

# Dirgahayu Antam ke 51



- *Laporan Dana Pensiun Antam  
30 Juni 2019 (Unaudited)*

- *Alternatif Menambah  
Penghasilan Pensiunan*

- *Mengenang Bapak Ir. T. Sutoyo  
(almarhum)*

- *Penghijauan Dilahan Bekas  
Tambang Bauksit Kijang*

*Kesehatan:*

- *Sekali Lagi, Menyimak Kartu  
Yakespenantam - Admedika*

- *Mengenang Bulan Ramadhan  
Di Kijang*

3

*Salam Redaksi*  
Uang Manfaat Pensiun

4 - 5

*Laporan Dapen Antam*  
Per 30 Juni 2019

6 - 7

*Rubrik Ide*  
Alternatif  
Menambah Penghasilan  
Pensiunan

8 - 9

*Rubrik Kenangan*  
- Mengenang Bapak  
Ir. T. Sutoyo (alm)  
- Sejarah Lokasi Gedung  
Kantor Pusat Antam

10 - 11

*Rubrik Pengalaman*  
Penghijauan Di Lahan Bekas  
Tambang Bauksit Kijang

12

*Rubrik Pengetahuan*  
6 Fakta Kekebalan Tubuh

13

*Rubrik Hikmah*  
Boleh Balas Maafkan Lebih Baik

14 - 16

*Rubrik Kesehatan*  
Sekali Lagi, Menyimak Kartu  
Yakespenantam - Admedika

17 - 18

*Rubrik Halo Kijang*  
Mengenang Bulan Ramadhan  
Di Kijang

19

*Rubrik Pensiunan Meninggal*

20

*Rubrik Pensiunan Baru*

## COVER

Dirgahayu Antam ke 51, Transforming Antam for the Glorious future.

PT. Antam Tbk mencatat kinerja positif pada usia ke 51 setelah melalui berbagai tantangan dan rintangan.

Direktur Keuangan PT. Antam Tbk, Dimas Wikan Pramudito dalam pernyataannya saat hadir dalam peringatan HUT ke 51 PT. Antam Tbk di Unit Bisnis Pertambangan Bauksit (UBPB) di Kecamatan Tayan Hilir mengatakan pada kuartal I 2019, PT Antam mencapai laba bersih tahun berjalan sebesar Rp.171,67 milyar dengan EBITDA positif sebesar Rp.701,47 milyar.

Sementara itu, dari segi pencatatan penjualan, pada kuartal I, Antam membukukan 6,22 triliun rupiah, meningkat 9 persen dibandingkan kuartal I tahun 2018 sebesar 5,73 triliun rupiah.



## SALAM REDAKSI

### UANG MANFAAT PENSIUN



Sumarno

Bismillahirrohmanirrohim.

BP ( Buletin Purnantam ) edisi yang lalu kami telah bertutur/menulis tentang makna MPP (Masa Persiapan Pensiun). Selanjutnya dalam BP edisi ini, izinkan kami mengajak bersama menengok sekilas tentang uang pensiunan kita (manfaat pensiun/MP).

Sudah cukupkah ? Kalau belum..kenapa ?Terus bagaimana cara (siasat) mencukupkannya ?

Mohon untuk pertanyaan-pertanyaan ini dipersilahkan saja dijawab masing-masing pembaca/pensiunan berdasarkan pengetahuan dan pengalaman pribadi yang mungkin beda sudut pandang.

Pertanyaan berikutnya adalah kenapa kita menerima uang / manfaat pensiun atau dari mana uang / dananya diperoleh ? Kalau dijawab uang manfaat pensiun sebagai balas jasa Perusahaan karena kita merasa pernah bekerja di Antam...boleh jadi jawaban itu tidak salah namun mungkin tidak tepat bahkan tidak benar..kenapa ?

Kalau dikatakan bahwa kita pernah bekerja (keras) dan terlebih merasa berjasa kepada Perusahaan, secara moral (hubungan batiniah) memang betul (setuju) . Namun bila dirunut secara logika hubungan ekonomis ternyata jelas keliru ( salah kaprah ). Mari kita coba pikir ulang, bukankah pada saat kita masih bekerja telah dibayar hak-hak (gaji,dll) kita sebagai balas jasa oleh pemberi kerja (Perusahaan) ? Transaksi ekonomis ini lazim berdasarkan prinsip hubungan kerja, *take & give*.

Sampai disini kita mungkin sudah lebih jelas dimana posisi kita para pensiunan dan dimana posisi Perusahaan (Direksi Antam) . Singkat kata, kita sudah putus/terputus hubungan kerja pada saat kita masuk pensiun. Hak gaji dan lain-lain berhenti diganti dengan hak pensiun. Kita punya hak pensiun karena saat bekerja kita telah membayarkan iuran dana pensiun tiap bulan baik dari potong gaji kita masing-masing maupun tunjangan iuran dana pensiun dari Perusahaan.

Dari situlah sumber dana pensiun diperoleh, diakumulasi dan kemudian dipupuk, dikembang biakkan oleh Dapen Antam berdasarkan aturan menurut UU Dapen dan UU Otoritas Jasa Keuangan (OJK) dalam

berbagai bentuk/jenis sekeranjang investasi (portofolio).

Dilihat secara hubungan kelembagaan adalah Dapen Antam didirikan oleh Perusahaan (Direksi Antam) yang disebut Pendiri.Pendiri mengangkat/menunjuk Dewan Pengawas & Dewan Pengurus Dapen Antam. Mereka inilah secara *team work* yang mengelola, mengurus dan mengawasi arus masuk dan arus keluar kas dapen.Perlu digaris bawahi bahwa selama ini uang manfaat pensiun ini telah dibayar tiap bulan dengan prinsip tepat waktu tepat jumlah dan tepat alamat oleh Dapen Antam. Untuk prestasi yang baik tersebut maka pantas dan perlu kita apresiasi kepada Dewan Pengurus beserta jajarannya.

Kita selama ini ternyata salah alamat bila tiap kali ingin minta dinaikkan nominal manfaat pensiun ditujukan langsung kepada Perusahaan (Direksi Antam) selaku Pendiri. Kalau begitu kepada siapa kita "menuntut" kenaikan uang manfaat pensiun ?

Celah yang ada mungkin melalui angka % kenaikan berkala tiap tahun yang selama telah berjalan misal dari 2% menjadi 5% plus tunjangan konjungtur karena akibat inflasi tiap tahun. Bila tidak bisa, kita dengan penuh harap ada opsi "solusi terobosan" tanpa harus melanggar aturan yang ada.

Siapa tahu ada CSR (comunity social responsibility) Antam atau pembagian laba usaha tiap tahun yang bisa "merembes" ke para pensiunan yang kondisi ekonominya rata-rata sudah Senin Kamis (maaf..keluar air mata penulis)...aamiin.

Demikianlah hal ini diungkapkan dengan tulus didalam Buletin Purnantam yang Bapak/Ibu/Sdr sedang baca, semoga saja menjadi perhatian Pendiri melalui Dewan Pengurus bersama Dewan Pengawas. Juga bantuan dorongan moral dari YKPAT & Himpunantam sangat diharapkan.

Terima kasih.

Wassalam.

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

# LAPORAN KEUANGAN 30 JUNI TAHUN 2019

# DAPEN ANTAM

## (UNAUDITED)



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

Analisis kondisi keuangan DAPEN ANTAM Juni tahun 2019 dilakukan berdasarkan Laporan Keuangan Inhouse (Unaudited) per 30 Juni 2019.

### PERKEMBANGAN DANA PENSIUN ANTAM TAHUN 2018 DAN TAHUN JUNI 2019

(Dalam Jutaan)

No.	URAIAN	2018 (Audited)		Juni 2019	
		Rp	%	Rp	%
I.	ASET INVESTASI				
1.	Surat Berharga Negara	306,481	27.94	317,633	28.86
2.	Deposito	41,500	3.78	26,000	2.36
3.	Saham	61,353	5.59	61,289	5.57
4.	Reksadana	91,535	8.35	96,432	8.76
5.	Obligasi	78,768	7.18	81,425	7.40
6.	Penempatan Langsung	65,144	5.94	65,444	5.95
7.	Tanah dan Bangunan	4,271	0.39	4,457	0.40
8.	SPI Tanah dan Bangunan	447,771	40.82	447,827	40.69
9.	TOTAL INVESTASI	1,096,822	100.00	1,100,507	100.00
10.	INVESTASI RATA-RATA	1,120,196		1,098,788	
I	ASET INVESTASI	1,096,822	96.30	1,100,507	96.62
II	ASET LANCAR DILUAR INVESTASI	25,860	2.27	37,794	3.32
III	ASET OPERASIONAL	466	0.04	447	0.04
IV	ASET LAIN-LAIN	288	0.03	226	0.02
	ASET TERSEDIA	1,123,437	98.64	1,138,974	100.00
V	LIABILITAS	1,104	0.10	2,902	0.26
VI	ASET NETO	1,122,332		1,136,072	
VII	ASET NETO RATA2	1,147,511		1,129,202	
VIII	HASIL:				
1.	Pendapatan Investasi	65,906	6.00	32,868	2.99
2.	Biaya Investasi	2,993	0.27	846	0.08
3.	Hasil Usaha Investasi	62,913	5.73	32,022	2.91
4.	Biaya operasional	8,627	0.79	4,464	0.41
5.	Hasil usaha	54,286		27,558	
6.	Hasil (beban) lain	166		(16)	
7.	Hasil usaha sebelum Pajak	54,452		27,542	
8.	PPh.	1,101		838	
9.	Hasil usaha setelah pajak	53,351	4.76	26,703	2.43
	% Pertumbuhan Aset Neto	(4.29)		1.22	

IX	PENERIMAAN				
1.	Iuran Pegawai	942		472	
2.	Iuran Pemberi Kerja	5,740		2,877	
3.	Iuran Tambahan	-		-	
	JUMLAH IURAN	6,683		3,350	
X	PEMB. MANFAAT PENSIUN	67,124		34,044	
	SELISIH (IX - X)	(60,442)		(30,694)	
		Orang	%	Orang	%
XI	PESERTA DANA PENSIUN				
XI.a	Peserta Aktif	1,281	24	1,236	24
XI.b	Pensiunan	3,989	76	4,004	76
	Jumlah	5,270	100	5,240	100

**PERKEMBANGAN KEKAYAAN DANA PENSIUN ANTAM**  
per Akhir TAHUN 2018 S/D JUNI 2019

(Dalam Jutaan Rupiah)

No.	URAIAN	2018 (Audited)		Juni 2019	
		Rp.	%	Rp.	%
I.	Aset Investasi	1,096,822	96.55	1,100,507	96.87
II.	Aset Lancar Diluar Investasi	25,860	2.28	37,794	3.33
III.	Aset Operasional	466	0.04	447	0.04
IV.	Aset Lain-Lain	288	0.03	226	0.02
V.	Liabilitas	1,104	0.10	2,902	0.26
VI.	Aset Neto :	1,122,332	99	1,136,072	100
	% Pertumbuhan Aset Neto		58.73		1.22

**PERKEMBANGAN PORTOFOLIO INVESTASI DAN HASIL USAHA**  
DANA PENSIUN ANTAM  
PERIODE 31 DESEMBER 2018 & 30 JUNI 2019

(Dalam Jutaan Rupiah)

NO.	PENEMPATAN	POSISI 31-12-2018	POSISI 30-06-2019	NAIK/TURUN	PROSENTASI		HASIL INVESTASI		% THD RATA-RATA INVESTASI
					ARAHAN INVESTASI	REALISASI INVESTASI	REALIZED	UNREALIZE	
1.	Surat Berharga Negara	306,481	317,633	11,152	Bebas	28.86	12,241	11,152	2.13
2.	Deposito	41,500	26,000	(15,500)	Bebas	2.36	1,301	-	0.12
3.	Saham	61,353	61,289	(63)	30	5.57	4,231	(1,032)	0.29
4.	Obligasi	78,768	81,425	2,657	Bebas	7.40	3,661	2,657	0.57
5.	Sukuk	-	-	-	Bebas	-	-	-	-
6.	Penempatan Langsung	65,144	65,444	300	15	5.95	4,065	-	0.37
7.	Reksadana	91,535	96,432	4,897	20	8.76	-	4,897	0.45
8.	Tanah dan Bangunan	452,042	452,284	242	20	41.10	7,370	55	0.68
		<b>1,096,822</b>	<b>1,100,507</b>	<b>3,684</b>		<b>100.00</b>	<b>32,868</b>	<b>17,729</b>	<b>4.60</b>

Rata-rata Investasi : **1,098,788**

## Alternatif Menambah Penghasilan Pensiunan



Ir. Denny Maulasa, MM. - Himpunantam Pusat

Salah satu problem bagi pensiunan Antam adalah uang pensiun yang hanya “pas-pasan” kalau tidak mau disebutkan berada di bawah kebutuhan minimum untuk membiayai kebutuhan rumah tangganya. Oleh sebab itu jangan heran kalau ada sebagian pensiunan yang masih melanjutkan bekerja di luar perusahaannya atau menjalankan bisnis keluarga untuk mempertahankan hidupnya. Kisah sukses pensiunan yang berhasil dalam bisnisnya telah kita tahu bersama, namun mayoritas dari pensiunan termasuk penulis hanya mengandalkan uang pensiunannya, karena walaupun ada yang bekerja, itu hanya untuk sementara waktu mengingat umur yang semakin menua dan penurunan kondisi fisik. Sementara itu biaya hidup nampaknya ada “penyesuaian” dari tahun ketahun seperti tarif listrik, air, PBB, pajak kendaraan, toll dan biaya angkutan umum. Lantas bagaimana kita mensikapi antara biaya dan pendapatan yang semakin tidak seimbang ini untuk para pensiunan ?

Jika kita hanya mengharapkan adanya kenaikan uang pensiun dari kebijakan perusahaan (Antam) nampaknya hal ini masih tanda tanya karena pasti akan di kaitkan dengan kondisi keuangan perusahaan. Sebelumnya, kami para pensiunan yang bekerja di perusahaan swasta berusaha untuk menarik para pensiunan lainnya masuk bekerja di perusahaan masing-masing, namun cara ini hanya menjangkau kalangan pensiunan yang terbatas saja, tidak bisa menjangkau/memberi kesejahteraan bagi seluruh pensiunan. Maka satu-satunya cara adalah dari usaha perhimpunan pensiunan itu sendiri. Kita bersyukur saat lebaran kemarin ada tambahan dari YKPAT sehingga usaha-usaha YKPAT ini harus kita dukung untuk dapat memberikan tambahan yang lebih besar lagi bagi para pensiunan.

Dalam berbagai diskusi dengan para pensiunan baik melalui pertemuan secara langsung maupun yang tersirat di WA Group, ada keinginan para pensiunan untuk membangun usaha/bisnis yang bisa memberikan benefit bagi para pensiunan. Beberapa usulan usaha yang dikemukakan mulai dari yang membutuhkan modal besar sampai yang membutuhkan modal kecil, nampaknya

layak untuk dikaji. Disini penulis hanya memberikan ide tentang usaha yang memiliki prospek yang sangat bagus, tidak memerlukan modal yang besar, tidak memerlukan manajemen/organisasi yang rumit sehingga bisa dikelola secara efisien, yaitu produksi batu pecah/*split* dan pasir. Ide ini muncul setelah penulis berkunjung di beberapa tambang batu di daerah Palu arah ke Donggala – Sulawesi Tengah. Dari kunjungan itu penulis mendapat gambaran bahwa bisnis ini sangat menguntungkan karena selain cadangannya cukup banyak, cara menambangnya juga sederhana. Hanya memerlukan 1 atau 2-unit *breaker* untuk alat menambangnya, 1-unit *excavator* untuk alat muat (loading) dan 2-unit *dump truck* untuk mengangkutnya ke *stockpile* serta *crusher* untuk memecah batu, maka kita sudah bisa memperoleh split dalam berbagai ukuran termasuk pasir sebagai *by productnya*. Pasarnya pun terbuka lebar kadang kala *supplynya* lebih rendah dari *demand*, maklum sekarang ini sedang giat-giatnya dilakukan pembangunan infrastruktur di Indonesia. Produksi batu dan pasir dari daerah Palu ini di supply ke Kalimantan, Halmahera/Maluku, Papua dan untuk Sulawesi sendiri. Dengan adanya pemindahan ibu kota di Kalimantan Timur, maka pasarnya makin terbuka lebar. Untuk diketahui bahwa sewaktu pembangunan bandara Sepinggang-Kalimantan Timur, batunya di supply dari daerah ini. Dari hasil bincang-bincang dengan penambang disana, diperoleh harga jual (waktu itu thn 2015) mereka FOB tongkang berkisar antara 125-140.000 per-metrik ton. Penulis memperkirakan harga pokoknya berkisar antara 60-80.000.- per-MT. Mari kita coba hitung berapa keuntungan mereka dalam sebulan. Anggap rata-rata sebulan bisa dikapalkan 4-tongkang @ 7.500 MT/tongkang (ini karena disana mereka tidak mengejar revenue maksimal, dimana mereka hanya memproduksi berdasarkan alat yang ada saja), kita ambil harga jual yang minimal Rp.125.000.-/MT dan harga pokoknya yang maksimal 80.000.-/MT, maka profit yang diperoleh :  $\{[(125.000) - (80.000)] \times (4) \times (7500)\} = \text{Rp. } 1.350.000.000.- \text{ per-bulan.}$

Mari kita kembali ke upaya peningkatan penghasilan

pensiunan. Saat ini jumlah pensiunan Antam ada sekitar 5.000-an orang. Jika kita ingin menaikkan uang pensiun sebesar Rp.100.000.-/orang, maka dibutuhkan dana  $\{(Rp.100.000) \times (5.000)\} = Rp.500.000.000.-$ . Artinya, jika bisnis ini berhasil maka paling tidak kita

keahlian untuk mendapatkan cadangan batu ini. Jika cadangan sudah di peroleh, tinggal memikirkan untuk mendapatkan IUP dan sumber pendanaannya. Diperkirakan biaya investasi berkisar 15 s/d Rp.20 M kalau semua peralatan dibeli baru, tapi kalau



**Ilustrasi salah satu penambangan batu dengan latar belakang deposit batu**



**Penulis dengan latar belakang tumpukan split dan berbagai ukuran split**

dapat memberikan kepada pensiunan tambahan minimal Rp.200.000.-/bulan (total 1M/bulan), atau Rp.2,4 juta per-orang per-tahun dan masih ada sisa Rp.350.000.000.-/bulan untuk pengembangan bisnis.

*Bagaimana menjalankan bisnis ini ?* Sewaktu penulis mengadakan investigasi ke beberapa tambang batu ini, penulis ditawari untuk men-*take over* salah satu perusahaan tambang disana atau *join operation*, karena mereka kekurangan modal untuk menjalankan lagi bisnisnya. Ada juga peluang untuk mendapatkan IUP karena masih ada cadangan yang belum dikelola, termasuk yang batunya berasal dari sungai. Di daerah lainnya di Sulawesi Tengah, misalnya di Ampana-Kab. Tojo Una-Una (Tauna) juga ada cadangan batu dan sudah ada perusahaan yang mengusahakan penambangan batu ini, namun yang bersumber dari kali/sungai. Saya pikir kita para pensiunan punya

menggunakan sistem sewa dan crusher bekas, investasinya bisa kurang dari Rp.5M. Salah satu keuntungan tambang batu di daerah Palu adalah *lokasinya* yang dekat dengan pantai, paling hanya 1-km saja, dan hanya dengan menimbun laut kita sudah bisa punya jetty. Untuk menjalankan bisnis ini, bisa kita support beberapa perusahaan di bawah **Dapen** atau perusahaan yang sahamnya dimiliki oleh **YKPAT**. Dibanding menambang nikel atau bauksit yang memerlukan investasi yang besar, maka bisnis ini menarik untuk dilirik, lagi pula tidak akan terkena larangan export seperti nikel dan bauksit, dan demand dalam negeri sangat besar.

Saya yakin, jika bisnis ini dijalankan oleh para pensiunan Antam yang sudah berpengalaman menambang nikel, bauksit, emas dan pasir besi, maka pasti bisa dijalankan secara efisien sehingga bisa menekan harga pokok dan meningkatkan profit.

# Mengenang Bapak Ir. T. Sutoyo (Almarhum)

(Anggota Direksi Antam (tahun 1988 - 1991)  
dan Dirut Dapen Antam (tahun 1991-1996))

Arifin Abdi - Himpunantam Pomalaa

Kalau kita mengenang masa lalu masa yang pernah sama-sama kita alami memang mengasyikkan.

Jaman dulu lapangan sepak bola Antam Pomalaa dengan fasilitas tribune tempat duduk dari papan balok panjang bernama stadion Porni( Persatuan Olah Raga Nikel). Lapangan bola tersebut dibuat pada jamannya Bapak Ir T. Sutoyo alm.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengapresiasi Bapak Ir. T. Sutoyo alm. Ternyata sejak beliau muda sampai akhir hayat 14 tahun yang lalu (76 tahun) hidupnya penuh dedikasi, penuh integritas dan kreatif untuk kemajuan Perusahaan yang berbasis kepedulian nasib bersama. Dikenal visi filosofinya bahwa karyawan/pegawai adalah sebagai mitra bisnis atau sebagai sumber daya manusia (sdm) bukan sekedar sub ordinat / bawahan.

Dalam perjalanan pengabdian tugasnya di Aneka Tambang beliau sangat dikenal kesederhanaan hidupnya serta ketulusannya dengan gaya *leader* kebabakan namun tetap tegas dan disiplin.

Karier beliau sangat lengkap antara lain sebagai Kuasa Direksi ( GM ), sebagai Kepala SPI, sebagai Direktur Umum & SDM dan menjelang akhir hayat beliau bersama Bapak Ir. Kosim Ganda Taruna (83), Ir. S. Siregar (alm), Ir. Hilmi Chatib (alm) dan yang lainnya masih sempat mendedikasikan sisa umurnya di Dapen Antam beserta anak usahanya, juga di YKPAT.

Kisah hidupnya makin lengkap pada saat beliau muda bersama dr. Anum Hidayat Marzuki (80) di Antam Pomalaa menjadi pembina olah raga yang hebat dan sekaligus punya hobi main sepak bola.

Lapangan bola tersebut dulunya lahan kosong dan tumbuh kokoh pohon kayu angin yang besar.

Di tempat ini merupakan sejarah cikal bakal kesebelasan sepak bola Porantam yang banyak menorehkan prestasi kebanggaan kita sebagai pemain sepak bola dan cabang olah raga lain.

Ada kisah Porantam menjamu bertanding dengan club perserikatan sepak bola yang sudah sangat terkenal dari pelosok negeri.

Banyak klub dari perserikatan yang dipertandingkan melawan klub Porantam disini antara lain Persib Bandung dengan bintangnya Risnandar, kemudian ada PSMS Medan dengan bintangnya Nobon yang jago tembak

jarak jauh. Persebaya dengan bintang Waskito sebagai penyerang ujung tombak, PSM Makassar dengan bintangnya Andi Lala sebagai penyerang sayap kanan dan Ronnie Patinasarani pemain libero/play maker yang punya nafas kuda. Sungguh sangat menarik kualitas permainannya.

Pada event pertandingan persahabatan lainnya pemain yang memperkuat Porantam untuk melawan kesebelasan Pra Olimpiade di bawah pelatih Willy Coover dan yang diperkuat bintang pemain antara lain Johannis Auri, Andi Lala dan penjaga gawang kegendaris PSSI Ronny Paslah. Dalam event pertandingan tersebut mereka kalah 1 - 0 dari Porantam. Saat itu Porantam diperkuat penjaga gawang yang tangguh bernama Fadlansyah. Kesebelasan Porantam saat itu dipimpin/kapten H. Mustari Kari dan pembina yang keras disiplinnya dr. Anum Hidayat Marzuki.

Kemudian dalam kisah yang lain namun paling seru pada saat ada kegiatan *interzone* wilayah Indonesia timur kesebelasan Gasko Kolaka yang semua pemainnya diperkuat dari skuad porantam melawan klub Persipal Palu dibawah pelatih legendaris Ramang bersaudara, Anwar Ramang dan Rauf Ramang.

Ada kisah insiden keriuhan di lapang pertandingan, singkatnya sebagai berikut :

Semua pemain yang memperkuat pertandingan tersebut terdiri dari pemain bintang sepak bola saat itu. Pada saat jalannya pertandingan dengan tempo makin tinggi/keras berakibat terjadinya insiden/*skrimij* di daerah belakang Gasko antara Khalik Kadir dan Rauf Ramang. Mereka sampai adu mulut dan dilanjutkan dengan adu tinju, situasi pertandingan menjadi tidak terkendali, sehingga berhamburanlah para pemain dan cadangan masuk ke lapangan.

Sebenarnya insiden ini masih bisa dilerai, tetapi karyawan masyarakat yang menonton semuanya pro Gasko sehingga pemain Palu menjadi bulan-bulanan.

Akhirnya dengan kecewa pada saat itu Ramang menarik mundur kesebelasannya kembali ke Palu namun masalah ini bisa diredam oleh Bapak Ir. Mulyoto (alm.), yang pada saat itu beliau adalah seorang pengurus PSSI di wilayah timur yang cukup disegani.

# Sejarah Lokasi Gedung Kantor Pusat Antam

Juga yang perlu kita ketahui dan selalu di kenang jasa beliau yang monumental bagi sejarah perkembangan *landmark* Aneka Tambang adalah keberadaan Gedung Kantor Pusat Aneka Tambang dengan lokasi yang terbukti sangat strategis.

Hal ini merupakan hasil karya Bapak Ir. T. Sutoyo bersama Bapak Wartadi SH dan Bapak Partono Martosoebroto.

Alhamdulillah, nilai valuasi kawasan lahan milik Dapen Antam Jl. TB. Simatupang, Tanjung Barat Jakarta Selatan yang telah dibangun 2 menara gedung Aneka Tambang sebagai *trade mark* PT Antam Tbk., mengalami kenaikan yang pesat dibanding dengan nilai perolehan semula seperti yang terbaca dalam Laporan Neraca Dapen Antam. Tim Redaksi dengan penuh hormat mengucapkan



Sebagai tim, beliau bertiga mencari lokasi baru dimana kawasan Kantor Pusat Aneka Tambang harus pindah tempat dari Jl. Bungur Besar 24 Jakarta Pusat. Di sinilah karena alasan teknis di lokasi lama Kantor Antam (milik PT Antam Tbk ) tidak bisa dibangun menara gedung sebagai pengganti pada saat itu karena berdekatan dengan bandara Kemayoran .

Masalah tersebut terjadi pada saat Bapak Ir. T. Sutoyo dan kawan-kawan menjabat menjadi pengurus Yayasan Dana Pensiun Antam (yang saat ini sudah menjadi Dapen Antam ) sesuai Keputusan No.KEP-369/KM.17/1997 tanggal 15 Juli 1997.

Selamat jalan kepada Bapak Ir. T. Sutoyo (alm.) bersama Bapak Wartadi SH (alm) dan Bapak Partono Martosoebroto (alm), semoga diberikan tempat terbaik di sisi Allah SWT..aamiin.

Tulisan ini kami tutup dengan satu kalimat sebagai berikut :

Ingat Bapak Ir. T. Sutoyo ingat sejarah lokasi Gedung Kantor Pusat Antam. Semoga peristiwa bersejarah ini ke depan selalu membawa berkah kesejahteraan hidup bagi keluarga besar Antam termasuk para pensiunan...aamiin.

Terima kasih.(Redaksi)

## Penghijauan Di Lahan Bekas Tambang Bauksit Kijang



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

Dalam tulisan ini yang dimaksud dengan tambang bauksit Kijang adalah tambang bauksit Antam yang beroperasi di Kijang dan sekitarnya. Kurun waktu 1965-1972 penulis menjabat Kepala Bagian Produksi, lokasi penambangan terletak di Kijang (Amat S, Kebun Nanas, Sungai Datuk), Sungai Jang, Batu Hitam, Pulau Buton I, Pulau Buton II, Pulau Koyang, Pulau Dendang dan Pulau Angkut dengan total yang sudah tertambang lebih kurang 6 juta ton bauksit tercuci setara dengan 10 juta ton bauksit kotor. Selama kurun waktu 7 tahun tersebut ada lebih kurang 138 hektar lahan bekas tambang yang harus dihijaukan. Tahun 1972 penulis meninggalkan Kijang. Tiga belas tahun kemudian, yaitu tahun 1985 penulis berkunjung ke Kijang dalam rangka tugas penghijauan lahan bekas tambang. Sebelum tahun 1982 masalah pengelolaan lingkungan belum terlalu ketat karena undang-undang lingkungan/Amdal baru ada pada tahun 1982, yaitu Undang-Undang Nomor 4 tahun 1982 Tentang Ketentuan-Ketentuan Pokok Pengelolaan Lingkungan Hidup. Pada tahun 1985 Antam membentuk bidang baru bertugas menangani lingkungan hidup sesuai dengan amanat undang undang lingkungan hidup. Penulis termasuk salah satu karyawan yang ditempatkan di bidang baru tersebut. Penulis bersama sama dengan pak Mahfuddin dan pak Fachruddin Rizal (alm.) serta rekan-rekan lainnya menyusun seluruh dokumen Semdal (Studi Evaluasi Mengenai Dampak Lingkungan) bagi tambang Antam yang waktu itu sudah berproduksi dan dokumen Amdal (Analisis Mengenai Dampak Lingkungan) bagi proyek tambang Antam yang akan dibangun (pasir besi Kutoarjo, emas Pongkor, pasir besi Cipatujah, dan lain-lain). Alhamdulillah dokumen tersebut sudah terselesaikan dan sudah menjadi dokumen lingkungan hidup yang resmi dan sah milik Antam hingga detik ini. Sejak tahun 1987 hingga 1998 penulis menjadi anggota tetap Komisi Amdal Pusat di Departemen Pertambangan dan Energi.

Kembali ke topik penghijauan Kijang, penulis mencoba menuangkan pengalaman penulisan di dalam tulisan ini. Pada tahun 1987 agar penghijauan khususnya di Kijang berhasil dengan baik maka penulis melakukan kunjungan ke Pulau Batam untuk belajar tentang penghijauan. Penulis mohon ijin kepada pimpinan otoritas Batam cq. Bidang Lingkungan untuk dapat melihat dan belajar menangani lingkungan khususnya perihal penghijauan. Waktu itu Pulau Batam masih dalam pengembangan kawasan sehingga banyak lahan terbuka akibat dari *land clearing* dalam membangun area perkotaan. Penulis mendapat banyak tambahan pengetahuan tentang penghijauan untuk penulis terapkan dalam melakukan penghijauan lahan bekas tambang di unit-unit Antam. Di Kijang sendiri penghijauan lahan tertambang sudah dimulai sejak tahun 1984 oleh bapak Seri mantan Kapolsek Kijang yang menjadi tenaga honorer Antam, namun baru mulai terkoordinir dengan baik sejak terbentuknya *Sub Direktorat K3 dan Lingkungan Kantor Pusat* pada tahun 1985 dengan bapak Ir. Omar Daniel (alm.) sebagai Kasubdit pertama. Pada tahun 1986 masih banyak lahan lahan bekas tambang bauksit Kijang gundul, panorama ini tampak jelas dari pesawat terbang saat terbang di atas wilayah Kijang. Agar cepat terjadi hamparan hijau di lahan bekas tambang penulis membuat terobosan dengan menanam tanaman rambat yang disebut dengan *cover crops*. *Cover crops* adalah tanaman biji-bijian yang tumbuh merambat di atas tanah, ditanam dengan cara ditugal, setiap lubang tugal diisi 3 - 4 butir biji, jarak tanam 25 cm x 25 cm. Biji *cover crops* sebelum ditanam disiram dengan air panas dulu, kemudian didiamkan selama 24 jam dan baru ditanam. Ada dua jenis *cover crops* yang ditanam di Kijang yaitu jenis *Centrocema Pubescens* (Cp) dan jenis *Calopogonium Mucunoides* (Cm). Penanaman dilakukan pada awal musim hujan. Dalam waktu tiga

bulan sudah mulai tumbuh dan 6 bulan kemudian seluruh lahan yang semula gundul sudah terselimuti oleh hamparan *cover crops* berwarna hijau. Tanaman *cover crops* bersifat sementara. Tahap berikutnya di antara *cover crops* yang mulai tumbuh ditanami dengan tanaman *Accasia Mangium* dan atau Angsana dengan jarak tanam 3 m x 2 m. Khusus untuk di pantai dihijaukan dengan tanaman cemara laut dan bakau. Untuk mendapatkan bibit tanaman penghijauan dibuat persemaian bibit : *accasia mangium*, cemara laut dan bakau melalui persemaian biji sedangkan angsana melalui persemaian setek. Pada pertengahan tahun 1990 disaat bapak Ir. Hilmi sebagai Direktur Teknik, beliau menyetujui rencana kerja dan anggaran belanja yang sangat memadai sehingga sejak itu penghijauan berjalan dengan pesat. Ditambah lagi dengan kehadiran bapak Ir. Agus Yulianto, MM. pada tahun 1992 yang ahli dalam ilmu tanah maka pelaksanaan penghijauan di Kijang mejadi semakin mantap. Pada masa pak Agus sebagai penanggung jawab penghijauan di Kijang, penanaman bakau yang semula selalu gagal menjadi berhasil dan sukses. Penulis ingat waktu itu penanaman bakau di Tembeling oleh pak Agus dan anggotanya seluas kurang lebih dua hektar tumbuh dengan baik. Pak Agus mengetahui pola tanam bakau yang benar, cara/pola tanam bakau pak Agus ini penulis tularkan ke teman di Dirjen Pertambangan Umum untuk disebarakan di tambang tambang di seluruh Indonesia. Anggota pak Agus di Kijang yang turut mensukseskan program penghijauan yang penulis ingat adalah pak Drs. Dardiri dan pak Saleh Mursalin. Sekitar tahun 1994 tanaman penghijauan di pulau-pulau (Koyang dan lain lain) sudah tumbuh subur, habitat burung, ular dan serangga sudah pulih kembali, di beberapa pohon terdapat sarang tawon yang mengandung madu. Masalah baru yang timbul waktu itu adalah masyarakat mengambil madu dengan cara menebang pohon sehingga ada beberapa pohon tumbang karena ditebang. Tahap selanjutnya agar lahan menjadi lebih produktif, di

Pulau Koyang pak Agus menanam pohon jengkol di sela-sela pohon *accasia mangium* dan tumbuh dengan baik. Masyarakat dapat mengambil buah jengkol dengan bebas.

Sudah lebih dari duapuluh tahun penulis tidak melihat hasil penghijauan masa lalu yang ada di pulau pulau sekitar Kijang. Penulis mendapat informasi bahwa antara tahun 2000 – 2010 oleh perusahaan swasta bauksit di pulau-pulau yang sudah dihijaukan, ditambang kembali karena sisa-sisa bauksit yang semula tidak ekonomis menjadi ekonomis dan dijual terutama ke China. Lahan bekas tambang di pulau-pulau yang sudah berhasil dihijaukan, menjadi rusak kembali karena sampai sekarang tidak direklamasi oleh pihak penambang. Kondisi pulau-pulau tersebut sangat memprihatinkan. Yang pasti, bekas tambang di Sungai Jang, Batu Hitam, bekas tailing di Berek Motor dan Sungai Datuk, menjadi lokasi pemukiman dan pertokoan yang subur, hijau, nyaman dan ramai. Di Sungai Jang dan Batu Hitam sudah tidak terlihat bekasnya bahwa dulu pernah ada tambang, pencucian dan pemuatan bauksit ke tongkang. Penulis mempunyai ikatan emosional dengan Sungai Jang karena pada April 1965, saat awal bekerja di P.N. Tambang Bauksit Indonesia Kijang bersama bapak Suharto ditugaskan sebagai pelaksana tugas pembangunan tambang Sungai Jang. Tambang Sungai Jang mulai beroperasi sejak akhir tahun 1966. Pengangkutan bauksit tercuci dari Sungai Jang ke Kijang menggunakan dua tongkang baru jenis *self propeller barge* yaitu Sungai Jang I dan Sungai Jang II. Itu tadi sekelumit pengalaman keberhasilan penghijauan lahan bekas tambang di Kijang dan sekitarnya serta pulau-pulau. Antam telah membuktikan bahwa penutupan tambang bauksit Kjang oleh Antam tidak menjadikan daerah tersebut rusak (*ghost town*), bahkan menjadi lebih subur. Penulis masih ingat pada tahun 1965 sayuran local yang ada hanya kangkung saja, tetapi sekarang sayuran apa saja bisa ditanam dan tumbuh di Kijang. (Jakarta, 2 Agustus 2019).



Lahan bekas tambang bauksit yang telah direhabilitasi

## 6 Fakta Kekebalan Tubuh yang Sebaiknya Anda Tahu

Daya tahan tubuh seseorang berpengaruh terhadap rentan atau tidaknya seseorang untuk terjangkit sebuah penyakit. Daya tahan tubuh kita akan menjadi benteng pertahanan pertama jika ada kuman yang masuk ke tubuh kita.

Orang biasanya peduli dengan kekebalan tubuh ketika badan terasa demam. Menurut dokter Susan Blum, penulis buku *The Immune System Recovery Plan*, pendiri dan direktur *Blum Center for Health*, sangat penting bagi kita untuk menghindari hal-hal yang dapat merusak usus dan sistem pencernaan. Mengapa demikian? Karena, sistem pencernaan yang terganggu akan membahayakan sistem kekebalan tubuh secara keseluruhan.

Oleh karena itu, agar sehat sepanjang tahun, ada berbagai hal yang harus diperhatikan untuk mempertahankan kekebalan tubuh dari penyakit, misalnya makan apel secara teratur dan bercinta secara teratur.

Sekilas memang tidak ada hubungannya antara aktivitas bercinta dengan kekebalan tubuh. Jika Anda belum mengerti bagaimana aktivitas di atas ranjang bisa meningkatnya sistem kekebalan tubuh, besar kemungkinan Anda juga belum mengetahui bagaimana cara menjaga badan tetap sehat dari musim ke musim seperti dipaparkan oleh [Health.com](http://Health.com) berikut ini:

### Perempuan cenderung mengidap penyakit autoimun

Menurut data yang ada, sekitar 13.300 orang Indonesia mengidap penyakit autoimun seperti Lupus. Sebagian besar dari mereka adalah perempuan. Mengapa demikian?

"Kami mengira, berdasarkan riset terhadap binatang, bahwa hormon seks seperti estrogen bertanggung jawab terhadap munculnya penyakit autoimun," ujar dokter Abby Abelson dari Cleveland Clinic.

"Sel-sel kekebalan tubuh sebenarnya mempunyai reseptor hormon seks yang mengikat estrogen. Hal inilah yang mungkin memicu peradangan yang menyebabkan sistem kekebalan tubuh kepayahan," tambah Abelson

Selain itu, berdasarkan riset *National Jewish Health* di Denver, perempuan juga mempunyai lebih banyak sel tipe B yang menyebabkan autoantibodi

menyerang jaringan tubuh sendiri.

### Usus berperan besar dalam menjaga sistem kekebalan tubuh

Sekitar 70 persen dari sel-sel yang membangun sistem kekebalan tubuh terletak di sepanjang saluran pencernaan.

"Banyak orang yang tidak menyadari hal ini. Padahal saluran sistem pencernaan merupakan salah satu cara agar tubuh bisa membuang racun," ujar dokter Anish Sheth, kepala gastroenterologi di *University Medical Center of Princeton*.

Menurut Sheth, cara terbaik untuk menjaga kesehatan sistem kekebalan tubuh dan sistem pencernaan adalah dengan cara makan yang sehat, misalnya mengonsumsi makanan rendah gula, tinggi serat. Kebiasaan seperti ini akan memperkuat bakteri baik yang ada di dalam usus. Bakteri baik yang biasanya terdapat dalam probiotik juga sebaiknya dikonsumsi secara teratur untuk memperkuat kekebalan tubuh.

### Seks, stres dan tidur memengaruhi kekebalan tubuh

Riset membuktikan bahwa pasangan yang secara teratur bercinta sekali atau dua kali dalam sepekan mempunyai 30 persen lebih banyak immunoglobulin A, yaitu protein darah yang membantu mempertahankan diri melawan demam.

Sementara itu stres akan membuat orang lebih rentan terhadap serangan penyakit. Stres juga akan menurunkan kemampuan tubuh untuk melawan peradangan sehingga orang bisa sakit lebih lama. Demikian menurut riset tahun 2012.

Menurut dokter Schachter, stres yang parah akan membuat tubuh memproduksi lebih banyak kortisol yang berdampak buruk terhadap sistem kekebalan tubuh.

Satu hal lagi yang memengaruhi sistem kekebalan tubuh adalah tidur. Menurut studi ilmiah pada 2015, terlelap tidur kurang dari enam jam dalam semalam akan membuat orang empat kali lipat cenderung sakit ketika terpapar virus flu dibandingkan orang yang tidur setidaknya tujuh jam. Saat orang tidur, sel T yang melawan virus penyakit akan meningkat jumlahnya dalam aliran darah.

*(bersambung ke hal 16)*

# Boleh Balas Maafkan Lebih Baik



AM Abhaka - Himpunantam CKP Jakarta

Islam itu agama rahmatan lil 'alamin, bukan agama lokal, atau regional tetapi global. Islam aslinya dari pemilik alam semesta ini, yaitu Allah azza wa jalla yang bersemayam di Arsy (maaf jangan salah faham soal tempat, itu bahasa Alquran). Kemudian diajarkan oleh malaikat Jibril kepada Nabi Muhammad SAW, selanjutnya secara bertahap diteruskan kepada seluruh umat manusia. Metoda edukatifnya adalah dakwah (tablig) kasih sayang, tanpa paksaan untuk memeluknya. Tetapi kalau sudah mengaku muslim, jangan malas menjalankan syariatnya.

Yang menolak kebenaran Islam dan memerangi pemeluknya, boleh perang. Kalau tidak bermusuhan atau tidak ingin berperang, hidup saja rukun berdampingan, tanpa sikut menyikut. Pegang saja masing-masing keyakinan. Rukun rahayu, tetapi bukan rukun agama tetapi rukun umatnya yang beragama. Agama itu bukan gado2 loh!.

## Boleh balas kejahatan

Kejahatan atau keburukan boleh dibalas dengan kejahatan yang setimpal. Jiwa dengan jiwa (qisash). Kalau kejahatan itu antar personal dimaafkan saja, itu lebih baik, tidak berbuat dzalim. Allah tidak menyukai orang-orang yang dzalim. Dia menanggung pahalanya bagi yang suka memberi maaf (QS Asy Syura/42:40). Memaafkan adalah salah satu indikator orang yang taqwa (QS Ali Imran/3 :134). Nabi Muhammad SAW orang yang sangat pemaaf, penyabar dan tidak pendendam. Sebagai Umatnya, seharusnya kita juga begitu, damai di

bumi tidak suka ribut, biar rahmat dan berkah lancar turun dari langit.

Pada waktu pembebasan kota Makkah (Futuh Makkah), dari Madinah pasukan nabi cukup besar dan menakutkan bagi musyrikin quraisy yang pernah menyakiti Nabi. Apa yang terjadi? Nabi maafkan semuanya. Tidak ada pertumpahan darah. Rumah Abu Sofyan tokoh utama penentang Nabi, dijadikan rumah suka yang aman bagi penduduk kota Makkah. Dengan kemuliaan akhlak itu tanpa pedang dan tombak, ada di tangan Nabi. Para penentang Nabi masuk Islam. Luar biasa !

## Al-Qur'an dan Sunnah

Dua kitab tersebut berisi pedoman hidup keselamatan muslimin, baik di dunia maupun di akhirat. Begitu kata Nabi, bukan kata kyai atau ustadz, apalagi kata penulis hikmah ini. Kita yakini saja apa kata Nabi.

Mungkin ada orang mengatakan ada Al-Qur'an dan Hadist-hadist palsu beredar. Mungkin saja. Kalau Al-Qur'an dipalsu satu ayat, huruf atau satu titikpun (tanda baca) akan ketahuan, karena Allah sendiri menjaga keasliannya (QS Al-Hijr/15:9). Soal hadist-hadist kita harus belajar kepada para ahlinya, mengenal mana yang sah, daif, munkar dan sebagainya. (wallahu ta'ala a'lam)



# Sekali Lagi, Menyimak Kartu Yakespenantam - Admedika



**Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta**

Sampai awal September 2019 ketika tulisan ini dibuat Yakespenantam sudah 5 (lima) bulan bekerjasama dengan PT Administrasi Medika atau disingkat AdMedika. Selama kurun waktu tersebut Yakespenantam dalam jalinan kerjasama dengan AdMedika telah melakukan perbaikan, pengaturan, dengan inovasi berkesinambungan guna memberikan pelayanan yang terbaik bagi Pensiunan Antam dan Keluarganya.

1. Mengenai **penyakit khusus** (penyakit lima), yaitu gagal ginjal, kanker, diabetes melitus, jantung, dan upaya pemulihan stroke, pengobatan dengan kartu AdMedika sudah **clear**, sehingga untuk rawat jalan maupun rawat inap sudah dikategorikan non plafon, berapapun biayanya akan ditanggung oleh Yakespenantam.
2. Di Yogya, selain dengan RS PKU Muhammadiyah, Pensiunan Antam dan Keluarganya telah dapat berobat dengan menggunakan kartu AdMedika di RS Bethesda, untuk rawat jalan dan rawat inap, baik untuk penyakit khusus maupun untuk penyakit lainnya. Salah seorang Pensiunan Antam yang sakit jantung (termasuk penyakit khusus) telah mencoba berobat di RS Bethesda dengan menggunakan kartu AdMedika, ternyata tidak mendapat kesulitan, dengan kata lain tidak harus membayar, dan tidak dipotong dari plafon. Mekanismenya memang telah diatur, seperti contohnya di RS PKU Muhammadiyah Yogya, sebagai kelengkapan berobat Pensiunan Antam harus mengisi formulir Surat Keterangan Medis/Diagnosa yang telah disediakan oleh RS PKU Muhammadiyah, yang nantinya akan diberi catatan diagnosa oleh dokter pemeriksa dengan salah satu nama penyakit khusus. Relasi (istilah untuk operator yang menangani kartu AdMedika)

tinggal melihat diagnosa dokter pemeriksa, jika termasuk penyakit khusus, maka ketika menggesek kartu AdMedika akan diberi kode berbeda dengan penyakit bukan penyakit khusus, sehingga tidak akan terjadi lagi kesalahan pemotongan plafon.

3. Yogya memang istimewa, termasuk kemudahan dalam berobat bagi Pensiunan Antam dan Keluarganya juga terbilang istimewa. Keluhan di WA-ASA tentang antrian panjang yang membutuhkan waktu lama dan melelahkan di Jabodetabek, di Yogya relatif tidak terjadi, contohnya di RS PKU Muhammadiyah dan RSI Hidayatullah, yang merupakan RS Rujukan Yakespenantam, pasien untuk berobat bisa mendaftar sebulan sebelumnya, sehingga untuk mendapat antrian dengan nomor kecil bisa mendaftar beberapa hari sebelumnya. Bisa langsung mendaftar kepada petugas pendaftaran mendatangi RS, atau juga bisa mendaftar dengan WhatsApp ke nomor HP 0822.2301.9799 untuk RS PKU Muhammadiyah, atau ke nomor HP 0823.2326.2699 untuk RSI Hidayatullah, dengan menyebutkan nama pasien, nama perusahaan (Antam), nomor rekam medis pasien, daftar kepada nama dokter siapa, bagian poli apa, hari dan tanggal berobat. Nanti akan dijawab oleh RS dengan mendapat nomor urut antrian. Pasien tinggal mengatur waktu kedatangan ke RS, sehingga bisa relatif singkat.
4. Atas pertanyaan penulis, Sekretaris Yakespenantam, ibu drg. Novensia Listyowati, yang telah dibicarakan dengan Ketua Yakespenantam, Bapak Bambang Trisilo Cahyo Kusumo, ST, memberi penjelasan sebagai berikut :
  - a. Berdasarkan petunjuk Direktur SDM Antam yang baru, yang dilantik 24 April 2019, Bapak Ir. Luki Setiawan Suardi, memberi pengarah

kepada Yakespenantam dalam memilih kerjasama dengan RS provider AdMedika, untuk sementara dibatasi hanya akan bekerjasama dengan RS provider yang telah menjadi rujukan Yakespenantam, sehingga Pensiunan Antam tidak bisa berobat ke semua RS dan Klinik yang menjadi provider AdMedika yang berjumlah 4.200 provider di seluruh Indonesia.

- b. Kartu Berobat Yakespenantam **masih akan diperpanjang** jika masa berlakunya habis, **hanya** di daerah yang RS-nya telah menjadi rujukan Yakespenantam, **tapi tidak ada** RS provider AdMedika yang bekerja sama dengan Yakespenantam.
- c. Untuk RSI Hidayatullah di Yogya, yang sudah menjadi RS rujukan Yakespenantam, tapi belum jadi RS provider AdMedika, akan dijajaki dengan AdMedika apakah bersedia untuk dijadikan RS providernya. Jika bersedia nantinya Pensiunan Antam dan Keluarganya akan dapat berobat dengan kartu AdMedika di RS tersebut. RSI Hidayatullah mempunyai kelebihan dalam tarif dokter, kamar inap, laboratorium, yang sangat murah. Sebagai contoh tarif kamar inap VIP- "Madina", yang merupakan kamar VIP- tertinggi hanya bertarif Rp 125.000,- sehari. Tarif di bawahnya adalah kamar inap VIP- "Muzdalifah", bertarif hanya Rp 100.000,- sehari. Fasilitasnya : kamar untuk satu pasien, kamar mandi dalam, AC, TV, Kulkas, tempat tidur untuk pendamping, ganti sprei setiap hari, makan pasien 3 kali sehari, snack siang dan sore. Jika menggunakan Kartu BPJS / KIS kelas I bisa dirawat inap di kamar inap kelas I- "Marwah" atau "Arofah", yang bertarif Rp 90.000,- sehari, dengan fasilitas : kamar untuk 1 pasien, kamar mandi dalam, AC, TV, sofa bed. Jika ingin lebih nyaman bisa pindah 1 tingkat ke VIP "Musdalifah" dengan hanya menambah Rp 10.000,- sehari, atau VIP "Madina" dengan menambah Rp 35.000,- sehari. Untuk Pensiunan Antam dengan katagori V (terendah) sekalipun bisa dirawat inap di "Muzdalifah", jika menggunakan Kartu Berobat Yakespenantam. Cukup nyaman, dan terjamin "**privacy**", karena kamar inap untuk 1 pasien, kamar mandi dalam, ber-AC, TV, Kulkas lagi.

- a. Dengan telah kerjasama dengan AdMedika, maka Yakespenantam tidak perlu lagi investasi dalam Teknologi Informasi, karena telah dicover oleh AdMedika, **perusahaan Berbasis Teknologi dengan** pengalaman mengelola informasi kesehatan, yang mengembangkan sistem manajemen dan analisa data untuk menghasilkan informasi mendalam dalam mengidentifikasi tren kesehatan yang sangat membantu Yakespenantam dalam pengambilan keputusan strategis, merumuskan rencana Promotif, Preventif, Kuratif dan Rehabilitatif bagi Pensiunan Antam serta Keluarganya. AdMedika didukung oleh tenaga Medis yang mumpuni seperti Dokter, Bidan, Perawat maupun tenaga medis lainnya yang selalu siap 24 jam untuk membantu memonitor perkembangan Pasien Yakespenantam yang dirawat di rumah sakit Provider. Dengan dukungan Teknologi Informasi (TI) dan jaringan yang tersebar serta tenaga operator TI yang cakap sesuai dengan bidangnya.

#### **Cerdik Menggunakan Tiga Kartu**

Kehawatiran Pensiunan Antam dengan adanya usulan dari Dewan Jaminan Sosial Nasional (DJSN) yang mengusulkan kenaikan tarif iuran BPJS kepada Pemerintah, karena BPJS mengalami defisit keuangan. Untuk kelas I dari Rp 80.000,- per bulan menjadi Rp 160.000,- perbulan, sehingga akan mengurangi plafon rawat jalan menjadi lebih kecil lagi. Dalam setahun plafon akan berkurang Rp 1.440.000,- per orang. Untuk suami isteri akan terpotong Rp 2.880.000,- Jadi untuk suami isleri plafon rawat jalan Rp 5.500.000,- dikurang Rp 2.880.000,- tersisa menjadi Rp 2.620.000,- Jika masih punya seorang anak yang masih bertanggung, maka sisa plafon akan lebih kecil lagi menjadi Rp 1.800.000,- Menurut berita Pemerintah menyetujui menaikkan tarif iuran, tapi besaran kenaikannya masih akan dibahas oleh tim teknis, di samping harus ada upaya pembenahan sistem manajemen yang lebih efisien, agar defisit BPJS Kesehatan tidak terus membengkak bila tidak ada perubahan dalam jumlah iuran. (Wapres Yusuf Kalla).

Bagi Pensiunan Antam memang harus cerdas dalam menggunakan kartu pengobatan, karena sudah ada tiga kartu berobat Yakespenantam, seperti pengalaman Pensiunan Antam di bawah ini :

- a. Bagi yang menderita salah satu penyakit khusus, maka kartu AdMedika adalah pilihan terbaik di samping menggunakan kartu BPJS/KIS, karena kedua kartu ini tidak dibatasi plafon.
- b. Bagi yang menderita di luar penyakit khusus, maka untuk rawat jalan tetap menggunakan kartu AdMedika dengan tidak dipusingkan oleh habisnya sisa plafon dari Yakespenantam. Jika plafon habis tinggal menggunakan kartu BPJS/KIS saja yang tidak dibatasi plafon. Bukankah itu merupakan “**ganti untung**” yang jika diperhitungkan akan melebihi biaya yang dipotong untuk iuran BPJS/KIS, apalagi jika digunakan untuk pengobatan penyakit yang tidak ringan.
- c. Pindah Faskes tingkat-1 yang meliputi **Puskesmas, Klinik, dan Dokter Pribadi** yang sudah bekerja sama dengan BPJS Kesehatan sekarang sangat mudah, bisa dilakukan setiap tiga bulan sekali. Pilihlah Faskes yang dekat domisili. Bisa secara **on-line** dengan aplikasi **Mobile JKN** (Jaminan Kesehatan Nasional) berbasis **android** yang bisa di-**download** dari **Google Play Store**. Bisa juga dilakukan secara **off-line** dengan datang langsung ke kantor cabang BPJS Kesehatan terdekat. Jika kondisi **Puskesmas** selalu harus antri panjang, atau fasilitasnya kurang memuaskan, dan lain sebagainya, bisa dicoba memilih **Klinik** atau **Dokter Pribadi**, yang relatif tidak banyak pengunjung. Pengalaman isteri penulis, lebih memilih Dokter Pribadi, yang praktek sore sampai pukul 20.00, datang setelah pukul 19.00, pengunjungnya sudah berkurang, sehingga untuk berobat hanya membutuhkan kurang dari satu jam. Lokasinya dekat rumah lagi.
- d. Bagi yang domisili seperti diuraikan pada butir 4.b. di atas, karena kartu Berobat Yakespenantam akan tetap diperpanjang, maka gunakan saja kartu ini di RS Rujukan Yakespenantam. Selain menggunakan fasilitas BPJS Kesehatan, jika kondisinya seperti diuraikan pada butir b. dan c. di atas.

Wassalam.

(sambungan hal 12)

**Terapi kekebalan tubuh merupakan cara baru melawan kanker**

Uji klinis telah menunjukkan efektivitas terapi kekebalan tubuh untuk melawan kanker melanoma, limfa, dan paru-paru. Hal ini disebut-sebut sebagai terobosan terbesar dalam dunia kedokteran sejak diperkenalkannya kemoterapi.

Berbeda dengan kemoterapi yang menggunakan obat-obatan untuk membunuh sel kanker, terapi kekebalan tubuh memanfaatkan sistem kekebalan tubuh seseorang untuk mematikan penyakit.

Dokter Padmanee Sharma, seorang ahli kanker di MD Anderson Cancer Center di Houston, menjelaskan bahwa sistem kekebalan tubuh mempunyai semacam sakelar. Ketika diaktifkan, dia akan mengerahkan sel-sel tertentu, misalnya sel T, untuk mengenali dan menyerang benda asing yang berada di tempat yang tidak semestinya, misalnya sel kanker.

"Namun ketika sakelar itu dimatikan, sistem kekebalan tubuh tidak mampu lagi membunuh sel kanker," papar Sharma.

**Waktu terbaik untuk mendapat vaksinasi flu adalah pukul 9.00-11.00 pagi**

Salah satu cara melawan flu adalah dengan mendapatkan vaksin flu. Sebuah studi di Inggris Raya mencoba membandingkan orang-orang yang mendapat vaksin flu pada pukul 15.00 sampai 17.00 dan orang-orang yang divaksin pada pukul 9.00 sampai 11.00.

Ternyata, vaksinasi pada pagi hari lebih efektif terbukti dengan meningkatnya antibodi dalam tubuh ketika diuji sebulan kemudian. Hal ini kemungkinan disebabkan karena siklus harian alamiah sel-sel kekebalan tubuh.

**Makanan-makanan tertentu ternyata bisa meningkatkan kekebalan tubuh**

**Bawang putih** ternyata bisa membuat tubuh lebih kebal terhadap flu. Selain itu risiko orang-orang yang teratur makan bawang putih untuk terjangkit kanker usus besar juga cenderung turun 30 persen.

Alkohol ternyata bisa pula membantu sistem kekebalan tubuh. Riset membuktikan bahwa minum alkohol dalam jumlah sedang (sekitar satu gelas per hari untuk perempuan) akan membuat tubuh tidak gampang sakit. Harus dicatat bahwa jumlah yang diminum tidak boleh berlebihan, sama seperti makanan-makanan yang bisa menurunkan kekebalan tubuh lainnya seperti kopi, soda, goreng-gorengan, daging merah, makanan olahan, dan kacang-kacangan.

**Apel** sudah lama disebut-sebut sebagai buah ajaib yang bisa membuat tubuh lebih sehat. Itu karena apel mengandung serat yang mudah larut sehingga bisa meningkatkan imunitas tubuh. Riset yang dilakukan University of Illinois mengungkapkan bahwa tikus yang diberi serat jenis ini akan lebih sehat daripada tikus yang tak diberi asupan serat ini. Selain itu, tikus pemakan serat yang mudah larut juga lebih cepat sembuh dari sakit.

(sumber internet/beritagar.id)

# Mengenang Bulan Ramadhan Di Kijang



Rasino Wiryotaruno - Himpunantam Cab. Kijang

## MERIAH NYA BULAN RAMADHAN DI KIJANG BINTAN TIMUR DENGAN LAMPU CANGKOK

Di malam 10 hari menjelang akhir bulan Ramadhan Pemerintah Kabupaten Bintan mengadakan “LOMBA LAMPU CANGKOK 1440 H” di tiap-tiap RW se Kabupaten Bintan.

Sehingga betul-betul semarak dan semangat, rasa gembira menjalankan ibadah Puasa Ramadhan. Karena dengan ketaatan ibadah di malam hari Bintan khususnya di Kijang Bintan Timur yang terdiri dari 40 RW di malam hari menjadi terang benderang, orang Melayu bilang “Bedelau” sesuai visi misi Kabupaten Bintan menuju BINTAN GEMILANG.

Ini juga termasuk partisipasi para Pensiunan Antam dan keluarganya yang tergabung dalam HIMPUNANTAM KIJANG dan juga ibu-ibu isteri Pensiunan Antam yang tergabung dalam KERISPENA (Kerukunan Isteri Pensiunan Antam Kijang

Tujuannya adalah agar Ramadhan benar-benar semarak dan memberi semangat dalam ibadah yang kita jalankan.



Salah satu peserta Lomba Lampu Cangkok di Kab. Bintan Bulan Ramadhan 1440 H



Keindahan Air Mancur dengan sinar laser di Kolam Taman Kota Kijang



Peserta silaturahmi menyambut Bulan Suci Ramadhan 1440 H



Kegiatan Ibu-ibu sempena HUT Kerispena Tahun 2019

## 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	Sodikin	Kantor Pusat	20 April 2019	06 Agustus 1946
2	Kope	UBPN Sultra	07 Mei 2019	03 Desember 1945
3	Suganda	UBPE Pongkor	19 Mei 2019	11 Agustus 1947
4	Agostinho Da Costa G	UBPN Malut	21 Mei 2019	17 Agustus 1973
5	Ir. Sharifuddin Sjah	Kantor Pusat	21 Mei 2019	01 Agustus 1933
6	Markus Lando	UBPN Sultra	22 Mei 2019	31 Desember 1942
7	Jumain	UBPN Sultra	02 Juni 2019	10 Maret 1955
8	Joni Lele	UBPN Sultra	03 Juni 2019	12 Maret 1962
9	Ir. Soekamto	Kantor Pusat	15 Juni 2019	03 Juli 1935
10	Petrus Pasu	UBPN Sultra	16 Juni 2019	04 April 1953
11	Hasan Markasan	UBPE Cikotok	20 Juni 2019	12 Mei 1943
12	Wagimin A.	UBPN Gebe	21 Juni 2019	19 Agustus 1943
13	Syawaluddin Ali S.	UBPB Kijang	26 Juni 2019	28 Februari 1953
14	Effendi Hanafiah	Kantor Pusat	29 Juni 2019	20 Februari 1947
15	Yohanes Kaka	UBPN Sultra	29 Juni 2019	01 Desember 1952
16	Naslam	UPPB Cilacap	30 Juni 2019	12 Agustus 1952
17	Idris P.	UBPB Kijang	03 Juli 2019	12 Juni 1953
18	Sujaih Bin Odih	Unit Cikotok	03 Juli 2019	14 Mei 1961
19	Mustar Gendon	UBPB Kijang	11 Juli 2019	01 Desember 1938
20	Syafrudin,SE	UBPN Sultra	09 Juli 2019	30 Oktober 1946
21	Lukas Kanto	UBPN Sultra	18 Juli 2019	24 Desember 1949
22	Rudjito	Unit Geomin	29 Juli 2019	14 Februari 1951
23	Adenar Ismail	UBPB Kijang	01 Agustus 2019	01 Juni 1947
24	Hartono	UBPN Sultra	06 Agustus 2019	25 Agustus 1948
25	Dina Dera	UBPN Sultra	01 Agustus 2019	06 Juli 1944
26	Kusmadi	UBPN Sultra	08 Agustus 2019	15 Juli 1955
27	Abbas Hamid	UBPN Sultra	09 Agustus 2019	24 Februari 1950
28	Sukirno	UBPP Logam Mulia	19 Agustus 2019	11 Juni 1953
29	Muzakir Hs, BBA.	Kantor Pusat	19 Agustus 2019	17 September 1939
30	Nakhrawi Saini	UBPB Kijang	17 Agustus 2019	15 Desember 1943
31	Sayuti A. Kadir	UBPB Kijang	19 Agustus 2019	19 Juni 1951
32	Banuara Simbolon	UBPB Kijang	20 Agustus 2019	22 Desember 1949
33	R. Marsudi	UPPB Cilacap	01 September 2019	28 November 1951
34	Drs. Syafwan Said	Kantor Pusat	05 September 2019	20 September 1939
35	Mumuh	Unit Cikotok	08 September 2019	07 Mei 1944

*"Sesekali berhentilah sekedar untuk bersantai. Bukan untuk terlena, namun membangun semangat untuk perjuangan berikutnya." - Abdullah Gymnastiar*

# Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Juli s/d September 2019

NO	NPP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI PENSUIN
1	30 8363 5137	Sambo Minanga	Lk	UBPN Sultra	1 Juli 2019
2	16 9463 6220	Alexander Tuerah	Lk	Kantor Pusat	1 Juli 2019
3	14 8563 4760	Suparman	Lk	UBPN Sultra	1 Juli 2019
4	30 9363 5915	Tarsan Nasir	Lk	UBPN Sultra	1 Juli 2019
5	20 8263 5335	Rusli Martius	Lk	Kantor Pusat	1 Agustus 2019
6	10 9063 5697	Hardjana Kusumah	Lk	Kantor Pusat	1 Agustus 2019
7	10 0063 6725	Syafaruddin Balha	Lk	Kantor Pusat	1 Agustus 2019
8	30 9163 5867	Yulianto	Lk	UBPN Sultra	1 Agustus 2019
9	30 9563 6491	Hairun	Lk	UBPN Sultra	1 Agustus 2019
10	11 9067 5846	Syeful Ichwan	Lk	UBPP Logam Mulia	1 Agustus 2019
11	30 9772 6682	Ayub Kala	Lk	UBPN Malut	1 September 2019
12	16 9473 6161	Iwan Darmawan	Lk	UBPE Pongkor	1 September 2019
13	14 8768 4777	Sikus Wiryanto	Lk	UBPP Logam Mulia	1 September 2019
14	13 8563 5008	Sujani	Lk	UBPE Pongkor	1 September 2019
15	16 9463 6277	Agah Bahara	Lk	UBPE Pongkor	1 September 2019
16	30 9263 5873	Mathius Sanda Lembang	Lk	UBPN Sultra	1 September 2019
17	30 8363 5142	Yusuf	Lk	UBPN Sultra	1 September 2019
18	30 8863 5159	Boimin	Lk	UBPN Sultra	1 September 2019
19	30 8463 5043	Hasanuddin	Lk	UBPN Sultra	1 September 2019
20	30 8163 5098	Yohanis Duma Marina	Lk	UBPN Sultra	1 September 2019
21	30 9163 6015	Dasire	Lk	UBPN Sultra	1 September 2019
22	40 8363 5565	Aisyah Abdul Gani	Pr	Kantor Pusat	1 September 2019
23	30 8263 5102	M. Thalib	Lk	UBPN Sultra	1 September 2019
24	30 9163 6009	Agus Irianto	Lk	UBPN Sultra	1 September 2019

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

