

Selamat Tahun Baru 2017

*Semoga berkat rahmat Tuhan
serta kesuksesan dan kebahagiaan
menyertai kita di tahun ini*

Pengurus Dapen Antam



Silaturahmi fisik tidak bisa tergantikan dengan komunikasi jejaring sosial dan Informasi website.

3

Salam Redaksi
Selamat Tahun Baru 2017

4 - 5

Rubrik Pengalaman
Berlari Di Usia Pensiun
Mengapa Tidak?

7

Berbagi Pengalaman
Mengikuti ABI 3

8 - 9

Rubrik Kesehatan
Menua Sehat (Healthy Aging)

10 - 11

Rubrik Kenangan
Mengenang Ir. A.W. Akil
(02 Jan 1934 - 22 Nov 2016)

12

20 Tips Mencegah Pikun

13

Rubrik Pensiunan Meninggal

14

*Rubrik Varia*himpunantam
Pongkor Dalam Kemasan Sejarah
Pensiunan dan Alumni Karyawan

15 - 17

Rubrik OPINI

Membangun Profesionalisme
Dalam Keluarga

18

Rubrik Hikmah
Asa 2017
Dalam Syukur Nikmat

19

Rubrik Dari Pengurus

20

Rubrik Pensiunan Baru



COVER

Silaturahmi bersama Pengurus Dapen Antam,
Pengurus Himpunantam Pusat, Pengurus
Himpunantam Cabang Pomalaa beserta anggota
dan BTPN wilayah Indonesia Timur.



SALAM REDAKSI

SELAMAT TAHUN BARU 2017



Sumarno

Marilah kita sebagai orang beragama terlebih umat lansia selalu bersyukur kepada Tuhan YME atas nikmat iman, nikmat sehat dan nikmat umur ini sehingga kita semuanya masih diberikan kekuatan lahir dan batin.

Syukur alhamdulillah juga terbitan BP 57 ini sudah ditangan Bapak/Ibu/Sdr sekalian.

Edisi BP 57 yang terbit secara berkala tiap triwulan ini merupakan terbitan penutup akhir tahun edisi 2016 sehingga secara khusus saya selaku pribadi maupun atas nama Tim Redaksi ingin menyampaikan *Selamat menyambut tahun baru 2017 dan selamat menutup tahun perjalanan kegiatan hidup kita di 2016* yang tentu penuh kenangan, baik suka maupun duka termasuk yang sukses maupun yang belum, semoga Tuhan YMK selalu memberkahi misi kegiatan hidup kita semua..aamiin.

Selanjutnya tanpa terasa pergerakan waktu hidup dan kehidupan kita terus berjalan sesuai hukum waktu sehingga Tuhan YMK selalu mengingatkan kepada kita semua bahwa Demi waktu maka hargailah waktu dan selalu gunakanlah waktu untuk hal2 yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun sesama,

mengerjakan amal saleh dan saling nasihat menasihati supaya menaati kebenaran dan saling nasihat menasihati supaya menepati kesabaran.

Bila disimak secara mendalam makna ungkapan kata tersebut diatas sangatlah dalam dan bahkan berlaku universal.

Terlebih bagi kita lansia yang telah mengalami berbagai jaman yaitu mungkin ada beberapa pensiunan Antam yang sempat mengalami jaman penjajahan namun pada umumnya para sahabat pensiunan lahir disekitar tahun 1945 yang ditandai tahun kemerdekaan bangsa Indonesia bahkan banyak yang lahir setelahnya.

Dalam era kemerdekaan NKRI dikenal periodisasi atau orde pemerintahan seperti orde lama dibawah presiden pertama RI Bung Karno, kemudian diiganti orde baru dibawah kekuasaan pak Harto, berikut orde reformasi dengan presidennya pak Habibii..terus digantikan Gus Dur..berikutnya Ibu Megawati , pak SBY dan saat ini orde reformasi saat ini presiden Jokowi dengan ajakan tekad bulat yang terkenal.. kerja..kerja & kerja.

Waktu terus berjalan seiring dengan dinamika kehidupan bangsa di dunia politik, hukum, ekonomi, sosial budaya yang terus meningkat, berubah dengan cepat yang didukung oleh keterbukaan informasi.

Disini dirasakan telah terjadi revolusi global terkhusus bidang teknologi sistem informasi dari yang bersifat konvensional ke era digital yang makin canggih serta serba cepat & terbuka. Informasi tersebut ada yang positif maupun negatif bagi tata nilai kehidupan manusia.

Tentu berakibat dengan konsekuensi logisnya adalah akan dan telah membawa dampak perubahan tingkah laku manusia yang luar biasa.

Disini bisa diberikan contoh mis.cara dalam bertransaksi yang semula manual menjadi on line, seperti pesan ojek , pesan tiket KA atau pesawat terbang bisa via on line tanpa dibatasi ruang dan waktu, kebebasan dalam segala bidang telah terjadi dimanapun dan tidak bisa terbendung namun tetap bersyukur kita sebagai bangsa maupun insan pribadi telah bisa ikut memanfaatkannya.

Salah satunya teknologi medsos Whatt apps. (WA)

Ringkas kata dari harapan kami disini adalah sebaiknya tiap melangkah untuk menyongsong kehidupan berbangsa terkhusus untuk membangun silaturahmi keluarga besar dalam wadah Himpunan Antam ini selalu mengedepankan sikap saling mengingatkan dan menasihati dalam menaati kebenaran dan menepati kesabaran dalam menghadapi masalah hidup apapun. Itulah jati diri kita yang ingin kita raih diusia yang makin senja ini seperti ungkapan kata dalam tiap posting di media sosial on line.

Akhir kata marilah kita saling bersinergi untuk menyongsong kehidupan yang lebih baik yang ditandai dengan langkah2 nyata para Pendiri/Pembina Dapen Antam & Yakespenantam bersama Pengurusnya dengan diwarnai meningkatnya nilai daya beli & nominal uang pensiun kita dan makin sejahteranya atas pelayanan kesehatan pensiunan Antam yang lebih baik..aamiin.

Terima kasih , selamat beraktivitas kedepan dan sukses ..semoga Tuhan YMK selalu memberkahi kehidupan kita..aamiin.

Hormat kami,

Pemred : Sumarno

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.

Berlari Di Usia Pensiun Mengapa Tidak ?



Tutik Kustiningsih - Himpunantam CKP Jakarta

Memasuki Kehidupan di Masa Pensiun

Saya mulai pensiun per September 2015. Ketika saya menjalani masa pensiun, saya masuk zona nyaman karena mendapatkan kebebasan waktu yang menyenangkan. Namun saya sadar bahwa saya harus tetap memelihara *passion* saya, agar tetap bersemangat, sehat, bahagia dan sejahtera serta lebih baik dalam mengisi hari-hari pensiun saya dengan tetap menjaga keseimbangan hidup untuk dunia dan terlebih akherat kelak.

Terinspirasi Anak

Anak saya si Kembar Wina dan Winda, suka sekali berolahraga. Dulu mereka pemain futsal di SMA Negeri 70 Jakarta. Namun setelah dewasa dan bekerja mereka mengikuti komunitas lari. Winda lebih aktif dari pada Wina, sebab Winda yang bekerja di korporat lebih mempunyai kesempatan waktu dibandingkan Wina yang bekerja di Lawfirm (HHP) yang tidak menentu jam kerjanya. Winda memberikan kejutan ketika berhasil finish strong di Bali Marathon 10Km tahun 2015, dilanjutkan dengan Standard Charter Singapore Marathon (SCSM) 2015 10Km (catatan: SCSM 21Km di 2016). Masya Allah, kok bisa ya? Saya mulai tertarik, sepertinya kalau kita berlatih berlari, kita juga bisa!. Insya Allah.

Komunitas Lari

Saya yang banyak *bengong* di rumah, mulai mengikuti aktivitas Winda, berkenalan dengan teman-teman lari Winda yang tergabung dalam komunitas-komunitas lari. Banyak sekali komunitas lari yang ada di Jakarta. Saya hanya bergabung dengan 2 komunitas saja yaitu, 1) Indonesian Healthy Runner (IHR) di mana foundernya adalah Ibu Florentia yang berusia 54 tahun, 2) LOLITA (Lolos Limapuluh Tahun), yang punya moto "Kami juga bisa!". Dan sangat terbukti bisa, sebab beberapa teman anggota LOLITA adalah pelari ultra yang tangguh. Dalam komunitas juga ada "tradisi" *birthday run*, yaitu pada saat ulang tahun dirayakan dengan berlari sebanyak jumlah usianya, sebagai contoh Flo Birthday run 54Km. Dengan bergabung di komunitas lari, otomatis memperluas pertemanan yang cukup bervariasi, baik dari segi usia maupun dari berbagai kalangan profesi dan masyarakat.

Berlari di Usia Pensiun, Mengapa Tidak?

Begitu memasuki komunitas lari, ternyata banyak sekali pelari di usia pensiun. Di LOLITA, banyak pendekar lari yang sudah menempuh ribuan kilometer. Salah satu pendekar lari bernama pak Gatot Sudariyono (55 Tahun), tahun ini memiliki program lari 550Km untuk tujuan amal, sudah menyelesaikan 320Km (Penang ultra run 100K, Jakarta Ultra Run 100K dan Borobudur Trail Run 120K), tinggal *etape* terakhir *Coast to Coast Solo Run* 230Km dari pantai APRA Sindangbarang, Cianjur – Pantai Ancol Jakarta, pada tanggal 22-24 Desember 2016 mendatang. Insya Allah berhasil. Aamiin. Pendekar lari lainnya adalah Bapak Udin Haerudin usia 64tahun, yang meraih juara 2 Borobudur Ultra Run 120K dengan finish time 14.41.45. Jadi berlari di usia pensiunan, sangat mungkin, atau sekurang-kurangnya jalan rutin setiap pagi untuk menjaga kesehatan.

Olahraga Lari

Selama bergabung bersama komunitas lari, kami mengenal beberapa jenis lari yang kami lakukan, antara lain 1) berbagai *Fun Run* (5Km) dengan segala variasinya; 2) *Marathon* terdiri dari kategori 5Km, 10Km, 21,0975Km (Half Marathon) dan 42,195Km (Full Marathon); 3) *Ultra Marathon* dengan jarak di atas 42,195Km; 4) *Trail Run* (cross country run), adalah kombinasi lari dan *hiking*, yakni naik turun di pengunungan; 5) *Vertical Run* (contoh balapan lari menaiki Bakrie Tower dari lantai dasar sampai dengan rooftop setinggi 50 lantai).

Yang paling menarik adalah *Trail Run*. Kombinasi olahraga dan wisata. Saya baru mengetahui ada tempat-tempat wisata yang sangat menarik di kawasan Sentul, seperti bukit Pondok Pemburu, yang ada tanjakan "setan"-nya dan melewati Fila dan *ranch* pak Prabowo, Leuwi Hejo, Leuwi Kencana, Curug Ibu Ratu, *Stone Garden* dan lain-lain. Selain itu kami juga *ngetrail* ke Kawah Ratu, di Gunung Salak.

Capaian di Race

Race yang pernah saya ikuti selama ini antara lain: **1)** Beberapa *Fun Run* (5Km); **2) Marathon 10Km** (Jakarta

Marathon 2015, HerbalLife, BI/OJK, Komando, Lari Kebangkitan, Milo Jakarta International) dan **Marathon 21,0975Km** (Bali Marathon 2016 dan Jakarta Marathon 2016); **3) Trail Run** (Tahura Trail Run 10Km); **4) Jakarta Ultra Run 100Km** (Relay 4 orang @ 25Km), dan **5) Birthday Run** (Flo BR 54Km, HUT RI 17,8Km).

Peluang Usaha

Anak Sulung kami Brian, yang mengelola usaha kami, **Brian Syarif Production (BS Pro)**, yang bergerak di bidang *music studio & Recording*, persewaan alat musik dan *sound system, guess house, cafetaria* dan *event organizer*; suatu saat kami minta untuk menjadi *Water Station* berjalan (dengan mobil), pada acara *Flo Birthday Run*. Dalam aktivitas tersebut ternyata dia belajar bagaimana suatu *event* lari dilaksanakan, dan dia juga mengenal *Race Director* yang mengelola *event* tersebut. Brian mengambil inisiatif untuk mendalami penyelenggaraan *events fun run*, dan berkesimpulan bahwa *event* ini dapat menjadi peluang usaha yang cukup *profitable*, sebab dari aspek pendapatan yang berasal dari uang pendaftaran bisa mencapai Rp200.000 sampai dengan Rp900.000,- per peserta (dengan target peserta 1000-2000 peserta), dan dari *sponsorship* yang jumlahnya cukup signifikan, sementara dari aspek biaya cukup *manageble*. Setelah melakukan pengkajian, pendekatan dan kerjasama dengan berbagai pihak yang berkompeten (Race Director, multi media untuk *sponsorship*, dan perusahaan mitra kerja) serta memiliki konsep *event fun run* yang menarik dan kreatif, akhirnya tercapailah kerjasama yang saling menguntungkan di antara mitra kerja. Rencananya pada 18 Maret 2017 **BS Pro** bekerja sama dengan dengan pihak **Ancol Beach City** akan menyelenggarakan “**Disco Beach**

Run”, dan pada sekitar triwulan II 2017 **BS Pro** akan bekerjasama dengan **Bidakara**, menyelenggarakan “**Bidakara Djadoel Run”**. Insya Allah. Aamiin.

Song Writer

Passion yang begitu kuat, mendorong saya untuk membuat lyric lagu, dan selanjutnya pembuatan lagu dan aransemen musik oleh Brian, anak sulung saya. Ada 2 lagu, yang pertama **IHR Song** dan yang kedua **Mari Berlari**. Saya ingin menutup tulisan ini dengan kedua *lyric* lagu tersebut.

IHR Song

Hai...hai...hai...We are IHR, Indonesian Healthy Runner. We are happy to wake up earlier, get out of the house to run. Running along a planned route, maintain a distance and pace. Running to challenge ourselves, enjoy the cool morning breeze.

Reff: We run for many reasons. We run to make dreams happen. We run as fast as we can. Let's we run as far as we can. We love running in the weekend. Just keep running until the end. We run as fast as we can. Let's we run as far as we can.

Hai...hai...hai...We are IHR, Indonesian Healthy Runner. Believe that running is cheaper, than therapy or see a doctor. Believe that running is simple, it just under your own power. To be runner is possible, you just need the courage to start...ow...ow...

Mari Berlari

Mari bersama kita berlari, memacu diri menggapai mimpi. Cukup sudah kenyamanan diri, sehatkan jiwa raga dan hati. Mari bersama kita berlari, satukan hati saling peduli. Mari berlari untuk mencari, arti persahabatan sejati.

Reff: Mari berlari pantang menyerah, bersemangat dalam darah. Berlari kita satukan arah, tujuan tak kan tergoyah.



Kini Untuk Sembuh Dari Kanker Tidak Harus Kemo dan Operasi

Standar pengobatan medis lama dalam mengatasi segala jenis tumor, kista, dan kanker adalah kemoterapi dan operasi. Tapi tidak banyak masyarakat dan dokter yang tahu bahwa untuk bisa sembuh dari semua penyakit mengerikan ini, bahkan yang stadium lanjut sekalipun, sebenarnya bisa SEMBUH TOTAL dengan pengobatan alami yang murah, praktis, dan aman tanpa efek samping.

SOLUSI PRAKTIS DAN MURAH DARI ALAM

Demi kepentingan masyarakat awam, alangkah baiknya saya berbagi informasi teknik pengobatan cabang kesehatan holistik yang memberikan solusi praktis dan murah dari alam, untuk menyembuhkan segala jenis tumor, kista, dan kanker. Jika sudah tahu rahasianya, masyarakat tidak harus panik kemudian pergi berobat ke China, Singapura, Amerika, atau tempat lain yang jelas akan menelan banyak biaya pengobatan. Sebelumnya saya akan mengajak Anda menyimak kutipan kisah nyata dari Trubus.

Obat Kanker Persembahan Lebah

'Peluang untuk sembuh hanya 1%,' kata dokter yang memeriksa Evie Sri. Sri mengidap kanker payudara stadium III. Celakanya sel kanker mengalami metastasis ke lever. 'Rasanya seperti ditusuk-tusuk jarum,' kata Sri. Namun, sebelas bulan kemudian Evie Sri masih bugar. Dokter yang memeriksa Sri terperangah, proses pengecilan sel kanker begitu cepat.

Evie Sri masih ingat ketika tangannya meraba sebuah benjolan di payudara kanan. Itu pada Februari 2008. Perempuan 50 tahun itu tak hirau lantaran benjolan tak menimbulkan sakit. Rasa sakit bagai ditusuk-tusuk jarum itu baru ia rasakan pada April 2008 sehingga ia bergegas ke rumahsakit. Saat itulah dokter mendiagnosis Evie Sri mengidap kanker payudara stadium III. Untuk mengatasi penyakit ganas itu, dokter menyarankan biopsi dan 8 kali kemoterapi.

Biaya sekali biopsi Rp3,5-juta; kemoterapi, Rp6-juta. Artinya Sri mesti menyediakan dana Rp50-juta. Padahal, di tabungan cuma tersisa Rp7,5-juta. Itu yang membuat Evie Sri dan suami bimbang. Sri melakukan tes kadar CA15-3-untuk mengetahui antigen tumor payudara di darah, sekali lagi di sebuah laboratorium. Namun, hasilnya sama: kadar CA mencapai 172,95 µ/ml; kadar normal maksimal 30 µ/ml.

Hasil uji itu membuat mental Sri melorot. Sepekan lamanya ia menangis. Toh, akhirnya kepala sekolah dasar itu tak punya banyak pilihan. Ia menjalani 8 kemoterapi dengan interval 21 hari mulai Mei 2008. Setiap menyisir, ia melihat helaian rambut menempel di sisir. Itu salah satu efek kemoterapi, selain hilangnya nafsu makan sehingga badan kurus. Setelah 4 kali kemoterapi, dokter menyatakan bahwa kanker di lever Sri sembuh.

Muncul lagi

Setelah kemoterapi ke-8 pada September 2008, dokter menyarankan operasi pengangkatan payudara. Sri bergeming karena harus terbang ke tanahsuci untuk menunaikan ibadah haji. Sri kaget karena benjolan di payudara kian hari kian membesar dan mengeluarkan cairan kuning. 'Rasanya seperti

disilet dan ditusuk kawat besar,' kata Sri.

Operasi pengangkatan akhirnya batal karena sel kanker membesar. Dokter menyarankan kemoterapi lanjutan. Menurut Dr Henry Naland Sp.B Onkologi, hampir semua manusia mempunyai onkogen alias gen pembawa kanker di kromosom sel. Dengan bantuan zat penyebab kanker alias karsinogen, sel normal berubah menjadi sel ganas. 'Namun, sistem kekebalan tubuh yang baik bisa menghambat timbulnya kanker,' kata Henry.

Menurut Henry ada beberapa faktor yang bisa menimbulkan kanker, termasuk kanker payudara. Makanan berlemak dan kurang serat salah satu pemicu kanker. Tak hanya itu, kelelahan, merokok, stres, pencemaran lingkungan, dan faktor genetika pun turut berperan dalam timbulnya kanker.

Pada Januari 2009, Sri mengkonsumsi campuran propolis, madu, dan royal jeli yang sudah diolah dalam bentuk sirup. Sri mengkonsumsi 3 kali sehari masing-masing sesendok makan. Efek yang ia rasakan, tubuh merasa nyaman, rasa nyeri seperti tusukan kawat dan teriris silet hilang.

Hal penting lain, benjolan di payudara mengecil dari 4 cm menjadi 0,5 cm. Ketika memeriksakan diri, dokter sampai terheran-heran melihat perkembangan sel kanker yang mengecil.

Sitotoksik

Propolis ampuh mengendalikan sel kanker payudara? Propolis bermakna pelindung sarang lebah dari ancaman pihak luar. Ia bersifat desinfektan untuk mensterilkan lebah yang masuk sarang. Lebah rentan serangan virus dan bakteri. Propolis biasanya bersumber dari resin atau getah tanaman, kemudian dicampur dengan lilin dan direkat dengan air liur lebah.

Propolis yang dikonsumsi Evie Sri diuji oleh Laboratorium Penelitian dan Pengujian Terpadu (LPPT) Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Hasilnya, propolis kaya akan kandungan alkaloid, flavonoid sebagai antioksidan, polifenol, saponin, tanin dan quercetin. Menurut Costas Koumenis, asisten profesor di Pusat Kesehatan Baptis Universitas Wake Forest, Amerika Serikat, propolis pun kaya kandungan CEPA *Caffeic Acid Phenetyl Ester*. CEPA bersifat antiperadangan dan berfungsi melindungi kerusakan sel hati akibat pemberian obat-obatan kemoterapi.

Khasiat propolis sebagai pembunuh sel kanker dibuktikan oleh Tri Yuliati SKM dari LPPT UGM. Ia menguji kemampuan propolis untuk menguji sel HeLa dan sel SiHa (kanker rahim), sel T47D (kanker payudara), serta MCF7 (kanker payudara). Hasilnya, propolis mempunyai nilai LC₅₀ 15,625-62,5 g/ml. LC₅₀ adalah konsentrasi yang menyebabkan kematian sel kanker sebesar 50%. (*Internet*)

Berbagi Pengalaman Mengikuti ABI-3 (Aksi Bela Islam 3) Super Damai

Deni Maulasa - Himpunantam CKP Jakarta

Semula saya diajak teman utk ikut (Aksi Bela Islam) ABI-3, pada awalnya masih mikir-mikir, tapi akhirnya say kuatkan niat utuk ke Monas dalam rangka mendukung aksi super damai tersebut.

Berangkat dari Bogor jam 7-pagi degan harapan jam 9 sudah bias tiba, tapi realita berkata lain. Di tol miring Cimanggis sudah terhambat dengan kemacetan karena rupanya banyak peserta yang membawa mobil pribadi.

Tiba di Salemba, mobil sudah tidak bisa jalan karena banyaknya masa/jamaah yang berjalan kaki menuju Monas. Akhirnya saya putuskan untuk turun dari mobil dan bergabung dengan peserta lainnya berjalan kaki menuju Monas, saat itu waktu sudah menunjukkan 10.45.

Di sepanjang jalan, massa berjalan dengan tertib saling menghargai sambil bertakbir. Saya terkesan dan terenyuh dengan banyaknya hamba Allah yang mendukung aksi ini. Air minum (mineral) diberikan Cuma-cuma oleh pedagang asongan, penjual kue memberikan secara gratis kue yang dijualnya bahkan pedagang kopi menyediakn kopi gratis. Padahal mereka bukanlah orang kaya, mereka mengikhlaskan penghasilannya hari itu untuk disumbangkan di jalan Allah. Beberapa rumah yang saya lewati sepanjang Salemba-Kramat-2 dan Kwitang menyediakan toilet

dan air untuk wudhu bagi massa yg berjalan kaki. Saya sendiri memanfaatkan toilet dan berwudhu di Salemba. Semua orang yang saya temui di sepanjang jalan bersikap sangat ramah dan ingin membantu.

Jam 11.30 saya tiba di Tugu Tani, masih ada 15- menit untuk sampai di Monas, tapi



rupanya Monas sudah penuh, shaf sudah sampai di Tugu Tani, bisa dibayangkan berapa jumlah peserta aksi damai karena shaf juga memenuhi jalan Kwitang. 15-menit sebelum sholat Jumat dimulai, turun hujan. Tapi sangat mengagumkan, tidak satupun jamaah yang beranjak dari shaf-nya, begitulah kalau sesuatu digerakkan oleh iman maka apapun kendala yg dihadapi akan dianggap sebagai berkah atau nikmat. Mereka mengatakan bahwa hujan adalah berkah, maka walaupun hujan sudah turun sejak 11.30 dan sampai berakhir sholat jumat jam 12.30 tetap hujan, jamaah tetap tidak beranjak.

Hari ini saya benar-benar merasakan nikmatnya Islam : suasana damai, tertib, bersahabat, saling membantu, saya temui dari semua jamaah peserta aksi damai. Tidak ada sampah yang berserakkan- semua dikumpulkan di suatu tempat, taman-tamanpun tidak disentuh, bahkan ada yang menegur saat ada jamaah yang menginjak rumput.

Tentu aksi super damai ini akan membantah tuduhan-tuduhan kaum yg selalu menjelek-jelekan kaum muslimin.

Akhirnya, dengan aksi super damai ini saya menyadari bahwa sangat banyak kaum muslimin yang telah memperlihatkan posisinya : membela Al Qur'an . Semoga Al Qur'an akan membela kaum yang telah membelanya di akhir zaman nanti. Aamiin..ya Robbal 'Alamiin.



MENUA SEHAT (HEALTHY AGING)



dr. H. Guntur Tjora - Himpunantam CKP Jakarta

“Menua (=menjadi tua=*aging*) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tak dapat bertahan untuk memperbaiki kerusakan yang diderita”. Oleh beberapa literature/pustaka menunjukkan bahwa sejak usia 40 th keatas maka kemampuan setiap organ dalam tubuh berkurang 2% pertahun. Memang diakui bahwa proses menua ini merupakan suatu misteri kehidupan yang masih belum banyak diungkap oleh para ilmuwan.

Pada umumnya tujuan hidup manusia itu ialah menjadi tua tetapi tetap sehat (lahir/batin), artinya menjadi tua dalam keadaan sehat, makna lain bahwa proses menua tadi tak disertai dengan proses patologik (penyakit)

Adapun faktor-faktor yang berpengaruh terhadap *healthy aging* adalah ;

1. *Endogenic aging* : hal ini lazim dikenal sebagai “jam yang terus berputar” yang dimulai dengan penuan pada tingkat sel (*celluler aging*) lalu ke tingkat jaringan (*tissue aging*) dan ke tingkat organ tubuh (*anatomical aging*)
2. *Exogenic aging* : hal ini meliputi ,
 - a. *Environment factor*
 - b. *Social budaya (Life-style)*

Kedua factor tersebut diatas inilah yang perlu mendapat perhatian para pengelola dan pemerhati layanan para lanjut usia, termasuk keluarga lansia, juga lansia sendiri. Dengan melakukan upaya upaya pengelolaan yang meliputi ;

- i. *Promotion* : meningkatkan mutu kesehatan, dari sehat menjadi lebih sehat.
- ii. *Preventive* : mencegah sakit, dari sehat menjadi tetap sehat.
- iii. *Curative* : mengobati penyakit, dari sakit menjadi sehat
- iv. *Rehabilitative* : memulihkan kesehatan, dari keadaan patologis menjadi sembuh.

Karena proses patologis akan mempercepat jalannya putaran jam waktu tadi (*endogenic aging*)

Peranan dan sasaran pengelolaan layanan kesehatan lansia terutama kepada factor factor eksogen , yaitu gaya hidup dan lingkungan yang saling mempengaruhi satu dengan lainnya.

Demikian juga factor endogenic dan factor eksogenic saling terkait sehingga sulit untuk dipisahkan karena saling mempengaruhi dengan erat, bila factor factor ini tak dapat dikendali dengan baik ,maka akan memutar jam waktu menjadi lebih laju, artinya lenih cepat menua. Inilah yang dapat kita jumpai secara nyata keseharian kita, dimana ada teman kantor yang lansia amat dan ada teman kantor yang lansia tapi masih segar bugar.

Faktor endogenic pada tingkat seluler, tingkat jaringan pada umumnya dipicu oleh menumpuknya “radikal bebas” dalam tubuh , akibat tak sempatnya kita melakukan netralisasi melalui , olah raga teratur dan terencana, konsumsi/pola makan yang kurang sehat, sehingga kondisi enzim dalam tubuh turut terganggu akibat konsumsi makanan yang tak terkendali, disamping minimnya konsumsi zat penangkal penyakit seperti Vitamin C, Vitamin E, beta carotene, dsb. (vitamin yang berpotensi menumpuk/hypervitaminosis adalah vitamin A,D,E,K) atau vitamin yang larut dalam lemak. Sedangkan vitamin lainnya larut dalam air, sehingga tak berpotensi berlebih, tubuh punya mekanisme utk mengeluarkannya bila berlebih.

hal lain yang juga berperan besar dalam *healthy aging* adalah factor psikologik,

Psikologik lansia, biasanya sesuai dengan pembawaannya pada waktu muda, beberapa tipe dikenal sbb;

- i. **Tipe konstruktif**, berintegritas baik, dapat menikmati hidupnya, toleransi tinggi, humoris, fleksibel/luwes, dan tahu diri.
- ii. **Tipe dependent**, selalu pasif , masih diterima masyarakat, tak berambisi, bertindak tak praktis, lazim dikuasai oleh isterinya.
- iii. **Tipe defensive**, riwayat pekerjaan/jabatan tak stabil, sering emosi, sering menolak bantuan, memegang teguh kebiasaannya, takut menjadi

menjadi tua,tak senang masa pensiun.

iv. **Tipe hostility**, mereka menganggap orang lain penyebab kegagalannya, selalu mengeluh, bersifat agresif,curiga, lazimnya pekerjaan dulunya tak stabil,takut mati,iri hati, dll

v. **Tipe selfhaters**, bersifat kritis , menyalahkan diri sendiri, tak ambisius, mengalami penurunan kondisi social ekonomi, perkawinan tak bahagia, hobynya sedikit, merasa korban keadaan,tak iri, menerima proses menua, hidup apa adanya.

Beberapa kondisi “kemunduran/kelemahan yang umum diderita Lansia;

- a. Immobility
- b. instability (fall)
- c. intellectual impairment (dementia)
- d. isolation (depression)
- e. incontinence (pipis)

f. impotence

g. immune deficiency

h. infection

i. malnutrition

j. insomnia

k. impairment of visio, hearing, taste, smell,communication dll.

Demikian beberapa hal yang perlu diketahui sekilas , semoga bermanfaat dalam menjalani pengelolaan masa lansia.

Disadur dari buku Ajar “Geriatric” (ilmu kesehatan usia lanjut) univ Indonesia edisi 2 (Guntur Tjora, mantan dokter perusahaan antam)

4 Alasan Mengapa Anda Menua Lebih Cepat

DokterSehat.Com – Mayoritas wanita didunia sangat takut akan munculnya keriput pada wajah, tidak heran, banyak diantara mereka yang melakukan treatment mahal untuk menghindarinya. Ada yang berusaha mencegahnya dengan suntik, masker, facial dan lain sebagainya. Namun, tidak jarang diantara mereka yang gagal melakukan pencegahan tersebut akibat tidak memahami penyebab kulit keriput. Padahal, penyebab inilah yang seharusnya menjadi patokan metode pencegahan.

Wajah yang sudah keriput di usia muda merupakan pengaruh dari efek cepat tua atau biasa disebut penuaan, bagi sebagian wanita, memiliki kulit wajah keriput sangat mengerikan. Apalagi di usia Kita yang masih muda sudah timbul keriput yang muncul di area wajah. Kalau sudah muncul keiput apa boleh buat, karena keriput itu sendiri muncul secara alami dan tidak bisa dihindari, Namun jika keriput wajah sudah muncul di usia muda, apa boleh buat yang pasti kamu harus mencegah dengan berbagai perawatan kecantikan. Keriput itu sendiri muncul karena beberapa faktor dan banyak penyebab yang dapat mempercepat timbulnya keriput.

Agar keriput tidak muncul di usia muda, berikut beberapa kebiasaan buruk yang bisa membuat Anda tua dengan cepat :

- ? Anda sering multitasking
Pekerjaan yang menumpuk menunjukkan bahwa Anda sangat sibuk. Karena hal ini, Anda akhirnya memutuskan melakukan multitasking. Dan karena hal inilah otak Anda bekerja dua kali lebih keras dari biasanya. Jika Anda melakukan ini terlalu sering, hal ini bisa mempengaruhi kulit dan tubuh Anda.
- ? Anda suka makan dessert
Meskipun tidak punya diabetes mellitus atau pun Anda punya tubuh yang sulit gemuk, namun bukan berarti Anda bisa sepenuhnya makan makanan manis seperti cheese cake dan segala macam makanan manis, karena bukan tidak mungkin ini akan menumpuk potensi penyakit dan mempercepat penuaan tubuh.
- ? Anda hanya tidur kurang dari 5 jam malam hari
Tentu saja tidur adalah waktu istirahat paling baik jika Anda ingin meregenerasi sel-sel rusak dan mati. Bukan hanya untuk sel-sel otak, namun juga kulit Anda dan bagian tubuh lainnya. Jika tidur tidak mendapat waktu cukup, Anda menjadi mudah lelah dan membuat Anda nampak lesu dan menua lebih cepat.
- ? Kurang makan sayur dan buah
Nutrisi didapat sebagian besar dan utama dari buah dan sayur. Jika Anda tidak makan buah dan sayur, ini juga secara otomatis bisa dilihat dari wajah dan tubuh Anda. Ini karena tubuh tidak mendapat antioksidan untuk melawan radikal bebas, sebab utama penuaan tubuh.

Jadi, coba biasakan tidak banyak konsumsi makanan manis, kerjakan pekerjaan satu per satu, perbanyak makan sayur dan buah serta cukupi waktu tidur Anda ya Ladies.

Mengenang Ir. Amaris Wahyudi Akil (2 Jan 1934 - 22 Nov 2016)



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Mendung duka menyelimuti Pensiunan Antam ketika tersiar berita seorang pejuang Antam wafat pada 22 November 2016. Pak Akil mengahiri hayatnya di Rumah Sakit Premiere Jatinegara, yang selanjutnya dimakamkan di TPU Blender Kebon Pedes Bogor. Dalam group WhatsApps WA-SILA Pak Kosim menyampaikan: “Saya bersaksi bahwa pak Akil adalah insan senior Antam yang sangat mulia, yang secara konsisten hingga ahir hayatnya berjuang dan berbakti untuk sesamanya, semoga beliau dikaruniai status husnul khotimah”. Memang benar pak Akil adalah sosok pejuang yang gigih, tidak hanya untuk kemajuan Antam, tetapi juga untuk kesejahteraan Pensiunan Antam. Mari kita kenang konsistensi serta darma-baktinya.

Karir di Antam

Ir. Amaris Wahyudi Akil, tidak lama setelah lulus dari jurusan Tambang Institut Teknologi Bandung (ITB) pada tahun 1958, langsung bergabung dengan Antam sebagai Wakil Kepala Bagian Tambang Emas Cirotan, Cikotok. Selanjutnya karir Pak Akil melejit menduduki jabatan kunci di Pertambangan Cikotok dan Bauksit Kijang, dan jabatan penting sebagai Kepala Perwakilan Antam di London, Inggris, pada tahun 1981 – 1984. Karir puncaknya di Antam sebagai Direktur Pemasaran & Operasi Antam pada tahun 1984–1989. Memasuki masa purnabakti pada tahun 1989, kemudian menjadi Ketua PPDPE Unit Antam / Himpunantam Pusat sampai 2005. Pak Akil adalah salah satu dari 20 Pensiunan Mantan Direksi Antam yang mendirikan Yayasan Kesejahteraan Pensiunan Aneka Tambang (YKPAT) pada tanggal 3 Januari 1994. Kemudian menjadi Ketua YKPAT mulai 6 Oktober 2005 sampai akhir hayat 22 November 2016.

Cinta dan Kesehatan

Kisah cinta Pak Akil penuh romantika. Jejak kelahiran Bogor 2 Januari 1934 ini tertambat hatinya dan menikahi gadis Cirebon Hermina Harmaen yang lahir 25 Oktober 1935. Cintanya tak pernah lekang kepada belahan hatinya itu hingga ahir hayatnya, wafat 15 tahun yang lalu, tanggal 31 Mei 2001 dalam usia 66 tahun. Kesetiaan cinta pak Akil kepada Ibu Hermina tak tergantikan oleh wanita lain. Curahan kasihnya kemudian ditambatkan dengan sepenuh hati kepada putri tunggalnya Ade Umiyana Savitri yang memberikan dua orang cucu sebagai belahan jiwa penyejuk hati yang menyenangkan.

Pak Akil dapat menjaga kesehatan hingga usia lanjut. Inilah resepnya yang disampaikan oleh putrinya, mbak Ade. 1) Pak Akil rutin berolah-raga 2 kali seminggu, dengan berjalan kaki cepat di Taman Jalur Hijau Tebet. Selain itu setiap hari melakukan senam seperti yoga, atau mengayuh sepeda statis di rumahnya. 2) Dalam hal makanan lebih banyak mengkonsumsi buah-buahan serta sayuran mentah, atau dikukus sebentar. 3) Berkontribusi dalam silaturahmi dengan teman, Pensiunan Antam, serta keluarga. 4) Terus mengisi waktunya dengan ilmu, senang membaca National Geography, dan menonton History Channel.

Kepemimpinan

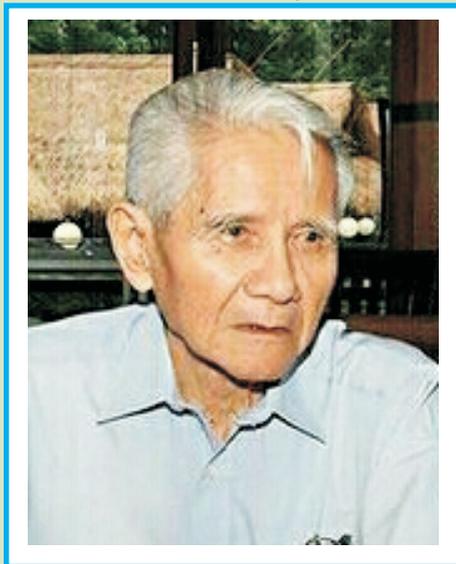
Jim Collins (2005) menyatakan bahwa untuk menjadi pemimpin yang hebat harus memiliki ketahanan yang baik melalui kombinasi antara pribadi yang rendah hati (*humble*) dan sikap profesional. Pak Akil termasuk pemimpin yang rendah hati yang sudah langka di negeri kita. Fisik yang sehat, tidak pikun, sehingga di usia 82 masih dapat memimpin YKPAT,

sehingga di usia 82 masih dapat memimpin YKPAT, juga respek terhadap orang lain, mampu bekerja sama dan sama-sama bekerja dengan bawahannya. Pareena G. Lawrence, seorang professor Economics dan Management dari University of Minnesota, USA, menyatakan bahwa tingkat dasar kerendahan hati itu dilandasi oleh sifat tidak sombong, bijaksana, sabar, peduli, tulus hati. Itulah pribadi Pak Akil. Contoh pengejawantahannya seperti di bawah ini :

1. Gempa bumi Yogya terjadi 27 Mei 2006, yang menewaskan lebih 6.000 orang. Di Kecamatan Pundong, Jetis, Pleret, merupakan daerah kerusakan terparah mencapai 75-100%. Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melindungi Pensiunan Antam sehingga tidak ada yang kehilangan nyawa, hanya 31 keluarga yang rumahnya rusak. Pasca gempa Pak Akil “blusukan” ke daerah Bantul mengunjungi rumah Pensiunan Antam yang rusak berat, sebagai simpati, empati, perhatian,

kepedulian, serta memberi semangat kepada yang terkena musibah.

2. Saat safari sosialisasi S.K. Direksi No. 292.K/2592/DAT/2011 tentang perubahan bantuan pemeliharaan kesehatan, yang dilaksanakan di Yogya 29 Februari 2012, Pak Kosim dan Pak Akil sehabis sosialisasi menyempatkan berkunjung ke Purwomartani, Kalasan, Sleman, untuk melihat kebun buah naga di belakang rumah Pak Sukiswo. Semata-mata sebagai bentuk perhatian, kepedulian, dan apresiasi untuk memotivasi para Pensiunan Antam,



supaya selalu berupaya menambah penghasilan, agar dapat mencukupi biaya hidup, mengingat manfaat pensiun relatif tidak mencukupi.

3. Ketika tahun 2013 saya diminta pak Akil untuk menulis naskah Sejarah YKPAT, saya tidak dapat menolaknya karena pribadi pak Akil yang rendah hati dan santun. Meski terasa berat, saya jalani juga sebagai ungkapan rasa hormat kepada Pak Akil. Berkali-kali saya pulang-pergi ke Jakarta, mengumpulkan data dari Dapen Antam, YKPAT, serta mewawancarai beberapa

Pensiunan Mantan Direksi Antam yang saya temui di Kompleks Gedung Antam. Akhirnya naskah dapat saya selesaikan. Namun ketika naskah akan saya serahkan kepada pak Akil, kesehatan saya tidak memungkinkan dapat pergi ke Jakarta, maka saya kirim dengan TIKI. Saya mengetahui di Dapen Antam ada redaksi Buletin Purnantam, dan mempunyai langganan percetakan. Prediksi saya benar, pak Akil menyerahkan kepada pak A. Mukti Abhaka, selanjutnya dibantu oleh ibu Siti

Roosida berhasil mengedit, menambah, mengurangi naskah yang saya buat. Akhirnya pada tahun 2014, tepat YKPAT berusia 20 tahun, dapat dicetak menjadi buku “Dua Dasa Warsa YKPAT”.

Selamat jalan pak Akil. Perjuangan dan darma-bakti dalam memajukan Antam serta mensejahterakan Pensiunan Antam akan selalu kami kenang. Semoga Allah SWT memberikan rahmah dan magfirah. Aamiin YRA.



20 Tips Untuk Mencegah Pikun



Drs. Istiyar - Himpunantam CKP Jakarta

Banyak dari kita mulai mengkhawatirkan tentang pikun/demensia setelah pensiun, dan ini mungkin sudah agak atau terlalu terlambat. Para ahli mengatakan bahwa jika kita benar-benar ingin menangkai pikun, kita harus mulai merawat otak kita saat berusia 30 - 40an, atau bahkan lebih awal lagi.

Dr Paul Nussbaum seorang neuro psikolog dan profesor pada Universitas Pittsburg Jurusan Kedokteran mengatakan "Semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sangat penting untuk kesehatan otak. Jika ingin hidup panjang, sehat, maka kita perlu memulainya sedini mungkin".

Jadi apa yang dapat kita lakukan untuk merawat otak kita, dan apabila mungkin menangkai pikun/demensia? Nussbaum dalam pidatonya di Yayasan Kesehatan, Winter Park (Fla.) menganjurkan 20 langkah yang mungkin bisa membantu.

1. Bergabung pada klub atau organisasi yang membutuhkan sukarelawan. Di situ kita tidak akan merasa kehilangan dan tidak akan merasa tidak dibutuhkan setelah pensiun.
2. Melaksanakakan satu atau dua hobi. Hobi sangat membantu mengembangkan otak karena kita mencoba sesuatu yang baru dan kompleks.
3. Perlu hobi? Mulailah berkebun. Para peneliti di Selandia Baru menemukan bahwa, dari 1.000 orang, mereka yang berkebun secara teratur cenderung kurang terserang demensia! Tidak hanya berkebun bisa mengurangi stres, para tukang kebun menggunakan otak mereka untuk merencanakan kebun; mereka menggunakan penalaran visual maupun spasial untuk lay out taman.
4. Praktik menulis dengan tangan kebalikan dari yang biasa kita lakukan selama beberapa menit setiap hari akan melatih sisi yang lain dari otak dan memicu gerakan neuron di otak.
5. Ambil pelajaran tari. Dalam studi terhadap hampir 500 orang, menari adalah satu-satunya aktivitas fisik yang bila dilaksanakan teratur berdampak pada penurunan yang signifikan dalam dalam kasus kepikunan, termasuk penyakit Alzheimer. Orang-orang yang menari tiga atau empat kali

seminggu menunjukkan 76% berkurangnya terkena demensia, dibandingkan mereka yang menari hanya sekali seminggu atau tidak sama sekali.

6. Berjalan setiap hari dapat mengurangi risiko demensia karena kesehatan jantung adalah penting untuk mempertahankan aliran darah ke otak. Atau belilah pedometer dan berjalan 10.000 langkah sehari.
7. Membaca dan menulis setiap hari. Membaca merangsang berbagai daerah otak yang memproses dan menyimpan informasi. Demikian juga menulis tetapi bukan menyalin, juga merangsang banyak tempat di otak.
8. Merajut. Menggunakan kedua tangan merangsang kedua sisi otak, di samping sebagai peredam stres.
9. Mempelajari bahasa baru. Entah itu bahasa asing atau bahasa isyarat yang kita pelajari akan membuat otak bekerja dengan bolak-balik antara satu bahasa ke bahasa yang lainnya. Seorang peneliti di Inggris menemukan bahwa menjadi bilingual bisa menunda gejala penyakit Alzheimer selama empat tahun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin awal seorang anak menguasai bahasa isyarat, semakin tinggi IQ-nya, dan orang-orang dengan IQ tinggi cenderung kurang terkena demensia. Jadi mulailah melatih mereka sejak awal.
10. Bermain game papan seperti Scrabble dan Monopoli, tidak hanya merangsang otak tetapi kita juga bisa bersosialisasi. Bermain game solo, seperti solitaire atau game online dapat membantu, tapi Nussbaum lebih menyarankan permainan yang mendorong kita untuk bersosialisasi.
11. Belajar sepanjang hidup. Belajar menghasilkan perubahan struktural dan kimia di otak, dan pendidikan nampak membantu orang hidup lebih lama. Para peneliti otak telah menemukan bahwa orang dengan pendidikan/gelar tinggi hidupnya lebih lama, dan jika mereka mendapat Alzheimer, munculnya sering dalam tahap yang lebih lambat.
12. Mendengarkan musik klasik. Penelitian yang sedang berkembang menunjukkan bahwa musik

- dapat merangsang otak dan membangun hubungan antara dua belahan otak. Musik jenis apapun bisa memberi efek, tapi beberapa penelitian menunjukkan efek positif untuk musik klasik, meskipun mereka tidak mengerti mengapa bisa seperti itu.
13. Belajar memainkan alat musik. Ini mungkin akan lebih sulit daripada ketika masih kanak-kanak, tapi ini akan merangsang bagian yang tidak aktif dari otak kita.
 14. Bepergian. Ketika kita melakukan perjalanan, apakah itu perjalanan jauh pada saat liburan atau perjalanan dengan obyek berbeda-beda dalam kota, otak dipaksa untuk menavigasi lingkungan baru dan kompleks. Sebuah studi terhadap sopir taksi London, menemukan bahwa sopir berpengalaman memiliki otak yang lebih besar karena harus menyimpan banyak informasi tentang lokasi dan cara mencapainya.
 15. Berdoa. Doa harian nampaknya bisa membantu sistem kekebalan tubuh. Orang-orang yang secara teratur menghadiri sembahyang berjamaah dilaporkan hidup lebih lama, lebih bahagia, dan lebih sehat.
 16. Belajar meditasi. Penting bagi otak kita untuk belajar menutup otak kita dari tekanan kehidupan sehari-hari.
 17. Cukup tidur. Studi telah menunjukkan keterkaitan antara kurang tidur dan demensia.
 18. Lebih banyak makan makanan yang mengandung asam lemak Omega-3, seperti salmon, sarden, tuna, ikan kembung, atau ikan haring, ditambah kenari (mengandung omega 3 lebih banyak dari pada salmon) dan biji rami. Minyak biji rami, minyak ikan cod dan minyak kenari merupakan sumber-sumber Omega-3 yang baik juga.
 19. Lebih banyak makan buah dan sayuran. Antioksidan dalam buah-buahan dan sayuran menghentikan beberapa kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas yang merupakan salah satu perusak sel-sel otak yang terkemuka.
 20. Makan dengan keluarga atau teman-teman setidaknya satu kali sehari. Kita akan makan pelan-pelan, bersosialisasi, dan penelitian menunjukkan dengan makan bersama kita akan mendapatkan hasil makan yang lebih sehat daripada jika makan sendirian atau ketika makan dalam perjalanan.

Sumber:

Dr. Eowyn, ***"20 Tips to Prevent Senile Dementia"***,

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	Ir. Sapari Sutisnawinata	Kantor Pusat	28 Mei 2016	19 Jan 1939
2	Kasrim Wardoyo Putro	Unit Geomin	04 Juli 2016	08 Okt 1950
3	Yacobus Sumanggi	UBPN Sultra	24 juli 2016	31 Des 1945
4	Andrias Demmalona Situr	UBPN Sultra	03 Agustus 2016	12 Jan 1930
5	Budi Suharmoyo	Kantor Pusat	30 Agustus 2016	31 Agust 1962
6	Usman Sani	UBPB Kijang	10 September 2016	06 Juli 1977
7	Lisman	UBPB Kijang	13 September 2016	05 Sep 1940
8	Mendi Indan	Kantor Pusat	15 September 2016	05 April 1952
9	Zainuddin	UBPN Sultra	12 September 2016	25 Okt 1945
10	Togi Tua Siagian	UBPB Kijang	25 September 2016	15 Jul 1955
11	Ayub Saso	UBPN Gebe	02 Oktober 2016	02 Mar 1970
12	Abdullah Wangsaatmaja	UBPN Sultra	08 Oktober 2016	01 Des 1953
13	Marthen Sepang	UBPN Sultra	19 September 2016	12 Des 1963
14	Margawi	UPE Cikotok	05 Oktober 2016	10 Apr 1952
15	Mulyanto	UBPN Sultra	17 Oktober 2016	09 Sep 1956
16	Sukarno Matamin	UBPB Kijang	27 Oktober 2016	08 Apr 1967
17	Sunaryo SE.	UBPN Sultra	19 Oktober 2016	30 Nov 1954
18	Ir. Noegroho S	Kantor Pusat	08 November 2016	16 Mei 1947
19	M. Said Subir	UBPB Kijang	15 November 2016	11 Des 1963
20	Mohtar	UBPN Sultra	17 November 2016	31 Des 1945
21	Ir. A.W. Akil	Kantor Pusat	22 November 2016	02 Jun 1934
22	Agus Supriyanto	UBPN Sultra	01 Oktober 2016	21 Jan 1970

Pongkor Dalam Kemasan Sejarah Pensiunan dan Alumni Karyawan Dalam Acara Santunan Janda dan Anak Yatim

Tim Redaksi

Himpunantam Cabang Pongkor pada tanggal 08 Oktober 2016 telah mengadakan kegiatan acara silaturahmi seperti terbaca dalam tema reportase diatas yaitu menyantuni sbb :

1. Anak yatim
2. Janda pahlawan kecelakaan kerja
3. Janda yang suaminya wafat pada waktu dinas tetapi bukan kecelakaan kerja
4. Anggota/keluarga yang sakit permanen
5. Putra/putri pensiunan yang masih sekolah SD, SLTP, dan SLTA yang berprestasi ranking ke 1 sd 3

Tegasnya Himpunantam Pongkor cq Panitia Penyelenggara telah menyebar undangan untuk menghadiri acara reuni Silaturahmi anggota pensiunan dengan Alumni Pongkor, yang diselenggarakan pada :

Hari Sabtu, 08 Oktober 2016 jam 09.00 sampai selesai bertempat di Rumah makan SEKAR WANGI BUBULAK BOGOR.

Tradisi acara ini telah secara rutin di laksanakan tiap tahun. Tahun 2016 yl dihadiri para anggota pensiunan sekitar 200 orang dan para alumni karyawan Pongkor sekitar 100 orang.

Juga dihadiri beberapa perwakilan dari Himpunantam Cabang dan para undangan lainnya. Acara ini dirangkaikan kegiatan sosial y.i. menyantuni anak yatim dan para janda seperti tersebut diatas. Kegiatan sosial lainnya adalah menyantuni anggota yang sakit yang dirawat inap dan yang meninggal dunia.

Sumber dana dukungan atas kegiatan diatas bersifat swadana gotong royong dari para dermawan/donatur. Untuk tahun 2016 ini dari grup WA-SILA juga berpartisipasi untuk dana santunan anak yatim sebesar RP.5.000.000,-

Panitia Penyelenggara menyampaikan terimakasih atas bantuan dan sumbangan dari para donatur dan Alumni, serta para sahabat, guna untuk biaya penyelenggaraan dan santunan tsb.

Penggalangan dana ini telah berjalan dengan baik

dan sukses melalui rekening Himpunantam cabang Pongkor, bank Mandiri capem Warungjambu Bgor no Rek 133-00-1280900-0 an. Poerwono Widodo/ Jacub Priyono. Demikian reportase kegiatan sosial Himpunantam Pongkor disampaikan. Tidak lupa pak Poerwono Widodo selaku Ketua Cabang Himpunantam Pongkor menyampaikan terima kasih kepada semua pihak atas terlaksananya kegiatan ini semoga menjadi berkah bagi kita semua..aamiin.

Wassalam.



Foto bersama mantan Direksi Antam yg juga adalah mantan pejabat di Pongkor



Foto bersama penerima santunan

Membangun Profesionalisme Dalam Keluarga



Hendra Kusnoto - Himpunantam Cabang Kantor Pusat

Di dalam kehidupan kita sehari-hari kita sering berhadapan dengan berbagai persoalan yang tiada habisnya. Kemampuan di dalam mengatasi masalah sangat bergantung pada kompetensi yang dimiliki oleh setiap orang. Bagi orang terbiasa dengan banyaknya persoalan baik di dalam keluarga maupun di tempat kerja mungkin baginya menghadapi persoalan adalah biasa saja karena adanya kompetensi yang dimiliki serta pengalaman dan kebiasaan yang telah membuatnya sebagai orang yang matang. Namun bagi orang yang tidak terbiasa dengan berbagai persoalan, maka ia akan mudah mengalami rasa frustrasi atau mungkin putus asa.

Topik yang ingin disampaikan di dalam tulisan ini adalah bagaimana cara membangun profesionalisme di dalam kehidupan keluarga melihat adanya kebutuhan dari banyak orang yang merasa pengetahuan dan keterampilan ini adalah penting di dalam kehidupannya. Dalam kacamata psikologi pengembangan profesionalisme dapat dilihat dari tiga hal, yaitu dari aspek kognitif, afektif dan motorik. Dari aspek kognitif profesionalisme dapat dibangun melalui cara berpikir yang rasional. Seseorang yang ingin menjadi profesional selayaknya memiliki kemampuan berpikir yang rasional dan kritis. Misalnya, seorang mahasiswa dituntut untuk mampu memecahkan masalah kuliahnya secara rasional dengan belajar yang rajin, sering membaca, tertarik untuk mendiskusikan masalah kuliah dan lainnya. Semua usaha yang dilakukannya adalah hasil dari pemikiran yang rasional dan kritis.

Dari aspek afektif, seorang yang ingin membangun diri menjadi profesional dituntut untuk mampu membangun hubungan yang harmonis dengan orang-orang yang dianggap profesional juga. Sedangkan dari aspek motorik, seseorang yang ingin membangun profesionalisme dituntut untuk mampu membangun aktifitas fisik seperti menjaga kesehatan, melakukan olah raga yang berkaitan dengan pengembangan profesionalnya.

Membangun Profesionalisme dalam Keluarga

Untuk dapat membangun profesionalisme di dalam keluarga pertama kali dibutuhkan pengetahuan di kalangan orang tua. Orang tua yang menyadari bahwa profesionalisme penting bagi anaknya selayaknya membiasakan diri dengan hal – hal yang berkaitan dengan peningkatan kualitas anak. Pada diri anak sebaiknya dibiasakan untuk melakukan diskusi tentang hal – hal yang berkaitan dengan masalah di sekolah atau temannya. Sang anak diajak memikirkan cara – cara memecahkan masalah sekolah dan pergaulan dengan membangun cara berpikir yang logis. Anak yang bisa berpikir logis akan mampu mengembangkan pola pikir yang rasional. Hal ini sebaiknya dilakukan ketika sang anak masih duduk di tingkat sekolah dasar.

Pada tahap selanjutnya ketika sang anak memasuki usia remaja atau bersekolah di SMP kebiasaan di atas tetap dilakukan sehingga sang anak mampu memecahkan masalahnya secara mandiri. Pada diri anak sendiri selayaknya muncul kesadaran untuk membangun profesionalisme. Untuk itu orang tua perlu menyediakan sarana seperti membelikan buku – buku autobiografi orang – orang terkenal dan lainnya. Kepada anak – anak juga sebaiknya dilatih untuk bermain catur, mengisi teka – teki silang, permainan kubus Rubik dan yang sejenis. Kepada anak juga sebaiknya dibiasakan mendiskusikan pemecahan masalah keluarga yang bersifat sederhana.

Ketika sang anak sudah mulai memasuki tahap dewasa awal, yaitu SLTA sang anak perlu terus mengembangkan dirinya dengan banyak memecahkan masalah baik yang berkaitan dengan masalah keluarga, sekolah maupun masalah teman – teman sekolahnya yang agak kompleks. Anak juga sebaiknya terangsang untuk melakukan diskusi dengan guru dan orang – orang yang memiliki keahlian tertentu. Kebiasaan ini akan membuat pola pikir profesional berkembang. Agar

maka dibutuhkan kebiasaan untuk membangun jaringan baik dalam hal wirausaha atau ilmiah. Kegiatan ini bisa dilakukan dengan belajar dari buku – buku kewirausahaan atau mengikuti kursus wirausaha dan bergabung dengan kelompok yang menyukai kegiatan ilmiah seperti klub pengembangan teknologi tertentu (robot, mobil, dll).

Ketika kuliah profesionalisme bisa dilakukan dengan mencoba memecahkan masalah keluarga yang kompleks dan masalah – masalah yang berkaitan dengan teman kuliah, masalah yang ada di perguruan tinggi atau hubungan dengan dosennya. Sang anak juga sebaiknya mau bergaul dengan tokoh – tokoh yang memiliki kompetensi baik dalam bidang ilmu yang ditekuni ataupun bidang lainnya.

Pengembangan profesionalisme

Untuk mengembangkan profesionalisme seseorang dituntut untuk mampu mengembangkan kemampuan untuk berpikir kritis. Berpikir kritis dapat membuat seseorang mampu mengendalikan dirinya serta memecahkan masalah secara efektif dan mengambil keputusan yang tepat. Untuk mengembangkan kemampuan tersebut dibutuhkan hal – hal berikut:

1. Keterampilan praktis untuk berpikir jelas: kemampuan berpikir jelas dibutuhkan kemampuan untuk memahami persoalan yang dihadapi dan menganalisis serta membuat kesimpulan tentang persoalan yang dihadapi.
2. Menggunakan pikiran untuk mencapai tujuan: kemampuan ini dilakukan dengan memahami tujuan yang ingin dicapai dan cara – cara mencapainya.
3. Menganalisis kemampuan berpikir tentang diri sendiri dan orang lain: kemampuan ini dilakukan melalui proses refleksi atau merenungkan tentang tujuan hidup dan mengevaluasi hal – hal yang telah dilakukan. Sedangkan kemampuan untuk berpikir tentang orang lain dilakukan melalui pemahaman atas kebutuhan orang lain dan cara memenuhinya.
4. Mengatasi masalah secara efektif: kemampuan ini dimulai dengan memahami dan menganalisis masalah serta membuat keputusan yang tepat tentang solusi yang perlu dilakukan.
5. Membangun hubungan dengan orang lain secara efektif: kemampuan ini dilakukan melalui pemahaman atas kebutuhan dan aspirasi orang

lain dan memelihara hubungan yang telah terbangun dan selalu berusaha untuk meningkatkan kualitasnya.

6. Membangun strategi untuk meningkatkan kemampuan untuk mengembangkan diri: kemampuan ini dilakukan dengan memahami tujuan yang ingin dicapai, cara – cara mencapainya serta membuat rencana tindakan mengenai langkah-langkah yang perlu dilakukan.

Membangun reputasi profesionalisme yang baik

Memiliki reputasi sebagai seorang profesional yang baik dapat bermanfaat di masa depan. Reputasi yang baik bisa memberikan dampak terhadap pemberian penghargaan dari orang lain, organisasi maupun masyarakat. Untuk membangun reputasi tersebut dibutuhkan beberapa langkah, yaitu sebagai berikut:

1. Selalu berusaha untuk tampil profesional dengan menerapkan prinsip – prinsip profesionalisme seperti etika profesi dan lainnya: kemampuan ini adalah kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk membangun dan memelihara kredibilitas seorang profesional.
2. Selalu berbuat jujur dan berkata benar kepada orang lain: kemampuan ini adalah kemampuan dasar yang sangat dibutuhkan oleh orang yang ingin menjadi profesional yang baik.
3. Selalu berkata benar kepada orang lain: kemampuan ini menjadi kebutuhan utama bagi para profesional yang harus ditunjukkan setiap saat.
4. Selalu berbuat baik kepada orang lain: kemampuan ini adalah perilaku yang dibutuhkan oleh setiap profesional untuk dapat bertahan hidup melalui pekerjaan di dalam hidupnya.
5. Selalu memberikan penghargaan: kemampuan ini dibangun melalui pemahaman atas apa yang menarik dan menjadi kebanggaan bagi orang lain.
6. Selalu berupaya untuk membangun hubungan yang hangat dan sopan terhadap orang lain: kemampuan ini dimulai dengan mengetahui latar belakang orang lain, apa yang menjadi kebutuhannya serta keinginan mereka untuk membangun dan memelihara hubungan baik.
7. Selalu memberikan perhatian terhadap masalah dan membantu memecahkan kesulitan orang

- lain: kemampuan ini dimulai dengan memahami persoalan yang dihadapi orang lain dan keinginan mereka untuk dapat memecahkan masalahnya.
2. Selalu berusaha untuk bekerja keras: kemampuan ini adalah kemampuan yang sangat diandalkan seorang profesional untuk sukses.
 3. Selalu berupaya untuk memenuhi harapan atasan atau pihak-pihak yang layak untuk dilayani: kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh profesional untuk maju menggapai cita – citanya di masa depan.
 4. Selalu berusaha untuk membangun etika kerja dan etika pergaulan: kemampuan ini berkaitan dengan moralitas yang sangat dijunjung tinggi masyarakat di manapun berada. Jadi setiap profesional dituntut untuk dapat menerapkannya.
 5. Selalu mau menerima kritik dari orang lain: kemampuan ini tidak mudah dimiliki profesional karena tidak semua orang bersedia menerima kritik. Namun menjadi seseorang yang profesional kemampuan ini wajib dimiliki.
- Demikian tulisan ini semoga bermanfaat..aamiin.
Terima kasih. Wassalam,

Cara Mengobati Diabetes Kering Secara Tradisional

1. Tapak Dara

Tanaman tapak dara adalah salah satu jenis tanaman tradisional yang banyak sekali di manfaatkan untuk pengobatan secara herbal termasuk sebagai upaya pengobatan diabetes kering. Dalam tanaman tapak dara mempunyai kandungan alkaloid yang bisa bekerja dalam membantu mengatasi penyakit diabetes. Dengan kandungan alkaloid maka gula darah bisa diatasi dan juga bisa membantu dalam mengatasi masalah produksi insulin didalam tubuh.

02. Sambiloto

Tentu sudah banyak yang tau tentang manfaat tanaman satu ini. Daun sambiloto mempunyai kandungan flavonoid yang sudah terbukti sangat ampuh dalam membantu menurunkan kadar gula darah dan akan membantu dalam memproduksi insulin didalam tubuh. Cara meramunya juga mudah, cukup anda rebus daun sambiloto lalu di munim sari aor rebusannya.

03. Pagagan

Pegagan adalah salah satu jenis tanaman tradisional yang mempunyai banyak manfaat positif dan terbukti bisa menyembuhkan beberapa jenis penyakit, salah satunya adalah membantu dalam menurunkan kadar gula darah sehingga akan sangat baik dikonsumsi oleh mereka yang menderita penyakit gula kering. Kandungan anti toksin dan anti infeksi dalam pagagan dapat bekerja dengan baik sebagai obat tradisional.

04. Cabai

Cabai merupakan salah satu rempah-rempah bumbu dapur yang sangat baik untuk dikonsumsi oleh penderita penyakit diabetes. Hal ini karena adanya kandungan zat karotenoid didalamnya yang bisa membantu dalam menstabilkan kadar gula darah didalam tubuh.

05. Kedelai

Kedelai adalah salah satu jenis bahan makanan yang baik di konsumsi bagi penderita diabetes kering. Dalam kedelai terdapat kandungan gizi protein stabil yang dapat membantu dalam mengurangi pengeluaran urin yang tinggi.

06. Pare

Pare merupakan salah satu jenis makanan yang sangat baik dikonsumsi oleh penderita penyakit diabetes kering. Kandungan zat besi, serat dan juga kalsium didalamnya dengan jumlah yang sesuai ini sangat baik untuk membantu mengatasi sakit diabetes kering. Jenis buah pahit ini selain baik untuk penderita diabetes kering, baik juga bagi penderita diabetes basah karena kandungan gula yang ada didalamnya rendah.

(Internet)

Asa 2017 Dalam Syukur Nikmat



AM Abhaka - Himpunantam CKP Jakarta

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

Nabi Ibrahim AS adalah mu'alim, syech monoteisme bagi para Nabi dan Rasul termasuk Nabi Musa, Isa dan Muhammad SAW. Katakanlah Allah itu Esa. Sejak Nabi era Nabi Ibrahim AS, sampai kiamat Allah itu hanya dan tetap satu. Di dalam Al-Quran selain Nabi Muhammad SAW, Nabi Ibrahim AS juga disebut **Uswatun Hasanah** (teladan yang baik). Bagaimana sulitnya mencapai level muttaqin berkelas untuk orang awam seperti kita ini? Saya pergunakan kata awam karena kita hidup di tengah-tengah pengaruh dahsyat hedonisme. Fikiran dan perilaku kita tidak bersih. Hati kita tidak bisa fokus mengabdikan kepada Allah azza wa jalla. Kalau kita melakukan amal tidak bisa dilepaskan dari fikiran imbalan, tidak ikhlas lillahi ta'ala. Yang paling mungkin kita lakukan adalah berusaha istiqomah dan konsisten melaksanakan ibadah shalat wajib pada waktunya dan amal sosial seperti sedekah tanpa putus, rutin walaupun sedikit.

Ciri-ciri Muttaqin antara lain :

- Taat kepada Allah, Rasul dan Umara yang tidak dzalim. Umara adalah penguasa yang

mendudukan ulama pada posisi ahli hukum Islam yang harus dijalankan dalam berbangsa dan bernegara.

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

Semua pointers di atas ada disebut dalam Al-Quran.

Mari kita perbaiki dan tingkatkan amal ibadah dalam tahun 2017 dan seterusnya. Kita sambut tahun 2017 dengan rasa syukur, atas nikmat yang telah diberikan Allah dalam tahun 2016. Itulah asa atau harapan penuh optimis untuk diri kita, keluarga dan kawan-kawan seiman.

(Allah ta'ala a'lam).

HIMBAUAN KEPADA PARA PENSIUNAN DAPEN ANTAM UNTUK MENGAJUKAN PERMOHONAN PENGURANGAN PBB-P2

Bagi Wajib Pajak Orang Pribadi yang penghasilannya semata-mata dari pensiun sehingga kewajiban PBB-P2 sulit dipenuhi:

- a) Fotocopi KTP
- b) Fotocopi Kartu Keluarga
- c) Fotocopi Surat Keputusan Pensiun
- d) Fotocopi Slip Pensiun atau dokumen sejenis lainnya
- e) Fotocopi rekening tagihan listrik, air dan/atau telepon; dan
- f) Fotocopi bukti pelunasan PBB P2 tahun pajak sebelumnya

Syarat Pengajuan Permohonan Pengurangan:

A. Syarat Umum:

- 1) 1 (satu) permohonan untuk 1 (satu) SPPT atau SKPD PBB-P2
- 2) Diajukan secara tertulis dalam bahasa Indonesia dengan mencantumkan besarnya persentase pengurangan yang dimohonkan dengan disertai alasan yang jelas.
- 3) Diajukan kepada Kepala UPPD dimanan SPPT atau SKPD PBB-P2 diterbitkan
- 4) Fotocopi SPPT atau SKPD PBB-P2 yang dimohonkan pengurangan
- 5) Ditandatangani oleh Wajib Pajak, dalam hal surat permohonan ditandatangani oleh bukan wajib pajak, maka ;
 - Surat permohonan harus dilampirkan dengan surat kuasa khusus untuk wajib pajak badan dan wajib pajak orang pribadi dengan PBB-P2 terutang diatas Rp.5.000.000,- (lima juta rupiah)
 - Surat permohonan harus dilampirkan dengan surat kuasa (biasa), untuk wajib pajak orang pribadi dengan PBB-P2 yang terutang sampai dengan Rp.5.000.000,- (lima juta rupiah)
- 6) Diajukan dalam jangka waktu:
 - a. 3 (tiga) bulan terhitung sejak tanggal diterimanya SPPT
 - b. 1 (satu) terhitung sejak tanggal diterimanya SKPD PBB-P2
 - c. 1 (satu) bulan terhitung sejak tanggal diterimanya Surat Keputusan Keberatan PBB-P2
 - d. 3 (tiga) bulan terhitung sejak tanggal terjadinya bencana alam; atau
 - e. 3 (tiga) bulan terhitung sejak tanggal terjadinya sebab lain yang luar biasa, kecuali apabila wajib pajak dapat menunjukkan bahwa dalam jangka waktu tersebut tidak dapat dipenuhi karena keadaan di luar kekuasaannya.
- 7) Tidak memiliki tunggakan PBB-P2 tahun pajak sebelumnya atas objek pajak yang dimohonkan pengurangan, kecuali dalam hal objek pajak terkena bencana alam atau sebab lain yang luar biasa; atau
- 8) Atas SPPT atau SKPD PBB-P2 yang dimohonkan pengurangan tidak diajukan keberatan, atau dalam hal diajukan keberatan telah diterbitkan Surat Keputusan Keberatan dan atas Surat Keputusan Keberatan dimaksud tidak diajukan banding.

Himbauan dari Pengurus kepada para pensiunan

