantie Isnahwati,ST.,QIA.,CRGP.

Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Januari s/d Maret 2018

NO	NIP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI PENSIUN
1	16 9361 6289 1	Kardiman	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Januari 2018
2	10 9061 5664 1	Parmahan Janauly Tambunan	Lk	Kantor Pusat	1 Januari 2018
3	20 7362 4534 1	R. Rosi Eko Triyono	Lk	Kantor Pusat	1 Februari 2018
4	10 9062 5693 1	S.W. Wawan Herawan	Lk	Kantor Pusat	1 Februari 2018
5	30 8762 5156 1	Kausar Biko	Lk	UBPN Sultra	1 Februari 2018
6	16 9362 6119 1	Sukman bin Ahdar	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Maret 2018
7	40 9269 5811 1	Akhmad Rosidi Anwar	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Maret 2018
8	20 8462 5375 1	Suharti Gimim	Pr	Kantor Pusat	1 Maret 2018
9	20 8262 5318 1	Akhmad Rasyid	Lk	Kantor Pusat	1 Maret 2018
10	30 9362 5908 1	Salam Rahman	Lk	UBPN Sultra	1 Maret 2018

Teknologi Micro Robotic

Sangat menarik sebetulnya bagaimana Prof. Habibie menceritakan teknologi robotik yang digunakan dalam operasi untuk memperbaiki kerusakan katup jantung nya. Teknologi micro robotics yang baru ditemukan sekitar 7 tahun yang lalu, dimasukkan kedalam pembuluh darah menggunakan kateter, bisa memperbaiki katup jantung dengan memasang jepitan yang terbuat dari biomaterial. Yang menarik bagaimana micro robot tersebut bisa bermanuever menuju posisi yang tepat dengan bantuan sistem positioning ultra sonic 3 dimensi yang dimasukkan melalui esophagus dan diletakkan sangat dekat dengan jantung.

Selain membantu micro robot memberikan posisi nya, sistem positioning ultra sonic 3 dimensi juga bisa memberikan gambaran yang sangat jelas dari jantung pasien pada dokter cardiolog juga memberikan posisi, kondisi dan orientasi micro robot tersebut, sehingga dokter yang melakukan penanganan bisa memonitor dan memandu gerakan micro robot nya. Instruksi untuk memastikan posisi pemasangan penjepit katup jantung dapat dimonitor dengan sangat presisi sehingga pada posisi yang tepat tersebut micro robot dapat di instruksikan untuk memasang penjepit atau clip yang terbuat dari biomaterial yang dapat diterima dengan baik oleh tubuh manusia. Apabila penjepit itu salah dalam pemasangan nya, masih bisa untuk mengirim instruksi kepada micro robot untuk membuka kembali penjepit yang telah terpasang.

Pada katup jantung Prof. Habibie telah dipasang 2 buah penjepit yang telah sukses memperbaiki kebocoran aliran darah yang merupakan penyebab dari sakit beliau. Prof. Habibie yang ditangani pada hari Rabu yang lalu, hari ini hari Minggu, hanya 4 hari sesudahnya, telah bisa mengajak makan malam di restaurant di luar rumah sakit di tengah kota Starnberg. Suatu bukti lagi bagaimana teknologi mampu memberikan solusi nyata bagi usaha penyembuhan suatu penyakit yang tidak mungkin bisa dilakukan dengan metoda konvensional sebelum nya.

Maaf kalau uraian ini agak panjang, namun hal ini sangat penting dan menarik dengan harapan agar dunia kedokteran di Indonesia juga bisa mengambil manfaat teknologi dari disiplin ilmu lain, dalam kasus ini teknologi micro robotics untuk memberikan pelayanan penyembuhan penyakit bagi masyarakat Indonesia.

Starnberg, 18 Maret 2018.

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	MA. Wahid Bokatje	UBPN Malut	12 Januari 2018	14 Feb 1940
2	Suhadi	UBPN Sultra	14 Januari 2018	05 Agust 1952
3	Hamsih	UBPN Sultra	16 Januari 2018	17 Agust 1949
4	Agus Lili Djuhara	UBPE Pongkor	17 Januari 2018	07 Agust 1953
5	Daniel Bassang	UBPN Sultra	18 Januari 2018	16 Juni 1935
6	Bakhtiar Jamal	UBPN Sultra	19 Januari 2018	01 Des 1952
7	Lukman Rahibu	UBPN Sultra	23 Januari 2018	15 Des 1950
8	Sunardi Seri	UBPN Malut	24 Januari 2018	04 Okt 1945
9	Makhmud Lasa	UBPB Kijang	31 Januari 2018	14 Juli 1949
10	Wasidjan	UBPPB Cilacap	11 Februari 2018	18 Sep 1950
11	Andi Suharto	UBPP Logam Mulia	03 Februari 2018	05 Agust 1956

**Lakukanlah kebaikan sekecil apapun
Karena kau tak pernah tahu
Kebaikan apa yang akan
Membawamu ke surga**

Imam Hasan Al-Bashri

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

