

Edisi 67 Th ke 15 / April - Juni 2019



DAPEN ANTAM

Buletin PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang

*Segenap Pengurus dan Karyawan/ti Dapen Antam
Mengucapkan*



Selamat Hari Raya
IDUL FITRI 1440 H

" Mohon Maaf Lahir & Batin "



**Varia Himpunantam
Halal Bi Halal
Pengurus
Himpunantam CKP**

**Rubrik Nostalgia
Kijang Tahun 1965**

**Rubrik Hikmah
Mengendalikan
Nafsu Amarah**

**Rubrik Kesehatan
Keuntungan Jika
Rutin Jalan Kaki**

Diterbitkan Khusus Untuk Peserta Dana Pensiun Antam

3

Salam Redaksi
Apa Makna
Masa Persiapan Pensiun

4 - 7

Varia Himpunantam
Halal Bi Halal :
Alumni Antam Pomalaa -
Himpunantam Geomin -
Himpunantam Cab. Yogya -
Arisan Ibu-ibu Campusari -
Bantuan Korban Banjir Konawe

8

Varia Himpunantam
Susunan Pengurus
Himpunantam
Cabang Kantor Pusat

10 - 12

Rubrik Nostalgia
Kijang Tahun 1965

13

Rubrik Hikmah
Mengendalikan Nafsu Amarah

14 - 15

Rubrik Opini
Menyimak Kartu Yakespenantam
Admedika

16 - 17

Rubrik Ilmu Pengetahuan
Bata Tahan Api (bag 2)

18

Rubrik Kesehatan
Keuntungan Jika Rutin Jalan Kaki

20

Pensiunan Baru

20

Pensiunan Meninggal

COVER

Sege nap pengurus dan karyawan/i Dapen Antam mengucapkan Selamat Hari Raya Idul Fitri 1440 H. Mohon maaf lahir dan batin Semoga amal ibadah kita selama bulan suci Ramadhan diterima oleh Allah SWT dan kita bisa dipertemukan kembali dengan bulan suci Ramadhan tahun depan, amin ya robbal alamin.



SALAM REDAKSI



Apa Makna Masa Persiapan Pensiun (MPP)

Bismillah...,

Seseorang yang memasuki MPP (genap 55 tahun) idealnya sudah memiliki sebuah rumah tinggal, sudah memiliki sebuah kendaraan roda 4 ataupun roda 2, sudah memiliki tabungan uang yang cukup, sudah melaksanakan ibadah haji bagi yang muslim dan mampu, salah satu anaknya sudah bekerja untuk hidup mandiri, dan yang paling penting apakah kita sudah siap mental, dan seterusnya. Betulkah potret hidup seorang mpp idealnya demikian ? Tidak berlebihan dan tidak kekurangan ! Semoga saja. Aamiin.

Selanjutnya dalam BP edisi ke 67 ini izinkanlah Tim Redaksi menyampaikan tulisan salam redaksi dengan tema "apa makna MPP itu". Sangat mudah difahami 3 huruf / kata tersebut namun bila dibedah maknanya secara mendalam ternyata bisa menjadi topik bahasan yang tetap menarik dalam silang pendapat atau menurut tafsir subyektif. Mungkin Anda sudah mulai faham atau mengerutkan dahi menebak kemana arah bahasan dan untuk apa dibahas (lebih mendalam).

Secara dangkal/ekonomis bahwa MPP adalah masa persiapan satu tahun bagi pegawai dengan bebas tugas tidak bekerja namun tetap diberikan gaji full 100 % pada umur awal s.d. akhir 56 tahun. Tujuannya bersifat transisional. Sependapatkah dengan definisi ini ? Pada umumnya akan menjawab setuju dan sependapat. Mohon maaf bila begitu kita (mungkin) sudah mulai gagal faham atau sangat terlambat langkah "mempersiapkan" MPP.

Kenapa ? Hakekat MPP yang tepat adalah pada saat kita mulai melamar/ingin bergabung dengan job / pekerjaan yang kita inginkan sampai dengan masa bekerja berakhir/jatuh tempo pensiun. Disanalah kita secara nyata harus mau tidak mau memikirkannya, mempersiapkannya, merencanakan dengan baik dan teliti.

Praktek tradisional yang paling kuno adalah dengan cara hidup hemat (tidak pelit), gemar menabung yaitu dengan cara menyisihkan sebagian pendapatan yang diterima pada waktu bekerja dari sen demi sen dari rupiah demi rupiah. Hidup yang terencana..tidak seperti pepatah " besar pasak daripada tiang ".

Alhamdulillah tradisi tersebut telah dipraktekkan di kalangan keluarga besar pensiunan Antam. Kami yakin bahwa tiap insan pensiunan Antam sudah punya rumah tinggal. Bahkan ada sekelompok pensiunan Antam dari segala penjurur kampung kelahiran memutuskan untuk berhari tuanya antara lain di wilayah DI Yogyakarta. Mereka rata-rata jadi mukimin pendatang dengan tujuan mencari suasana baru lingkungan kehidupan yang lebih tenteram dengan harga kebutuhan pangan setempat yang relatif terjangkau. Alhamdulillah bahkan mereka bisa bersilaturahmi tiap bulan dalam wadah arisan.

Maaf, bila dibanding dengan pensiunan mukimin lainnya misalnya di Jabodetabek sepertinya mukimin di DIY dan sekitarnya ini lebih beruntung, lebih guyub, lebih tenang, lebih enjoy, lebih bahagia, maaf. Kenapa ? Karena pada saat mereka masih aktif bekerja di lingkungan Aneka Tambang yang sebelumnya notabene jauh dari keramaian kota sudah terbangun kebiasaan hidup sederhana yang tidak neko-neko mudah bersyukur nikmat..hidup yang nyaman jauh dari hingar bingar metropolitan.

Kalau begitu kenapa kelompok pensiunan lainnya tidak mengikuti jejaknya ? Di sinilah letak persoalannya yaitu pada umumnya kaum pekerja Antam di seantero negeri kurang informasi sehingga kurang wawasan akan konsep masa depan hidupnya. Disamping itu masing-masing memang ingin bermukim tidak jauh dari tempatnya bekerja terakhir atau karena berbagai pertimbangan khusus. Masa hidup tua itu tidak bisa ditolak, hidup bahagia bukan dicari, hidup bahagia timbul dari rasa hati. Harapan kita semua sebagai orang beragama tentu perlu sikap hidup yang selalu positif yaitu makin tua harus makin sabar dan makin pandai bersyukur atas rezeki sekecil apapun plus tetap jaga semangat sehingga perjalanan hidup kita di hari tua ini akan lebih tenang dan bahagia lahir batin, insya Allah. Aamiin.

Demikian tulisan ini disampaikan dari kita untuk kita, mungkin diantara kita yang sedang galau atau gamang karena berbagai masalah ujian hidup di usia lanjut ini..semoga bermanfaat. Aamiin. Tidak lupa Tim Redaksi menyampaikan selamat hari raya Idul Fitri 1 Syawal 1440 H. Mohon maaf lahir batin. 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.



Dalam rangka menjalin silaturahmi lintas generasi para alumni Antam Pomalaa, diselenggarakan acara halal bi halal pada hari Sabtu tanggal 29 Juni 2019, bertempat di Anjungan Sultra Taman Mini Indonesia Indah mulai pukul 10.00 WIB sd selesai



Acara Halal Bihalal dan pemberian santunan bagi anak Yatim , janda, dan penderita sakit di Bogor yang diselenggarakan oleh Himpunantam Geomin pada hari Kamis 27 Juni 2019 .



Acara Halal Bihalal yang diselenggarakan oleh Himpunantam Cabang Yogyakarta pada hari Sabtu 22 Juni 2019 .



(Atas) Bpk. Arifin Abdi Ketua Himpunantam Cabang Pomalaa sedang menyerahkan bantuan korban banjir di Konawe Sultra pada tanggal 23 Juni 2019

Susunan Pengurus Himpunantam Cabang Kantor Pusat (HPAT - CKP) Periode 2019 - 2022

Sebelum kami mencantumkan secara lengkap susunan Pengurus Himpunantam Cabang Kantor Pusat yang selanjutnya disingkat “HPAT CKP” Periode tahun 2019-2022 perkenankan kami laporkan secara singkat kronologis tersusunnya kepengurusan tersebut. Sebagaimana diketahui kepengurusan HPAT CKP Periode tahun 2016-2019 yang dipimpin oleh Ibu Dra. Hj Siti Roosida dengan susunan sebagai berikut :

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1. Ketua | : Siti Roosida |
| 2. Wakil Ketua | : Wirjono |
| 3. Sekretaris | : Sudarmaji Sacim |
| 4. Bendahara | : Waginem |
| 5. Humas & Kegiatan Sosial | : |
| 5.1 | : Amirudin Basir |
| 5.2 | : Muharasih Malik |
| 5.3 | : Mujari |

Berakhir pada bulan April 2019.

Dengan mengacu kepada Pasal 10 Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Himpunantam bahwa untuk memilih Pengurus Himpunantam Cabang harus melalui Musyawarah Cabang.

Terkait dengan hal tersebut diatas Pengurus yang akan berakhir April 2019 memutuskan pada hari Selasa, 19 Maret 2019 bertempat di Ruang Purnakarya kantor Dana Pensiun ANTAM telah melaksanakan Musyawarah Cabang.

Kami semua sepakat bahwa Musyawarah Cabang hanya mengagendakan Pemilihan Ketua Pengurus HPAT CKP Periode tahun 2019-2022. Pelaksanaan Musyawarah Cabang berjalan lancar. Dihadiri oleh Para Pengurus HPAT CKP tahun 2016-2019 juga para undangan terbatas yang ditunjuk sebagai Perwakilan Wilayah Para Undangan yang hadir : Ibu-ibu (Tuty Alfian, Ocoh Juhaeriah) sedangkan Bapak-Bapaknya (Syahminan, Susilo Anjasmoro, Endro Wahyono, Kasno, Kodin dan Aang) sedang Musyawarah Cabang tersebut dengan sistim pengambilan suara dimana setiap orang yang hadir baik para pengurus maupun para undangan diberi hak yang sama dan memiliki satu suara, akhirnya berhasil memilih Bapak Sudarmaji Sacim, ST sebagai Ketua Baru untuk kepengurusan HPAT CKP Periode 2019-2022 untuk menggantikan Ibu Dra. Siti Roosida. Menindak lanjuti rangkaian terpilihnya Bpk. Sudarmaji Sacim, ST sebagai ketua baru maka pada hari Selasa, 16 April 2019 ditempat yang sama yaitu Ruang Purnakarya Kantor Dana Pensiun ANTAM dilaksanakan Acara Serah Terima Jabatan yang

lazim disingkat “SERTIJAB”.

Mengingat pertanggung jawaban pengurus periode 2016-2019 yang meliputi tugas dan hal-hal yang terkait dengan masalah keuangan telah disampaikan secara rinci oleh Ibu Hj. Siti Roosida pada acara Musyawarah Cabang yang dilaksanakan pada Selasa, 19 Maret 2019 maka Acara Sertijab secara singkat melaksanakan Agenda sebagai berikut :

Sambutan do'a dilanjutkan dengan penandatanganan Naskah Sertijab dari Ketua HPAT CKP Periode 2016-2019 (Ibu Dra. Hj. Siti Roosida kepada Ketua HPAT CKP Periode Tahun 2019-2022 dengan disaksikan oleh Bpk. Drs. Bambang Hendratho, MM*). (* selaku Ketua Umum Himpunantam Pusat).

Dari ketiga sambutan yang disampaikan oleh Ibu Ida, Pak Bambang H dan juga Pak Sudarmaji kami hanya ingin mengulas isi sambutan dari Pak Sudarmaji Sacim karena sangat erat kaitannya dengan judul artikel ini. Dalam sambutannya pada Acara Sertijab tersebut disamping ucapan terima kasih atas terpilihnya beliau menjadi Ketua Baru, sambutan diakhiri dengan menyampaikan nama-nama Pengurus HPAT CKP Periode Tahun 2019-2022 secara lengkap susunannya sebagai berikut :

Pengurus Himpunantam Cabang Kantor Pusat Periode Tahun 2019-2022 :

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. Ketua | : Sudarmaji Sacim |
| 2. Wakil Ketua & Humas | : Wirjono |
| 3. Sekretaris | : Kodin |
| 4. Bendahara | : Nurmalatuti Alfian |
| 5. Kegiatan Sosial | : |
| 5.1 | : Amiruddin Basir |
| 5.2 | : Muharasih Malik |
| 5.3 | : Mujari |

Demikian sekilas info kronologis terpilihnya kepengurusan Himpunantam Cabang Kantor Pusat Periode 2019-2022. Semoga Allah SWT memberikan kekuatan lahir batin, iman islam kepada Pak Sudarmaji Sacim beserta para asistennya sehingga dapat mengemban amanah yang ditugaskan oleh Himpunantam Pusat serta dapat menghasilkan pelayanan yang diharapkan oleh para Pensiunan Antam Kantor Pusat. Aamin ya robbal aalamin.

Jakarta, 26 April 2019
Wirjono
Wakil Ketua dan Humas
Himpunantam Cabang Kantor Pusat

Cara Bersyukur Kepada Tuhan, Bisa Bahagia dan Merasa Hidup Cukup

Liputan6.com, Jakarta Di kehidupan sehari-hari, terdapat dua hal yang datang silih berganti sebagai pelengkap hidup yaitu kesenangan dan kesusahan. Karena tak ada orang yang selamanya senang atau susah terus menerus.

Di saat Anda merasakan kesenangan, diharapkan untuk selalu bersyukur dan ingat di mana dulu pernah merasakan susah. Begitu juga saat merasakan kesusahan. Maka ingatlah bahwa akan datang kesenangan.

Hal ini sebagaimana firman Allah SWT:

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan” – (QS Asy-Syarah : 5–6).

Saat Anda sedang di masa-masa sulit, selalu ingatlah kepada Allah SWT. Karena Allah berfirman:

“Maka ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku” (QS Al Baqarah : 152)

Banyak nikmat yang dianugerahkan Tuhan kepada umat-Nya yang merupakan pemberian yang terus menerus dan bermacam-macam bentuknya, baik lahir maupun batin.

Pengertian Bersyukur

Bersyukur merupakan suatu perbuatan yang bertujuan untuk berterima kasih atas segala limpahan nikmat yang telah Tuhan berikan.

Istilah syukur sendiri menurut agama, sebagaimana yang telah diajarkan oleh Ibnu Qayyim:

“Syukur adalah menunjukkan adanya nikmat Allah pada dirinya. Dengan melalui lisan, yaitu berupa pujian dan mengucapkan kesadaran diri bahwa ia telah diberi nikmat. Dengan melalui hati, berupa persaksian dan kecintaan kepada Allah. Melalui anggota badan, berupa kepatuhan dan ketaatan kepada Allah.” (Madarijus Salikin, 2/244).

Lawan dari syukur sendiri adalah kufur nikmat, yaitu sifat enggan untuk menyadari atau bahkan mengingkari bahwa nikmat yang telah didapatkan adalah dari Allah Ta'ala.

Oleh karena itu, selalu bersyukur saat Anda sedang diberi nikmat oleh Allah SWT, tidak memandang nikmat itu banyak atau sedikit. Karena orang yang selalu bersyukur niscaya Tuhan akan menambah kenikmatan tersebut.

Hal ini sebagaimana firman Allah di dalam QS Ibrahim ayat 7 yang memiliki arti:

“Barang siapa yang bersyukur atas nikmatku kata Allah, niscaya aku akan menambah nikmat itu. Akan tetapi barang siapa yang kufur atas nikmat Ku kata Allah, maka azab ku sangatlah pedih.”

Bersyukur adalah salah satu dari ibadah

Allah dalam banyak ayat di Al-Quran memerintahkan manusia untuk bersyukur kepada-Nya. Maka syukur adalah ibadah dan bentuk ketaatan atas perintah Allah SWT. Allah SWT pun berfirman:

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar hanya kepada-Nya kamu menyembah” (QS. Al Baqarah:172).

Cara Agar Bisa Bersyukur

1. Senantiasa berterima kasih kepada orang lain

Salah satu cara untuk mensyukuri nikmat Tuhan adalah dengan berterima kasih kepada manusia yang telah menjadi perantara sampainya nikmat Allah pada Anda.

2. Merenungkan nikmat-nikmat Tuhan

Di dalam Al Qur'an sering kali Tuhan menggugah hati manusia, bahwa ternyata banyak sekali nikmat yang dilimpahkan-Nya sejak umat manusia datang ke Bumi, agar sadar dan bersyukur kepada Allah SWT. Tuhan pun berfirman:

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur”. (QS. An-NAhl:78).

3. Qana'ah

Coba untuk selalu merasa cukup atas nikmat yang ada pada diri Anda. Hal ini akan membuat Anda selalu bersyukur kepada Allah SWT. Sebaliknya, saat Anda senantiasa merasa tidak puas, selalu merasa kekurangan, merasa Allah tidak pernah memberi kenikmatan padanya sedikitpun, maka begini Nabi Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda:

“Jadilah orang yang wara', maka engkau akan menjadi hamba yang paling berbakti. Jadilah orang yang qana'ah, maka engkau akan menjadi hamba yang paling bersyukur”. (HR. Ibnu Majah no.3417, *(bersambung ke halaman 17)*)

Kijang di Tahun 1965



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

Saya ingin berbagi cerita mengenai masyarakat dan kota Kijang di tahun 1965 yang waktu itu merupakan pusat kegiatan penambangan bauksit. Tanggal 5 April 1965 saya untuk pertama kali menginjakkan kaki di Kijang. Saya berangkat ke Kijang menggunakan pesawat Dakota (GIA) dengan singgah di Pangkal Pinang selama satu jam. Kebetulan satu pesawat dengan pak Rudi Purnomo yang baru saja menjemput ibu Purnomo dan sedang mengandung ananda Susi anak pertama. Di bandara Kijang kami dijemput oleh sdr. Nachrawi protokol PN Tambang Bauksit Indonesia (PN. TBI). Oleh sdr. Nachrawi saya diantar ke Kepala Biro Umum pak Sugito Sigit, selanjutnya saya dibawa menghadap Direktur Perusahaan pak Ir. Kusmadi Reksoprodjo. Sesudah mendapat sedikit pengarahan dari pak Kusmadi saya diantar ke Kepala Biro Tambang pak Gumirza Partakusuma. Sejak dari sini saya menjadi bagian dari keluarga besar Biro Tambang. Saya berkenalan dengan sdr Edi Ruhendi Tata Usaha Biro Tambang, pak Amat S. yang dikenal dengan sebutan Amat Lobang Kepala Bagian Produksi, pak Zeirus Djamal Kepala Bagian Pencucian, pak Tamdjid Kepala Bagian Laboratorium, pak Rachmat Widjaja Kepala Bagian Ukur Gambar dan pak Derahim Kepala Bagian Eksplorasi. Saya diajari menambang bauksit oleh pak Amat S. Jam 6 pagi kami berangkat ke kolong (front tambang) untuk menentukan letak penggalian.

Pada awalnya saya tinggal di *guest house* Pesanggrahan. Saya bertemu dengan pak Wartadi di *guest house* Pesanggrahan. Kami berdua masih membujang. Pak Wartadi tiba di Kijang pada bulan Desember 1964 ditempatkan di Biro Umum. Selain pak Wartadi masih ada lagi dua orang staf bujangan yaitu pak Zeirus Djamal dan pak Kuncoro. Pak Djamal dan pak Kuncoro karena sudah lebih dahulu di Kijang, masih kebagian rumah dinas untuk ditempati sendiri. Saya dan pak Wartadi tidak kebagian rumah dinas. Supaya adil maka kami berempat akan disatukan dalam satu rumah bujangan, masing masing menempati satu kamar. Saya dan pak Wartadi pindah ke rumah tersebut tetapi pak Djamal dan pak Kuncoro tidak

bersedia bergabung dengan alasan sebentar lagi akan menikah. Beberapa bulan kemudian pak Djamal menikah disusul oleh pak Wartadi. Karena sudah menikah maka pak Wartadi pindah ke rumah dinas, pak Djamal tetap tinggal di rumah dinas yang selama ini sudah ditempati, pak Kuncoro tetap tidak mau pindah ke rumah bujangan sampai beliau mutasi ke Jakarta. Tinggal saya sendiri menempai rumah yang relatif besar. Rumah ini sebenarnya untuk dokter perusahaan, letaknya berdampingan dengan rumah sakit. Di awal tahun 1966 dokter Anhar Singawinata beserta keluarga masuk Kijang menempati rumah tersebut dan saya kembali lagi ke *guest house* Pesanggrahan.

Tahun 1965 umur saya 23 tahun, diluar kedinasan saya bergaul dengan teman sebaya yaitu para karyawan muda, anak karyawan yang sekolah di SMA serta siswa SMA Tanjung Pinang. Saya selalu memotivasi para remaja Kijang dan Tanjung Pinang agar terinspirasi belajar sampai perguruan tinggi. Ilmu adalah asset untuk mendapatkan masa depan yang lebih baik. Di era itu banyak anak-anak karyawan yang melanjutkan sekolah SMA di P. Jawa tapi sebagian besar tidak tamat, putus sebelum memperoleh ijazah SMA. Mereka kembali ke Kijang dan cukup puas menjadi karyawan tambang bauksit. Teman bermain saya diantaranya adalah : Ilyas, seorang mekanik alat berat, Mawardi Fadeli murid SMA anak karyawan, Wahab murid STM Tanjung Pinang. Tahun 1965 pak KA Umar Tochfa mantan Direktur Keuangan, masih kuliah di Jakarta. Saya kenal pak Umar pada saat beliau pulang berlibur di Kijang.

Saya mendapat tugas membantu pak Nyon Sui Lin (kemudian berganti nama menjadi Suharto) membangun proyek tambang Sungai Djang. Di Sungai Djang saya mulai berkenalan dengan pekerjaan proyek : mengeruk alur Sungai Djang, membangun instalasi pencucian, dermaga, jalan, fasilitas pemuatan bauksit ke tongkang dan perumahan. Pak Sui Lin tidak bisa baca tulis tetapi prestasi kerjanya luar biasa. Pak Sui Lin punya asisten pribadi yang digaji dari uang pribadi untuk pekerjaan administrasi, membacakan dan membalas surat surat masuk. Usia pak

Sui Lin lebih kurang 50 tahun. *Hobby* pak Sui Lin berburu, terutama berburu babi. Beliau mempunyai koleksi senapan angin, chis dan *double loop*. Pernah saya diajak berburu babi. Areanya merupakan perkebunan karet. Kami masing-masing naik ke atas pohon karet menunggu babi memakan biji karet yang kami sebar di bawah pohon yang kami naiki. Semalaman kami menunggu namun babi tidak muncul. Orang Kijang rata-rata senang berburu karena waktu itu di sekitar Kijang dan pulau-pulau masih banyak binatang buruan seperti babi hutan, kancil (napo), burung peregam dan kalong. Pada malam hari banyak kalong bergelantungan di pohon-pohon di halaman Wisma Karya. Hubungan saya dengan para karyawan *senior* sangat akrab dan bersifat kekeluargaan. Suasana kekeluargaan ini terbawa sampai ke pekerjaan, nuansa kerja nyaman sehingga produksi dari tahun ke tahun terus meningkat.

Di bidang olah raga saya aktif di bola volly. Saya menjadi pemain inti sebagai pengumpan di tim bola volly Perbaki (Perusahaan Bauksit Kijang). Tim bola volly putra prestasinya cukup lumayan, tetapi tim putrinya jarang menang. Pemain putra selain saya adalah Rachman Mangun, Sutrisno Didi, Zuhri, Wan Zahid, Nasrun, Nasir, Lik Kardi dan Haris. Nama-nama pemain putri yang saya ingat hanya Kartini dan Darmi yang kemudian menjadi ibu Zuhri. Tahun 1965 merupakan tahun konfrontasi dengan Malaysia yang saat itu masih menyatu dengan Singapura. Seluruh kepulauan Riau dipenuhi tentara KKO dan sukarelawan. Untuk menghibur tentara yang bertugas di perbatasan, tiga bulan sekali perusahaan mengirim tim kesenian dan olah raga ke Duri Angkang, lokasi terdepan yang berhadapan langsung dengan Singapura. Saya selalu diikuti sebagai pemain bola volley. Dari Kijang menggunakan kapal motor Muncung atau Kijang menuju muara sungai Duri Angkang dengan waktu tempuh lebih kurang 4 jam. Kemudian untuk masuk ke hulu sungai dijemput *speedboat* KKO, menyusuri sungai berhutan bakau yang sangat lebat, sering bertemu dengan ular yang menggantung di dahan di atas kepala kami. Selanjutnya masih diteruskan dengan perjalanan darat selama 15 menit dengan kendaraan tempur tank amfibi. Selama dua malam kami menginap di tenda-tenda di hutan karet. Disini kami menghibur para KKO dengan pertunjukan tarian, band, pertandingan pingpong dan bola volly. Pernah pada waktu pulang dengan kapal motor Kijang kandas dari jam 8 malam sampai jam 6 pagi baru lepas saat pasang. Bagi saya waktu itu *enjoy* saja karena di kapal banyak gadis penari yang cantik-cantik. Kadang-kadang warga KKO dari Duri Angkang melakukan kunjungan balasan ke Kijang, kami sambut dengan acara pentas kesenian serta pertandingan persahabatan. Selama masa konfrontasi dengan Malaysia hutan karet di perkampungan Wacopek menjadi basis tentara KKO. Tank-tank amfibi KKO sering masuk Kijang untuk di cuci di kolam air tawar Kijang.

Tanggal 1 Juli 1965 saya dipercaya mengelola Produksi karena pak Partakusuma menilai saya sudah mampu menggantikan pak Amat S. Pak Amat S ditugaskan untuk melakukan eksplorasi bauksit di Singkawang Kalimantan Barat. Sepulangnya dari bertugas eksplorasi beliau jatuh sakit dan pada bulan November 1966 beliau meninggal dunia. Saya sangat merasakan kehilangan orang yang saya segani. Untuk menghormati dan mengenang jasa-jasa beliau di bidang penambangan bauksit maka nama almarhum pak Amat S. diabadikan menggantikan sebutan Kalangtua. Kalangtua adalah nama sungai dan beberapa bukit cadangan bauksit di Kijang. Menjelang akhir tahun 1965 banyak sekali peristiwa yang berkesan bagi saya. Pada suatu hari, seperti biasa saya rutine melaporkan secara lisan dan tulisan hasil produksi harian ke pak Partakusuma dan pak Kusmadi (Direktur). Setelah selesai melapor pak Kusmadi menyampaikan bahwa ada permintaan pak camat Hasibuan untuk membuat jalan antara pasar lama sampai menembus jalan produksi Kebon Nanas. Untuk membuat jalan beserta fasilitas umum diperlukan penimbunan, pendorongan dan perataan. Saat itu jalan pasar hanya sampai rumah pak Amat S. Mobil harus putar balik karena buntu. Jalan baru tersebut nantinya akan dijadikan pertokoan yang sekarang terkenal dengan sebutan Pasar Ikan. Saya diperintah pak Kusmadi untuk membuat jalan baru dengan catatan hasil produksi harian tidak berkurang. Saya lapor ke pak Partakusuma sebagai atasan langsung. Supaya produksi tidak turun maka saya siapkan front tambang yang dekat sehingga sebagian dump truk dan alat gali dapat dipakai untuk memenuhi permintaan pak camat. Demikian jalan baru selesai maka masyarakat Kijang membangun rumah dan toko di sepanjang jalan baru tersebut sehingga jalan berkembang menjadi pertokoan dan pasar. Karena lokasi jalan baru berada di dalam emplasemen (konsesi PN. TBI) maka untuk menempati dan membangun ruko harus mendapat izin dari perusahaan, kebetulan waktu itu kewenangan izin ada pada bagian Produksi. Saya ingat yang memperoleh rekomendasi izin kepemilikan waktu itu adalah pak camat Hasibuan, kapolsek pak Seri dan pak Datuk operator alat gali. Saya banyak berhutang budi kepada pak Yahya Satar, staf bagian produksi, putra daerah Kijang. Selain mengajari saya tata cara bekerja bang Yayok (panggilan akrabnya pak Yahya Satar) juga memperkenalkan saya dengan masyarakat Kijang non karyawan. Seluruh masyarakat Kijang - Tanjung Pinang kenal dengan bang Yayok. Orang tua bang Yayok : pak Satar adalah tokoh Kijang yang sangat dihormati. Pernah pada pertandingan domino antar karyawan dalam memperingati Kemerdekaan RI saya berpasangan dengan bang Yayok menjadi juara pertama. Seluruh pasar Kijang gempar karena saya sebagai partner bang Yayok dianggap anak bawang. Ada kejadian serupa. Di Wisma Karya pak KA Idris berpasangan dengan saya main gapple melawan pak A

Hong dan partner. Lawan kami terkenal jago gapple. Tradisi di Kijang ada istilah basahan, yang nonton bebas pesan minuman ke pak Aseng penjaga Wisma Karya, nantinya yang kalah yang harus membayar. Apabila permainan usai maka pemain dan penonton pergi ke rumah makan Pagi Sore di pasar untuk makan sate padang, disini yang kalah keluar uang lagi untuk membayar sate padang. Maka seandainya saya kalah, sebulan uang gaji saya akan ludes. Sebelum main bang Idris berkata : lb, you main biasa saja, kalau nanti kalah saya yang bayar. Bang Idris adalah ayahya pak Idi Maulana, jabatan beliau Kepala Bagian Pengadaan. Hasilnya kami menang.

Peristiwa yang tidak terlupakan adalah terjadinya tragedi Nasional G30S PKI pada tanggal 30 September 1965, dampaknya sampai ke pekerjaan. Banyak karyawan PN TBI. yang terkena *screening* termasuk beberapa orang dari bagian Produksi. Yang terkena *screening* di bagian Produksi adalah : *driver* grader satu orang, operator *dragline* satu orang, operator *power shovel* satu orang dan juru ukur tambang satu orang. Alhamdulillah kejadian tersebut tidak sampai mengganggu operasi produksi bahkan melebihi target. Tahun 1965 rencana produksi 600.000 ton bauksit tercuci, realisasi produksi mencapai 688.259 ton bauksit tercuci. Pada saat terjadi peristiwa G30S Kepala Biro Tambang pak Partakusuma dan Kepala Biro Teknik pak Lukman Kartanagara sedang dinas ke Jakarta. Beliau di Jakarta hampir tiga bulan (September, Oktober, November) karena tidak ada pesawat. Rencana kerja penambangan tahun 1966 yang biasanya dibuat oleh Kepala Biro Tambang terpaksa dibuat oleh pak Kusmadi (Direktur) sendiri untuk segera dikirim ke Jakarta. Disitu saya berperan aktif ikut membantu membuat rencana kerja produksi tahun 1966.

Saya sempat belajar sampai mahir mengoperasikan *grader* dari pak Husin, *bulldozer* dari mandor Ng A Tjin, traktorset (*bottom dump truck*) dari pak Abah (Lim Tjai Phin), juga saya dan pak Zeirus Djamal belajar *wheel loader* dari sdr. Atet. Saya kurang lancar mengoperasikan *power shovel* karena waktu itu handelnya masih rumit, tetapi pak Anwar Sidik staf bagian Produksi dapat mengoperasikan *power shovel* dengan sempurna. Untuk

power sovel kami diajari oleh pak Raja Mat. Dalam keadaan terpaksa saya dan pak Anwar Sidik tidak sanggup menggantikan operator *wheel loader* dan *power shovel* selama satu - dua jam. Saya pernah membawa dump truck satu shift penuh, hasilnya para sopir jadi termotivasi untuk mendapatkan rit melebihi saya. Di era 1965 semangat tinggi untuk berproduksi termotivasi oleh akan adanya pesta perayaan jutaan ton ekspor. Momen ini yang ditunggu-tunggu oleh seluruh masyarakat Kijang. Setiap ekspor bertambah 1 juta maka diadakan pesta besar dengan menyembelih kerbau, kepala kerbau diarak keliling Kijang, makan bersama di Garasi Traktorset serta mengundang artis terkenal dari Jakarta. Tahun 1966 saya sempat mengalami pesta 3 juta ton ekspor.

Ada tradisi yang berbeda dengan di Jawa dalam menyongsong Hari Raya Idulfitri. Ketupat lengkap dengan lauk pauknya disajikan pada malam takbiran, tidak pada hari lebaran. Pada malam takbiran di setiap rumah tersaji aneka makanan lezat-lezat untuk disantap para tamu sampai ludes. Momen ini yang ditunggu-tunggu para bujangan, berkunjung dari rumah ke rumah menyantap makanan sepuasnya. Besoknya di hari lebaran sepulang solat Idulfitri kami berkunjung dari rumah ke rumah hanya untuk bersilaturahmi tanpa tersedia ketupat.

Sampai disini dulu, semoga memori ini terbaca oleh teman-teman Kijang dan merupakan kenangan indah terhadap kebersamaan kita masa lalu. Teriring salam buat pak Zeirus Djamal, pak Sudarno Gino, pak Rudy Purnomo, pak Musoli, sdr. Sudjiman, sdr. Mawardi Fadeli, sdr. Wahab, putra para karyawan yang di tahun 1965 masih kecil seperti sdr. Marboni Amat C, sdr. Cipto Bawuk, sdr. Idi Maulana (Opek) Idris, sdr. Darmadi Sacim, sdr. Fredy Barnabas, sdr. Sutiono, sdr. Fauzi Rangin, sdr Hendra Kusnoto Sukirman, sdr. Harisman Rachman Mangun, sdr. Cipto Marijan yang telah membantu Antam dalam mengakusisi tambang emas Cibaliung dan banyak lagi teman-teman Kijang lainnya yang maaf tidak tersebut disini. Sampai berjumpa di edisi berikutnya. (Jakarta, 7 Mei 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



MENGENDALIKAN NAFSU AMARAH



AM Abhaka - Himpunantam CKP Jakarta

Pertengkaran berat pertama antara manusia di muka bumi, menyebabkan terbunuhnya Habil oleh nafsu setan Qabil yang tak terkendali, ia marah, mengamuk. Kisahnya begini.

Qabil iri hati, merasa diperlakukan tidak adil oleh ayah mereka sendiri, Adam AS. Hukum nikah menikahkan zaman purbakala itu (syariat Adam AS) Qabil harus kawin silang dengan kembarannya Habil yang ternyata kurang cantik. Prosedurnya melalui undian sesuatu sesembahan kepada Yang Maha Kuasa. Yang diterima, itulah keputusan final. tidak bisa digugat dan tidak ada naik banding. Sedangkan Habil sebaliknya, sukses, ditetapkan dengan kembarannya Qabil yang cantik rupawan. Masa sih Qabil mau kawin dengan adik kandung sendiri, meskipun cantik. Tidak boleh! Zaman sekarangpun tidak boleh! Kalau saudara sepupu banyak yang melakukan, atau sesama banci barangkali.

Setelah Habil terbunuh timbul masalah. Bagaimana Qabil menguburkan jasad Habil, sedang tukang gali kubur belum ada.

Dari langit turunlah burung gagak besar, mengajarkan menggali lubang. Ada solusi rumit lewat hewan. Bereslah sudah. Manusia dan hewan mulai bersahabat.

Hikmah dari kisah

Nafsu itu banyak macamnya. Ada amarah, walamah, yang baik bagi kita yang benar-benar beriman ya nafsu mutmainah lah. Tenang sabar, tidak suka ribut dan selalu berfikir waras. Karena pengaruh lingkungan hidup, poleksosbud dan sebagainya, maka yang menjadi dominan adalah

nafsu amarah, jubarannya antara lain nafsu ilegal beda jenis, korupsi, ambisius, mau menang sendiri walaupun salah.

Yang sangat berbahaya adalah nafsu amarah yang dirangsang kekuasaan dan kekayaan. Kenapa? karena menyangkut hak-hak prinsip demokrasi dan kemanusiaan. Hal ini sudah terjadi sejak zaman batu, sejak Adam AS, tidak ada "the end" nya, kecuali kehidupan dunia ini berakhir.

Kontra Amarah

Bagaimana agar kita keluar dari penjara nafsu amarah? ini kuncinya. Kita memiliki modal dasar yaitu otak dan hati. Di otak ada jaringan fikiran waras. Di hati tersimpan cahaya iman, dengan rasa takut kepada Allah yang selalu mengawasi perilaku selama berada di bumi ini. Dengan modal dasar tersebut, bisa mengurangi sifat-sifat buruk dan mampu mengendalikan nafsu amarah. Insya Allah, ingin menghilangkan nafsu? itu sih mustahil, karena sudah sunnatullah. (Wallahu a'lam).

Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu bahwasanya salah seorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam: Berilah wasiat kepadaku.' Nabi bersabda: 'Jangan marah.' Maka beliau mengulang-ulang: 'Jangan marah'" (HR. al-Bukhari rahimah Makna hadits Sabda beliau: لا تغضب) (maknya adalah: jangan engkau realisasikan kemarahanmu, dan larangan tersebut bukan kembali kepada sifat marah itu sendiri, karena sifat marah adalah tabiat manusia dan tidak mungkin bagi manusia untuk menolak sifat itu.

Menyimak Kartu Yakespenantam Admedika



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Pada awal bulan April 2019 Yakespenantam telah bekerjasama dengan PT Administrasi Medika atau disingkat AdMedika, dalam upaya meningkatkan pelayanan administrasi dan informasi kesehatan bagi Pensiunan Aneka Tambang beserta Keluarganya. Untuk itu Yakespenantam telah mengadakan sosialisasi di beberapa cabang Himpunantam.

Tentang AdMedika

AdMedika adalah **Perusahaan Berbasis Teknologi Kesehatan dengan layanan Total Health Solution** yang komprehensif, yang mencakup layanan *Health Claim Management Service, Health Digital Service dan Digital Provider Management Services*. Kerjasama Ad-Medika dengan Yakespenantam, adalah **sebatas operator, tidak diberikan kebijakan apapun selain kebijakan yang sudah ditetapkan oleh Yakespenantam, yaitu mengacu pada Keputusan Direksi Antam No. 306.a/78112/DAT/2013**, tentang bantuan pemeliharaan kesehatan bagi Pensiunan Antam beserta keluarganya, dan **Edaran Direksi No. 06.E/78112/SAT/2013**, sehingga benefit dan pelayanan kesehatan yang diterima Pensiunan Antam tidak ada perbedaannya dibandingkan dengan pelayanan sebelum adanya kerja sama ini. Salah satu kelebihanannya adalah Pensiunan Antam dapat melakukan pengobatan di mana saja di seluruh Indonesia pada Klinik dan Rumah Sakit di provider AdMedika yang jumlahnya kurang lebih 4200 Provider, yang telah dilengkapi dengan terminal EDC dan AdPass yang telah terhubung dengan AdMedika *Claims Processing Systems (ADCPS)*. Selain itu Pensiunan Antam bisa mengetahui plafon yang masih tersisa, serta beberapa data lain yang disajikan pada kertas printing sewaktu menggesek kartu AdMedika saat pendaftaran.

Untuk memahami AdMedika sekurangnya ada 5 (lima) informasi yang bisa didapat :

1. AdMedika Publish Final, tentang Pengelolaan Administrasi Pelayanan Kesehatan Yakespenantam dengan AdMedika.
2. AdMedika Provider Jabodetabek Banten, tentang Daftar Provider AdMedika di Jabodetabek Banten.

3. AdMedika Provider National Exclude Jabodetabek Banten, tentang Daftar Provider AdMedika di seluruh Indonesia, tanpa di Jabodetabek Banten.
4. AdMedika Prosedur Berobat, tentang Prosedur Pengobatan Rawat Inap dan Rawat Jalan, serta Konfirmasi Pembayaran dengan AdMedika.
5. Antam Edaran No. E/78112/SAT/2013, tentang Tarif Maksimum Jasa Dokter, Pelayanan Kesehatan Gigi, Kacamata, Rawat Inap, dan Alat Bantu Dengan & Protesa
6. Antam SK Direksi No. 306.a/78112/DAT/2013, tentang Bantuan Pemeliharaan Kesehatan bagi Pensiunan Antam beserta keluarganya (dalam bentuk buku)

Sosialisasi di Himpunantam Yogya

Himpunantam Cabang Yogyakarta mendapat giliran sosialisasi pada tanggal 7 April 2019, bertempat di Ndro Ayu Resto, bersamaan saat arisan Ranting Yogya Timur. Sosialisasi disampaikan oleh Ketua Yakespenantam Bapak Bambang Trisilo Cahyo Kusumo, ST serta Bendahara Yakespenantam Bapak Intarto Mursihadi, SE, MM.

Saat sosialisasi telah dibagikan brosur Pengelolaan Administrasi Pelayanan Kesehatan Yakespenantam dengan AdMedika (butir 1), Prosedur Pengobatan Rawat Inap dan Rawat Jalan, serta Konfirmasi Pembayaran dengan AdMedika (butir 4). Selain itu telah dibagikan kartu AdMedika atas nama 4 (empat) orang Pensiunan Antam di Yogya, salah satunya atas nama penulis sendiri. Kartu AdMedika akan diserahkan bertahap, mengingat jumlahnya yang cukup banyak, sehingga membutuhkan waktu. Sekurang-kurangnya ada 4.000 Pensiunan Antam, jika ditambah isteri dan anak yang masih menjadi tanggungan, maka akan mencapai 9.500 kartu AdMedika yang harus diprint oleh operator Yakespenantam. Selama belum memiliki kartu AdMedika, Ketua Yakespenantam Bapak Bambang Trisilo menyampaikan Pensiunan Antam masih bisa menggunakan kartu berobat Yakespenantam.

Provider AdMedika di D.I.Yogyakarta

Jika kita membuka AdMedika Provider National, maka dapat melihat provider AdMedika untuk Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu :

1. RS PKU Muhammadiyah Bantul
2. RS PKU Muhammadiyah Gamping
3. RS PKU Muhammadiyah Kota Yogya
4. RS Akademik Universitas Gadjah Mada
5. RS Hermina Yogya
6. RSI Yogya PDHI
7. RS Jogja International Hospital (JIH)
8. RSU Queen Latifa
9. RS At-Turots Al-Islamy Yogyakarta
10. RS Bethesda Kota Yogya
11. RS Siloam Hospitals Yogyakarta
12. RSU Bethesda Lempuyanganwangi
13. RS Happyland Medical Center
14. RS Ludira Husada Tama
15. RS Mata Dr. Yap
16. RS Panti Rapih
17. RS An Nur

Provider di Jabodetabek Banten

Demikian juga jika kita membuka AdMedika Provider Jabodetabek Banten, maka bisa melihat banyak provider AdMedika di Jabodetabek Banten, sehingga jika jauh dari RS Antam Medika, Pensiunan Antam bisa memilih salah satu provider yang relatif dekat dengan rumah tempat tinggal, sehingga bisa menghemat waktu, tenaga, dan biaya transportasi.

Pengalaman menggunakan Kartu AdMedika

Pada tanggal 30 April 2019 penulis mencoba menggunakan untuk pertama kali Kartu AdMedika di RS PKU Muhammadiyah Kota Yogya. RS ini selain menjadi RS Rujukan Yakespenantam juga merupakan salah satu RS provider AdMedika. Waktu itu penulis sakit mata merah di mata sebelah kiri karena pendarahan. Kata dokter mata karena akibat kecapaian dan hipertensi. Langkah pertama mendaftar ke petugas yang menangani pasien asuransi, termasuk pasien AdMedika dari berbagai perusahaan, serta pasien Kartu Berobat Yakespenantam. Penulis **hanya menyerahkan kartu AdMedika saja**, lalu digesek dan keluar kertas printing, data yang dicetak ternyata sesuai, serta masih mempunyai sisa limit untuk biaya rawat jalan, sehingga bisa diteruskan untuk pemeriksaan dokter, dengan biaya ditanggung terlebih dahulu oleh AdMedika. Jadi berbeda dengan pengalaman Pensiunan Antam yang pertama kali mendaftar dengan kartu AdMedika di RS Antam Medika, selain menyerahkan kartu AdMedika, harus melampirkan KTP, serta harus menandatangani surat pernyataan bermeterai Rp 6.000,- Di Yogya ternyata lebih simple, proses serta waktunya juga tak jauh berbeda seperti menggunakan kartu Yakespenantam, atau seperti pasien umum lainnya.

SK Direksi No 306.a/78112/DAT/2013

SK ini merupakan acuan untuk kartu AdMedika. Jika membaca Edarannya no. **06.E/78112/SAT/2013** yang menjadi perbincangan hangat di WA-ASA karena tarif jasa

dokter maksimum, juga tarif maksimum kamar rawat inap, sejak tahun tahun 2013 sudah tidak sesuai lagi dengan tarif sebenarnya saat ini di tahun 2019. Lebih jauh jika kita membaca Edaran no. 4880.E/2592/SAT/2011, tarif-tarif tersebut sebenarnya masih sama, jadi belum berubah selama 8 (delapan) tahun sejak 2011. Pensiunan Antam harus rela menambah kekurangan tarif jasa dokter, dan harus rela dirawat inap di kelas yang lebih rendah, meski Pensiunan Antam itu mantan Kepala Unit, jika tidak mau menambah tarif kamar rawat inap untuk kelas VIP terendah. Selain itu pada SK Direksi no. 306.a /78112/DAT/2013 **tidak ada fasal** yang menyatakan 5 (lima) penyakit khusus, yaitu gagal ginjal, kanker, diabetes melitus, jantung, dan upaya pemulihan stroke, yang pengobatannya tidak dimasukkan dalam tindakan pengobatan rawat jalan. Sebenarnya untuk rawat jalan dan rawat inap pada penyakit khusus sudah dikategorikan di luar biaya Rp 5.500.000,-. Berapapun biayanya akan ditanggung oleh Yakespenantam, seperti tertera pada SK Direksi no. 292.K/2592/DAT/2011, yang sudah dinyatakan tidak berlaku lagi dengan dikeluarkannya SK Direksi no. 306.a/78112/DAT/2013. Sejalan dengan itu ada Surat Direksi kepada Ketua Yakespenantam no. 4514/78112/DAT/2017, tanggal 3 Oktober 2017, bahwa pasien rawat jalan dan rawat inap **non plafon** yaitu untuk 5 (lima) penyakit khusus masih dapat menggunakan kartu berobat fasilitas kesehatan Yakespenantam (tanpa menggunakan fasilitas Kartu BPJS-Kesehatan), jika mendapat kesulitan saat berobat dengan faskes BPJS-Kesehatan. Sekarang setelah ada kerjasama dengan AdMedika, untuk 5(lima) penyakit khusus yang non plafon tersebut, karena **tidak diatur** dalam acuan SK Direksi no. 306.a /78112/DAT/2013, tentu saja akan ditolak oleh AdMedika, seperti pengalaman salah seorang Pensiunan Antam mantan Kuasa Direksi yang sakit ginjal kronis stadium IV, maka biaya pengobatannya harus jadi beban sendiri (WA-ASA, 6 Mei 2019). Walaupun pada akhirnya clear setelah dikonfirmasi menjadi beban Yakespenantam. Mudah-mudahan AdMedika segera mendapat tambahan acuan di samping SK Direksi no. 306.a /78112/DAT/2013, sehingga untuk pengobatan 5 (lima) penyakit khusus tidak menjadi masalah lagi bagi AdMedika. Alternatif lain bisa juga untuk 5 (lima) penyakit khusus tersebut tetap bisa menggunakan Kartu Berobat Yakespenantam, sehingga tidak perlu merubah acuan bagi AdMedika. Semoga.

“Catatan kaki” Pada Buletin Edisi 67 ini masih sangat sedikit yang bisa penulis simak tentang AdMedika, karena tulisan di atas dibuat pada awal Mei 2019, jadi baru sebulan setelah Yakespenantam menjalin kerjasama dengan AdMedika pada awal April 2019. Sehingga penulis sangat ingin sekali menulis pada Buletin Edisi 68 **“Sekali lagi, Menyimak Kartu Yakespenantam-AdMedika”**. Karena penulis yakin Yakespenantam akan melakukan inovasi berkesinambungan guna memberikan pelayanan yang terbaik bagi Pensiunan Antam dan Keluarganya, dalam jalinan kerjasama dengan AdMedika. Diharapkan di masa mendatang banyak Provider yang bekerjasama dengan Yakespenantam dan AdMedika, terutama di kota-kota yang banyak dihuni oleh Pensiunan Antam dan Keluarganya, sehingga memudahkan ketika berobat, termasuk untuk **“penyakit-lima”**.

Refractories Brick (Bata Tahan Api) Bag. 2 dari edisi 66



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

Artikel ini merupakan sambungan dari artikel yang dimuat pada buletin Purnantam Edisi 66.

Selain bata (*brick*), juga ada *refractoties* (bahan tahan api) berupa semen yang disebut *chammote*, *mortar* dan *castable*. Jenis ini dipakai untuk pelapis dinding tahan panas, isolasi pelindung panas dan menambal brick yang pecah (sifatnya sementara). Untuk jelasnya : *chamotte* berfungsi sebagai perekat ; *mortar* berfungsi sebagai bahan pelapis *finishing* (semen acian) sedangkan *castabel* adalah semen untuk dicetak atau untuk menambal brick yang patah, pecah dan lepas. Pabrik Feni Antam memerlukan *refractories* dengan masa pakai tertentu sehingga selama beroperasi pabrik harus selalu memiliki *stock* untuk menggantikan yang rusak atau pergantian karena habis masa pakainya.

Refractory dipilih atas dasar :

- 1). Harga, Rp/berat metal yang dihasilkan ;
- 2). Kekuatan ;
- 3). Komposisi ;
- 4). *Melting point* (titik lebur) ;
- 5). *Plastisity* ; dan
- 6). *Thermal conductivity* (kehilangan panas harus kecil).

KEMUNGKINAN HILIRISASI ANTAM.

Pabrik *chemical grade* Tayan menghasilkan alumina dengan produk turunannya, antara lain :

1. *Commodity Hydrate* :

Commodity hydrate terbanyak digunakan sebagai bahan baku garam alumimium, Selanjutnya garam aluminium dipakai sebagai bahan koagulan dan penyerap pada proses pengolahan air yaitu sebagai aluminium sulfate, poly aluminium chloride, synthetic zeolite.

2. *Non Commodity Hydrate* :

a. *Fine hydrate*.

Adalah partikel *hydrate* yang sangat halus, dipakai sebagai bahan sintesis garam aluminium, untuk isian kertas dan bahan sintesis lainnya seperti karet sintetik, polyvinyl chloride, epoxy, dan lain-lain. Juga sebagai pewarna pada *paper coating*. Pemakaian lainnya adalah sebagai *catalyst dan catalyst carrier*.

b. *White hydrate*.

Hydrate yang bersifat sebagai pemutih, memiliki kandungan alumina tinggi. Dikenal untuk bahan baku pasta gigi. Penggunaan lain adalah sebagai isian (*filler*) marmer, onyx, karet dan plastik.

3. Alumina :

a. *Medium soda alumina*

Permintaan jenis ini sangat besar. Dipakai sebagai bahan baku bata tahan api (*refractories brick dan castabel*). Pemakaian lain sebagai campuran keramik, glass fiber, polishing material, lapping, welding rod coating, flux, cat dan lain-lain. Lain sebagai campuran keramik, glass fiber, polishing material, lapping, welding rod coating, flux, cat dan lain-lain.

b. *Low soda alumina*

Alumina dengan kadar soda rendah untuk tujuan khusus misalnya untuk pelapis dan pembungkus IC. Penggunaan lain sebagai material porselin, peralatan laboratorium tahan abrasi, resistant insulator, *sparg plug*, resin filter dan lain-lain.

Butir 3 ayat a tersebut di atas adalah bahan baku *refractories* tipe **basa**. Dengan adanya Undang-undang RI nomor 4 tahun 2009 tentang Minerba, yang mewajibkan mengolah bahan tambang di dalam negeri maka akan banyak *smelting plant* yang memerlukan berbagai jenis bata tahan api berbahan baku alumina (basa). Di Indonesia pada tahun 2022 yang akan datang semua bahan tambang sudah harus diolah di dalam negeri. Untuk mengolah bijih nikel saja diperkirakan akan ada lebih dari 30 pabrik, belum termasuk *smelter* yang mengolah bijih besi, bauksit, timbal dan seng serta mangan (sumber : ESDM). Di Indonesia sudah banyak berdiri pabrik *refractory* yang produknya untuk kebutuhan *furnace* temperature sedang (maksimum 900° C). Pabrik *refractory* untuk kebutuhan *furnace* temperature tinggi masih sedikit, salah satu nya adalah PT. Indoporlen yang didirikan pada tahun 1975, kualitas produknya sudah setara kualitas impor. Sejak pabrik Feni I beroperasi (1976) Antam mengimpor kebutuhan *refractories* dari Jepang (*KOA Fire Brick Industries Co., Ltd.*) karena pada waktu itu bentuk dan kualitas

refractories buatan dalam negeri belum memenuhi standar. Baru pada waktu pabrik Feni II beroperasi, tahun 2000, produk PT. Indoporlen membaik dan dapat dipakai oleh Antam. Untuk pabrik Feni I, II, III dan IV milik Antam dengan total kapasitas olah lebih kurang 4 juta wmt on ore per tahun biaya/belanja operasi sektor *refractories* nilainya cukup besar, diperkirakan USD 6.4 juta (Rp. 86,4 milyar) per tahun. Kedepan kebutuhan dalam negeri untuk *refractories* akan terus meningkat, konsumen *refractories* selain Antam, masih ada lebih dari 30 perusahaan *smelter*. Sekarang ini merupakan momen terbaik bagi Antam untuk melaksanakan program hilirisasi dan deversifikasi dengan membangun pabrik *refractories* (khususnya *basic refractory*) setara PT.

Indoporlen. Antam dapat memanfaatkan produk pabrik *refractories* (khususnya *basic refractory*) setara PT. Indoporlen. Antam dapat memanfaatkan produk *Chemical Alumina Grade* dari pabrik alumina Tayan sebagai bahan baku utama. Sayangnya saat ini pabrik *Chemical Alumina Grade* Tayan sedang *slow down* karena kendala teknis dan non teknis. Dalam *Kick off Meeting* Antam tanggal 2 Februari 2018, forum Hilirisasi Produk dan Kandungan Lokal : tidak tercantum pengembangan produk *Chemical Alumina Grade*, mungkin disimpulkan tidak *feasible*. Untuk itu diperlukan kajian ulang dengan kata kunci mana yang lebih murah : *Chemical Alumina Grade* impor atau *Chemical Alumina Grade* Tayan.

(Sambungan dari halaman 9)

dishahihkan Al Albani dalam Shahih Ibni Majah).

4. Sujud Syukur

Salah satu cara untuk mengungkapkan rasa syukur adalah dengan melakukan sujud syukur.

5. Berdzikir

Merupakan salah satu bentuk rasa syukur kepada Allah SWT. Ada beberapa dzikir tertentu yang diajarkan oleh Rasulullah khusus mengungkapkan rasa syukur Anda kepada Allah Swt.

Cara Bersyukur Kepada Tuhan

Bersyukur kepada Tuhan dapat dilakukan dengan empat cara.

1. Bersyukur dengan Lisan

Cara bersyukur kepada Tuhan pertama yaitu dengan mengucapkan 'Alhamdulillah' adalah hal minimal yang bisa dilakukan.

Bila hati seseorang telah sangat yakin bahwa segala nikmat berasal dari Allah SWT. Anda akan mengucapkan Alhamdulillah (segala puji bagi Allah).

Oleh karena itu, saat Anda mendapatkan nikmat dari seseorang, maka lisan tetap harus memuji Allah. Karena tanpa disadari, orang tersebut merupakan perantara Tuhan yang sengaja didatangkan untuk Anda.

2. Bersyukur dengan Hati

Cara bersyukur kepada Tuhan yang kedua adalah Anda perlu menyadari bahwa segala nikmat dan rezeki yang didapatkan semata-mata merupakan karunia dan kemurahan dari Tuhan.

Cara bersyukur kepada Tuhan dengan hati bisa membawa seseorang kepada sikap untuk menerima karunia-Nya.

3. Bersyukur dengan Tindakan

Aktivitas fisik atau perbuatan nyata terkait bersyukur bisa dilakukan dalam berbagai bentuk. Baik melibatkan orang lain atau hanya melibatkan diri sendiri.

Nabi Muhammad SAW menjelaskan bahwa Allah sangat suka melihat nikmat yang diberikan kepada hamba-Nya dengan cara dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. "Sesungguhnya Allah SWT senang melihat atsar (bekas/wujud) nikmat-Nya pada hamba-Nya," sabda Rasulullah.

4. Merawat Kenikmatan

Saat Anda mendapatkan nikmat dari Tuhan, usahakan untuk merawatnya agar tidak rusak. Hal ini seperti menjaga amanah dari Allah SWT. Misalnya saja Anda bisa tetap menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit.

Keuntungan Jika Rutin Jalan Kaki 30 Menit Sehari Bagi Kesehatan

Faktanya, jalan kaki itu termasuk olahraga sederhana yang bisa Anda lakukan kapan saja dan di mana saja. Bahkan tanpa sadar sebenarnya hampir setiap hari Anda berjalan kaki. Namun ternyata, manfaat jalan kaki tidak sesederhana kelihatannya. Anda bisa mendapatkan segudang keuntungan dari berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari. *(Artikel ditulis Widya Citra Andini, telah direview dan diedit oleh: dr. Damar Upahita - Dokter Umum)*

Berikut ini berbagai manfaat jalan kaki 30 menit sehari yang bisa Anda peroleh:

1. Mengurangi gejala varises

Seiring bertambahnya usia, varises sangat mungkin terjadi. Kondisi ini disebabkan oleh adanya pembengkakan pembuluh darah vena yang biasanya terjadi di sekitar betis dan kaki.

Jalan kaki setidaknya 30 menit bisa mengurangi pembengkakan yang terjadi, sehingga tidak terlihat lagi pembuluh darah vena yang menonjol dan terlihat di area betis.

2. Menurunkan risiko penyakit kronis

The American Diabetes Association menyatakan berjalan kaki mampu menurunkan kadar gula darah dan risiko terkena penyakit diabetes. Selain itu, peneliti di University of Boulder Colorado dan University of Tennessee menemukan fakta bahwa berjalan kaki rutin setiap hari bisa menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko stroke sebesar 20 hingga 40 persen.

Bahkan penelitian yang diterbitkan dalam New England Journal of Medicine tahun 2002 menemukan fakta bahwa orang yang berjalan 30 menit per hari atau melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama lima hari setiap minggunya memiliki risiko penyakit kardiovaskular 30 persen lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak.

3. Membuat suasana hati semakin baik

Tahukah Anda manfaat berjalan kaki 30 menit sehari ternyata sama dengan makan tiga buah dark chocolate. Pasalnya, orang yang rutin berjalan kaki mengalami perubahan sistem saraf yang membuat suasana hati lebih baik dan menimbulkan rasa senang.

Apalagi jika hal ini dilakukan dengan orang-orang terkasih maka jalan kaki bisa semakin membuat hati senang dan bahagia. Suasana hati yang baik akan membawa hari Anda penuh dengan produktivitas yang baik dan juga positif.

4. Lebih kreatif

Sebuah penelitian tahun 2014 di Journal of Experimental Psychology, Learning, Memory, and Cognition, membuktikan bahwa berjalan kaki dapat memicu kreativitas Anda. Oleh karena itu, mempraktikkan hal ini setiap hari tentu bisa Anda jadikan terapi berpikir kreatif.

Jika jarak tempat tinggal hanya sekitar 30 menit dari rumah, maka Anda bisa memanfaatkan hal ini dengan tidak naik kendaraan. Berjalan kaki di pagi hari akan jauh lebih menyehatkan karena sinar matahari pagi menjadi salah satu sumber vitamin D terbaik untuk tubuh Anda.

5. Menurunkan berat badan

Manfaat jalan kaki yang satu ini pasti menjadi favorit bagi Anda yang sedang menjalani program diet. Pasalnya, berjalan kaki secara teratur dapat membantu meningkatkan respon tubuh terhadap insulin.

Hal ini berujung pada berkurangnya lemak perut. Berjalan kaki meningkatkan metabolisme tubuh dengan membakar kalori ekstra yang biasanya bertumpuk menjadi lemak. Jika asupan kalori Anda sehari-hari ternyata berlebih, maka berjalan kaki 30 menit sehari dapat membakar 200 kalori per minggunya.

6. Melancarkan sistem pencernaan

Setelah Anda mengonsumsi makan-makanan berat yang penuh dengan lemak dan karbohidrat, maka usahakan untuk tidak berdiam diri setelahnya. Duduk menonton TV atau bahkan langsung tidur dapat mengganggu kinerja sistem pencernaan Anda.

Hal yang perlu Anda lakukan ialah berjalan selama 30 menit. Hal ini dilakukan untuk memperlancar kerja sistem pencernaan Anda. Selain itu, manfaat lainnya ialah berjalan kaki setelah makan membantu menjaga kadar gula darah Anda tetap stabil dan tidak memberikan lonjakan yang membahayakan tubuh.

Berapa Lama Lansia Harus Berolahraga? (Plus, Jenis Olahraganya yang Terbaik)

Oleh Rr. Bamandhita Rahma Setiaji Informasi kesehatan ini sudah direview dan diedit oleh: dr. Damar Upahita - Dokter Umum

Memasuki usia 65 tahun ke atas, bukan berarti Anda jadi menomorsekiankan aktivitas fisik. Lansia justru sebaiknya tetap aktif berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Namun memang tak dapat disangkal bahwa daya tahan tubuh kita di usia senja sudah tidak sebaik waktu muda dulu. Anda mungkin jadi cepat capek saat berolahraga. Lantas, berapa lama idealnya durasi olahraga untuk lansia agar tak berbalik menggerogoti tubuh?

Durasi olahraga untuk lansia tidak boleh terlalu lama

Penuaan memengaruhi fungsi jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Jantung tak lagi berfungsi sebaik dulu untuk memompa darah sementara kapasitas paru untuk menghirup oksigen juga akan berkurang. Hal ini membuat lansia mudah kelelahan bahkan saat melakukan rutinitas harian biasa. Apalagi saat berolahraga.

Namun, ini bukan alasan untuk berhenti olahraga. Yang penting adalah mengatur waktu olahraga serta jenis olahraganya agar sesuai dengan toleransi tubuh masing-masing lansia.

Secara umum, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan waktu olahraga untuk lansia sebagai berikut.

- Olahraga intensitas sedang minimal 150 menit dalam seminggu, atau intensitas berat 75 menit dalam seminggu.
- Olahraga keseimbangan paling sedikit 3 kali seminggu.
- Olahraga kekuatan/ketahanan otot minimal 2 kali seminggu.

Aktivitas fisik intensitas sedang artinya cukup intens untuk membuat jantung Anda berdebar lebih cepat dan berkeringat lebih banyak dibanding ketika melakukan aktivitas biasa.

Sementara aktivitas berat ditandai dengan napas yang lebih ngos-ngosan sehingga umumnya Anda tidak bisa mengutarakan satu kalimat utuh, hanya potongan kata-kata singkat saja.

Jenis olahraga yang baik untuk lansia

Jenis olahraga untuk lansia idealnya terdiri dari olahraga kardio, olahraga untuk melatih keseimbangan tubuh, dan latihan ketahanan otot.

Contoh olahraga kardio yang umum:

- Jalan kaki
- Jogging
- Senam aerobik
- Bersepeda
- Berenang
- Menari
- Main tenis

Contoh latihan kekuatan yang umum adalah:

- Push-up
Pull-up
- Angkat dumbell atau barbell

Sementara itu, latihan fisik untuk mengasah kelenturan dan keseimbangan tubuh yang baik adalah yoga, pilates, latihan jalan mundur, berjalan menyamping, berjalan dengan tumit, berjalan sambil jinjit, serta latihan bangkit berdiri dari duduk.

Durasi olahraga untuk lansia dalam seminggu tidak harus Anda lakukan sekaligus dalam satu hari yang sama.

Baiknya, bagi-bagi waktu olahraga dengan teratur setiap harinya. Idealnya, Anda bisa membaginya menjadi 5 hari dalam seminggu. Untuk aktivitas fisik yang berat, lakukanlah minimal 3 hari dalam seminggu. Setiap beraktivitas fisik, pastikan durasinya berlangsung selama paling sebentar 10 menit sampai maksimal 30 menit.

Jika sudah terbiasa dengan patokan minimal tersebut, Anda boleh tingkatkan intensitas dan durasinya menjadi aktivitas fisik sedang selama 300 menit atau beraktivitas fisik berat selama 150 menit dalam seminggu.

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	NPP ANTAM	NAMA	JKEL	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. LAHIR	TGL. MENINGGAL
1	30 6138 0254	M. Sampe Sempa	Lk.	UBPN Sultra	01 Jan - 1938	14 Februari 2019
2	30 7652 3695	Muh. Saing Yusuf	Lk.	UBPN Sultra	15 Apr - 1952	19 Februari 2019
3	30 9371 5905	Edi Lisman	Lk.	Kantor Pusat	17 Juli - 1971	27 Februari 2019
4	20 7248 2321	Abd. Malik Bakar	Lk.	UBPB Kijang	30 Des - 1948	27 Februari 2019
5	30 8163 5099	Abdul Muis	Lk.	UBPN Sultra	30 Nov - 1963	14 Maret 2019
6	20 8256 5249	M. Yunus Samad	Lk.	UBPB Kijang	31 Des - 1956	05 April 2019
7	30 9270 5874	Ahmad Saleh Hartawan	Lk.	Kantor Pusat	07 Nov - 1970	06 April 2019
8	14 7042 1743	H. Ruswandi	Lk.	UBPN Gebe	06 Juli - 1942	09 April 2019
9	13 6343 0508	Mikun	Lk.	Unit Cikotok	20-Juni-1943	12 April 2019
10	10 7037 1713	Sri Margo Oetomo	Lk.	UBPP Logam Mulia	02 Sep - 1937	20 April 2019
11	30 7848 3756	Benyamin Masaroh P	Lk.	UBPN Malut	18 Feb - 1948	19 April 2019
12	13 8058 4963	Sutisna Bin Nenta	Lk.	Unit Cikotok	03 Agus - 1958	24 April 2019
13	20 8254 5231	M. Azil Zainal	Lk.	UBPB Kijang	01 Sep - 1954	01 Mei 2019
14	20 7148 3641	Kiagus Anwar	Lk.	UBPB Kijang	29 Des - 1948	09 Mei 2019
15	10 7340 2657	Rauyan	Lk.	Kantor Pusat	15 Mei - 1940	09 Mei 2019
16	30 7152 2056	Andarias Lena Pabura	Lk.	UBPN Sultra	20 Mar - 1952	11 Mei 2019
17	20 6640 1210	Halifi	Lk.	UBPB Kijang	08 Feb - 1940	13 Mei 2019
18	20 6446 0939	Zarani	Lk.	UBPB Kijang	24 Juli - 1946	19 Mei 2019
19	10 6433 0750	Ir. R. Sutardjo P.	Lk.	Kantor Pusat	10 Mar - 1933	18 Mei 2019

Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode April s/d Juni 2019

NO	NPP	NAMA	JKEL	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI PENSIUN
1	13 9163 5771	Sugeng	Lk	UBPE Pongkor	1 April 2019
2	40 8563 4520	Muhammad Fajar Mario	Lk	Kantor Pusat	1 April 2019
3	10 9263 5792	Eko Martias DH.P.	Lk	Kantor Pusat	1 April 2019
4	20 8263 5331	Sugiman	Lk	UBPE Pongkor	1 April 2019
5	20 8263 5332	Kasimin Samid	Lk	UBPE Pongkor	1 April 2019
6	20 8263 5333	Herman M. Bakar	Lk	UBPE Pongkor	1 April 2019
7	13 8163 4996	Mista Deni Wijaya	Lk	UBPE Pongkor	1 April 2019
8	30 8163 5099	Ny. Dorce Pindan i/d Alm. Abdul Muis	Pr	UBPN Pomalaa	1 April 2019
9	10 9163 5754	Retno Lestari	Pr	Kantor Pusat	1 Mei 2019
10	40 8563 5635	Cahyo Budi Utomo	Lk	Kantor Pusat	1 Mei 2019
11	10 9772 6554	Hartono	Lk	Kantor Pusat	1 Mei 2019
12	30 0563 6785	Manaungi	Lk	UBPN Sultra	1 Mei 2019
13	30 9270 5874	Ny. Siti Nuria i/d Alm. Ahmad Saleh H.	Pr	Kantor Pusat	1 Mei 2019
14	40 8363 5645	Mardjuki Sutjipto	Lk	UBPN Malut	1 Mei 2019
15	10 9163 5765	Sucipto	Lk	Kantor Pusat	1 Juni 2019
16	10 9063 5429	Harisman	Lk	Kantor Pusat	1 Juni 2019
17	16 9263 6344	M. Roni	Lk	UBPE Pongkor	1 Juni 2019
18	20 8363 5364	Akhmad Khairul	Lk	UBPE Pongkor	1 Juni 2019
19	30 9463 5927	Aswan	Lk	UBPN Sultra	1 Juni 2019
20	30 9573 6482	Ny. Yulia S.M.P i/d Alm. Agostinho DCG	Pr	UBPN Malut	1 Juni 2019