

Pelepasan Ketua Dewan Pengawas Dapen Antam



- **Sosialisasi BPJS Kesehatan**
- **Tanya Dan Jawab Hal Penting Seputar BPJS Kesehatan**
- **Pengolahan Bijih Nikel Limonit Menggunakan Proses Heap Leaching**
- **Serba Serbi RS Antam Medika**
- **“ANPABE” Yang Aku Tahu**
- **Silaturahmi Sambil Rekreasi**
- **Meraih Berkah Dan Rahmat Allah**

3

Salam Redaksi
Orang Cerdas
Yang Sebenarnya

4 - 6

Rubrik Sosialisasi
Sosialisasi BPJS Kesehatan
Bagi Pensiunan
Domisili Di Makassar
Dan Sekitarnya

7

Rubrik Serba Serbi
RS Antam Medika

8

Rubrik Pengalaman
ANPABE Yang Aku Tahu

10 - 11

Rubrik
VariaHimpunantam
Tanya Dan Jawab
Seputar BPJS Kesehatan

12 - 13

Rubrik Pengetahuan
Mengolah Bijih Nikel Limonit
Untuk Menghasilkan MHP
Menggunakan Proses Heap Leaching

14 - 15

Rubrik Refreshing
Silaturahmi Sambil Rekreasi
Di Pantai Goa Cemara

16

Rubrik Hikmah
Meraih Berkah Dan Rahmat Allah

17 - 18

Rubrik Opini
Benarkah Orang Zaman Dulu
Hidupnya Lebih Panjang?

19

Rubrik Pensiunan Meninggal

20

Rubrik Pensiunan Baru

COVER

Pelepasan Ketua Dewan Pengawas Dapen Antam Bp. Ir. Dedi Aditya Sumanagara periode 2014 - 2017 dan Anggota Dewan Pengawas Dapen Antam Bp. Ir. Kosim Gandataruna periode 2014 - 2017 dilaksanakan di Gedung Dapen Antam Jakarta pada tanggal 21 November 2017 dengan suasana penuh suka cita. Terima kasih banyak kepada Pak Aditya dan Pak Kosim, hanya Tuhanlah yang bisa membalas semua pengabdian dan pengorbanan bapak untuk Dapen Antam, semoga bapak senantiasa dalam lindungan dan petunjuk Tuhan Yang Maha Kuasa. Amin.



SALAM REDAKSI

ORANG CERDAS YANG SEBENARNYA



Sumarno

Bismillahirrohmanirrohim.

Tidak terasa umur buletin purnantam (BP) kita telah menginjak pada edisi yang ke 61 yaitu masa perjalanan yang panjang terlebih bila para pembaca menyimak halaman terakhir tiap edisi bp ini tentang informasi duka " Daftar nama pensiunan yang telah mendahului kita ". Sudah berapa banyak dan mungkin perasaan kita akan terusik kapan nama kita menyusul (terdaftar) dan terbaca oleh para sahabat pembaca BP yang biasanya selalu menunggu dan mendahulukan membaca halaman info duka tersebut ditiap terbitnya tiap triwulan agar kita menjadi orang yang "cerdas" secara hakiki.

Kita sebagai orang yang sudah pensiun terlebih di jaman milenium ini harus selalu bersikap cerdas menghadapi hidup kita sesulit apapun.

Bila tidak, kita sebagai lansia akan mudah dihindangi penyakit tua, penyakit degeneratif. Ayoo kita simak dan renungkan baik-baik beberapa tips memotivasi diri sbb :

1. "Orang pensiun yang paling utama adalah orang yang paling baik akhlakunya. Sikap hidup yang paling cerdas adalah orang yang paling banyak mengingat kematian dan paling bagus persiapannya untuk menghadapi kematian. Mereka semua adalah orang-orang bersikap hidup cerdas yang sesungguhnya.

2. "Orang yang cerdas sikap hidupnya ialah siapa saja yang pandai bersyukur atas nikmat sekecil apapun dan yang selalu dapat menundukkan jiwanya dalam ketaatan kepada Tuhan nya serta ia senantiasa beramal untuk hari (akhirat) sesudah kematiannya"

3. "Perbanyaklah mengingat penghancur segala kelezatan (dunia) yakni kematian."

Tim redaksi sengaja mengangkat tulisan di atas dengan tujuan agar sikap hidup kita yang sudah lansia ini selalu berpikir dan bersikap positif. Tidak mudah mengeluh tidak mudah menyalahkan kepada pihak di luar dirinya meskipun kita sedang kecewa misalnya atas pelayanan kesehatan, pelayanan rumah sakit (termasuk RSAM).

Juga jumlah uang pensiun kita yang dirasakan makin sedikit karena nilai daya belinya yang makin hari makin lemah karena faktor kenaikan harga pokok kebutuhan hidup yang tidak bisa dihindari.

Dalam edisi BP 61 ini bisa dibaca halaman surat pembaca tentang saran/kritik konstruktif terhadap eksistensi RSAM agar kedepan lebih profesional dan profitabel sebagai unit bisnis.

Nilai Aktiva Bersih (NAB) Dapen Antam pun dengan tingkat rasio kecukupan dana yang sudah diatas 100 % saat ini (baca laporan Dapen Antam di BP edisi 60) bisa dipertahankan terus bahkan bila mungkin ditingkatkan sehingga pada saatnya dapat menaikkan uang pensiun kita secara mandiri (tanpa tergantung kondisi keuangan dari PT Antam Tbk selaku pendiri).

Demikian, selamat tahun baru 2018, tahun pilkada di negeri kita dan pilihlah "kepala daerah yang bijak nan cerdas" semoga..aamiin.

*Selamat Tahun Baru 2018,
Semoga lebih baik dari
tahun lalu*

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.

SOSIALISASI BPJS KESEHATAN BAGI PENSIUNAN DOMISILI DI MAKASSAR DAN SEKITARNYA

I. PELAKSANAAN

Hari, tanggal : Selasa, 05 Desember 2017
 Pukul : 09.00 s.d. 13.00 wita
 Tempat : Aula Kantor Perwakilan Antam Makassar
 Acara dikoordinir oleh : Yakespenantam PKP Makassar

II. YANG HADIR

Tim Sosialisasi

- o Yakespenantam
 1. Harjana Kusumah (Ketua Yakespenantam)
 2. drg. Novensia Listyowati (Sekretaris Yakespenantam)
 3. Aman Faturachman (Staf Yakespenantam)
 4. Esti Listyanti (Staf Yakespenantam)
- o Himpunantam Pusat
 1. dr. Anum Hidayat
 2. Bambang Hendartha
- o Pensiunan
 Hadir ± 150 orang pensiunan dari Makassar, Tana Toraja, Bone, dan sekitarnya.

III. MATERI SOSIALISASI

- o Pembawa acara oleh Ketua Himpunantam Cabang Makassar (Bp. Paulus Tonapa)
- o Sambutan Himpunantam Pusat (diwakili Bp. Bambang Hendartha)
 - Terima kasi pensiunan Makassar dan sekitarnya bisa hadir dalam acara yang sangat penting ini;
 - Mohon disimak apa yang nanti akan disampaikan oleh Pengurus Yakespenantam, bila ada yang tidak jelas ditanyakan saja;
 - Yakinlah apa yang dilakukan dan diputuskan oleh Yakespenantam adalah yang terbaik bagi pensiunan Antam dan regulasi Antam serta regulasi pemerintah;
 - Dalam masa transisi pasti masih banyak kendala, jangan panik, jangan gelisah, selalu

bertanya ke PKP Makassar bila ada hal yang menyulitkan saat berobat

- o Sambutan Ketua Yakespenantam (Bp. Harjana Kusumah)
 - Kebijakan untuk mengikutsertakan pensiunan Antam ke BPJS Kesehatan didasarkan atas Surat Direksi No. 2001/SAT/2015, tanggal 05 Mei 2015 dan Surat Direktur Utama PT Antam kepada Ketua Pengurus Yakespenantam No. 4514/78122/DAT/2017, tanggal 03 Oktober 2017;
 - Pensiunan Antam akan didaftarkan secara kolektif oleh Yakespenantam menjadi Peserta BPJS Kesehatan mulai Januari 2018 dan akan didaftarkan pada tanggal 15 Desember 2017;
 - Beban iuran per bulan yang menjadi kewajiban setiap peserta BPJS Kesehatan akan ditanggung oleh Yakespenantam dengan cara mengurangi plafon biaya rawat jalan pensiunan;
 - Semua pensiunan Antam yang masih menjadi tanggungan Yakespenantam akan didaftarkan Kategori Kelas I BPJS Kesehatan;
 - Selama pensiunan Antam menjadi peserta BPJS Kesehatan akan selalu dipantau oleh Yakespenantam maupun PKP setempat;
 - Ikutilah dan simak serta tanyakan hal-hal yang tidak jelas dalam sosialisasi pagi ini.
- o Materi Sosialisasi (Ibu drg. Novensia Listyowati)
 - Dasar hukum pendaftaran pensiunan Antam dalam kepesertaan BPJS Kesehatan;
 - Antam :
 1. Surat Direksi Nomor : 2001/SAT/2015, tanggal 05 Mei 2015
 2. Surat Direktur Utama PT Antam kepada Ketua Pengurus Yakespenantam Nomor : 4514/78122/DAT/2017, tanggal 03 Oktober 2017
 - Negara :
 1. UU Nomor 40 Tahun 2004 tentang Sistem

- Jaminan Kesehatan Nasional
- 2. UU Nomor 24 Tahun 2011 tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
- 3. PP Nomor 86 Tahun 2013
- 4. Perpres Nomor 12 Tahun 2013
- 5. Perpres Nomor 111 Tahun 2013
- 6. Perpres Nomor 19 Tahun 2016
- 7. Perpres Nomor 28 Tahun 2016
- Yakespenantam hanya mendapat 1 (satu) account saja dari BPJS Kesehatan untuk mendaftarkan seluruh pensiunan Antam;
- Alur proses pendaftaran menjadi peserta BPJS Kesehatan;
- Agenda pendaftaran mulai dari pendaftaran melalui PKP setempat sampai pendaftaran oleh Yakespenantam ke BPJS Kesehatan;
- Data jumlah pensiunan Antam (total : 4.039 orang pensiunan), terdiri dari :
 - Jakarta, Jabar (Bogor, Bandung, dll), Jateng, DIY, Jatim, Sumut, Kalimantan : 1052 orang pensiunan
 - Makassar dan sekitarnya : 330 orang pensiunan
 - Sultra (Pomalaa, Kendari, Bau-Bau, Raha) : 1108 orang pensiunan
 - Ternate dan Manado : 131 orang pensiunan
 - Cikotok / Sukabumi : 574 orang pensiunan
 - Kijang : 621 orang pensiunan
 - Cilacap dan sekitarnya : 223 orang pensiunan
- Kemudahan dan kelebihan menjadi peserta BPJS Kesehatan;
- Rumah Sakit dan apotik kerja sama dengan Yakespenantam diseluruh PKP Yakespenantam;
- Koordinator Pusat Kelola Pelayanan (PKP) Yakespenantam :
 - Makassar : Bp. Sukendra Budiraharja
 - Kijang : Ibu Hj. Neneng
 - Pomalaa : Bp. Nikolas Nurak
 - Ternate/Manado : Bp. Abdul Rauf Farouk
 - Cilacap : Bp. Joko
 - Cikotok : Bp. Ukat
- FKTP bekerja sama dengan BPJS Kesehatan : 21.053
- FKTRL bekerja sama dengan BPJS Kesehatan : 5.542
- Mengapa setiap penduduk/warga Negara Indonesia perlu memiliki jaminan kesehatan?;
- Manfaat jaminan kesehatan
- Bentuk sanksi bila tidak melaksanakan regulasi pemerintah terkait BPJS Kesehatan;

- Mudah-mudahan semua pensiunan dan keluarga selalu diberikan kekuatan, kesehatan dan semangat.

IV. TANYA JAWAB

- Setelah materi sosialisasi disampaikan dilanjutkan sesi tanya jawab;
- Ada 7 (tujuh) orang pensiunan yang bertanya dan memberikan saran, yaitu : Bp. Ahmad Tamang, Bp. Petrus Upa/mewakili pensiunan Tana Toraja, Bp. R. Kuncono, Bp. H. Muh. Basir, Bp. Melchior Ade, Bp. Suardi Andi Mappede, Bp. Aminuddin Muluk;
- Semua pertanyaan dan saran telah dijawab oleh Pengurus Yakespenantam dan Himpunantam Pusat

V. KESIMPULAN

- Tambahan dari dr. Anum Hidayat/Pengurus Himpunantam Pusat :
 1. Jangan berpikir negative tentang BPJS Kesehatan;
 2. Dibalik kekurangan sistem dalam BPJS Kesehatan pasti ada nilai positifnya;
 3. Pentahapan Kepesertaan BPJS Kesehatan :
 - Tahun 2014
 - PBI
 - TNI / POLRI
 - Eks Askes
 - Eks Jamsostek
 - Tahun 2015
 - BUMN
 - Usaha Besar
 - Usaha Menengah
 - Usaha Kecil
 - Tahun 2016
 - Usaha Mikro
 - Tahun 2019
 - Universal Coverage
 4. Pengurus Yakespenantam dan didukung oleh Direksi Antam sudah memilih pada pilihan yang tepat;
 5. Terkait kepesertaan BPJS Kesehatan ini adalah "pilihan" bukan "paksaan"
 6. Semoga pensiunan Antam dan keluarga dimana pun berada tetap selalu diberi kesehatan dan dapat melakukan aktifitas.



TAMBAHAN INFO :

Perjalanan Tim Sosialisasi BPJS Kesehatan setelah melaksanakan sosialisasi di pulau Jawa, dan melanjutkan perjalanan untuk sosialisasi di Indonesia Tengah dan Timur dengan perjalanan sebagai berikut:

1. Tanggal 03 Desember 2017 perjalanan Jakarta – Makassar – Pomalaa
2. Tanggal 04 Desember 2017 acara sosialisasi di Pomalaa, lanjut sore harinya perjalanan ke Makassar
3. Tanggal 05 Desember 2017 acara sosialisasi di Makassar
4. Tanggal 06 Desember 2017 perjalanan Makassar – Ternate
5. Tanggal 07 Desember 2017 acara sosialisasi di Ternate
6. Tanggal 08 Desember 2017 perjalanan Ternate – Manado
7. Tanggal 09 Desember 2017 acara sosialisasi di Manado, lanjut perjalanan pulang ke Jakarta sore harinya.

Tim sosialisasi di Pomalaa dan Makassar :

- o Yakespenantam
 1. Harjana Kusumah (Ketua Yakespenantam)
 2. drg. Novensia Listyowati (Sekretaris Yakespenantam)
 3. Aman Faturachman (Staf Yakespenantam)
 4. Esti Listyanti (Staf Yakespenantam)
- o Himpunantam Pusat
 1. dr. Anum Hidayat
 2. Bambang Hendartho

Tim sosialisasi di Ternate dan Manado :

- o Yakespenantam
 1. Intarto Mursihadi (Bendahara Yakespenantam)
 2. drg. Novensia Listyowati (Sekretaris Yakespenantam)
 3. Aman Faturachman (Staf Yakespenantam)
 4. Esti Listyanti (Staf Yakespenantam)
- o Himpunantam Pusat
 1. Alfian Hasyim
 2. Poerwono Widodo

Suasana Sosialisasi BPJS Kesehatan



Serba Serbi RS Antam Medika

Sedikit sharing.

1. Pendaftaran sekitar 40 min, kelamaan. di RS premier hanya 10 min karena data sudah online semua, petugas hanya tinggal konfirmasi. Ada 5 konter pendaftar, yang aktif cuma 3.
2. Ada juga petugas informasi dan pendaftar yg melayani dan ngomong sambil makan camilan.
3. Ruang inap: keran wastafel longgar, saluran buangnya seperti mampet.
4. Tidak ada petugas parkir yg memandu kendaraan untuk parkir, padahal bayaran nya mahal.
5. Perlu juga diingatkan, pensiunan bukanlah orang yang mengemis minta bantuan, mereka bahkan sudah membayar lebih dulu dibanding dengan pasien biasa.
6. Lainnya sementara OK. Khususnya pemberitahuan jadwal perawatan berikutnya melalui SMS, sangat ok.

Usul

Secara umum, RS sifatnya melayani secara total. Mulai dari parkir, front line sampai dokter. Inilah yg membedakan RS yang maju dengan yang masih konvensional. Disiplin harus keras, mereka dibayar untuk itu.

1. Petugas pemeliharaan harus orang yang kompeten, rajin keliling melihat kerusakan.
2. Petugas front line harus orang yang faham dan menjalankan fungsi sebagai pelayan.
3. Perlu Training berkala terkait tata cara pelayanan, khususnya RS. Slogan, motto tidak ada manfaatnya bila tidak dikerjakan atau tidak membumi.
4. Bila perlu, setiap awal mulai kerja ada meeting seperti 'safety meeting' di K3. Harus ada action plan yang jelas. Ini yang mungkin salah persepsi. RS itu Unit bisnis jasa. Pasien adalah raja ! Bisa disimpulkan sementara bahwa manajemen RS Antam Medika belum siap, tidak siap atau bahkan tidak tahu apa yang akan mereka lakukan mungkin karena tidak pernah blusukan.....klo dikritik cenderung reaktif.

Kumpulan saran kritik dari para sahabat pembaca (grup WA)

Di RSAM banyak perawat yang tidak mengetahui pengetahuan dasar keperawatan dalam pelayanan apalagi yang sepenuh hati, bahkan waktu itu prof. Ahmad Djojogito pernah meminta bantuan

perawat senior untuk melatih mereka, begitu juga dokter-dokternya umumnya waktu itu masih banyak membawa kepentingannya masing-masing sehingga seperti tidak merasa memiliki RSAM dan sulit untuk menyatukan kepentingan untuk memajukan RSAM. Hal itu sampai sekarang masih terasa karena saya juga pernah dirawat di RSAM dan sampai sekarang rutin berobat ke RSAM.

Kesimpulan dan saran :

Tiap keluhan kustomer sebaiknya direspon dengan cepat.

Semoga segera dilakukan pembenahan, makin cepat makin baik degan penghayatan pekerjaan bahwa :

Mengurus orang sakit amalnya juga lebih besar, tinggal mau atau tidak. Himpunantam harus bergerak..ya di situ pak Anum jangkar dan ujung tombaknya bersama-sama pak Bambang dan pak Poer. Di himpunantam sesuai dengan mupus lslu ada pak Dedi, pak Kosim dan pak Alwin, silahkan lanjut...

Change management yang perlu dilakukan selayaknya komprehensif mulai dari pembenahan kepemimpinan, sistem, Saya usul agar pembina RSAM bersama direksi RSAM mengundang stakeholdernya utk menyelenggarakan program manajemen perubahan.

Saran tentang rekrutmen perawat sbb :

Bagi perawat/calon perawat yg akan direkrut agar:

1. Lulus tes kemampuan ilmu keperawatan ini hal nomer satu dan telah dilaksanakan dengan baik oleh RSAM
2. Perawat kita itu harus terus diberikan pelatihan yang kontinyu mengenai:
 - bekerja itu adalah ibadah, dgn demikian Insya-Allah perawat2 akan melakukan pekerjaannya dgn sepenuh hati dan ini sesuai dgn motto RS "melayani dgn sepenuh hati".
 - Pada akhirnya mereka akan menyadari bahwa hasil kerja mereka tidak hanya sekedar gaji yang diterima bulanan tapi juga ada bekal akhirat juga akan mereka dapatkan.. Pelatihan-pelatihan ini harus dilakukan secara berkesinambungan dan diberikan oleh ahlinya misalnya Psikolog dan Ustadz, Ustadz yang Psikolog dan rohaniawan yang juga psikolog.

Sumber : Group WA Pensiunan

"ANPABE" Yang Aku Tahu

Pratiknyo - Himpunantam Cabang Cilacap

Di usiaku yang udzur, ada suatu kebanggan pada masa tuaku, masa-masa dikala kita masih aktif di Unit Pertambangan Pasir Besi Cilacap (UPPB Cilacap).

Anak-anak pasir besi bangga, menyebut dirinya dengan sebutan "ANPABE" singkatan dari "ANAK PASIR BESI". Hal ini menunjukkan rasa bangga anak-anak kita dahulu.

Dengan pengabdian orang tuanya kepada PT ANEKA TAMBANG (ANTAM). Seiring dengan berjalannya waktu, ANPABE terpecah, tersebar mengikuti kepindahan orang tuanya ke unit lain, mengikuti orang tuanya kembali ke asal daerahnya pasca pensiun.

Ada yang mengikuti suami bagi mereka yang sudah berumah tangga dan ada yang meneruskan kuliah di kota-kota besar yang ada perguruan tinggi negeri maupun swasta sesuai cita-cita ANPABE.

Pensiun merupakan hal yang wajar harus dilalui pegawai yang sudah berusia 56 tahun. Hal inilah bagi para pensiunan menentukan sisa hidupnya, dimana harus memilih domisili yang dikehendaki atau yang diinginkan bagi yang tinggal di perumahan dinas.

Hanya bagi yang masih tinggal di Cilacap, setiap tanggal 5 bulan berjalan ada pertemuan rutin sebagai bentuk kebersamaan dalam wadah Himpunantam Cabang Cilacap.

Dari pertemuan-pertemuan inilah kita saling berbagi rasa, bercerita tentang anak-anak ANPABE yang notabene sudah beredar keberadaannya.

Cerita demi cerita yang kami dengar, ada yang jadi Perwira Menengah di Angkatan Darat, jadi pejabat di Telkom, perbankan, dosen, dokter, notaris, pelaut ABK ke luar negeri dan sebagainya.

Dibalik kesuksesan ANPABE, ada juga yang kurang beruntung, hal inilah yang menjadikan keprihatinan kita, semuanya merupakan kehidupan yang bergantung dengan nasib. Tapi kita masih punya keyakinan, rasa bersyukur kepada Allah SWT.

Demikian anak-anak ANPABE yang kami ketahui, kami berharap ke depan agar anak ANPABE sukses menjadi abdi masyarakat sebagai kebanggan ex pensiunan ANEKA TAMBANG.

Terima kasih ANEKA TAMBANG, yang berpartisipasi besar dalam melahirkan sosok-sosok penerus generasi kita... Amin

PESAN-PESAN KEPADA GENERASI MUDA

1. Menuntut ilmu agama dan giat beribadah.
2. Mebekali diri dengan berbagai keterampilan.
3. Menghiasi diri dengan akhlak yang mulia.
4. Menghindari pergaulan bebas dan obat-obat terlarang.
5. Menghormati penguasa dan memuliakan ulama.
6. Memilih teman yang baik.
7. Mempergunakan waktu dengan sebaik-baiknya.

BPJS KESEHATAN BAGI PENSIUNAN PT ANTAM Tbk DAN KELUARGANYA

Berdasarkan Surat Direksi No. 4514/78112/DAT/2017, tanggal 3 Oktober 2017, tentang Kebijakan Bantuan Iuran BPJS Kesehatan bagi Pensiunan Antam dan keluarganya, Yakespenantam memberlakukan membayarkan iuran BPJS Kesehatan Pensiunan dan Keluarga mulai 1 Januari 2018.

Yakespenantam akan memberikan bantuan premi BPJS Kesehatan sesuai dengan kategori kelas 1 (satu) BPJS Kesehatan bagi yang didaftarkan melalui Yakespenantam atau sesuai bukti premi yang dibayarkan bagi peserta BPJS Kesehatan secara mandiri

Yakespenantam akan mendaftarkan pensiunan secara kolektif bagi yang belum terdaftar sebagai peserta BPJS Kesehatan atau bagi pensiunan yang memilih didaftarkan oleh Yakespenantam dan akan mengurangi untuk plafon 1 (satu) tahun jika didaftarkan per 1 Januari

Pensiunan yang belum mendaftarkan diri sebagai peserta BPJS Kesehatan baik secara kolektif ataupun secara mandiri sampai dengan Desember 2018, Yakespenantam akan mengkonfirmasi ke pensiunan (validasi kepesertaan)

Dengan diberikannya bantuan premi BPJS Kesehatan kepada pensiunan ANTAM dan keluarganya untuk pengobatan baik rawat jalan dan rawat inap diutamakan menggunakan fasilitas BPJS Kesehatan terlebih dahulu

Untuk pengobatan rawat jalan 5 (lima) penyakit khusus dan rawat inap, apabila fasilitas pengobatan dengan BPJS Kesehatan belum mendukung/masih mengalami kesulitan, maka masih bisa diberikan bantuan pelayanan kesehatan oleh Yakespenantam

Untuk pengobatan rawat inap, apabila biaya yang ditanggung BPJS Kesehatan (kelas I) lebih rendah dari yang seharusnya diterima oleh Pensiunan dan keluarganya berdasarkan Keputusan Direksi PT ANTAM (Persero) Tbk No. 306.a/78112/DAT/2013 dan Edaran Direksi No. 06.E/78112/SAT/2013, maka Yakespenantam akan membayarkan selisihnya, selama kwitansi pengobatan dapat diverifikasi.

Nota Dinas Direktur SDM ANTAM No: 2527/78112/SAT/2015 tanggal 10 Juni 2015 perihal Pelayanan Kesehatan Pensiunan, yang mewajibkan pensiunan dan keluarganya yang melaksanakan pengobatan di Jakarta, Depok, Tangerang, Bekasi (JADETABEK) jika berobat ke dokter spesialis dan rawat inap harus di RS Antam Medika (kecuali darurat, ke dokter umum dan dokter gigi umum) dinyatakan tidak berlaku lagi.

Disamping pemberlakuan BPJS Kesehatan bagi pensiunan ANTAM dan keluarganya, Keputusan Direksi PT ANTAM (Persero) Tbk No. 306.a/78112/DAT/2013 dan Edaran Direksi No. 06.E/78112/SAT/2013 masih berlaku.

03 JAN 2018
YAKESPENANTAM

Tanya dan Jawab Hal-hal Penting Seputar BPJS KESEHATAN

Harapannya, semoga pemahaman kita semua mengenai BPJS Kesehatan semakin baik dan bisa memanfaatkannya sebaik mungkin. Semoga semua masyarakat Indonesia pada umumnya dan **pensiunan Antam** pada khususnya bisa mendapatkan dan menikmati layanan kesehatan yang lebih baik dan lebih layak dengan biaya yang terjangkau.

Dasar Hukum Jaminan Sosial

Undang-undang Nomor 40 tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional dan Undang-undang Nomor 24 tahun 2011 tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS).

Peserta BPJS Kesehatan

Peserta BPJS adalah setiap orang, termasuk orang asing yang bekerja paling singkat enam bulan di Indonesia, yang telah membayar iuran. Artinya, dengan BPJS, semua masyarakat bisa menikmati perlindungan jaminan kesehatan dengan biaya terjangkau.

Apakah Wajib menjadi Peserta BPJS Kesehatan?

Kepesertaan BPJS Kesehatan bersifat wajib. Meskipun yang bersangkutan sudah memiliki Jaminan Kesehatan lain.

Kapan Wajib Menjadi Peserta BPJS Kesehatan ?

Sesuai peraturan perundangan bahwa untuk Pekerja Penerima Upah (PPU) dari BUMN, BUMD, Badan Usaha skala besar, sedang maupun kecil wajib mendaftarkan pegawainya paling lambat sebelum 1 Januari 2015.

Bagi masyarakat yang merupakan Pekerja Bukan Penerima Upah (PBPU) dan Bukan Pekerja paling lambat adalah 1 Januari 2019.

Jika punya asuransi swasta, apakah masih harus menjadi peserta BPJS Kesehatan?

Sesuai dengan undang-undang yang berlaku, meski sudah memiliki asuransi swasta, seluruh masyarakat Indonesia tetap harus terdaftar sebagai peserta BPJS Kesehatan.

Terkait asuransi swasta yang dimiliki masyarakat, jika suatu asuransi swasta bekerjasama dengan BPJS Kesehatan melalui skema koordinasi manfaat atau

CoB, maka peserta BPJS Kesehatan yang memiliki asuransi swasta tersebut bisa memperoleh manfaat lebih, khususnya dalam manfaat non medis, seperti naik kelas ruang inap, berobat keluar negeri, dan sebagainya.,

Bagaimana Pendaftaran Peserta BPJS Kesehatan?

Prosedur Pendaftaran bagi Pekerja Penerima Upah (PPU) dilakukan secara kolektif melalui perusahaan ke Kantor BPJS Kesehatan terdekat.

Untuk peserta mandiri, pendaftaran peserta dapat dilakukan diseluruh kantor cabang BPJS Kesehatan, melalui Bank yang bekerjasama seperti BRI, BNI dan Bank Mandiri, serta secara online melalui situs BPJS Kesehatan.

Apakah Persyaratan Pendaftaran ?

Untuk pendaftaran melalui Kantor Cabang BPJS Kesehatan Pengisian Formulir Daftar Isian Peserta, dilampiri dengan pas foto terbaru masing-masing 1(satu) lembar ukuran 3 cm x 4 cm (kecuali bagi anak usia balita), serta menunjukkan/memperlihatkan dokumen sebagai berikut:

- Asli/foto copy KTP (diutamakan KTP elektronik)
- Asli/foto copy Kartu Keluarga
- Foto copy surat nikah (bagi yang telah menikah)
- Foto copy akte kelahiran anak/surat keterangan lahir yang menjadi tanggungan (bagi yang telah mempunyai anak)
- Fotocopy buku rekening salah satu diantara Bank yang bekerjasama dengan BPJS Kesehatan, yaitu BNI, BRI dan Mandiri.

Apakah Persyaratan Pendaftaran Online ?

Peserta dapat membuka website BPJS Kesehatan. Pilih Menu Layanan Peserta kemudian pilih Pendaftaran Peserta dan lakukan pengisian data

peserta pada kolom yang tersedia beserta email untuk mendapatkan Link Aktifasi. Setelah itu peserta untuk dapat membuka email dari Admin BPJS Kesehatan dan klik Link Aktifasi untuk mendapatkan Virtual Account.

Selanjutnya peserta dapat melakukan pembayaran pada 3 Bank yang telah Bekerja Sama dengan BPJS Kesehatan (BNI, BRI, Mandiri). Setelah anda melakukan Pembayaran, anda dapat mencetak e-ID BPJS-Kesehatan dengan cara mengklik/membuka ulang Link Aktivasi Pendaftaran yang ada di email Konfirmasi

Ketentuan Pendaftaran Peserta

Peserta wajib memiliki NIK yang tercantum pada Kartu Tanda Penduduk (e-KTP) atau Kartu Keluarga.

Atau peserta dapat juga menggunakan KTP non elektronik yang masih berlaku, sepanjang NIK pada KTP tersebut sama dengan NIK Kartu Keluarga dan dapat ditemukan pada data Kependudukan dan Catatan Sipil (Dukcapil).

Peserta dapat mendaftar di Kantor Cabang BPJS Kesehatan dimana saja, walaupun KTP peserta yang bersangkutan tidak sesuai dengan wilayah kerja Kantor Cabang BPJS Kesehatan setempat.

Peserta dapat memilih Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) sesuai dengan alamat domisili terakhir (tidak harus sama dengan alamat pada KTP Peserta).

KTP Kota A, tapi tinggal di Kota B. Apa bisa membuat Kartu BPJS Kesehatan di Kota B?

Bisa. Jika mendaftar sebagai peserta mandiri (perorangan), Anda bisa mendaftar menjadi peserta BPJS Kesehatan di kota manapun. Nantinya, fasilitas kesehatan tingkat pertama Anda akan disesuaikan dengan tempat tinggal atau domisili Anda di Kota B, bukan disesuaikan dengan domisili KTP.

Apakah buat KTP, SIM, dan Paspor wajib memiliki kartu BPJS Kesehatan ?

TIDAK BENAR bahwa pembuatan maupun perpanjangan KTP, SIM, dan Passpor wajib memiliki kartu BPJS Kesehatan. BPJS Kesehatan belum bekerjasama dengan lembaga-lembaga tersebut terkait dengan hal tersebut.

Apakah BPJS Kesehatan dan BPJS Ketenagakerjaan berbeda ?

Ya berbeda. BPJS Kesehatan adalah badan publik yang menyelenggarakan program Jaminan

Kesehatan. BPJS Ketenagakerjaan adalah badan publik yang menyelenggarakan program jaminan kecelakaan kerja, jaminan hari tua, jaminan pension, dan jaminan kematian.

Apa bukti terdaftar peserta di BPJS Kesehatan?

Setiap peserta yang telah terdaftar pada BPJS Kesehatan berhak mendapatkan identitas peserta yang paling sedikit memuat nama dan nomor identitas tunggal.

Berapa iuran BPJS Kesehatan perorangan?

Sebesar Rp.25.500,- (dua puluh lima ribu lima ratus rupiah) per orang per bulan dengan manfaat pelayanan di ruang perawatan Kelas III.

Sebesar Rp.42.500 (empat puluh dua ribu lima ratus rupiah) per orang per bulan dengan manfaat pelayanan di ruang perawatan Kelas II.

Sebesar Rp.59.500,- (lima puluh sembilan ribu lima ratus rupiah) per orang per bulan dengan manfaat pelayanan di ruang perawatan Kelas I.

Berapa iuran BPJS Kesehatan untuk pegawai di perusahaan non-pemerintah?

Iuran ditanggung oleh perusahaan dan pegawai/peserta dengan ketentuan sbb:

Sampai dengan 30 Juni 2015 sebesar 4,5% (empat koma lima persen) dari Gaji atau Upah per bulan dengan ketentuan: (1) 4% (empat persen) dibayar oleh Pemberi Kerja; dan (2) 0,5% (nol koma lima persen) dibayar oleh Peserta.

Mulai 1 Juli 2015 sebesar 5,0% (empat koma lima persen) dari Gaji atau Upah per bulan dengan ketentuan:

(1) 4% (empat persen) dibayar oleh Pemberi Kerja; dan (2) 1% (satu persen) dibayar oleh Peserta.

Kapan iuran dibayar?

Paling lambat tanggal 10 (sepuluh) setiap bulan kepada BPJS Kesehatan. Apabila tanggal 10 (sepuluh) jatuh pada hari libur, maka iuran dibayarkan pada hari kerja berikutnya.

Bagaimana terlambat bayar iuran ?

Update:

Perhatian ketentuan terbaru mengenai iuran, Sanksi dan Denda terkait keterlambatan membayar iuran BPJS Kesehatan. Simak disini.

Mengolah Bijih Nikel Limonit Untuk Menghasilkan MHP Menggunakan Proses Heap Leaching



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

Antam memiliki sumberdaya bijih nikel limonit lebih dari 250 juta wmtan. Di daerah Buli saja terdapat potensi sumberdaya limonit 140 juta wmtan dengan kadar nikel (Ni) 1,40% dan cobalt (Co) sampai 0,18%. Sumberdaya akan ditingkatkan menjadi cadangan dengan melakukan perapatan spasi pemboran. Untuk mendapatkan cadangan bijih limonit sebesar 75 juta wmtan dari sumberdaya 250 wmtan adalah hal yang mudah. Pada era masih diperbolehkan mengekspor bijih, Queensland Nickel PTY Australia adalah pembeli utama bijih nikel limonit sebanyak 1 juta wmtan per tahun dengan kadar Ni = 1,50% minimum, Co = 0,10% minimum, Fe = 35% minimum, SiO₂ = 14,30% maksimum, besar butir 0 – 200 mm maksimum dan MC rata-rata 30%. Penulis mencoba mengulas pabrik MHP (*mixed nickel-cobalt hydroxide precipitate*) dengan bahan baku bijih nikel tersebut sebagai alternative membangun *smelter* dengan investasi relatif kecil yaitu sekitar USD 500 juta. Produk dalam bentuk MHP akan diolah lebih lanjut untuk menghasilkan produk turunan yaitu : *nickel carbonat, nickel oxide, high grade nickel compact, cobalt hydroxy hydrosulfide solid* dan *chemical grade cobalt*. Gambaran singkat mengenai pembangunan pabrik MHP adalah sebagai berikut :

RENCANA PRODUKSI PABRIK

Pabrik beroperasi dalam 24 jam per hari. Operator pabrik bekerja 40 jam per minggu. Pengolahan bijih nikel menggunakan proses Pelindihan (*Heapleaching*), produknya MHP (*mixed nickel-cobalt hydroxide precipitate*) . Kapasitas pabrik didesain untuk 3.000.000 wmtan bijih nikel limonit per tahun. Produk per tahun adalah :

MHP : - 171.780 ton dengan kandungan Ni = 40% ; Co = 1,4% ; MC = 41%.

- Ni = 38.513 ton

- Co = 993 ton.

JADWAL PEMBANGUNAN PABRIK.

Jadwal pembangunan pabrik adalah sebagai berikut :

Bulan 1-8 (8 bulan) : Penyelesaian perizinan, Studi Kelayakan dan Amdal.

Bulan 9-14 (6 bulan) : *Engineering, Procurement, Construction* (EPC).

Bulan 15-20 (6 bulan) : Pekerjaan sipil dan infrastruktur tambang

Bulan 21-24 (4 bulan) : *Erection* (pemasangan peralatan pabrik)

Bulan 25-27 (3 bulan) : *Test run* dan *commissioning*

Bulan 1-10 (10 bulan) : *Parallel*, kursus operator pabrik di *existing plant*.

Bulan 28 dan seterusnya : *Produksi* dan penjualan

UMUR PABRIK

Direncanakan biaya investasinya akan didepresiasi untuk jangka waktu 10 tahun. Umur pabrik minimum 25 tahun ; perlu bijih nikel sebanyak 75 juta wmtan.

PROSES PENGOLAHAN BIJAH NIKEL LIMONIT MENJADI MHP.

MHP adalah produk awal pengolahan bijih nikel laterite kadar rendah dengan menggunakan proses pelindihan atau *heapleaching*. Produk MPH yang dihasilkan : mengandung logam Ni 40% ke atas. Berdasarkan Permen ESDM nomor 5 tahun 2017 : produk MHP dengan kadar 25% boleh dijual (ekspor) ke luar negeri. Dalam proses *heapleaching* ada dua metoda yaitu metoda *Atmospheric Acid Heap Leaching* dan metoda *High Pressure Acid Leaching*. Masing-masing proses memiliki keunggulan dan kelemahan tersendiri. Namun secara garis besar deskripsi proses *leaching* adalah sebagai berikut :

1. Bijih nikel dari tambang dipisahkan *boulder* nya atau dihancurkan memakai *jaw crusher*, kemudian dikeringkan di *rotary dryer* untuk menurunkan kadar airnya menjadi sekitar 22%.
2. Sesudah proses *pengeringan* maka dilanjutkan dengan proses penghancuran memakai *Ball Mill*.

- Bijih dengan besar butir tertentu mengalami proses *Roasting* di *Reduction Furnace* pada suhu 750°C dengan dihembuskan udara panas dan gas H_2 .
- Bijih yang sudah direduksi, didinginkan terlebih dahulu, baru dicuci dengan jalan menghembuskan udara (*aeration*) dan diaduk sambil dimasukkan *ammonia ammonium carbonate*.
- Ammonium carbonate* bekas *leaching* dibersihkan kembali melalui beberapa tahap-proses *thickening* untuk nantinya *ammonium carbonate* yang sudah bersih dapat dipakai kembali sebagai pelarut.
- Larutan karbonat yang mengandung unsur Ni dan Co dikonsentrasikan dengan alat *thickener*, dari sini *overflow* nya (aliran bagian atas nya) menuju alat *Reactor*, disini ditambahkan H_2S .
- Dari *Reactor*, sesudah larutan ber reaksi dengan H_2S maka larutan dialirkan menuju *thickener* berikutnya. Sebagai *overflow* adalah larutan **Ni-Co Sulfida** plus **padatan Ni-carbonat**. *Underflow* nya kembali ke *Reactor (recycle)*
- Larutan **Ni-Co Sulfida** dan **padatan Ni-carbonat** tersebut dihembus dengan udara dan uap (*steam*) dan disaring (*filtering*) untuk menghasilkan presipitat. Produk berupa serbuk basah ini (*precipitate*) disebut MHP (*Mixed Nickel-Cobalt Hydroxide Precipitate* ($\text{NiCo}(\text{CO}_3)\text{NiCo}(\text{OH})_2$), dengan pengotor mangan, magnesium, sulfat serta unsur-unsur lain yang sangat minim. Produk MPH ini mengandung Ni 40% dan Co 1,4%, selanjutnya dimasukkan kedalam kantung dan siap untuk dipasarkan.

PERALATAN YANG DIPERLUKAN.

Secara garis besar peralatan yang diperlukan adalah :

1. *Grizzly* ; 2. *Jaw crusher* ; 3. *Rotary dryer* ; 4. *Ball mill* ; 5. *Dust treatment* ; 6. *Reduction furnace* ; 7. *Cooler* ; 8. *Quench/aeration* ; 9. *Leaching tank*, lebih dari satu ; atau *Leaching pad* (area) untuk proses atmosferik ; 10. *Thickener*, ada beberapa tahap ; untuk alat konsentrasi Ni dan Co ; 11. NH_3 *recovery equipment* ; 12. *Reactor* ; untuk menambahkan H_2S ; 13. *Thickener*, ada beberapa tahap ; untuk menghasilkan produk MPH ; 14. MPH dryer dan filter. 15. Unit pengantongan (*packing*), 20 ton/pak.

Peralatan penunjang (*auxiliary plant*) meliputi :

1. *Power* (20 MW) and *Steam* ; 2. *Gas plant* ; 3. *Water supply* ; 4. *Compressed air* ; 5. Energi (*oil* dan *coal*).

KELAYAKAN EKONOMIS.

Kapasitas pabrik per tahun : 3.000.000 wmtan ore/tahun

Produk pabrik per tahun :
 $\text{MHP} ; 70\% (\text{less MC}) \times 1,50\% (\text{Ni}) \times 90\% (\text{recovery}) \times 3000.000 \times (100/40) (\text{Ni dalam MPH}) \times (100/41) (\text{MC dalam MPH}) = 171.780 \text{ ton.}$

Mengandung :

- Ni = $59\% \times 171.780 \times 40\% \times 0,95$ (yield) = 38.513 ton
- Co = $59\% \times 171.780 \times 1,40\% \times 0,70$ (yield) = 993 ton.

Biaya investasi : USD 498.000.000.

Biaya Operasi/cash cost : USD 8.000/ton Ni (± USD 3,63/lb Ni).

Biaya Operasi = $38.513 \times \text{USD } 8.000 = 308.104.000$ USD/tahun

Harga Penjualan (10 November 2017) :

Ni = USD 5,456/lb = USD 12.028/ton ; Co = USD 27,90/lb = USD 61.450/ton.

Revenue :

= $38.513 \times \text{USD } 12.028 + 993 \times \text{USD } 61.450 = \text{USD } 524.254.214./\text{tahun}$

Gross profit (sebelum pajak dan lain-lain) =

USD. $524.254.214 - \text{USD } 308.104.000 = \text{USD } 216.150.214/\text{tahun.}$

Net profit = $60\% \times \text{USD } 216.150.214 = \text{USD } 129.690.128,40./\text{tahun.}$

Payback Period = $498.000.000/129.690.128,4 \times 1 \text{ tahun} = \pm 3,84 \text{ tahun}$

Kesimpulan : proyek ini cukup menjanjikan. Tepat diakhir penulisan, penulis mendapat berita bahwa sudah keluar PP no 47/2017 tentang merger antara Antam, Bukit Asam, Inalum dan Timah menjadi National Resources Industries (NRI). Penulis optimis bahwa nantinya sesuai strategi pertumbuhan NRI yang antara lain : pengembangan proyek-proyek hilirisasi dan dukungan pemerintah, maka Antam dalam lingkup NRI akan berkembang pesat demi mensejahterakan rakyat, karyawan dan pensiunan.

Referensi :

- Nickel and Cobalt Refining, by QNI Pty Ltd.
- European Nickel PLC.
- Metalurgi Umum, AGP-ITB.

Silaturahmi Sambil Rekreasi Di Pantai Goa Cemara



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Pertemuan Himpunantam Ranting Yogya Barat yang rutin diselenggarakan setiap bulan pada minggu kedua, untuk bulan November 2017 telah diadakan istimewa, yang biasanya diadakan di rumah para Pensiunan Yogya Barat, secara bergiliran, namun kali ini pada 12 November telah dikemas menarik, karena selain silaturahmi, dan arisan, juga ada penyerahan Simpan Hasil Usaha (SHU) dari Simpan-Pinjam kepada seluruh Pensiunan. Istimewanya karena diselenggarakan di Taman Wisata Pantai Goa Cemara, Pantai Selatan, tepatnya berada di dusun Patehan, Desa Gandingsari, Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Benar-benar menarik, karena bisa silaturahmi sambil rekreasi, seraya memanjakan perut dengan menu ikan, yang sangat baik untuk kesehatan lansia. Ikan kakap, suruh, tenggiri, dan bawal dibakar di lokasi, sehingga bisa disantap panas-panas. Betul-betul sangat menggoyang lidah para Pensiunan beserta keluarga. Penyelenggara (sohibul hajat) adalah Pak L. Sartono sungguh sangat piawai, bisa meramu menu makanan, dengan minuman air kelapa muda, disantap di lokasi yang eksotik menarik. Selain bisa memanjakan perut, juga bisa memanjakan mata.

Pertemuan diadakan di Pondok Dua ABF, tempat dibagikannya SHU oleh Pak H. Kliwon, Ketua Ranting Yogya Barat, yang merangkap pemegang kas Simpan Pinjam. Sedang sebagai Penasihat, Administrasi & Pengawas adalah Pak H. Sukiswo. Besarnya SHU sebesar Rp 19 juta, yang dibagikan kepada para Pensiunan sebesar 2/3-nya, sedang yang 1/3-nya untuk biaya rekreasi.

Kehadiran ibu drg. Novensia Listyowati, Sekretaris Yakespenantam dari Jakarta menambah kemeriahan, dan kehangatan silaturahmi. Ibu Lis sedang cuti ke Yogya, guna bersua dengan ayahanda tercinta Pak U. Mujimin, Pensiunan eks Cikotok, yang

yang telah berusia 79 tahun. Kasih sayang ibu Lis terhadap ayahanda tercinta begitu sangat kental, beliau mendorong sendiri kursi roda ayahandanya, seakan tidak mau berjauhan selama di Yogya. Memang kerukunan, kebersamaan, antar keluarga Pensiunan Antam di Yogya telah terjalin harmonis dan terbina dengan baik, setiap pertemuan silaturahmi selalu diusahakan hadir, meski harus memakai kursi roda. Pada silaturahmi kali ini hadir 78 orang Pensiunan beserta keluarga, dengan mengendarai 12 kendaraan roda empat serta belasan roda dua. Akses jalan memang sudah beraspal mulus, yang jaraknya hanya 30 km. saja dari pusat kota Yogya.

Pantai Goa Cemara memang sangat menarik dan eksotik, disepanjang bibir pantai ditanami cemara udang sepanjang 7 km dengan lebar sekitar 500m. Pantai yang pada awalnya panas kini menjadi rindang dan sejuk. Rimbunan pohon cemara udang setinggi 7–12 meter dengan jarak tanam 6–10 m menciptakan pesona tersendiri, ranting dan dedaunan yang saling terkait menciptakan lorong-lorong layaknya sebuah gua. Tak harus turun ke perut bumi, untuk merasakan sensasi berada di rongga gua. Bedanya atap dan dinding gua bukanlah terbuat dari batuan karst, melainkan ranting dan daun cemara yang berdiri rapat dan saling terkait membentuk lorong-lorong indah.

Para Pensiunan beserta keluarga benar-benar menikmati rekreasi. Mata dimanjakan dengan panorama gulungan ombak samudra yang tak henti-hentinya mengelus bibir pantai. Diiringi angin sepoi-sepoi mengusap dedaunan cemara, menyeruak ke dalam hati dengan nikmatnya. Pantai yang sejuk dan damai. Di bibir pantai anak-anak bersuka cita

bermain pasir, remaja putri asyik berfoto selfi. Di bawah rindangnya pepohonan cemara terlihat beberapa keluarga menggelar tikar, menikmati santapan yang dibawa dari rumah. Beberapa ATV, yaitu motor beroda empat, yang bisa disewa berseliweran menyusuri lorong gua cemara. Semua pengunjung termasuk Pensiunan beserta keluarga berwajah cerah, dengan rekahan senyum di bibir. Benar-benar rekreasi yang menyejukkan hati.

Menjelang sore Pensiunan beserta keluarga bergerak pulang, dengan membawa seikat ikan yang dibekali oleh penyelenggara. Pensiunan yang kebanyakan berasal dari Cikotok dan Pongkor, berkata dalam bahasa Sunda : “beuteung mutiktrik berekat meunang”, yang artinya “perut kenyang bingkisan didapat”. Momen silaturahmi dan rekreasi yang sangat berkesan.



Cara Agar Tampak Awet Muda

1. Menjauhi Makanan Junk Food untuk Mendapatkan Awet Muda.
2. Perbanyak Mengonsumsi Sayuran serta Buah – Buah.
3. Meminum Teh (Green Tea) Untuk Awet Muda.
4. Awet Muda Bisa Didapatkan Dengan Makan Dengan Menu Kaya Nutrisi.
5. Sebisa Mungkin Jauhi Stress. Stress Bisa Membuat Seseorang Gagal Awet Muda.
6. Merokok Sebagai Penghalang Awet Muda, Berhentilah!.
7. Bahagiakan Diri Anda Agar Awet Muda.
8. Pertahankan Sikap positif untuk Mendapatkan Awet Muda.
9. Berolahraga Agar Awet Muda.
10. Konsumsi Makanan Banyak Serat untuk Awet Muda.
11. Asahlah Selalu Otak Anda untuk Awet Muda.

Meraih Berkah Dan Rahmat Allah



AM Abhaka - Himpunantam CKP Jakarta

Manusia memiliki kelebihan mendasar dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya seperti jin yang gaib dan hewan yang nampak. Kelebihan manusia terletak pada fisik, hati nurani dan akal. Walaupun ada kelebihan, kekurangan manusia juga banyak. Ia tidak selalu sadar bahwa dirinya punya kelebihan dan kekurangan. Pelupa dan lupa diri suatu kenyataan fatal dari kelebihan dan kekurangan itu sendiri.

Sifat-sifat kombinasi, menjadikan manusia mampu berbuat lebih terhormat dan baik, tetapi juga bisa berperilaku sangat buruk. Berbuat baik, dengan beragama yang benar, beriman dan taat kepada Allah dan RasulNya. Peka dan tidak merusak tatanan lingkungan hidup, memiliki kepedulian dan kedermawanan (melantropik), tidak egois, tidak sombong tidak menganut mazhab hedonisme yang merangsang nafsu dan semangat untuk korupsi.

Sayang pada kenyataannya, kebaikan-kebaikan itu sering dilabrak oleh gelombang tsunami syahwat dunia yang tidak terkendali. Akhirnya agama hanya baju koko dan jilbab tanpa ruh. Inilah mengapa negeri tercinta sering hiruk pikuk, sibuk urusan politik kekuasaan, bukan upaya serius meningkatkan kesejahteraan. Allah dengan firmanNya telah memperingatkan, jika penduduk beriman dan taat, DIA akan melimpahkan berkah dan rahmatNya dari langit dan bumi (QS Al-A'raf : 96).

Tidak mustahil Indonesia menjadi negeri "baldatun toyyibatun wa rabbun gafur", negeri yang tenteram aman dan sejahtera yang diridai Allah.

(Allah ta'ala a'lam).

"manusia yang paling dicintai oleh Allah adalah yang paling bermanfaat untuk manusia. Dan amalan yang paling dicintai oleh Allah adalah kegembiraan yang engkau masukan ke hati seorang mukmin, atau engkau hilangkan salah satu kesusahannya, atau engkau membayarkan hutangnya, atau engkau hilangkan kelaparannya. Dan aku berjalan bersama saudaraku untuk memenuhi kebutuhannya itu lebih aku cintai daripada ber-i'tikaf di masjid Nabawi selama sebulan lamanya. Dan siapa yang menahan marahnya maka Allah akan tutupi auratnya. Barangsiapa yang menahan marahnya padahal ia bisa menumpahkannya, maka Allah akan penuhi hatinya dengan keridhaan di hari kiamat. Dan barangsiapa berjalan bersama saudaranya sampai ia memenuhi kebutuhannya, maka Allah akan mengokohkan kedua kakinya di hari ketika banyak kaki-kaki terpeleset ke api neraka" (HR. Ath Thabrani 6/139, dishahihkan Al Albani dalam Silsilah Ash Shahihah 2/575).

Benarkah Orang Zaman Dulu Hidupnya Lebih Panjang?



Drs. Istiyar - Himpunantam CKP Jakarta

Sering kita dengar pernyataan “Orang jaman dulu itu hidupnya lebih panjang”. Benarkah? Tulisan berikut ini merupakan suntingan Penulis bersumber dari tulisan Putu Hadi Purnama Jati dalam rubrik Kompasiana tanggal 14 Juni 2014, “Umur Orang Jaman Dulu Lebih Panjang? Setelah baca Ini, Kamu Akan Paham!”

Biasanya kita akan menyetujui akan anggapan itu dengan alasan bahwa makanan-makanan jaman sekarang itu jauh lebih berbahaya ketimbang dulu. Bayangkan saja, makanan yang kita makan banyak mengandung MSG, bahan pewarna non alami, bahkan belum lama berselang ada rumor beras dibuat dari bahan plastik; maka tidak heranlah kalau orang jaman sekarang hidupnya tidak selama orang-orang dulu. Tetapi apakah hal itu pernah dibuktikan secara ilmiah? Apakah dengan memberikan contoh ada kakek-kakek atau nenek-nenek dari generasi dahulu umurnya bisa mencapai di atas 100 tahun, kemudian dibuat kesimpulan bahwa taraf kesehatan orang di jaman dulu lebih baik daripada jaman sekarang? Seyogyanya kita tidak cepat-cepat berasumsi seperti itu tanpa melakukan pengkajian dan penelitian terlebih dahulu. Kita dianugerahi kecerdasan untuk memvalidasi, mengkalifikasi, dan menkonfirmasi sesuatu informasi sebelum menetapkan informasi itu benar, valid, atau tidak. Dengan kecerdasan yang kita miliki mari kita telusuri kebenaran pernyataan di atas dengan mencoba membandingkan manakah yang berumur lebih panjang, orang jaman dahulu atau sekarang? Jika kita ingin membandingkan dua hal ini maka kita harus tahu nilai yang menggambarkan lamanya orang hidup yang bisa dijadikan pedoman. Berbicara mengenai lamanya hidup, maka kita punya angka yang bernama Angka Harapan Hidup atau *Life Expectancy Rate*. Apa itu Angka Harapan Hidup? Berikut ini adalah definisi yang dikutip dari Badan Pusat Statistik:

“Rata-rata tahun hidup yang masih akan dijalani oleh seseorang yang telah berhasil mencapai umur

umur x pada suatu tahun tertentu, dalam situasi mortalitas yang berlaku di lingkungan masyarakatnya.”

Sedangkan definisi menurut Wikipedia sebagai berikut:

“Life expectancy is a statistical measure of how long a person or organism may live, based on the year of their birth, their current age and other demographic factors including gender. At a given age, life expectancy is the average number of years that is likely to be lived by a group of individuals (of age x) exposed to the same mortality conditions until they die.”

Singkatnya, Angka Harapan Hidup adalah sebuah prediksi rata-rata lama seorang individu akan hidup berdasarkan tahunnya lahir dan bagaimana situasi mortalitas yang ada di lingkungannya. Sebagai contoh, Angka Harapan Hidup Indonesia di Tahun 1988 adalah 62,57 tahun. Maka bayi yang lahir di tahun 1988 itu diprediksi rata-rata akan mencapai umur 62 - 63 tahun, tetapi ini tidak bisa diartikan bahwa mereka yang lahir di tahun tersebut akan mati di umur 62-63 karena angka tersebut melihat situasi mortalitas di masa itu dan kesehatan setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda.

Setelah kita sepakat akan memakai Angka Harapan Hidup untuk diperbandingkan nilainya dari tahun ke tahun, maka mari kita bedah tentang opini bahwa orang jaman dahulu hidupnya lebih panjang daripada orang jaman sekarang. Kita tinggal melihat bagaimana grafik Life Expectancy dari tahun ke tahun, berikut ini grafik Life Expectancy at Birth by Region, 1950 – 2050 yang bersumber dari UN World Population Prospects, 2008:

Dengan melihat grafik di atas, apakah tetap akan menyimpulkan bahwa argumen "orang jaman dulu hidupnya lebih lama"?

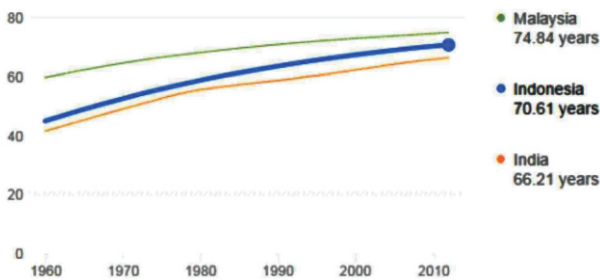
Faktanya adalah orang yang lahir jaman dahulu memiliki angka harapan hidup lebih kecil

dibandingkan orang yang lahir jaman sekarang. Lebih detail lagi jika kita lihat di garis "World", orang yang lahir di tahun 2000 ke bawah ternyata Angka Harapan Hidupnya lebih kecil ketimbang orang yang lahir di tahun 2000 ke atas.

Grafik itu untuk dunia dan Asia, mungkin saja secara agregat Angka Harapan Hidup di Asia meningkat, lalu bagaimana dengan di Indonesia? Berikut ini grafik "Life Expectancy Indonesia 2012" bisa digunakan sebagai rujukan :

70.61 years (2012)

Indonesia, Life expectancy (2012)



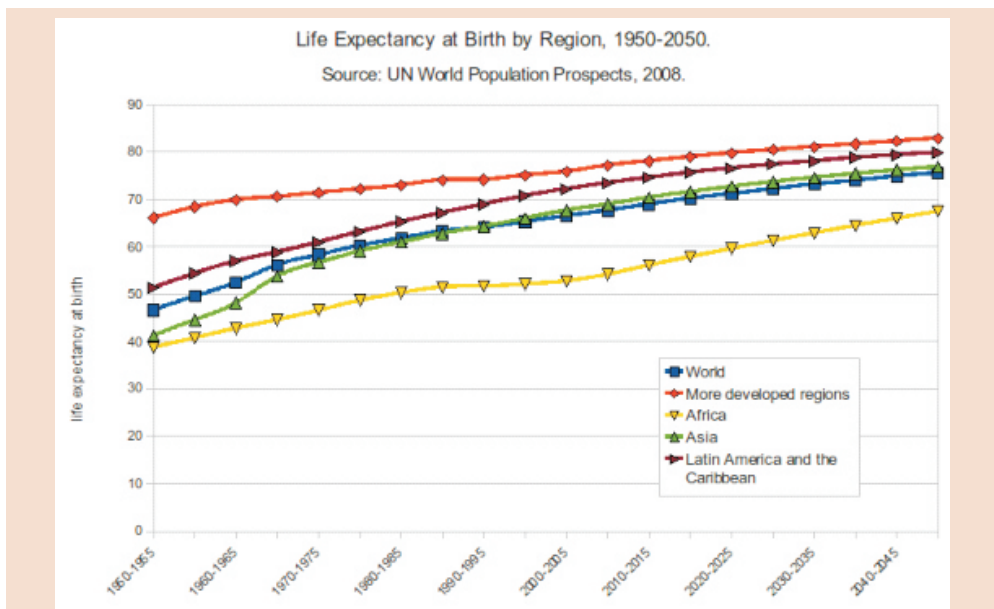
Angka Harapan Hidup Indonesia di tahun 2013 adalah sebesar 71. Grafik di atas dilengkapi dengan perbandingan Malaysia dan India. Sayang sekali Angka Harapan Hidup kita masih di bawah tetangga Malaysia walaupun masih di atas India. Dari grafik tersebut juga bisa dilihat bahwa terjadi trend kenaikan angka dari tahun 1960 sampai 2012.

Mengapa bisa terjadi kenaikan Angka Harapan Hidup padahal makanan-makanan yang beredar sekarang berpotensi menurunkan harapan hidup? Banyak hal yang menjadi faktor kenapa ini terjadi, tetapi dunia Ilmu Pengetahuan yang berkembang merupakan jawaban umum mengapa Angka

Harapan Hidup Manusia semakin tinggi. Dahulu sakit flu saja bisa membuat seseorang meninggal, dibandingkan dengan sekarang, kita punya rumah sakit dan dokter serta perkembangan dunia medis terutama teknologinya yang membuat banyak penyakit tertangani. Teknologi merupakan salah satu faktor peningkatan Angka Harapan Hidup. Logika sederhananya, apabila trend teknologinya naik maka wajar jika Angka Harapan Hidup juga ikut naik karena itu menyangkut cara-cara terbaru menangani penyakit.

Perkembangan teknologi saat ini bisa dikatakan luar biasa sekali, demikian juga teknologi yang diterapkan di dunia medis. Orang jaman dahulu mungkin tidak memikirkan bahwa suatu saat akan ada alat yang bisa digunakan untuk melihat janin dalam kandungan, bisa melihat sesuatu yang salah pada tubuh kita dan sebagainya. Seiring dengan itu pula mulai dikenal "penyakit-penyakit baru" yang ditemukan melalui hasil penelitian ditunjang alat-alat yang canggih. Apakah penyakit-penyakit itu tidak ada pada jaman dulu? Mungkin sudah ada, tetapi tidak ada orang yang tahu.

Walaupun saat ini penyakit-penyakit seperti HIV belum teratasi dengan tuntas, dan Kanker belum ada cara mencegahnya secara ilmiah medis, tetapi kita punya harapan untuk anak-anak kita di masa yang akan datang memiliki umur yang jauh lebih panjang dengan ditemukannya cara menangani penyakit tersebut seiring dengan kemajuan teknologi. Namun secanggih apapun teknologi yang telah kita capai tetap tak akan bisa mengetahui secara tuntas yang menjadi hak prerogatif Allah, Kelahiran dan Kematian. Wallahualam.



Pegawai Yang Telah Mendahului Kita

Semoga amal bakti selama hidup diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa dan keluarga yang ditinggalkan tetap sabar dan tabah.

Amin ya robbal 'alamin

NO	NAMA	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MENINGGAL	TGL. LAHIR
1	Ferry Tirie	UBPE Pongkor	16 April 2017	16 Februari 1954
2	Ujang Widarta	UBPE Pongkor	11 Mei 2017	7 Maret 1952
3	Sugeng Saryono	UBPN Malut	8 Juni 2017	8 Januari 1957
4	Drs. Kaimuddin Sappe	UBPN Sultra	2 Agustus 2017	11 Maret 1936
5	Subagio	Kantor Pusat	16 Agustus 2017	8 Juli 1956
6	Mulyo Prayitno	UBPE Pongkor	29 Agustus 2017	31 Dese 1955
7	Darman Djampu	UBPN Sultra	30 Agustus 2017	1 Des 1946
8	Andi Aminuddin	UBPN Sultra	2 September 2017	12 September 1955
9	Achmad Syafei	UBPP Logam Mulia	4 September 2017	29 Desember 1951
10	Paiman	UBPB Kijang	7 September 2017	14 Maret 1947
11	Yohanis Inan Sollar	UBPN Sultra	9 September 2017	10 Juni 1950
12	Ismail Idris	UBPB Kijang	18 September 2017	1 Desember 1958
13	Atmaja	UBPE Pongkor	27 September 2017	9 Juli 1965
14	M. Selamat M.J.	UBPB Kijang	24 September 2017	29 September 1963
15	Sunarjo	UBPB Kijang	28 September 2017	31 Desember 1950
16	Mardjono	UBPP Logam Mulia	28 September 2017	30 Juni 1953
17	Yoesep Adinata	Kantor Pusat	30 September 2017	18 Juli 1956
18	Yus Rustian	Kantor Pusat	7 Oktober 2017	13 April 1945
19	Muhammad Buamuna	UBPN Sultra	10 Oktober 2017	1 Mei 1970
20	Amin Lamalewa	UBPN Sultra	26 Oktober 2017	31 Desember 1948
21	Simon Sampe Ria	UBPN Sultra	4 November 2017	1 Desember 1955
22	Sarun Kentos	UBPB Kijang	5 November 2017	6 Mei 1953
23	Tawin	Pasca Tambang Cilacap	28 November 2017	8 Juli 1950
24	Aries Aedywidjaja	Kantor Pusat	14 November 2017	19 Mei 1939
25	Asri	UBPE Pongkor	10 November 2017	31 Desember 1943
26	Slamet Riyadi	UBPN Sultra	21 November 2017	9 Januari 1969
27	Zacharias Pasiwarissa	UBPN Sultra	26 November 2017	31 Desember 1947
28	Zainuddin Azis	UBPN Sultra	27 November 2017	27 Mei 1952
29	Sulastri Marijan	UBPB Kijang	30 November 2017	28 April 1957
30	Suparno	UBPB Kijang	29 November 2017	1 Oktober 1958
31	Giran	UBPB Kijang	2 Desember 2017	31 Desember 1939
32	Estephanus Sanda	UBPN Sultra	21 Desember 2017	17 Agustus 1941

Tahukah Anda?, Fakta unik di dunia

1. Sebelum Masehi bahasa inggrisnya adalah B.C (Before Christ). Setelah Masehi adalah A.D (Anno Domini)
2. Ikan hiu kehilangan gigi lebih dari 6000 buah setiap tahun, dan gigi barunya tumbuh dalam waktu 24 jam
3. Kata ZIP (kode pos) adalah kepanjangan dari 'Zoning Improvement Plan'.
4. Nama mobil Nissan berasal dari bahasa jepang Ni: 2 dan San: 3. Nissan: 23
5. Jerapah dan tikus bisa bertahan hidup lebih lama tanpa air dari pada unta
6. Perut memproduksi lapisan lendir setiap dua minggu agar perut tidak mencerna organnya sendiri.
7. Semut dapat mengangkat beban 50 kali tubuhnya
8. Rata-rata kita bicara 5000 kata tiap hari (walaupun 80% nya kita bicara pada diri sendiri)
9. Titik diatas huruf i disebut 'title'
10. Sebutir kismis yang dijatuhkan kedalam gelas berisi sampanye segar akan bergerak naik turun dalam gelas
11. Mulut menghasilkan 1 liter ludah setiap hari
12. Kita bernafas kira-kira 23.000 kali setiap hari

Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Oktober s/d Desember 2017

NO	NIP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI PENSUN
1	30 8361 4359 1	Abd. Madjid	Lk	UBPN Sultra	1 Oktober 2017
2	20 8264 5337 1	Marwoto Rusuh	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Oktober 2017
3	40 8665 4389 1	Erni Herawati, S.Sos	Pr	UBP Emas Pongkor	1 November 2017
4	30 8361 5710 1	Djaya	Lk	UBPN Sultra	1 November 2017
5	16 9568 6570 3	Yosephin Anggi L a/d Yohanis A.	Pr	UBP Emas Pongkor	1 November 2017
6	16 9471 6230 1	Hendi Suhendi	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Desember 2017
7	10 9064 5700 1	Dasep Wahyudi	Lk	UBPP Logam Mulia	1 Desember 2017
8	10 9061 5692 1	Eko Warman Budi Santoso	Lk	Kantor Pusat	1 Desember 2017
9	30 7361 5064 1	Amir	Lk	UBPN Sultra	1 Desember 2017
10	30 8361 5139 1	Widodo	Lk	UBPN Sultra	1 Desember 2017
11	14 8765 4772 1	Sutino	Lk	Kantor Pusat	1 Desember 2017
12	40 8765 5662 2	Ny. Fauziah bokatje i/d Alm. Faris A	Pr	Kantor Pusat	1 Desember 2017
13	40 8161 4516 1	Suwarno	Lk	UBPP Logam Mulia	1 Desember 2017
14	20 2615 5315 1	Sударsono Nasim	Lk	UBP Emas Pongkor	1 Desember 2017
15	30 9567 6406 2	Ny. Hardiati i/d Alm. Suardi	Pr	UBPN Sultra	1 Desember 2017

*“Ya Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami.”
(QS. Ali Imran: 8)*

REDAKSI

Penanggung Jawab : Pengurus Dana Pensiun Antam

Pemimpin Redaksi : Sumarno

Staf Redaksi :
- Asmungi
- Rusnandi

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

