



DAPEN ANTAM

Buletin PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang



**Kapan Yayasan
Dana Pensiun Antam
Menjadi Dana Pensiun
Antam**

**Wirausaha
Pensiunan
Peternak Domba**

**Kesehatan
Darah Akan Membeku
Jika Duduk Berlama-lama**

**Artikel
Hobi dan
Kualitas Hidup**



Diterbitkan Khusus Untuk Peserta Dana Pensiun Antam



LOGAM MULIA
Purity is reliable



3

Salam Redaksi

Mempertahankan Optimisme

4 - 5

Informasi Dapen

6

Efek Samping

7

Akisa

8 - 9

Rubrik Kenangan

Mengenang
Ir.H.Ifan K. Nasution

10 - 11

Rubrik Wirausaha

Pensiunan
Peternak Domba

12

Rubrik Hikmah

Kita Mau Kemana?

13 - 15

Rubrik Kesehatan

*Darah Akan Membeku
Jika Duduk Berlama-lama*

Mengenal HIV-AIDS

16

Rubrik Fakta

Kasiat Irisan Bawang Merah

17

Rubrik Artikel

Hobi dan Kualitas Hidup

18

Rubrik Pensiunan Baru

20

Rubrik Pensiunan Meninggal

COVER

Unit Bisnis Pengolahan dan Pemurnian Logam Mulia merupakan satu-satunya perusahaan pengolahan dan pemurnian logam mulia di Indonesia. Memiliki keahlian dalam memurnikan, mencetak dan menjual produk gold bar yang memiliki kualitas dan standar produk internasional.

Memiliki Laboratorium Penguji yang terakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) dan memiliki standar kualitas produk yang diakui LBMA (London Bullion Market Association) dan masuk dalam Good Delivery List of Acceptable Refiners of Gold Bars.



SALAM REDAKSI

MEMPERTAHANKAN OPTIMISME

Sekarang kita berada dalam tahun 2016, menambah usia Buletin Purnantam (BP) ini menjadi 13 tahun (2003-2016). Alhamdulillah terbit setiap tiga bulan sekali, lancar-lancar saja. Kesulitan pasti ada, baik berasal dari luar maupun dari dalam. Dari luar, terasa tidak mudah mendapatkan bahan untuk isi berupa artikel, kegiatan cabang-cabang Himpunan dan lain-lain. Bahan mentahnya diyakini ada, yang menulis sangat langka. Kalau dari institusi di lingkungan Antam, sebagai sumber informasi seperti YKPAT, Yakespen Antam dan Antam sendiri kadar sulitnya kurang lebih sama. Redaksi dengan mobilitas yang terbatas harus pro-aktif. Dengan RS Antam Medika sudah ada komitmen membantu BP, dibuktikan dengan wawancara pada edisi 52. Penulis tetap ruang kesehatan dr.HMA. Firman Arifin wafat, BP berkabung terasa ada yang hilang. Harus segera mencari gantinya. Semoga Allah swt merahmati dan mengampuni almarhum.

PemRed. Menemui dr. Adis Nurgandhini Sekretaris Yakespenantam, berharap bersedia mengisi ruang kesehatan. Responsnya cukup baik, tetapi mengaku belum bisa

Sejak dulu Redaksi sudah meminta dr. Anum, sayang belum dapat direalisasikan. Dr. Adis akan bantu cari dokter yang ada di RS Antam Medika, ternyata berhasil dr. Fetry namanya, artikel pertama dimuat pada edisi 52.

Itulah secuil cerita optimisme. Optimisme harus dijadikan ideologi yang memperkuat harapan-harapan sekarang dan masa depan, tentu saja dengan kerjakeras. Hari dalam kehidupan filosofis adalah, *kemarin, hari ini* dan *besok*. Hari kemarin telah berlalu, maka hari ini harus lebih berkualitas dan akan menentukan hari besok. Yang mendapat kehormatan menjalankan “amanah” bagi orang banyak, kehormatan akan didapat apabila mendahulukan kepentingan orang banyak itu. Berlaku hari ini dan besok.

Prediksi kondisi sosial, ekonomi, politik dan hukum negeri kita tercinta dalam tahun 2016 masih merupakan harapan, harapan lebih baik dari tahun 2015 yang penuh tantangan dan musibah. Marilah tetap optimis! Jaga kesehatan fisik dan ruhani serta syukur nikmat!

“SELAMAT TAHUN BARU 2016, SEMOGA TUHAN YANG MAHA PERKASA DAN MAHA KAYA SENANTIASA MEMBERIKAN BIMBINGAN SERTA JALAN KELUAR DARI KESULITAN KITA. AAMIIN YRA.”

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.

Kapan Yayasan Dana Pensiun Antam Menjadi DAPEN ANTAM

Sebelum adanya Yayasan Dana Pensiun ANEKA TAMBANG, bagi karyawan PN Aneka Tambang yang diberhentikan dengan hak pensiun berlaku Peraturan Menteri Pertambangan nomor : 03/P/M/Pertamb/1969 tanggal 6 Desember 1969, di dalam peraturan tersebut termasuk di dalamnya juga karyawan PN Tambang Timah dan PN Tambang Batubara.

Dana Pensiun Antam semula berbentuk Yayasan Dana Pensiun ANEKA TAMBANG didirikan dengan Akte Notaris Wirjono Djojosedarmo, tanggal 17 Januari 1974, nomor 22 dan telah mendapat pengesahan dari Menteri Keuangan nomor S-08/MK.11/1978 tanggal 24 Juli 1978, kemudian anggaran dasarnya diubah dengan Akte Notaris nomor 15 tanggal 19 Agustus 1980 dan perubahan selanjutnya dengan Akte Notaris Ny. Anna Sunarhadi, SH di Jakarta nomor 61 tahun 1988 tertanggal 18 Maret 1988.

Peraturan pensiun dari PT Aneka Tambang (Persero) pertama kali diterbitkan dengan Peraturan Direksi PT Aneka Tambang Nomor : 9.P/701/DAT/1988 tanggal 1 Agustus 1988, selanjutnya diganti dengan Peraturan Direksi PT Aneka Tambang Nomor : 1.P/774/DAT/1990 tanggal 29 Januari 1990.

Dana Pensiun Antam adalah sebuah badan hukum yang dibentuk berdasarkan Undang-undang nomor 11 tahun 1992.

Selanjutnya Direksi PT Aneka Tambang (Persero) menerbitkan peraturan pensiun dengan Keputusan Nomor : 2.P/701/DT/1997 tanggal 4 April 1997, dengan nama Dana Pensiun Aneka Tambang disingkat DP ANTAM. Peraturan pensiun tersebut disahkan

oleh Departemen Keuangan Republik Indonesia dengan Keputusan Menteri Keuangan RI Nomor : KEP-369/KM.17/1997 tanggal 15 Juli 1997 Lembaran Berita Negara RI tanggal 16 September 1997 nomor 74. Sejak tanggal pengesahan Menteri Keuangan RI tersebut, nama **Yayasan Dana Pensiun Aneka Tambang** telah berubah menjadi **Dana Pensiun Aneka Tambang** yang memiliki status sebagai badan hukum.

Demikian seterusnya dan Peraturan Dana Pensiun Dari Dana Pensiun Antam yang berlaku hingga saat ini adalah Keputusan Direksi PT ANTAM (Persero) Tbk Nomor : 96.K/774/DAT/2013 tanggal 1 Mei 2013, disahkan oleh Dewan Komisiner Otoritas Jasa Keuangan Nomor : KEP-606/NB.1/2013 tanggal 18 November 2013 Tambahan Berita Negara RI tanggal 6/12 2013 nomor 98, dengan nama Dana Pensiun Antam disingkat Dapen ANTAM.

Pimpinan Yayasan Dana Pensiun Antam :

1. Bpk. Drs. Partono Martosubroto, MM (alm) 1988-1991
2. Bpk. Ir. Sutoyo (alm) 1991-1996

Pimpinan Dana Pensiun Antam :

1. Bpk. Ir. Kosim Gandataruna 1996-2005 (YDP/DPAT)
2. Bpk. Drs. Ismail Tangka (alm) 2005-2010.
3. Bpk. Ir. Amsaruddin Rasad 2010-2015
4. Ibu Rinanti Agnes Arsadjaja, MM. CRMP (April 2015-sekarang), sebagai Direktur Utama Ibu Yantie Isnahwati, ST. QIA. CRGP sebagai Direktur Administrasi dan Kepesertaan Bpk. Sucipto, SE., MM sebagai Direktur Investasi.

Penangguhan Sementara Pembayaran Manfaat Pensiun



DANA PENSIUN ANTAM

Kantor : Gedung Aneka Tambang, Jl. Letjen TB. Simatupang No. 1 - Tanjung Barat Jakarta 12530 Telepon : (021) 781 2635 Fax. 7891232

N o m o r : 16 /774/DPAT/I/2016
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Penangguhan sementara pembayaran
Manfaat Pensiun.

12 Januari 2016

Yang terhormat

**SVP Human Resources Manager
PT ANTAM (Persero) Tbk
di-
Jakarta**

Sebagaimana diatur dalam Peraturan Dana Pensiun yang ditetapkan berdasarkan Keputusan Direksi PT ANTAM Tbk Nomor: 96.K/774/DAT/2013 tanggal 1 Mei 2013, pada Pasal 29 ayat (8), peserta harus mengajukan surat permohonan pembayaran manfaat pensiun kepada Dana Pensiun.

Sehubungan dengan hal tersebut, peserta/penerima manfaat pensiun agar mengajukan surat permohonan dengan menggunakan formulir (terlampir) dengan disertai :

- a. Fotocopy Kartu Keluarga yang telah disahkan;
- b. Fotocopy Kartu Tanda Penduduk yang masih berlaku;
- c. Fotocopy Akta Perkawinan/Surat Nikah yang telah disahkan;
- d. Fotocopy Nomor Pokok Wajib Pajak (NPWP);
- e. Fotocopy Rekening Bank;
- f. Pasfoto Istri/Suami.

Dalam hal penerima manfaat pensiun belum melengkapi surat permohonan dan dokumen pendukung lainnya, maka pembayaran manfaat pensiun akan ditangguhkan. Dan pembayaran manfaat pensiun dapat dibayarkan kembali setelah Dana Pensiun ANTAM menerima data tersebut.

Demikian disampaikan.

Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

PENGURUS DANA PENSIUN ANTAM



Rinanti
Ir. Rinanti Agnes Arsadjaja, MM.
Direktur Utama

Tembusan :

1. Yth. SVP/VP dilingkungan PT ANTAM (Persero) Tbk.
2. Yth. SVP Human Resources Management
PT ANTAM (Persero) Tbk.



Bahaya Kerokan Bagi Kesehatan

Anda termasuk orang yang suka kerokan? Ternyata kerokan sangat bahaya untuk kesehatan apalagi jika dilakukan dengan frekuensi berlebihan. Apabila anda tidak percaya silahkan baca artikel bertemakan **bahaya kerokan** yang sengaja kami berikan untuk anda.

Memang susah sekali meninggalkan kebiasaan satu ini, kerokan di saat masuk angin seakan menjadi kebiasaan tersendiri yang sulit dipisahkan oleh sebagian masyarakat terutama masyarakat Indonesia. Banyak yang mengatakan memang bahwa dengan mengerok badan dapat membuat tubuh menjadi lebih baik dan sehat.

Namun, apabila anda terbiasa melakukan hal ini saat masuk angin sebaiknya kurangilah kebiasaan ini. Menurut pendapat medis terlampau sering mengerok badan dapat mengganggu kesehatan. oleh sebab itu, langsung saja inilah **4 dampak negatif kerokan**.

4 Bahaya Kerokan Bagi Kesehatan

Kerokan sejatinya adalah cara tradisional yang banyak dilakukan masyarakat Indonesia dengan menggunakan uang logam dan minyak angin kemudian digosok di permukaan kulit. Walaupun banyak yang menjadikan ini budaya namun mereka tidak sadar apa **bahaya kerokan** itu sendiri.

Ada beberapa titik yang paling sering dijadikan tempat untuk kerokan yaitu leher dan bagian punggung.

1. Pelebaran pori-pori kulit

Kita ketika dikerok maka akan membuat permukaan kulit menjadi terbuka dan melebar. Inilah yang sebenarnya harus anda hindari dari kerokan karena pelebaran pori-pori ini tentu akan membuat **virus** dan mudah masuk ke dalam tubuh

Bahkan, bakteri dan virus tersebut akan mudah masuk ke peredaran darah.

2. Ingin dikerok terus

Dampak negatif kerokan selanjutnya adalah membuat tubuh selalu ingin dikerok terus ketika sedang masuk angin atau ketagihan. Untuk beberapa orang mengatakan bahwa setelah dikerok tubuh akan merasakan kehangatan yang nyaman sehingga inilah yang membuat mereka ketagihan.

3. Stroke

Kerokan dapat membuka peredaran pembuluh darah, apabila kebiasaan ini dilakukan terus-terusan maka akan membuat peredaran darah yang tadinya kecil juga ikut melebar. Apabila pembuluh darah semakin melebar bahkan pecah maka resiko penyakit stroke mengintai anda.

4. Hati-hati ibu hamil bayi bisa prematur

Bahaya yang terakhir adalah dapat membuat bayi menjadi prematur apabila ibu hamil masih terbiasa kerokan. Ini karena ketika kerokan tubuh akan memproduksi hormon sitokin yang membuat perang kontraksi. Jadi, kerokan pada ibu hamil terus-terusan dapat menyebabkan kontraksi dini dan mempercepat proses kelahiran bayi.

Walaupun anda sudah terbiasa kerokan dan sangat menikmati kebiasaan ini, alangkah baiknya jika anda mengurangi bahkan berhenti kerokan. **Bahaya kerokan** di atas adalah bukti bahwa ternyata kerokan yang dilakukan secara terus-terusan sangat tidak dianjurkan oleh dunia medis. Semoga informasi ini bermanfaat, silahkan share ke teman-teman anda di sosial media agar mereka mengurangi kebiasaan ini. (Sumber: *efeksamping.com*)

Antar Kita Saja

Suara Himpunantam Cabang Bandung

Melalui saluran WA ILA

Kamis 8 Oktober 2015 pk. 9.46, pak Marno (Sumarno) membentuk dan mulai meaktifkan peguyuban (komunitas) **WhatsApp** yang diberinama **"I Love Antam"**, kalau disingkat jadi ILA. Ide bagus, banyak untungnya tidak ada ruginya. Lalu lintas ide, saran, gagasan, hikmah, nasehat kehidupan, keluhan, sampai nuansa hiburan bisa kita ikuti. Anggota ILA boleh dikatakan 100% adalah pensiunan antam, sederet nama mantan direktur, kepala unit produksi, kepala satuan kerja dan sebagainya. Kadang-kadang muncul pujian dan sanjungan sesama anggota yang dianggap pensiun sukses karirnya (baca di luar Antam). Hati-hati saja masih panjang cerita hidupnya. Kita punya tokoh pucuk pimpinan Antam yang harus dikenang yaitu pak Hadianto Martosubroto alm, disamping sebagai bapak pembangunan Antam, pekerja keras, cerdas, juga sampai akhir hidupnya memperjuangkan nasib pensiunan Antam. Bagi pensiunan, figur yang memperjuangkan nasib pensiunan antam, itulah pemimpin sejati.

Dari Bandung, pak Sukmana melalui saluran WA ILA mengharapkan Dapen Antam bersemangat dan focus untuk mengurus dan memperjuangkan nasib pensiun antam. Keluhan lain soal peraturan Yakespen yang seakan memberatkan pensiunan. Kuitansi lab darah Rp200rb tidak diganti karena tidak ada pengantar dokter umum. Kalau ke dr dulu ada biaya, jadi kalau langsung lebih hemat. Ceramah kesehatan bagi pensiunan di ruang Andrawina gedung Antam yang setiap tahun dilaksanakan, sudah tiga tahun ini sepi. Semoga Antam bisa kembali ikut membantu terselenggaranya acara tersebut karena yang hadir bukan hanya Himpunantam Cabang

Kantor Pusat tetapi juga beberapa dari Himpunantam Geomin, Logam Mulia, Pongkor, Sukabumi, Cikotokdan Bandung. Nanti dalam kuartal I/2016 berdasarkan AD/ART harus diadakan Musyawarah Pusat (3 tahun sekali) yang dihadiri utusan cabang seluruh Indonesia, semoga bisa terlaksana dengan baik.

Mendukung suara dari Himpunantan Bandung, pa Marno, juga ikut prihatin terhadap uang pensiun yang rendah, "kita jangan terlalu mengharapkan bantuan perusahaan. Dari sini kita bermain sendiri, menghayal angka infak berkelanjutan anggota WA-ILA tiap-tiap bulan (baca yang mampu dan mau). Di pihak lain yang legal dan formal, perusahaan mengatur pemotongan gaji pegawai aktif tiap-tiap bulan sebagai infak berkelanjutan untuk Himpunantam (idealnya dari sejak berdiri tahun 2002). kita tidak tahu apakah untuk Himpunantam tersedia anggaran tahunan atau tidak?. Kita mencermati WA-ILA, banyak bernuansa ajaran (Islam). Marilah kita buktikan amal sosial untuk kemaslahatan umat. Membantu pensiunan di bawah garis kemiskinan, membantu korban asap, korban bencana alam lainnya, menyantuni anak yatim piatu miskin dsb. Barangkali ada baiknya ILA sekali-sekali berdiskusi dengan Himpunatam Pusat, siapa tahu muncul fikiran perlu "Yayasan Himpunantam". Berinfaklah segera sebelum tidak bisa berinfak, terbaring karena sakit, tidak punya uang untuk membayar biaya obat, sering nombok, karena ada pembatasan Yakespen antam yang menyedihkan. (RedM)

MENGENANG BAPAK IR.H. IFAN K. NASUTION

Ir. Soekamto - Kudir Logam Mulia (1981-1984)

Innalillahi wainnailahirajiun. Rabu tanggal 25 Nopember 2015 pukul 07.00 pak Ifan K. Nasution salah seorang senior Antam berusia 82 tahun wafat, kembali kepada Allah swt. Semoga **Ar-Rahman** berkenan meridhai amal kebajikan beliau selama hidup, melimpahkan rahmat dan ampunan, serta kenyamanan di alam barzah menuju surga yang indah. Anggota (**Whats App I Love Antam**) WA ILA yang beranggotakan lebih dari 40, menyampaikan duka cita dan berdoa bagi kebaikan Pak Ifan. Pak Ifan menjabat sebagai Kuasa Direksi Logam Mulia periode 1971-1975, pada saat sudah berada di bawah PN. Aneka Tambang yang dibentuk tanggal 5 Juli 1968. Selanjutnya tanggal 31 Desember 1974 berubah status menjadi salah satu unit PT Aneka Tambang (Persero) yaitu Unit PP Logam Mulia, pada tulisan ini kita sebut saja LM.

Tulisan ini tidak panjang lebar, pertama karena ruangan terbatas dan kedua karena hanya mengambil hikmah moral dari seorang pemimpin yang pantas menjadi teladan bagi generasi muda Antam.

Sekilas cikal bakal LM. Seorang pedagang alliasse emas berkebangsaan Belgia bernama RT Braakensiek, pada tahun 1930 secara pribadi memulai usaha pengolahan dan pemurnian emas rongsokan dari masyarakat, juga presipitat/ konsentrat hasil tambang Bengkulu dan Cikotok, dengan lokasi berpindah-pindah di seputar kota Batavia. Mulai tahun 1937 lokasi usaha menetap di jalan Gajah Mada 84 Jakarta Barat. Pada tahun 1949 usaha pribadi berstatus badan hukum dengan nama NV Essaieur en Affinage Bedrijf v/h

Braakensiek. Pada tahun 1957 seluruh saham dibeli oleh Bank Industri Negara, nama berubah menjadi PT Logam Mulia. Setelah berada di bawah Aneka Tambang, mulai 1 April 1979, kantor dan pabrik LM pindah dari jalan Gajah Mada ke jalan Pemuda - Bekasi Raya, Pulogadung Jakarta Timur. LM saat ini bukan hanya produsen emas murni kadar standar pasar internasional 999.9, tetapi juga sebagai perusahaan industry jasa turunan yang lebih luas dengan bisnis inti logam-logam mulia, emas, perak dan grup platina.

Pak Ifan dari etnis Batak. T tutur katanya lembut, tidak meledak ledak, suka mendengarkan orang lain berbicara dan menghargai pendapat orang lain meskipun kadang-kadang tidak sependapat. Beristeri perempuan Sunda, dengan tanpa ada terdengar cerita kurang baik dari rumah tangga nya. Pak Ifan memiliki kepribadian yang menarik untuk dikenang. Pak Marno (Sumarno) yang pernah menjadi bawahan beliau mengatakan (WA ILA), pak Ifan itu orangnya tenang, jujur dan sederhana. Hal itu dibenarkan oleh Nyoman Aryawan (WA ILA) dan lain-lain yang mengenal kepribadian beliau. Seperti juga banyak pendapat, LM itu bukanlah perusahaan tambang. Dari situlah pak Ifan berkiprah, memilki misi dan visi yang jelas, **LM adalah perusahaan jasa.** Jasa pengolahan dan pemurnian logam-logam mulia (emas, perak dan grup platina). Juga jasa LAB dan manufaktur ber-basis logam-logam itu. Dengan prinsip bisnis inti tersebut, maka daya tahan perusahaan akan lebih kuat dan usianya akan lebih panjang. Berbeda dengan usaha tambang mineral yang dipengaruhi oleh cadangan.

LM harus terus dikembangkan, merespon permintaan pasar dengan menyiapkan kemampuan baik soft skill maupun hard skill. Pak Ifan menginginkan LM bukan hanya produknya dikenal masyarakat luas, tetapi yang penting tumbuhnya kepercayaan konsumen terhadap kualitas produk itu. Salah satu cara pada masa prihatin, dilakukan kerjasama antara LM dan Dinas Perindustrian Jakarta, kemudian setelah beliau oleh Kudir berikutnya dengan Dinas Peindustrian lain seperti Semarang dan Jambi. Kerjasama menyelenggarakan latihan uji kadar emas perhiasan bagi toko-toko emas. Meskipun sederhana, mempergunakan jarum uji, batu uji dan air uji, langkah itu dilakukan pak Ifan untuk mendekatkan LM kepada pasar.

LM bukan hanya menampung hasil tambang Antam, tetapi juga dari KK dan umum serta penambangan rakyat, yang pernah diperkirakan sebanyak 100 ton emas pertahun. Yang mengolah dan memurnikan bungkah atau pasir emas bukan saja LM, banyak usaha tradisional di lokasi-lokasi penambangan. Keunggulan LM adalah mampu mencapai kemurnian standar internasional, tanpa ada saingan di dalam negeri. Itu semua termasuk yang dicita-citakan pak Ifan dan tentu saja kita semua. LM ke depan harus semakin modern, disesuaikan dengan perkembangan teknologi dan pasar.

INDUSTRIAL PRODUCTS



- PLATINUM LABWARE
- NEEDLE TEST
- SILVER NITRATE
- SILVER GRANULES
- GOLD PALLADIUM ALLOYS
- GOLD / SILVER PLATE & WIRE



Pensiunan Peternak Domba

H. Mulyadi - Himpunantam Sukabumi

Kali ini saya akan mengunjungi Mas Ngatiman pensiunan dari Unit Pertambangan Emas Cikotok ke kampung halamannya di Jawa Tengah, di dataran tinggi Dieng yang sangat dingin. Menurut cerita dari beberapa teman Mas Ngatiman yang akrab dipanggil Mas Man sekarang telah sukses jadi peternak domba dan petani sayur mayur di Desa Batur, Kabupaten Banjarnegara yang termasuk dalam dataran tinggi Dieng.

Akhir September 2015 saya berkesempatan mengunjungi pak Ngatiman untuk bersilaturahmi sambil melepas rindu, maklum sejak pensiun tidak bertemu dan sekalian mengengok anak cucu yang tinggal di daerah Banjarnegara, Jawa Tengah.

Perjalanan dari Banjarnegara menuju dataran tinggi Dieng sepanjang lebih kurang 60 km dengan jalan terus menanjak, terjal di sela-sela lembah dan perbukitan. Panorama alam sangat indah dengan tanahnya sangat subur, di kanan kiri lembah di punggung bukit tanaman sayuran terhampar seluas mata memandang. Di situlah Pak Ngatiman dengan keluarganya tinggal untuk menghabiskan masa pensiunnya.

Mudah-mudahan pengalaman beliau dapat menjadi contoh dan teladan serta dapat menginspirasi dan memotivasi kita dan para pensiunan terutama yang akan atau baru memasuki pensiun. Menurut Mas Ngatiman pensiun bukan berarti akhir berkarya, justru pensiun itulah menjadi awal mewujudkan cita-cita, pengabdian dan mimpi yang belum terlaksana.

Inilah penuturannya.

Selepas pensiun di Antam beliau beserta istri dan 4 anaknya dengan berbekal uang tabungan dan uang purna jasa serta sebuah motor roda dua yang tua memulai usahanya.

Dengan melihat potensi yang ada di sekeliling daerahnya yaitu sisa-sisa pasca panen sayuran terutama daun wortel dan daun jagung yang terbuang tentu dapat digunakan sebagai pakan ternak gratis asal mau kerja keras mengumpulkannya dari kebun-kebun petani. Daun-daun tersebut sangat disukai domba-domba dan kambing.

Sisa-sisa panen tersebut terbuang begitu saja teronggok di mana-mana yang jumlahnya banyak sekali. Dengan memanfaatkan kejeliannya, mulai-lah Mas Ngatiman membeli 4 ekor domba unggulan yang istilah di sana disebut domba Gibas, yang menurut penuturannya bobot satu ekor jantan dapat mencapai 60 kg bahkan lebih dengan harga berkisar 4-5 juta per ekor.

Dengan kerja keras, beliau dan anak-anaknya setiap pagi dan sore bolak-balik mengumpulkan sisa-sisa daun wortel yang diangkut dengan motornya untuk pakan ternak dombanya. Alhamdulillah dengan berjalannya waktu domba-domba berkembang biak banyak dan pada waktu Idul Qurban yang lalu dapat menjual 20 ekor dan sekarang masih tersisa di kandang sebanyak lebih kurang 40 ekor yang masih kecil dan beberapa induknya.

Dengan memelihara domba maka terkumpulah kotorannya yang dipergunakan untuk pupuk tanaman sayuran seperti kubis, wortel dan kentang Dieng yang terkenal karena kualitasnya. Menurut penuturannya sayur-sayuran dijual untuk memenuhi pasar Semarang, Jogja serta daerah-daerah sekitarnya, permintaan pasar cukup tinggi dan terbuka dengan harga cukup baik.

Itulah sekelumit tentang profil pekerja keras, ulet dan sabar, yang dapat dijadikan teladan. Pak Ngatiman menjalani pensiunnya dengan sejahtera dan putra-putrinya dapat meneruskan studinya di Perguruan Tinggi di Jogjakarta. Walaupun secara finansial beliau sukses namun tetap sebagai pribadi yang sederhana dan rendah hati.

Pulangannya kami diantar Pak Ngatiman mengunjungi objek-objek wisata yang sangat mengagumkan dari dataran tinggi Dieng dengan keajaiban-keajaiban alamnya seperti Telaga Warna, Kawah Sikidang, Telaga Merdada, Kawah Selery yang konon selalu mengeluarkan gas beracun, daerah Sinila dengan peristiwa gas beracunnya yang banyak memakan korban, mengunjungi situs tua Candi Pandawalima dan candi lainnya.

Tak lupa pula dibawakan oleh-oleh kentang, kubis dan wortel yang banyak, perjalanan menggemirakan dan membawa berkah.



Hamparan kebun wortel bagaikan permadani ...Allahhuakbar



Sekolah Mentor

Kita, Mau Ke mana ?



AMH Karim - Himpunantam CKP Jakarta

Pagi-pagi kita keluar rumah, tetangga menyapa mau kemana pak atau ibu? Jawabannya tergantung kemana tujuan kita. Kalau hari libur, bisa berolah raga. Bisa silaturahmi ke keluarga, Bisa keluar kota dan sebagainya. Mudah sekali jawabannya mengikuti bagaimana pertanyaan. Itu semua terjadi di alam dunia ini. Kalau pertanyaan mau kemana ditujukan kepada makhluk yang bernama manusia dan ia muslim, maka jawaban-jawaban di ruang dunia fana di atas bukan jawabannya. Kenapa? Pertanyaannya beda, tentu jawabannya beda. Berapa tahun atau berapa lama-pun kita hidup di dunia akan berakhir, itulah *kematian* yang pasti akan terjadi, kembali kepada al-Khalik (QS. al-Ankabut / 29:57). Sesudah kematian harus berada di alam kubur atau barzah, menunggu hari kebangkitan yang disebut "kiamat". Berapa lama menunggu kemusnahan alam semesta atau kiamat? Tidak ada yang pasti tahu. Kapan kiamat akan terjadi, hanya yang menciptakan alam semesta ini yang tahu yaitu Allah Rabbalamin. Tanda-tadanya memang sudah ada. Kemaksiatan merajalela, bid'ah, perilaku syirik di mana-mana, hedonism dan materialism menjadi ideologi dan falsafah hidup. Kehidupan seperti itu sesuai dengan firman Allah dalam al-Quran surat Ali-Imran bahwa kehidupan di dunia tidak lain adalah kehidupan main-main yang memperdayakan (QS Ali-Imran 3/185). Sudah banyak bukti, manusia terjerumus masuk jurang yang diciptakan sendiri. Hanya orang-orang yang benar-benar teguh imannya akan menang

dan selamat dari permainan itu. Yaitu orang-orang yang selalu mendapat hidayah Allah swt.

Dengan membaca dan merenungkan dua ayat dari dua surat al-Quran di atas, manusia akan sadar bahwa hidup di dunia ini akan terbatas, akan kembali kepada Pencipta-nya. Setiap yang bernyawa akan menemui kematian, kembali kepada asalnya yaitu kepada ar-Rahman. Kenyataannya, kesadaran itu menjadi kabur karena dikalahkan oleh musuh manusia yang ada di dalam tubuhnya sendiri, dalam dadanya, selalu ikut kemana pergi.

Aktivitas hawa nafsu buruk selama berada di dunia, akan mengantarkan seseorang ke neraka. Amal ibadah yang bersih dari noda, ikhlas hanya mengharap ridha Allah swt akan mengantarkan ke surga, dengan puncak nikmat dan bahagia luar biasa mendapat kesempatan memandang wajah Allah swt. Itulah jawaban terhadap pertanyaan "Kita Mau Ke Mana? (wallahua'lam).



Darah Akan Membeku Jika Duduk Berlama-lama



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Bahaya Duduk Berlama-lama

Dokter Cosphiadi Irawan, Spesialis Penyakit Dalam - Konsultan Hematologi Onkologi Medik, RS Cipto Mangunkusumo menjelaskan jika selama 90 menit saja kaki tidak bergerak sudah bisa menyebabkan aliran darah tidak lancar. Ketika bersila maka kaki akan tertekuk, ketika duduk di kursi maka pantat akan tertekan. Jika duduk berlama-lama tanpa bergerak akan menyebabkan stasis atau perlambatan aliran darah. Lama kelamaan bisa menyebabkan trombosis, kemudian terjadilah pembekuan darah pada vena dan arteri di seluruh bagian tubuh. Trombosis umumnya terjadi di kaki yang dikenal dengan *Deep Vein Thrombosis* (DVT) atau pembekuan darah pada vena dalam. Gejalanya antara lain, kebas, nyeri, kaki bengkak, kemerahan, pelebaran pembuluh darah, dan kulit terasa lebih hangat. Pembekuan darah mengakibatkan otot kaku, gangguan keseimbangan, gangguan fungsi motoris tubuh, dan yang paling parah bisa membunuh dengan perlahan-lahan. Makanya trombosis disebut "si pembunuh diam-diam" atau *silent killer*, karena bisa menyebabkan kematian mendadak (Karmel Lidow Tambunan, Dokter Spesialis Penyakit Dalam-Konsultan Hematologi Onkologi Medik). Jadi pemicu terjadinya trombosis, adalah perlambatan aliran darah (stasis), kekentalan darah, dan pembuluh darah yang rusak. Namun, faktor resikonya sangat banyak, antara lain merokok, usia, genetik, obesitas, kehamilan, tidak bergerak dalam waktu lama seperti saat perjalanan jauh, dan terbaring di rumah sakit selama sehari-hari.

Tanda-tanda Pembekuan Darah

Bengkak pada kaki, yang biasanya hanya pada satu kaki, nyeri di bagian kaki, kenaikan detak jantung secara cepat, berkeringat tanpa alasan, kelelahan dan merasa lemas seperti mau pingsan adalah tanda-tanda umum pembekuan darah. Tentu saja terdapat banyak penyebab terjadinya pembekuan darah. Resiko mengalami kondisi tersebut jika seseorang mengalami obesitas, menderita kanker, pernah mengalami stroke, memiliki *varicose veins*, atau patah tulang dan luka-luka akibat kecelakaan lainnya (VIVALife).

Penyakit Akibat Pembekuan Darah

1. Jantung

Penelitian di Australia menyebutkan bahwa sekitar 46% beresiko terkena penyakit jantung jika berlama-lama duduk, disebabkan oleh perlambatan pembakaran lemak, sehingga peredaran darah menjadi terganggu. Jika ada penumpukan lemak maka aliran darah bisa tersumbat, menyebabkan pasukan oksigen yang masuk akan menjadi berkurang sehingga mengakibatkan serangan jantung.

2. Obesitas

Menurut para pakar ahli gizi berlama-lama duduk akan menyebabkan obesitas / kegemukan. Apalagi jika duduk sambil makan camilan, karena tubuh akan menyimpan lebih banyak lemak, bukannya membakarnya sebagai energi. Duduk dalam kondisi stres, juga akan menambah kegemukan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahkan telah mengidentifikasi duduk sebagai penyebab obesitas nomer satu. Dan obesitas telah disepakati sebagai penyakit.

3. Diabetes

Setelah dua jam duduk, kadar glukosa darah dan tekanan darah akan meningkat hingga 20 %. Setelah 24 jam duduk, kadar gula darah akan meningkat drastis hingga 24 %, dan tentu akan menjadi resiko diabetes, karena kadar insulin yang meninggi. Biasanya banyak menyerang para pekerja wanita yang duduk selama 7 jam sehari yang dilakukan rutin secara terus-menerus setiap harinya, akan memiliki resiko lebih tinggi untuk terkena diabetes tipe 2 (Profesor Peter Katzmarzyk dari *Pennington Biomedical Research Centre* di Louisiana).

4. Kanker

Duduk terlalu lama diduga menjadi penyebab 170.000 kasus kanker di Amerika setiap tahunnya (Prof Katzmarzyk) . Membiasakan diri untuk berjalan kaki selama 30 menit setiap hari bisa menurunkan risiko serangan penyakit ini.

5. Pinggang dan Leher

Sangat sering terjadi, apalagi jika ditambah kurang meminum air putih, maka rasa nyeri di pinggang dan leher biasanya akan timbul setelah tidak bekerja. Hal ini diakibatkan karena otot yang terlalu kaku akibat duduk terlalu lama.

6. Kolesterol

Setelah satu tahun pekerja kantoran yang banyak duduk, perlahan-lahan bisa mengalami kolesterol tinggi. Duduk dalam waktu lama memiliki lebih banyak kesempatan untuk menyebabkan gangguan dalam fungsi metabolisme yang mengakibatkan peningkatan kadar trigliserida plasma, menolak kadar high density lipoprotein kolesterol, dan pada saat yang sama penurunan sensitivitas insulin (*Boldsky*).

Tip Memperlancar Peredaran Darah

1. Banyak bergerak

Lama duduk sebaiknya hanya 1,5 jam, kemudian setelah itu harus diselingi dengan waktu berdiri atau bergerak yang cukup lama. Idealnya dalam 30 menit sekali harus berdiri dari tempat duduk untuk melakukan aktivitas ringan, seperti mengambil air minum, pergi ke toilet, untuk merilekskan tubuh dari kekakuan. Biasakanlah menggunakan tangga dari pada lift. Budayakan banyak bergerak karena banyak bergerak itu cerminan hidup yang sehat.

2. Perbanyaklah minum air putih

Usahakan minum air lebih banyak karena sangat baik untuk kesehatan, untuk memperlancar peredaran darah. Kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau sekitar 60% – 70% dari berat tubuh. Air sangat berperan penting dalam tubuh, kekurangan konsumsi air bisa membuat dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh. Secara umum orang dewasa membutuhkan 8 - 12 gelas air mineral perhari untuk di konsumsi.

3. Olahraga teratur

Olahraga selain bisa menghilangkan stres juga bisa melancarkan darah di dalam tubuh, karena aliran darah yang lancar membuat pasokan oksigen menjadi lancar ke seluruh organ tubuh. Aliran darah yang tidak lancar atau tersumbat bisa menimbulkan berbagai macam gangguan pada fungsi organ-organ didalam tubuh sehingga membuat kinerjanya pun tidak optimal.

4. Pola makan sehat

Mengonsumsi makanan sehat bisa mempengaruhi kesehatan tubuh, untuk itu perbanyaklah makan sayuran serta buah-buahan.

5. Stop merokok

Merokok sangat tidak baik bagi kesehatan karena zat kimia di dalam rokok bisa membunuh secara perlahan. Gas CO2 rokok akan mengikat butir darah merah (hemoglobin) lebih kuat dibanding oksigen sehingga oksigenisasi jantung relatif berkurang, yang menyebabkan aliran darah kurang lancar sehingga memicu penyakit

6. Mengonsumsi obat herbal

Obat herbal selain mudah dipeoleh juga tidak memiliki efek samping apapun bagi tubuh. Bagi yang ingin melancarkan peredaran darah, mencoba buah mengkudu, ginko biloba dan bawang putih. Tanaman tersebut memiliki efek farmakologi yang berkhasiat untuk melancarkan peredaran darah di dalam tubuh. Bawang putih juga bisa menurunkan kadar kolesterol, dan sebagai antioksidan

7. Tertawa

Tertawa itu menyehatkan, karena mampu melepaskan emosi dan ketegangan yang tertahan sehingga tubuh akan merasa rileks. Selain menyehatkan tubuh, ternyata tertawa juga bisa melancarkan peredaran darah di dalam tubuh.

MENGENAL



dr. Petry, SpPD - RS Antam Medika

Setiap tanggal 1 Desember diperingati sebagai hari AIDS sedunia. AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*) adalah kumpulan gejala yang disebabkan oleh adanya infeksi HIV (*Human Immunodeficiency Virus*). Sistem kekebalan tubuh bertugas melindungi kita dari penyakit yang menyerang. Salah satu unsur yang penting dari sistem kekebalan tubuh adalah sel CD4. Sel ini melindungi dari beragam bakteri, virus dan kuman lainnya. HIV menginfeksi sistem kekebalan tubuh. Virus memasuki sistem kekebalan pada sel CD4. Virus ini memanfaatkan sel CD4 untuk menggandakan dirinya ribuan kali. Virus yang menggandakan diri ini akan meninggalkan sel CD4 dan membunuhnya pada waktu yang sama. Makin banyak sel CD4 yang mati, sistem kekebalan tubuh akan makin rendah. Hingga akhirnya, sistem kekebalan tubuh tidak berfungsi.

Penularan Infeksi HIV antara lain melalui :

- Hubungan seks tidak aman dengan pengidap HIV
- Berbagi alat suntik dengan orang yang positif mengidap HIV, terutama di kalangan pengguna narkotika suntik
- Ibu hamil positif HIV kepada bayinya selama masa kehamilan, persalinan dan/atau waktu menyusui
- Melalui transfusi darah/produk darah yang sudah tercemar HIV
- Pembuatan tato yang tidak aman dan steril dengan menggunakan jarum yang terkontaminasi virus HIV

Gejala

Orang yang terinfeksi virus HIV bisa tidak memiliki gejala sama sekali sampai jatuh pada kondisi penurunan daya tahan tubuh (AIDS)

Gejala AIDS pun bervariasi tergantung pada stadiumnya. Gejala yang sangat awal serupa dengan gejala infeksi virus yang lain, yaitu : demam, sakit kepala, nyeri otot, pembesaran kelenjar getah bening, terutama pada leher. Gejala AIDS pada stadium lanjut menyebabkan penderita rentan mengalami segala jenis infeksi, sehingga gejala yang dirasakan sesuai dengan infeksi yang terjadi pada pasien : infeksi tuberkulosis (batuk, demam, penurunan berat badan, keringat malam yang banyak, sesak napas), infeksi pneumocystis carinii (sesak napas, kesulitan bernapas, demam tinggi), infeksi otak (penurunan kesadaran, kejang, demam, kelumpuhan), yang disebabkan virus, bakteri maupun parasit, serta terjadinya infeksi jamur yang luas (sariawan di mulut, nyeri menelan akibat jamur di kerongkongan, diare,

demam), dan masih banyak infeksi lain yang dapat terjadi pada penderita AIDS

Tidak jarang keganasan juga dapat terjadi pada pasien AIDS.

Pemeriksaan

Jika seseorang merasa memiliki risiko terinfeksi virus HIV, satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan melakukan tes HIV yang diawali dengan konseling. Tes HIV dan konseling disebut VCT (*Voluntary Counseling and Testing*) atau KTS (Konseling dan Tes HIV Sukarela). Tes ini bersifat sukarela dan rahasia. Sebelum melakukan tes, dilakukan konseling yang bertujuan untuk mengetahui tingkat risiko infeksi dan juga pola hidup keseharian. Setelah tahap ini, dibahaslah cara menghadapi hasil tes HIV. Tes HIV biasanya berupa tes darah untuk memastikan adanya antibodi terhadap HIV (anti HIV) di dalam sampel darah.

Pemeriksaan ini baru bisa dipercaya jika dilakukan setidaknya sebulan setelah terinfeksi HIV karena antibodi terhadap HIV tidak terbentuk langsung setelah infeksi awal. Antibodi terhadap HIV butuh waktu sekitar dua minggu hingga tiga bulan, sebelum dapat terdeteksi di dalam darah. Masa antara infeksi HIV dan terbentuknya antibodi yang cukup untuk menunjukkan hasil tes positif disebut sebagai "masa jendela". Pada masa ini, seseorang yang terinfeksi HIV sudah bisa menularkan virus ini, meski dalam tes darah tidak terlihat adanya antibodi terhadap HIV dalam darah. Jika dinyatakan positif HIV, beberapa tes harus dilakukan untuk memerhatikan perkembangan infeksi. Setelah itu barulah bisa diketahui kapan harus memulai pengobatan terhadap HIV.

Pengobatan

Pengobatan yang dilakukan bisa memperpanjang hidup bagi penderita HIV dan mereka bisa menjalani pola hidup yang sehat. Antiretroviral (ARV) adalah beberapa obat yang digunakan untuk mengobati infeksi HIV. Obat-obatan ini tidak membunuh virus, tapi memperlambat pertumbuhan virus. HIV bisa mudah beradaptasi dan kebal terhadap satu golongan ARV, sehingga terapi yang diberikan adalah kombinasi dari beberapa jenis ARV. Pengobatan kombinasi ini lebih dikenal dengan nama terapi antiretroviral (ART). Biasanya pasien akan diberikan tiga golongan obat ARV. Kombinasi obat ARV yang diberikan berbeda-beda pada tiap-tiap orang, jadi jenis pengobatan ini bersifat pribadi atau khusus.



FAKTA AJAIB IRISAN BAWANG MERAH

Sampai kini banyak yang tahu tentang bawang cuma untuk bumbu masak. Walau sebenarnya, selain untuk bumbu masak bawang banyak manfaatnya untuk kesehatan baik untuk pencegahan ataupun pengobatan penyakit.

Ini bukanlah ide baru, bawang sudah dipakai oleh beberapa orang di Eropa untuk melawan wabah di sekitar awal 1900-an. Penyembuhan Ayurveda sudah memakai tapal bawang untuk dada atau kaki untuk menyembuhkan batuk, demam serta flu selama berabad-abad. Mereka juga memakai tapal bawang untuk kurangi rasa sakit serta peradangan pada sendi. Dokter homeopati juga memakai kemampuan penyembuhan dari bawang untuk menyembuhkan dari [virus](#) serta penyakit.

Bawang adalah sumber makanan kaya quercetin, flavonoid antioksidan kuat yang sudah dapat dibuktikan untuk menurunkan kolesterol, menghindari pembekuan darah, serta melawan asma, bronkitis kronis, demam, aterosklerosis serta infeksi serta bahkan juga terkait untuk menghambat sebagian jenis kanker.

Seluruhnya manfaat penyembuhan untuk penyakit-penyakit yang dijelaskan diatas beberapa besar dikerjakan lewat cara dikonsumsi. Lantas untuk apa serta apa yang terjadi bila irisan bawang ditempatkan didalam ruangan rumah anda?

Beberapa orangtua zaman dulu ada yang sering lakukan praktek takhayul dengan menaruh bawang merah diatas pintu rumah, tujuannya membuat perlindungan rumah serta keluarga anda dari masalah mahluk halus serta ilmu-ilmu hitam yang dikerjakan oleh orang jahat. Dengan cara yang berbeda, dari segi medis nyatanya memanglah ada fungsi dari bawang yang disimpan didalam ruangan.

Coba ambillah beberapa butir bawang merah, irislah lantas masukkan kedalam mangkok atau piring serta tempatkan di dalam kamar. Biarkan untuk beberapa jam serta udara di kamar itu bakal jadi bersih. Di Inggris, rutinitas menyimpan potongan-potongan bawang serta menaruhnya di pojok-pojok ruangan kerap dikerjakan. Hal semacam ini mempunyai tujuan untuk bersihkan udara dari [virus](#) yang dapat mengakibatkan beragam penyakit termasuk juga flu.

Bila anda diserang flu, pilek atau demam, selekasnya taruh potongan bawang yang sudah dipotong-potong sebanyak setengah mangkok didalam kamar. Bawang perlu dipotong-potong supaya bau menyengat bawang terekspose lantaran bau menyengat inilah yang bakal menetralsir udara serta menyerap virus influenza dari hawa. Bila diletakkan didalam rumah untuk pencegahan penyakit, gantilah bawang tiap-tiap 3 hari sekali.

Potongan bawang dapat juga dipakai untuk menghilangkan bau. Jadi, bila kamar mandi, gudang, atau garasi dirumah anda udaranya beraroma busuk, taruh potongan-potongan bawang disana. Bau bawang pada awalnya memanglah bakal tercium sangatlah menyengat, namun bau bawang yang menyengat itu bakal betul-betul bekerja. Lantaran bila menaruh bawang itu anda lakukan saat malam hari, jadi keesokan paginya bau busuk yang sebelumnya ada di ruang itu bakal hilang.

Bagikan ini ke facebook supaya terbaca saudara, teman serta tetangga untuk menambah pengetahuan perihal alternatif pecegahan serta penyembuhan penyakit cuma dengan memakai bahan-bahan alami yang mudah didapat.

(Sumber : [breaking-news564.blogspot.co.id](#))



HOBI DAN KUALITAS HIDUP

Yang dimaksud dengan hobi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kegemaran, kesenangan istimewa pada waktu senggang. Hobi bukan merupakan pekerjaan yang utama. Di lingkungan orang Jawa kesenangan istimewa itu ada yang menyebutnya dengan “**klangenan**”. Misalnya klangenan memelihara serta mendengar suara burung perkutut. Bagaimana kaitannya antara **hobi** dengan **kualitas hidup manusia**? Saya berpendapat, bahwa dalam kehidupan ini, di samping agama, ada kegiatan lain yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup manusia, yaitu mempunyai hobi yang bermanfaat. Ditekankan pada hobi yang bermanfaat, karena ada hobi yang tidak bermanfaat, misalnya hobi minum-minuman keras, berjudi dan kemaksiatan. Hobi harus mengandung manfaat, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat. Manfaat bagi diri sendiri berupa **kesibukan** untuk memperoleh **keseimbangan hidup**.

Manusia memerlukan kesibukan dalam perjalanan hidupnya. Tanpa ada kesibukan, hidup menjadi kurang bermakna. Tapi yang penting dan perlu dijaga adalah **jangan sampai terlalu sibuk**, karena semua itu ada ukuran dan takarannya sendiri-sendiri. Kesibukan itu macam-macam bentuknya sesuai dengan tingkatan usianya, sejak usia muda sampai lanjut usia. Berapa batas umur manusia Indonesia untuk bisa digolongkan sebagai lanjut usia? Berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia adalah 60 tahun ke atas. Bayangkan si A umurnya baru 60 tahun tapi sudah “manula” (manusia usia lanjut) atau “glamur” (golongan lanjut umur).

Tapi berapa saja batas usia, yang perlu diperhatikan bagi para “lansia” adalah **mengisi kehidupan ini dengan kesibukan. Salah satu kesibukan adalah memiliki hobi**. Dengan adanya hobi tersebut, diharapkan kualitas hidup dapat lebih meningkat dan tercapai keseimbangan antara kebutuhan fisik dan mental, disamping dapat merangsang dan memacu kreativitas, produktivitas, inspirasi, motivasi dan pemupukan rasa percaya diri. Misalnya **hobi menulis**.

Bagi mereka yang telah lanjut usia, hobi menulis di berbagai mass media setidaknya-tidaknya dapat memberi manfaat bagi masyarakat, disamping manfaat bagi diri pribadi. Ada rasa kepuasan tulisannya dimuat dan dibaca banyak orang. Juga sebagai salah satu bentuk dari

apa yang dimaksud dengan “try to think” dan “be ready to learn thinking”.

Paling tidak otaknya masih dapat dipakai untuk proses berpikir yang dituangkan dalam bentuk tulisan. Kalau kesibukan tersebut masih dapat dilakukan secara ajeg, mudah-mudahan dapat membantu menghambat proses kepikunan.

Ada 2 organ tubuh manusia, yaitu **otak** dan **otot** yang perlu diperhatikan bagi para lanjut usia menghadapi proses ketuaan (aging process). “Otak” dipakai untuk berpikir, tapi yang penting jangan sampai malahan mengakibatkan “**banyak pikiran**”. Ada kalanya para lanjut usia mengeluh akhir-akhir ini “banyak pikiran”, padahal organ tubuh yang bernama otak ternyata tidak dipakai untuk proses berpikir. Jadi keluhan “banyak pikiran” dan “berpikir” memang berbeda. Ada pepatah yang berbunyi “**Berpikir sebelum bekerja, berakhirlah dengan sempurna**”. Yang dimaksud dengan berpikir adalah menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu.

Otak yang kita miliki sebagai anugrah Allah Swt. Hendaknya kita pergunakan sebagai alat untuk berpikir. Bukan untuk berpikir jahat atau dipakai untuk “mengakali” orang lain atau “akal bulus”, tapi “akal budi” yang artinya pikiran sehat demi kemaslahatan umat manusia. Dengan cara demikian maka ungkapan yang berbunyi “**pikir itu pelita hati**” dapat kita wujudkan. “Otot” juga tidak boleh dibiarkan “menganggur” terus menerus, karena bisa terjadi “degenerasi” yaitu pengapuran. Walaupun otot dipakai, tapi yang penting **jangan sampai “ngotot**”. Sebab ada orang yang “ngotot” terus, padahal punya otot saja tidak, alias loyo.

Hobi olah raga seperti jalan kaki atau berenang merupakan salah satu cara yang baik untuk memelihara kelenturan otot dan menghambat pengapuran. Karena itu para lanjut usia perlu punya hobi sebagai suatu kesibukan yang dapat ditolerir dari segi kemampuan otak dan otot. Kualitas hidup dalam arti kesehatan, kebugaran, kebahagiaan dan kesenangan semakin meeningkat, apabila mereka yang berusia 6 tahun ke atas menjadi “**ULAMA**”, yaitu **Usia Lanjut Masih Aktif** (asal jangan sampai kebablasan menjadi Agresif). (Ismail Saleh SH)

Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Oktober s/d Desember 2015

OKTOBER				
NO	NIP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS
1	14 0569 3344 1	Waiksan	Lk	Pasca Tambang Clcp.
2	11 1559 5468 1	Tuyahmin	Lk	UBPP Logam Mulia
3	10 1559 5469 1	Agus Sudharto	Lk	Kantor Pusat
4	40 1559 5470 1	Usman Marhaban	Lk	UBPN Gebe
5	30 1559 5471 1	Agus Supriyanto	Lk	UBPN Sultra
6	30 1578 5472 2	Ny. Agustina Djoni Marrung	Pr	UBPN Sultra
7	12 1569 5467 1	Okie Suksiano. ST	Lk	Unit Geomin
8	30 1469 5280 1	Muhammad Jayadin	Lk	UBPN Sultra
9	16 0859 4492 1	Ohid Suryana	Lk	UBP Emas Pongkor
10	16 1579 5473 2	Ny. Reny Yuningsih Iwan Ridwan	Pr	UBP Emas Pongkor
11	16 1559 5474 1	Sabta	Lk	UBP Emas Pongkor
12	16 1559 5475 1	Mohamad Oni Sahroni	Lk	UBP Emas Pongkor
13	10 1559 5476 1	Budi Santoso Hutagalung	Lk	Kantor Pusat
14	10 1559 5477 1	Neneng Nurtia	Pr	Kantor Pusat
15	30 1559 5478 1	Antonius Sanda Bunga	Lk	UBPN Sultra
16	30 1559 5479 1	Sugiyono	Lk	UBPN Sultra
17	30 1559 5480 1	Arafik	Lk	UBPN Sultra
18	12 1559 5481 1	Bambang Hermanto, ST	Lk	Unit Geomin
19	11 1559 5482 1	Djarno	Lk	UBPP Logam Mulia
20	30 1559 5483 1	Syamsul Bahri Bagore	Lk	UBPN Sultra
21	30 1559 5484 1	Subu Turu	Lk	UBPN Sultra

Berbahagia di usia senja





Pengurus dan segenap Karyawan
Dana Pensiun Antam
Mengucapkan

Wish You Very

Happy New Year

2016

CUSTOMIZED PRODUCTS

MINTING & CASTING

MEDALI • KOIN • CINCIN • LENCANA • PIN • LIONTIN



Aplikasi teknologi casting dan keahlian dalam seni desain menghasilkan produk-produk eksklusif berupa cincin, lencana, dan liontin.

Pilihan desain sangat *customized*; dimensi, logo, kadar, berat, dan kemasan disesuaikan untuk memberikan nilai tambah bagi makna dari sebuah penghargaan.

ber

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 rohhal 'alamin

NO	NAMA	KANTOR/UNIT BISNIS	TANGGAL
1	Usman Syamsi	UBPN Gebe	1 Oktober 2015
2	Musa Sarju	UBPB Kijang	3 Oktober 2015
3	Drs. Subekti Iman Subroto	UBPP Logam Mulia	4 Oktober 2015
4	A. Saelan	UBPN Sultra	8 Oktober 2015
5	Aman Maksah	UBPB Kijang	13 Oktober 2015
6	Iwan Ridwan	UBPE Pongkor	26 Oktober 2015
7	Surhaya	UPE Cikotok	27 Oktober 2015
8	Tungku	UBPN Sultra	29 Oktober 2015
9	Paulus Sattu	UBPN Sultra	31 Oktober 2015
10	K.A. Ali Musa	Kantor Pusat	7 November 2015
11	Asmat	UPE Cikotok	27 November 2015
12	Sartum	UPE Cikotok	29 November 2015
13	Markiyo	UBPB Kijang	3 Desember 2015

Penanggung Jawab : Pengurus Dana Pensiun Antam

Pemimpin Redaksi : A. Mukti Abhaka

Staf Redaksi :

- Rusnandi

- Asmungi

- Rimeidian

DAPEN ANTAM

Gedung Dapen Antam

Jl. Letjend. TB. Simatupang No.1

Tanjung Barat, Jakarta 12530

Telepon : (021) 7812635; Fax. 7891232

email : rusnandi@dapenantam.com

