

Buletin

# PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang / Edisi : 89 / Th. ke 22 / Okt - Des 2024



**Hal. 03**  
MUPUS 2024  
HIMPUNANTAM  
BERLANGSUNG SUKSES



**Hal. 07**  
HA-C  
YOGYAKARTA  
WISATA LAGI



**Hal. 15**  
ORANG YANG  
SEBENARNYA  
BERIMAN



**Hal. 16**  
INFO  
HIMPUNANATAM



# Salam Redaksi

## Bismillah

Saat ini kita telah memasuki bulan-bulan akhir dari tahun 2024. Pada bulan Oktober masa pendaftaran ulang (datul) bagi pensiunan telah berakhir. Saat penutupan datul di 31 Oktober 2024, masih ada 768-pensiunan yang belum datul. Mereka ini, sesuai ketentuan, akan ditangguhkan pembayaran manfaat pensiun (MP)-nya di bulan November 2024. Adalah suatu keprihatinan jika sampai ada pensiunan tidak menerima MP dikarenakan kelalaian mereka untuk melakukan datul. Datul merupakan kewajiban pensiunan untuk memastikan bahwa si penerima MP adalah orang yang tepat (tepat sasaran), karena dengan datul maka akan menghindarkan Dapen Antam dari salah bayar : yaitu membayar bukan kepada orang yang ber-hak, atau membayar lebih.

Dapen Antam dan Himpunantam telah bekerja sama dan berusaha keras agar semua pensiunan bisa menerima MP tanpa penangguhan. Himpunantam Cabang saling berkordinasi untuk mencari anggotanya yang belum datul. Namun usaha ini harus juga dibarengi dengan partisipasi pensiunan yang secara sadar mengetahui bahwa ada kewajiban datul setiap tahun.

Pada Edisi ke-89 ini, Redaksi mengangkat tulisan tentang pelaksanaan musyawarah oleh Himpunantam Pusat (HA-P) sebagai berita utama. Hal ini penting untuk diketahui para pensiunan karena pada musyawarah yang diikuti oleh semua Himpunantam Cabang (HA-C) ini dilakukan untuk memilih Ketua yang baru periode 2025 – 2027 dan melakukan revisi terhadap AD/ART. Musyawarah yang disebut sebagai Musyawarah Pusat (MUPUS) ini diselenggarakan di Jakarta selama dua hari : 19-20 November 2024, berakhir sukses memilih kembali Ketua HA-P sebelumnya – Denny Maulasa untuk menjadi Ketua HA-P periode 2025 – 2027. Disamping itu revisi AD/ART telah mengakomodir keadaan saat ini dan ke depan, termasuk menyederhanakan pemilihan Ketua (HA-P dan HA-C) dengan menghapus periode kepengurusan - sehingga Ketua yang lama bisa dipilih kembali; menghapus klasifikasi anggota, sehingga hanya ada satu jenis keanggotaan, dan lain-lain.

Disamping berita-berita tersebut, Redaksi juga memuat kegiatan-kegiatan para pensiunan di masing-masing HA-C yang di himpun dalam rubrik Seputar Himpunantam. Selamat membaca....

## Redaksi:

Pemrakarsa:	Ir. Kosim Gandataruna
Penanggung Jawab:	Pengurus Dana Pensiun ANTAM
Pimpinan Redaksi:	Denny Maulasa
Staf Redaksi:	Kartika Widuri
Kontributor:	Keluarga Besar Pensiunan PT ANTAM Tbk
Diterbitkan Oleh:	DAPEN ANTAM

### Gedung Dana Pensiun ANTAM

Jl. Letjen TB. Simatupang No. 1  
Lingkar Selatan, Tanjung Barat,  
Jakarta 12530, Indonesia

Telp: 62-21-781-2635,  
Faks: 62-21-789-1232

PIC:  
Kartika Widuri  
021-7812635 ex. 3923

[www.dapenantam.com](http://www.dapenantam.com)



Sumber foto:  
Koleksi para Narasumber, Ai Asset, Unsplash- arek adeoye, esther ann.

# DATUL 2024

(DATA ULANG)

Dalam upaya **tertib administrasi dan tepat Penerima Manfaat Pensiun**, bersama ini kami informasikan sebagai berikut:

- 1** Bagi Pensiunan yang menerima manfaat pensiun di Bank Mandiri Taspen (Mantap) dan Bank BTPN dapat melakukan Data Ulang/Otentifikasi setiap 3 (tiga) bulan sekali di bulan Maret, Juni, September dan Desember tahun berjalan.
- 2** Bagi Pensiunan selain yang menerima manfaat pensiun di Bank Mandiri Taspen (Mantap) dan Bank BTPN agar melakukan Data Ulang (DATUL) 1 tahun sekali. Periode Data Ulang dibulan Agustus sampai dengan Oktober tahun berjalan.
- 3** 3. Bagi Pensiunan yang belum melakukan Data Ulang/Otentifikasi pada periode tahun berjalan maka akan ditangguhkan Pembayaran Manfaat Pensiun nya sampai dengan dokumen Data Ulang/Otentifikasi diterima oleh Dapen Antam.

Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi

**Bagian Adm & Kepesertaan:**  
(021) 7812635 Ex. 3927

**Bagian Umum & Pelayanan Peserta:**  
(021) 7812635 Ex. 3923

Website:

<http://www.dapenantam.com>

# MUPUS 2024 HIMPUNANTAM BERLANGSUNG SUKSES

Tidak terasa kepemimpinan **Himpunantam Pusat (HA-P)** Periode 2022 – 2025 telah berlangsung hampir 3-tahun dan akan berakhir di Januari 2025. Maka sesuai dengan Anggaran Dasar Himpunantam pasal-9, harus diadakan **Musyawarah Pusat (MUPUS)** untuk memilih Pengurus periode selanjutnya.

Mengingat keterbatasan dana yang dimiliki **HA-P** dalam penyelenggaraan **MUPUS**, dimana harus menghadirkan para Ketua **Himpunantam Cabang (HA-C)** – total 14-**HA-C**, maka **Panitia MUPUS 2024** yang dibentuk melalui SK Pengurus No. 021 tanggal 30 Agustus 2024 mengusulkan dua opsi pelaksanaan **MUPUS** tersebut, yaitu : 1) *melalui on-line*, dan yang ke 2) *melalui off line*. Namun karena desakan dari para Ketua **HA-C** untuk bisa saling bertatap muka (saling mengenal) antara para Ketua **HA-C**, maka pada akhirnya **Panitia MUPUS** memutuskan untuk mengadakan **MUPUS** secara *off-line* bertempat di Jakarta. Tempat penyelenggaraannya di pilih di Asrama Haji – Pondok Gede, salah satu alasannya adalah biayanya lebih kompetitif sesuai dengan kantong **HA-P**. Walaupun demikian, penyelenggaraan **MUPUS** secara *off-line* ini tetap memerlukan biaya yang cukup besar karena **HA-P** harus menanggung biaya transportasi dan akomodasi peserta dan **HA-P** tidak mempunyai biaya khusus untuk **MUPUS** ini. Maka Panitia mulai bergerilya mencari dana, cara cepat adalah dengan meminta sumbangan dana dari *partner HA-P* selama ini yaitu **Dapen Antam** dan **Yakespenantam**, tentu Panitia juga meminta sumbangan dari **Antam**. Dan alhamdulillah dari ketiga *partner HA-P* ini, bisa terkumpul 60% dana yang diperlukan, sehingga **HA-P** menanggung biaya 40% sisanya.

Karena telah diputuskan **MUPUS** untuk memilih kepemimpinan yang baru ini berlangsung di Jakarta, maka lagi-lagi untuk efisiensi, Panitia juga mengusulkan bahwa dalam **MUPUS** tersebut di gabungkan juga dengan **MUPUS LUAR BIASA (MUPUS-LB)** untuk merevisi AD/ART Himpunantam yang sudah tidak relevan dengan kondisi saat ini. Maka dengan persetujuan penuh dari ke-14 **HA-C**, **MUPUS** untuk pemilihan pengurus ini di gabungkan dengan **MUPUS-LB** untuk merevisi AD/ART.

## Persiapan MUPUS & MUPUS-LB

Setelah berkonsultasi dengan Pengurus **HA-P**, Panitia yang diketuai oleh **Agus Sudharto**, Sekretaris – **Guntur Tjora**, Bendahara – **Fahmi Amir** dan Petugas Umum – **Mujari**, memilih bulan November sebagai waktu pelaksanaan **MUPUS**, dengan pertimbangan jika dilaksanakan pada bulan Desember atau Januari ada kemungkinan beberapa Ketua **HA-C** tidak bisa menghadiri **MUPUS**. Penentuan tanggal pelaksanaan **MUPUS** bergantung pada ketersediaan hotel, sehingga Panitia terus berusaha untuk mendapatkan tempat **MUPUS** yang sesuai dengan RAB yang telah dibuat. Setelah menghubungi beberapa tempat, akhirnya Panitia memilih tempat **MUPUS** di Asrama Haji – Pondok Gede dan tanggal 19 dan 20 di pilih sebagai tanggal pelaksanaan **MUPUS**. Persoalan lain muncul adalah berapa

jumlah wakil dari masing-masing **HA-C** yang akan hadir, mengingat Panitia akan menanggung biaya transportasi dan akomodasi peserta **MUPUS**. Akhirnya diputuskan untuk hanya menanggung satu orang Ketua **HA-C** dan jika **HA-C** ada **HA-C** yang akan mengirim lebih dari satu orang wakilnya, maka biaya transportasi ke Jakarta p.p menjadi tanggungan **HA-C** sedangkan akomodasinya menjadi tanggungan Panitia, peserta ini dinamai Peserta Mandiri. Untuk menetapkan jumlah peserta – karena ini diperlukan untuk kebutuhan booking kamar dan penyediaan makanan selama **MUPUS**, maka Panitia segera menghubungi lagi semua **HA-C** untuk meminta kepastian jumlah peserta dari masing-masing **HA-C**.

Ternyata antusias **HA-C** untuk mengikuti **MUPUS** ini sangat besar, rata-rata mengirim dua peserta dimana salah satunya adalah peserta mandiri. Bahkan ada yang mengirim 2, 3-4 - orang wakil sehingga jumlah peserta **MUPUS** menjadi totalnya menjadi 35-orang. Antusiasme ini juga tergambar dari permintaan agar **MUPUS** disiarkan secara on-line agar anggota/Pengurus **HA-C** yang tidak hadir di Jakarta dapat mengikuti jalannya **MUPUS** ini.

Selain persiapan akomodasi, Panitia juga mempersiapkan semua dokumentasi **MUPUS & MUPUS-LB** antara lain materi presentasi, laporan Pengurus **HA-P**, AD/ART yang akan direvisi, daftar hadir peserta, dan lain-lain yang semuanya di satukan dalam satu buku yang dinamai **Buku Pedoman MUPUS & MUPUS-LB 2024**. Setelah jumlah peserta telah dipastikan, maka Panitia segera melunasi semua biaya akomodasi seminggu sebelum acaranya. Panitia juga mulai mem-booking ticket untuk utusan dari 4-**HA-C** yang akan berangkat dengan pesawat, mereka itu berasal dari **HA-C** : Ternate, Manado, Kendari, dan Makassar, sedangkan peserta dari Kijang akan menggunakan kapal laut. Peserta lainnya karena berada di Pulau Jawa akan berangkat dengan Kereta Api (Yogya dan Cilacap) dan mobil untuk mereka yang berasal dari Cikotok, Bandung, Bogor dan Jakarta. Petugas Umum – **Mujari** adalah yang paling sibuk pada H – 1 (18 November) karena harus memastikan bahwa peserta yang berasal dari luar Jawa dapat tiba di tempat acara pada hari itu, sehingga beliau harus menuju bandara untuk menjemput mereka walaupun sebenarnya Panitia tidak menyiapkan penjemputan. Namun karena situasi di bandara Soeta telah berbeda dari saat mereka masih karyawan, maka supaya tidak ada yang keasar diambil inisiatif untuk memantau kedatangannya langsung dari bandara. Alhamdulillah, semua peserta dapat tiba di tempat acara pada H-1, kecuali peserta dari **HA-C Pongkor** yang bergabung pada saat acara dimulai.

## Pra MUPUS

**MUPUS** dibuka pada tanggal 19 November 2024 dengan doa yang dipimpin oleh salah seorang peserta, dilanjutkan dengan sambutan dari Ketua **HA-P** – **Denny Maulasa** yang menekankan pentingnya kebersamaan, persatuan dan menjaga silaturahmi diantara para pensiunan sehingga kita bisa membantu pensiunan yang mengalami masalah. Ketua **HA-P** juga mengucapkan terimakasih kepada para Ketua **HA-C** yang dengan tekun merawat keharmonisan anggotanya

Hal tersebut dipertegas lagi oleh **Pembina HA-P** – **Bpk Dedy Aditya** saat memberikan sambutannya. Beliau juga menekankan bahwa pemilihan Ketua **HA-P** merupakan hal yang sangat penting/krusial karena diharapkan Ketua atau Pengurus dapat berkomunikasi baik dengan Direksi Antam sehingga ada perhatian Antam terhadap masalah yang dihadapi pensiunan, terutama dalam meningkatkan kesejahteraan pensiunan.



Sambutan Ketua HA-P



Presentasi Dapen Antam



Sambutan Pembina HA-P – Dedy Aditya



Presentasi Yakespenantam

Setelah *coffee break*, acara dilanjutkan presentasi dari **Ketua HA-P** dengan topik bahasan “**Himpunantam Sekarang dan Kedepan**”. Pada kesempatan ini Ketua **HA-P** menjelaskan bahwa saat ini rata-rata manfaat pensiun (**MP**) yang diterima pensiunan adalah sebesar Rp.1,5 juta per-bulan, namun demikian masih ada pensiunan yang menerima **MP** di bawah Rp. 1 juta. Hal ini terus diperjuangkan oleh **HA-P** agar ke depan tidak ada lagi pensiunan (janda/duda) yang menerima **MP** di bawah Rp.1 juta. Kita berharap semoga perjuangan kita ini dapat berhasil.

Ke depan, **HA-P** berusaha untuk dapat memberikan tambahan uang bagi pensiunan, karena penambahan **MP** sepertinya tidak memungkinkan mengingat dampak biayanya cukup besar. Caranya, dengan mendukung anak-anak usaha **YKPAT** agar bisa mendapatkan pekerjaan di lingkungan pertambangan - sesuai dengan kompetensi yang dimiliki pensiunan. Sebagai ilustrasi, jika kita akan memberikan uang Rp. 1 juta per-bulan kepada pensiunan, maka diperlukan uang sejumlah Rp.4 milyar untuk 4.000-an pensiunan. Hal ini bukan mustahil, jika anak usaha **YKPAT** mendapat pekerjaan di bidang pertambangan. Sebelum memasuki acara pemilihan Ketua (Pengurus) **HA-P**, Panitia telah menjadwalkan **Dapen Antam** dan **Yakespenantam** untuk membawakan materi presentasinya. Presentasi dari **Dapen Antam** dibawakan langsung oleh Dirut-nya – **Resna Handayani** yang menjelaskan kondisi **Dapen Antam** saat ini serta pentingnya data ulang (datul) bagi pensiunan. Yang harus dimengerti oleh pensiunan adalah dengan datul maka **Dapen Antam** dapat menerapkan prinsip dalam pembayaran **MP** yaitu : tetap sasaran, tepat jumlah dan tepat waktu. Beberapa kasus salah bayar karena tidak melakukan datul terjadi di **Dapen Antam** dengan jumlah pembayaran yang tidak tepat sasaran dan tepat jumlah mencapai angka ratusan juta.

Cukup banyak pertanyaan yang disampaikan oleh peserta, antara lain mengenai **MP** yang masih ada di bawah Rp. 1 juta, kesulitan dalam menjangkau pensiunan yang tinggal di daerah terpencil dalam melakukan datul, sistem pelaporan yang cepat bagi pensiunan yang meninggal dunia dan lain sebagainya, sehingga menghabiskan semua alokasi waktu untuk presentasinya.

Sementara itu, Ketua **Yakespenantam- Darnoto** menjelaskan langkah-langkah yang akan diambil untuk menutupi defisit biaya kesehatan dengan memaksimalkan penggunaan **BPJS** bagi pensiunan. Selain itu di infokan bahwa ada beberapa aturan baru mengenai pelayanan kesehatan yang akan di sosialisasikan secara tersendiri.

Pada saat sesi tanya jawab, peserta banyak bertanya tentang pelayanan kesehatan saat ini, koordinasi yang berbelit-belit antara **Owlexa** dan **Yakespenantam**, pemberian obat paten vs generik, dan lain-lain.

#### **MUPUS - Pemilihan Ketua**

Setelah *coffee break*, pada pukul 15.30 WIB, acara dilanjutkan lagi untuk memilih Ketua **HA-P**. Acara ini di dahului dengan pembacaan tata tertib pemilihan dan sekaligus permintaan persetujuan terhadap tata tertib yang telah disampaikan Panitia.

Rupanya acara pemilihan **Ketua HA-P** ini tidak berlangsung lama, karena hanya ada satu calon tunggal yang diajukan oleh peserta rapat yang merupakan wakil-wakil dari **HA-C**. Akhirnya **Denny Maulasa** terpilih kembali secara aklamasi untuk memimpin **HA-P** 3-tahun ke depan yaitu mulai **2 Januari 2025** sampai dengan **31 Desember 2027**. Kepada Ketua Terpilih di amanatkan untuk segera menyusun Kepengurusan periode 2025 – 2027 paling lambat tanggal 15 Desember 2025.



Peserta MUPUS serius mengikuti acara yang disajikan

## TOPIK UTAMA

Dalam pidato keterpilihannya, **Denny Maulasa** menyampaikan terima kasih kepada para wakil **HA-C** yang telah memberikan kepercayaan kepadanya untuk memimpin kembali **HA-P** dalam 3-tahun ke depan. Kepercayaan ini akan diwujudkan dalam bentuk kerja keras untuk meningkatkan kesejahteraan pensiunan dan mempererat persatuan di antara para pensiunan.

### MUPUS – LB

Diusulkannya **MUPUS-LB** karena ada beberapa aturan di AD/ART yang bertentangan dengan praktek di **HA-C**. Salah satunya adalah tentang **periode jabatan Pengurus**. Dalam AD/ART sebelumnya telah ditentukan bahwa Pengurus Himpunantam (**HA-P & HA-C**) hanya boleh menjabat selama **dua periode** ( 2 x 3-tahun). Pada kenyataan ada **HA-C** yang pengurusnya telah menjabat lebih dari dua periode dikarenakan sulitnya mencari pensiunan yang bersedia untuk menjabat sebagai Ketua / Pengurus, atau anggota Himpunantam masih menginginkan dipimpin oleh Ketua yang lama. Oleh sebab itu dalam revisi AD/ART, **periode jabatan ini dihilangkan**, artinya Ketua/Pengurus yang menjabat dapat dipilih Kembali apabila masa jabatannya telah selesai. Dengan demikian masalah kepemimpinan Himpunantam dapat teratasi dengan revisi ini.

Selanjutnya **masalah keanggotaan**, dimana pada AD/ART sebelumnya terdapat 3 (tiga) klasifikasi anggota yaitu : 1) *anggota biasa*, 2) *anggota luar biasa*, dan 3) *anggota kehormatan*. Pada revisi AD/ART, klasifikasi keanggotaan ini di hilangkan, sehingga definisi anggota menjadi : *semua pensiunan PT. Antam Tbk yang telah menjalani pensiun baik yang menerima manfaat pensiun secara bulanan maupun yang menerima manfaat pensiun sekaligus*. **HA-P** ingin merangkul semua mantan karyawan Antam di dalam satu wadah **Himpunantam**, sehingga tidak perlu lagi membuat klasifikasi anggota.

Ada juga hambatan lain dalam kepengurusan **Himpunantam**, yaitu apabila **Ketua**-nya **berhalangan tetap**, maka harus diadakan **MUPUS** atau **MUSCAB** untuk memilih Ketua yang baru. Hambatan ini di eliminasi dengan merevisi/ menambah pasal baru dalam AD/ART yaitu bahwa jika Ketua berhalangan tetap (sakit yang berkepanjangan atau meninggal dunia), maka Sekretaris Himpunantam langsung menggantikan posisi Ketua tersebut, sehingga tidak perlu diadakan **MUPUS/MUSCAB** yang memerlukan biaya untuk penyelenggaraannya.



Ketua Dewan Pembina HA-P - Achmad Ardianto  
Ketika menutup MUPUS secara on-line

Dengan berakhirnya revisi AD/ART di hari kedua MUPUS (20 November), maka selesai sudah seluruh rangkaian acara **MUPUS & MUPUS-LB** yang melibatkan 14-**HA-C**.

Dalam sambutannya pada sesi penutupan, **Ketua Dewan Pembina HA-P** – Bpk. **Achmad Ardianto** menekankan perlunya dipertahankan kerukunan, kebersamaan dan

persatuan diantara para pensiunan karena dengan persatuan kita akan menjadi kuat dan bisa melalui segala hambatan yang ada. Harmonisasi antara pensiunan dengan masyarakat di daerah operasi Antam tetap dijaga, agar Antam bisa beroperasi dengan lancar dan tentu saja Antam akan terus memberikan perhatiannya kepada para pensiunan. **MUPUS** ditutup tepat pada pukul 14.00 WIB dengan suasana yang sangat harmonis dan ada rasa kepuasan diantara peserta **MUPUS** karena baru saja menyelesaikan tugas yang cukup berat dengan jadwal yang sangat ketat dan berharap dapat bertemu lagi di lain kesempatan.

### Farewell Dinner

Waktu yang tersisa, oleh Panitia telah menyiapkan acara *refreshing* ringan di Bogor, maka tepat pukul 14.30 rombongan peserta **MUPUS** menuju Kota Bogor dengan tujuan ke outlet “Tas Tajur” untuk belanja ole-ole yang akan di bawa pulang ke tempat masing-masing. Outlet Tas Tajur ini dipilih karena cukup terkenal di Bogor sebagai tempat tujuan belanja bagi wisatawan lokal yang berkunjung ke Bogor. Harganya termasuk murah dan kualitas tergolong cukup baik. Setelah acara berbelanja produk-produk kulit, rombongan berpindah ke *SKI Restaurant* yang berada dalam satu lokasi dengan Tas Tajur untuk makan malam bersama.



Menikmati Makan Malam



Foto bersama di resto sebelum bubaran

Raut kebahagiaan nampak di wajah peserta, sambil makan malam mereka berbaur satu sama lain, bercanda, menceritakan kondisi masing-masing, melepas kerinduan bagi yang pernah bekerja bersama. Tepat pukul 19.00 WIB rombongan kembali ke Jakarta untuk mempersiapkan keberangkatan mereka ke tempat asal masing-masing pada esok hari. Sambil bersalam-salaman dan berpelukan, mereka saling mendoakan agar selalu sehat dan bisa bertemu lagi di acara seperti ini.

Dengan demikian, selesailah tugas Panitia yang telah sukses melaksanakan **MUPUS** untuk memilih Ketua yang baru dan juga sukses dalam melaksanakan **MUPUS-LB** untuk merevisi AD/ART sehingga bisa mengakomodir kondisi Himpunantam saat ini. (DM)



Dalam perjalanan Yogya - Pacitan



Berselang satu tahun dua bulan dari wisata dan temu kangen sebelumnya - dimana anggota HA-C berkunjung ke Cilacap, kali ini anggota HA-C Yogyakarta dengan semangat seperti anak muda, para senior ANTAM rata-rata berusia lebih dari 65 (enam puluh lima) tahun, yang berdomisili di Yogyakarta dan sekitarnya, berwisata lagi ke Pacitan, Jawa Timur.

Sebanyak 101 (seratus satu) orang peserta mengikuti wisata tersebut terdiri dari pensiunan dan keluarga. Tujuan wisata kali ini adalah ke Pantai Klayar dan Museum Song Terus.

Setelah dibentuk panitia yang diketuai oleh Sukendra Budiraharja, segala persiapan dilakukan termasuk membuka pendaftaran peserta, pemesanan kaos seragam peserta, pengecekan lokasi tujuan wisata, penyiapan menu untuk sarapan sampai makan malam, kegiatan dijalan dalam bus,



Sukendra  
Himpunantam Jogja

## HA-C YOGYAKARTA WISATA LAGI

**“DOLAN BARENG...  
GUYON BARENG...  
SENENG BARENG”**

serta pembagian door prize berjalan lancar dan sesuai rencana. Wisata kali ini diselenggarakan dengan agenda rutin HA-C Yogyakarta dua bulanan yaitu silaturahmi dan arisan.

Sohibul hajat (penyiapan konsumsi makan pagi dan siang) kali ini adalah bapak Wiyoso (Ranting Timur) dan ibu Siti Nuryani Sudarno (Ranting Barat), sedangkan untuk makan malam disiapkan oleh panitia.

Setelah panitia membuka pendaftaran melalui grup chat whatsapp selama seminggu, antusias pendaftar cukup tinggi bahkan ada yang ditolak karena mendaftar lebih dari waktu yang telah ditentukan, hal ini disebabkan karena panitia harus memesan bus yang tepat dan nyaman serta pemesanan kaos seragam peserta.

Pelaksanaan wisata ke Pacitan - Jawa Timur dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 7 September 2024.

Menggunakan 2 (dua) unit bus kapasitas masing-masing 50 (lima puluh) tempat duduk, para peserta rekreasi yang terdiri dari pensiunan, suami dan isteri masing-masing serta ada beberapa mengajak anak cucu bersiap untuk berwisata, membahagiakan diri.

Satu persatu peserta dengan penuh semangat berdatangan ke titik kumpul dengan membawa bekal pribadi secukupnya, membawa tas gendong dan tas tenteng, dan lain-lain, dengan menggunakan kaos seragam warna merah maron dilengkapi dengan jaket, topi, kacamata, serta aksesoris lainnya seperti topi, kaca mata, syal, dan lain-lain. Tepat pukul 06.35 wib karena semua peserta sudah hadir dan sudah siap di dalam bus pada tempat duduk masing-



masing yang telah ditentukan, maka panitia menyampaikan kepada semuanya untuk bersiap berangkat yang didahului dengan pembacaan doa oleh bapak H. Slamet Mujiono, SE.

Perjalanan dari Yogyakarta ke Pantai Klayar memerlukan waktu selama lebih kurang 4 (empat) jam dengan rute Prambanan, Gunung Kidul, Wonogiri melewati jalan lintas selatan (JLS) yang sangat mulus dan berkelok-kelok beberapa kilometer sebelum memasuki Pantai Klayar.

Dalam perjalanan dikedua bus peserta terpantau sangat menyenangkan, riang, diselingi candaan antar peserta dalam bus tersebut, menikmati bekal yang sudah disiapkan panitia atau bekal pribadi, dalam bus ada fasilitas karaoke untuk hiburan menyanyi peserta, peserta yang selama ini tidak pernah mendengar menyanyipun ikut larut menyanyi lagu-lagu nostalgia kesukaannya, termasuk Ketua Cabang HC Yogyakarta, Bapak H. Sukiswo dan Bapak H. Slamet Mujiono.

Setelah sampai di Pantai Klayar seluruh peserta yang tampak lelah dan ada beberapa yang masih pusing karena mabuk dalam perjalanan oleh panitia dikumpulkan di warung sekitaran pantai tersebut untuk melepas lelah sesaat sambil dipesankan minum hangat serta makanan ringan sekedarnya. Kemudian peserta dipersilakan menikmati makan siang yang telah disiapkan oleh sohibel hajat dan shalat dhuha' jama' ashar bagi muslim muslimah.

Didahului beberapa kali foto bersama semua peserta menuju pinggiran pantai, terlihat sangat ceria menikmati deru ombak serta pemandangan Pantai Klayar yang sangat eksotik, bercengkerama dengan keluarga masing-masing serta canda ria dengan teman sesama pensiunan, ada juga peserta yang menyewa motor ATV (all terrain vehicle) yaitu motor roda empat yang mampu melewati segala jenis medan untuk mengelilingi daerah sekitar pantai.

Setelah semua peserta merasa puas menikmati pantai Klayar dengan segala kelebihan dan keunikannya maka peserta kembali ke bus masing-masing untuk melanjutkan perjalanan berikutnya.



Pantai Klayar, konon menurut warga setempat digagas dan dikembangkan oleh Bapak Susilo Bambang Yudhoyono saat menjadi Presiden RI, termasuk penyiapan semua fasilitas dan jalan menuju pantai cukup baik sehingga menjadi salah satu destinasi wisata sangat menarik di Jawa Timur.

Dari Pantai Klayar tujuan peserta berikutnya adalah ke toko oleh-oleh makanan khas Pacitan untuk membeli beberapa makanan untuk keperluan sendiri dan untuk oleh-oleh untuk kerabatnya. Setelah puas dengan belanja oleh-oleh peserta melanjutkan perjalanan ke Museum Song Terus yang terletak di Dusun Weru, Desa Wareng, Kecamatan Punung, Pacitan yang waktu tempuh dari pantai Klayar sekitar tiga puluh menit.

Rombongan peserta yang tiba di museum tersebut terlebih dahulu diberi arahan oleh petugas museum serta penyampaian beberapa aturan selama berada dan melihat-lihat benda koleksi museum. Museum Song Terus, adalah museum yang berisi benda-benda jaman prasejarah berada di Kawasan Cagar Budaya Gunung Sewu. Sesuai keterangan pihak museum desain bangunan museum dibuat oleh Ridwan Kamil, mantan Gubernur Jawa Barat, dan diresmikan pembukaannya oleh Sandiaga Salahuddin Uno - Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif RI tahun 2023.

Setelah ketiga titik tujuan di Pacitan selesai dikunjungi, maka peserta melanjutkan perjalanan kembali ke Yogyakarta dengan terlebih dahulu singgah di RM dan Kuliner Omah Kampoeng, Semanu, Gunung Kidul untuk istirahat, makan malam, dan lain-lain. Wisata anggota HA-C Yogyakarta kali ini mengambil tema "dolan bareng, guyon bareng, seneng bareng" (jalan-jalan dan bermain bersama, bercanda bersama, bahagia bersama).

Dengan tema tersebut Ketua HA-C Yogyakarta, Bapak H. Sukiswo dalam kata sambutan saat setelah peserta tiba di Pantai Klayar berharap bahwa semua anggota dan keluarga pensiunan ANTAM domisili Yogyakarta dan Jawa Tengah selalu berbahagia dalam menikmati masa pensiun dengan diperbanyak silaturahmi dengan teman-teman serta selalu





Singgah ishoma di Omah Kampoeng Kuliner, Semanu, Gunung Kidul

bersyukur atas nikmat Allah swt. Dengan selalu merasa bahagia diharapkan imun tetap terjaga sehingga sehat wal afiat jiwa dan raga akan tercapai.

Dua unit bus yang membawa peserta sampai di titik saat berangkat dengan aman dan selamat pada pukul 20.25 wib. Selanjutnya para peserta kembali ke rumah masing-masing dengan berbagai dengan kendaraan pribadi, dijemput keluarga, dan ada juga yang memesan transportasi on-line.



# OLAH RAGA & KEBUGARAN LANSIA



Guntur Tjora  
Pembina Yakespenantam

## I. PENDAHULUAN

Pada umumnya kondisi lansia terjadi hal-hal berikut;

- Penurunan massa otot
- Penurunan kekuatan otot
- Peningkatan laju denyut jantung (maksimal)
- Toleransi Latihan yg minim
- Kapasitas aerobik yang rendah
- Peningkatan lemak tubuh.

Bukti-bukti penelitian (*US-Railroad; The Kuopio IHD-Risk Factor study*) menjelaskan bahwa latihan dan olah raga (ringan - sedang, tak harus berat) pada lansia, dapat mencegah atau melambatkan kehilangan/penurunan fungsional tersebut diatas (a-f), pengkajian ini juga menyimpulkan bahwa latihan pengkondisian selama 2 (dua) jam setiap pekan, sudah cukup untuk menurunkan risiko-risiko/gangguan jantung, seperti risiko infark miokard akut. (*Whitehead, 1995*).

Walaupun terdapat banyak strategi untuk meningkatkan kebugaran dan aktivitas fisik pada lansia, salah satu pendapat yang banyak dianut adalah bahwa penurunan yang sangat besar dan pencegahan disabilitas pada lansia, akan banyak dihasilkan dengan cara meningkatkan satu tahap saja dari keadaan aktivitas sebelumnya, yaitu :

- i. Lansia yang sebelumnya **inaktif** menjadi **kadang-kadang aktif**
- ii. Lansia yang sebelumnya **kadang-kadang aktif** menjadi **aktif**
- iii. Lansia yang sebelumnya **aktif** menjadi **aktif olah raga teratur**.

Penelitian (*Edward & Larson, 1994*) menyatakan hasil penelitiannya sbb ;

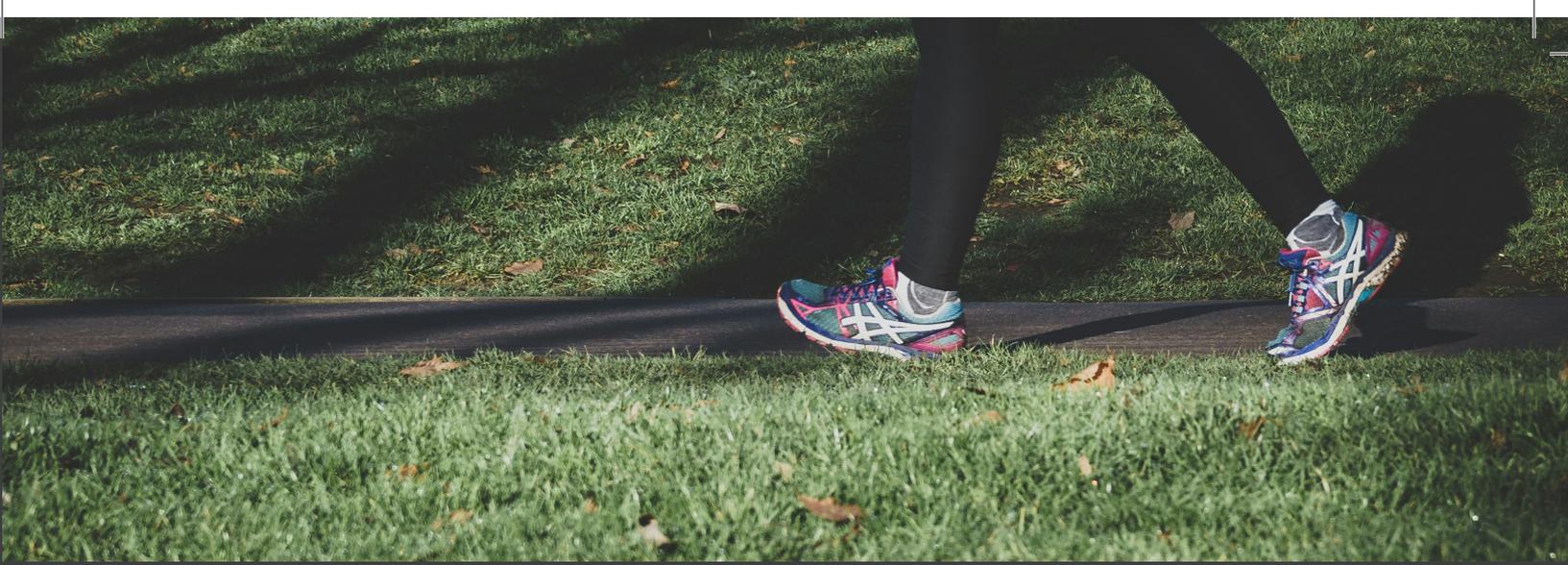
- » Latihan/olah raga dengan intensitas **sedang** dapat memberikan manfaat bermakna pada kondisi/status kardiovaskuler, risiko fraktur, abilitas fungsi dan status mentality lansia
- » Peningkatan tahapan aktivitas tersebut, hanya akan sedikit sekali menimbulkan dampak komplikasi (negative)
- » Latihan/olah raga pada lansia harus disesuaikan secara **individual** dan dengan tujuan yang khusus pada individu tsb (overweight menjadi ideal)
- » Latihan menahan beban (*weight bearing exercise*) yang intensif, misalnya berjalan adalah yang paling aman, murah dan paling mudah serta sangat bermanfaat bagi Sebagian besar lansia.
- » Lansia yang sedenter (sedentary= kegiatan yang mengacu pada segala aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dengan karakteristik keluaran kalori sangat sedikit yakni < 1.5 METs./ Metabolic Equivalent of Task. (1 METs = konsumsi 3.5 ml Oksigen per kg BB x menit. Lansia sedenter ini harus dirangsang untuk melakukan Latihan secara tetap (fakta bahwa ; sedikit sekali perubahan pada kebugaran fisik yang terjadi bila Latihan

dilakukan **kurang** dari 3x/pekan, akan tetapi tak terdapat tambahan keuntungan yang bermakna, bila Latihan dilakukan/ dijalankan **Lebih** dari 5x/pekan. (catatan : sekali Latihan minimal satu – dua jam).

## II. KOMPONEN AKTIVITAS & KEBUGARAN

- » **Self efficacy** (keberdayagunaan mandiri)  
Suatu pemaknaan bahwa adanya rasa percaya atas keamanan dalam melakukan aktivitas, sehingga lansia memiliki keberanian dalam melakukan ADL (activity Daily Life)/olah raga
- » **Resistance training** (latihan bertahanan)  
Suatu kondisi yang berhubungan dengan hasil yang didapat atas Latihan yang dilakukannya, seperti kecepatan gerak sendi, ruang lingkup gerak sendi (*range of motion*), penelitian menunjukkan bahwa latihan yang intensif akan meningkatkan kecepatan *gait* (langkah) sekitar 12% dan kekuatan untuk menaiki tangga sebesar 23-38% (*Reuben et al, 1996*)
- » **Endurance** (daya tahan)  
Daya tahan atau kebugaran yang ditunjukkan dengan **VO2** maks akan menurun dengan bertambahnya usia, dimana penurunan akan 2 kali lebih cepat pada orang **inaktif (sedenter)** dibanding yang **aktif**, kebugaran ini menurun sebagian karena penurunan massa otot rangka, penurunan laju jantung maksimal, penurunan isi sekuncup jantung maksimal.
- » **Flexibility** (kelenturan)  
Kelenturan yang menurun, terutama dapat dilihat pada pembatasan atas lingkup gerak sendi, banyak terjadi pada lansia, yang sering terjadi sebagai akibat keketatan/kekakuan otot dan tendon dibanding sebagai akibat kontraktur sendi, kekakuan otot betis sering menjadi penyebab berkurangnya kekuatan otot sendi lutut yang diperlukan untuk mencegah jatuh ke belakang, itulah pentingnya latihan kelenturan sendi guna mencegah jatuh pada lansia. (kifosis, bungkuk/tulang belakang melengkung; otot paha juga perlu dilatih kelenturannya yang ber efek pada sendi panggul)
- » **Balance** (keseimbangan)  
Keseimbangan merupakan penyebab utama yang sering mengakibatkan lansia mudah jatuh. enelitian menunjukkan bahwa dengan bertambahnya usia, maka keseimbangan juga menurun, bukan saja akibat menurunnya kekuatan otot, atau penyakit yang diderita. Latihan keseimbangan ini dapat dilaksanakan guna perbaikan melalui Gerakan-gerakan berikut ;
  - **Leaning** (menyandar)
  - **Turning** (berbalik)
  - **Lifting** (mengangkat)

Latihan gerakan keseimbangan



tersebut diatas, harus diupayakan agar **berkesinambungan** dan penuh **kewaspadaan/kehati-hatian**, untuk memberikan manfaat bagi penguatan otot penyangga keseimbangan tubuh.

### III. RISIKO LATIHAN/ OLAH RAGA

Risiko yang perlu diperhatikan dari latihan/olahraga bagi lansia adalah ;

- » Kematian mendadak (*cardiac death/* gangguan jantung), satu jam setelah selesai latihan, namun kejadiannya sangat jarang, dan lebih sering korbannya memiliki faktor pencetus (pengidap penyakit jantung coroner , kardiomyopthie, hypertrophy jantung sebelumnya)
- » Perlukaan (*injury*), biasanya akibat latihan yang terlalu berlebihan (*overuse*), yang paling sering adalah cedera pergelangan kaki, perempuan biasanya mendapat cedera lebih sering pada tungkai bawah, akibat latihan dengan impak tinggi (*jogging/menari*)
- » Osteoarthritis, bisa diperberat oleh keadaan inaktif, akibat perlemahan otot penyangga sendi/tendon yang lemah dan kaku. Aktivitas berimpak rendah (berjalan) dapat mencegah osteoarthritis melalui penguatan otot-otot kaki, meningkatkan densitas tulang, mengurangi kegemukan, namun perlu diperhatikan pola latihan yang bertahap mulai dari yang ringan dinaikkan bertahap sesuai kondisi individual (mulai tanpa beban seperti berenang, lalu berjalan dst).

### IV. FAKTOR BERPENGARUH (PENILAIAN SEBELUM AKTIVITAS)

Secara umum perlu diperhatikan factor berpengaruh dalam Latihan kebugaran, secara umum sbb;

- a) **Masalah muskuloskeletal / kondisi otot tulang sendi**  
Pada lansia yang sedenter/lama tak ada aktifitas, biasanya menghadapi kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan yang kurang, maka faktor kurangnya aktifitas dan faktor patologis lainnya (osteoarthritis, rematik) harus dikenali, sehingga perlu diobati, sehingga mendapatkan porsi latihan yang memadai sesuai kondisi individu masing-masing. Disamping kelainan kaki yang menjadikan sulit latihan/berjalan, perlu ditangani lebih.
- b) **Masalah penyakit dan resiko jantung**  
Penderita penyakit jantung yang stabil, biasanya dianjurkan melakukan aktivitas

latihan secara teratur, sampai saat ini belum ada kesepakatan medis (pakar medis), untuk melakukan tes apa saja yang baik sebelum lansia melakukan program latihan. Rekomendasi medis bagi lansia sedenter, hanyalah berupa peningkatan aktivitas fisik dan tak melakukan latihan yang berat.

### c) Contoh skema latihan

#### 1. Pemanasan :

Gerakan melemaskan semua sendi-sendi dan peregangan antara 5-10 menit

#### 2. Latihan :

Jalan kali di lahan datar

- Kecepatan disesuaikan agar masih dapat bercakap-cakap dengan teman Latihan
- Ayunkan lengan bergantian kiri dan kanan
- Awali sekitar 10 menit, tingkatkan bertahap sampai 30 menit
- Kecepatan diturunkan pada kondisi suhu terlalu panas, terlalu dingin, terlalu lembab

#### 3. Pendinginan :

Lambatkan kecepatan sampai jalan santai sekitar 5-10 menit

### V. SIMPULAN

Sebagian besar lansia tak melakukan Latihan secara teratur dan hidup sedenter. Keadaan ini selain menurunkan fungsi organ juga meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit degenerative seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung coroner dan kecelakaan terjatuh dan sejenisnya. Penelitian menunjukkan bahwa latihan olahraga yang meningkatkan aktivitas setingkat lebih tinggi, sudah cukup mengeliminasi berbagai risiko dimaksud diatas, berbagai faktor yang perlu mendapat perhatian dalam berlatih adalah, self efficacy, resistensi, flexibility, dan balance. Sebelum memulai program latihan olahraga perlu diperhatikan keadaan fisik dan kesehatan masing-masing individu lansia, guna menetapkan berbagai jenis latihan mana yang sesuai bagi individu lansia tersebut.

**SOURCE :** disadur dengan berbagai modifikasi dari Buku Ajar Geriatri (Imu Kesehatan Usia Lanjut) Balai penerbit Fak Kedokteran UI, Jakarta 1999.



Ibnu Hendratmoko  
Himpunantam CKP Jakarta

## HOBISAYA OLAH RAGA BOLA VOLI

Tim Bola Voli PERKASA Pomalaa  
Dari Kiri Ke Kanan Berkostum Kuning :  
Ibnu, Rante Rerung, Suyitno, Agung Purwo, Mulyanto, Hariyanto, Suud.

Alhamdulillah sampai detik ini kita masih diberi kesehatan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa. Bagi para pensiunan yang pada umumnya sudah berusia senja, kesehatan adalah rahmat Allah yang paling berharga. Kesehatan berkorelasi dengan jiwa dan pola hidup masa lalu. Mens sana in corpore sano. Jiwa yang sehat dalam tubuh yang sehat. Untuk menjaga stamina dan kesehatan salah satu caranya adalah dengan berolahraga. Masing-masing orang memiliki hobi olahraga yang berbeda. Saya menyukai semua jenis olahraga dari atletik sampai sepakbola. Kebetulan olahraga yang paling saya gemari ialah bola voli (volleyball). Ada satu cabang olahraga yang sulit saya pelajari meskipun sebenarnya saya suka yaitu golf. Sebagai pemula harus dapat memukul bola golf atau driving. Drive adalah modal utama untuk bermain golf. Tidak bisa melakukan drive berarti otomatis tidak akan dapat bermain golf. Dalam tee shot saya melakukan berkali-kali pukulan tetapi bola masih tetap tertancap ditanah tidak terpukul. Pada saat almarhum bapak Ir. Sutoyo menjabat Kuasa Direksi Unit Pertambangan Bauksit Kijang tahun 1970 – an, beliau sempat membuat semacam driving range untuk belajar memukul bola golf, yang lokasinya di Kolong Enam. Kebetulan waktu itu almarhum bapak J. Kairupan - Kepala Kantor Perwakilan Antam Tokyo datang ke Kijang dan diminta kesediaannya untuk melatih para staff. Beliau adalah mantan Kepala Bagian Perkapalan Kijang. Saya selalu gagal melakukan drive. Tanpa pelatih saya tetap latihan driving tetapi hasilnya nihil. Lain halnya dengan almarhum pak Totok Sukaryono, beliau langsung dapat melakukan drive dengan baik.

Di sisi lain pak Totok Sukaryono tidak dapat memukul bola tenis dengan sempurna. Hampir semua karyawan UPB Kijang gemar bermain tenis lapangan. Saya bersama para pendatang baru antara lain pak Muzakir HS, pak Rudi Sas, pak M. Sani mantan Gubernur Riau yang saat itu masih staff nya pak Camat Hasibuan rame-rame belajar main tenis bersama ibu-ibu. Kami betul-betul menikmati permainan tenis walaupun kami di kelas C atau anak

bawang, Pada hari-hari latihan, ibu-ibu di bawah komando ibu dr. Hilman Sutadisastra selalu membawa kue-kue. Pak Totok Sukaryono juga tertarik untuk berlatih tenis di kelas kami. Pada hari pertama latihan, pak Totok Sukaryono datang ke lapangan tenis dengan berpakaian rapih, kaos, celana, sepatu serta raket tenis semua serba baru. Tahap awal pak Totok belajar mengembalikan bola dari servis lawan. Pada saat mengembalikan bola selalu pukulannya keras dan melambung tinggi sampai keluar melewati pagar lapangan. Meskipun dilakukan berulang-ulang tetapi tetap saja bola keluar lapangan. Pak Totok frustrasi dan tidak mau bermain tenis lagi. Raket yang baru beli diberikan kepada teman sejawat. Selanjutnya pak Totok cukup puas sebagai pengembira di kelas dagelan.

Masih tentang golf. Tahun 1973 – 1977 saya bertugas di Pomalaa, lapangan golf belum ada karena Pomalaa masih sibuk dengan kegiatan membangun pabrik feronikel. Awal tahun 1981 saya untuk kedua kalinya masuk Pomalaa dan sudah ada lapangan golf. Lapangan golf Pomalaa dibangun pada masa pak Darmoko Slamet menjabat Kepala Unit. Para karyawan beramai-ramai belajar bermain golf. Saya juga ingin bisa bermain golf tetapi saya sadar akan kemampuan saya. Pada suatu waktu, teman akrab saya pak Samsuddin dari Bandung datang ke Pomalaa dalam rangka menyusun skripsi. Pak Samsuddin adalah pejabat di Dinas Pekerjaan Umum Bandung yang sedang tugas belajar di ITB, punya saham di lapangan golf Arca Manik Bandung. Hobi beliau bermain golf. Beliau menyayangkan saya tidak main golf pada hal di Pomalaa tersedia fasilitas/lapangan golf. Saya didesak belajar main golf. Beliau membelikan saya satu keranjang bola golf bekas untuk belajar memukul bola golf. Saya pinjam sepasang sepatu dan satu set stick golf inventaris perusahaan yang ada di Wisma Utama. Saya kenal baik dengan Pengurus Wisma Utama ibu Sumiati sehingga ibu Sumiati bersedia untuk meminjamkan peralatan golf yang ada di Wisma Utama. Tempat latihan memukul bola atau driving range kami pilih di lapangan

## PENGALAMAN



Ilustrasi latihan golf/Photo by Jopwell:

Latihan golf biasanya diawali dari driving range, dimana pegolf berlatih ayunan golf (golf swing)

PATEPO. Pak Samsuddin menginap di Wisma Bawah dekat dengan PATEPO sehingga untuk latihan tinggal jalan kaki saja. Tiap sore di saat tidak ada aktifitas lain saya berlatih drive, diajari oleh pak Samsuddin. Saya diajari mulai dari cara memegang stick grip, posisi kaki, sampai cara mengayun stick golf. Saya rajin dan serius berlatih karena ada pelatih gratis, tetapi tetap saja hasilnya tidak memuaskan. Hanya kadang-kadang saya berhasil memukul bola, itupun arahnya entah kemana. Pak Samsuddin mengajar dengan sabar. Kami bergantian melakukan pukulan drive. Pak Samsuddin latihan untuk menjaga staminanya sedangkan saya belajar untuk bisa memukul bola golf. Sampai pak Samsuddin kembali ke Bandung saya tetap belum dapat memukul bola golf dengan sempurna sehingga saya tidak pantas untuk "diajak" keliling mengitari lapangan golf. Dari Bandung pak Samsuddin mengirim saya buku tentang golf dan majalah olahraga Golf Indonesia serta berpesan agar saya tetap berlatih main golf. Namun sejak pak Samsuddin pulang ke Bandung saya sudah tidak tertarik lagi dengan golf. Saya lebih asyik dengan olahraga bola voli.

Pengalaman saya di bidang olahraga bola voli : saya mengenal olahraga bola voli sejak masuk SMP Negeri 1 Bogor pada tahun 1955. Dalam mata pelajaran olahraga ada pelajaran bermain bola voli. Berbeda dengan olahraga golf, saya cukup menonjol di olahraga bola voli sehingga saat di kelas 2 saya sudah menjadi anggota tim pemain bola voli SMPN 1 Bogor. Nama teman pemain yang masih saya ingat hanya Tatang, Priyono dan Slamet. Kami latihan di halaman istana Bogor tempat kijang-kijang istana Bogor merumput. Seminggu sekali kami ke halaman istana Bogor melalui samping Gereja Ayam untuk berolahraga. Letak sekolah kami berseberangan dengan istana Bogor. Dalam pertandingan antar tim bola voli tingkat SLP, tim SMPN 1 termasuk tim yang disegani oleh lawan. Selanjutnya di SMAN IIB Bogor saya mulai menjadi pemain tim bola voli SMAN IIB sewaktu di kelas 2. Selain bermain di tim SMA saya juga



Tim Bola Voli Ibu-Ibu PERKASA Pomalaa Berkostum Putih, Berdiri Dari Kiri : No. 1 Saya (Ibnu), No. 4 Ibu Ibnu, Jongkok Dari Kiri : No. 3 Ibu Agung Purwo, No. 6 Ibu Yopi Parinusa



Pemain Bola Voli Bapak-Bapak RT/RW 008/010 Ciputat Baru No. 2 Dari Kiri : Ibnu

menjadi anggota Flamingo Club (FC), yaitu klub olahraga dan kesenian yang kami dirikan untuk menampung dan menyalurkan hobi kami masing-masing. Setiap sore kami latihan main bola voli di lapangan bola voli yang lokasinya di halaman belakang Kantor Herbarium Bogoriense (sekarang Gedung Prof. Kusnoto) Jl. Ir. H. Djuanda Bogor. Putra Prof. Kusnoto, Ben Katarto dan Bangun Kusmulyono termasuk pendiri FC. Dalam pertandingan antar klub di Bogor FC sering menang. FC punya dua orang smasher handal yaitu Tatang dan Arlinta. Saya bermain sebagai tosser atau pengumpan bola. Disini saya benar-benar menikmati olahraga bola voli. Kiprah saya di bola voli berlanjut ke tim bola voli Akademi Geologi dan Pertambangan (AGP) Bandung.

Sejak tahun 1961, awal masuk AGP saya sudah menjadi anggota tim bola voli AGP. Disini kami juga punya dua orang smasher handal yaitu Binsar Hutaeruk dan Cepi Cemarman. Waktu itu di Bandung terdapat banyak akademi yaitu antara lain : AMN, ATPUT, Ak. Postel, Ak. Tekstil, Ak. Migas, Ak. Perindustrian dan Ak. Perhotelan & Pariwisata. Lawan berat kami adalah AMN karena pemainnya tinggi-tinggi dan tegap. Awal tahun 1965 saya lulus dan ditempatkan di P.N. Tambang Bauksit Indonesia (PN TBI) Kjang. Otomatis saya menjadi anggota Persatuan Olahraga dan Kesenian (PORKES) PN TBI. Sebagai selingan saya juga mulai belajar main tenis. Untuk olahraga bola voli saya langsung menjadi anggota tim inti bola voli. Tim intinya terdiri dai Sutrisno Didi, Wan Zahid, A. Rachman MS, Nasrun, Nazir, Haris, Zuchri dan saya. PORKES sering melakukan pertandingan persahabatan dengan klub bola voli di Tanjung Pinang. Pada saat Indonesia konfrontasi dengan Malaysia, tiga bulan sekali PORKES melakukan kunjungan ke Pulau Batam, Duriangkang, untuk menghibur para sukarelawan dan KKO (sekarang Marinir). Di Duriangkang PORKES menggelar pertunjukkan kesenian dan pertandingan bola voli melawan tim KKO dimana saya main sebagai pengumpan. Tahun 1970 ANTAM mengadakan Pekan Olahraga Aneka Tambang (PORANTAM) di UP Bauksit



Mantan Direktur Umum dan KASUBDIT SDM. Bapak Ari Binuko memberi mandat memilih pemain Bola Voli Unggul untuk persiapan PORTAMBEN VII 1990.



Pemain Bola Voli Ibu-Ibu RT/RW 010/008 Ciputat Baru  
Jongkok No. 3 Dari Kiri : Ibu Ibnu Hendratmoko.

Kijang. Persertanya dari seluruh unit ANTAM dan salah satu yang diperlombakan adalah bola voli. Tim bola voli Kijang kalah telak oleh tim bola voli Unit Intan. Nama-nama pemain Unit Intan yang masih saya ingat adalah : Prayitno, Rum Syarif, Idris dan Musa. Tahun 1972 – 1980, selama 8 tahun saya terpaksa absen bermain bola voli karena situasi dan kondisi tidak memungkinkan yaitu : turut membangun proyek pasir besi Cilacap, mengikuti kursus di Jepang, turut membangun pabrik FEN- I dan melanjutkan kuliah di ITB. Awal tahun 1981 saya kembali ke Pomalaa dan bertugas di Biro Praolahan. Waktu itu di Biro Praolahan sudah terbentuk klub olahraga yang bernama PERKASA.

Olahraga yang menonjol saat itu adalah sepak bola. Kipernya pak Agung Purwo, postur tubuhnya tinggi dan atletis. Sebelum masuk ANTAM pak Agung adalah anggota BRIMOB Kelapa Dua Jakarta. Pak Agung adalah mantan pemain bola voli nasional di bawah binaan BRIMOB. Sambil tetap bermain bola sebagai kiper PERKASA, pak Agung saya mohon untuk membangun tim bola voli PERKASA. Semua karyawan ANTAM yang ingin bergabung dipersilahkan untuk bergabung. Pak Mulyanto karyawan dari Biro Peleburan turut bergabung dengan PERKASA, beliau adalah smasher yang tangguh. Hampir setiap sore kami berlatih di lapangan bola voli T-3 Feni. Dalam waktu relatif singkat tim bola voli PERKASA sudah menjadi tim bola voli tangguh. Nama para pemain bola voli PERKASA adalah : Agung Purwa, Mulyanto, Harianto, Suud, Suyitno, Ibnu, Rante Rerung, Hasanuddin dan Lairwan. Seluruh klub bola voli di sepanjang jalan antara Pomalaa – Kolaka dan di kota Kolaka pernah kami kalahkan. Demi hobi, dengan Jeep Toyota tim pernah beranjang sana ke lokasi transmigrasi Ladonge menginap semalam di rumah penduduk. Esok harinya bermain bola voli, bertanding melawan tim bola voli transmigrasi.

Para keluarga transmigran merasa terhibur dan gembira atas kedatangan tim bola voli PERKASA. Tim bola voli putri PERKASA juga sangat disegani oleh lawan tanding. Kebetulan istri saya juga penggemar dan pemain bola voli sejak remaja. Pemain putri PERKASA terdiri dari ibu-ibu Biro Praolahan dan Biro lain, yaitu ibu : Ambo Saka, Junaedi Tolandu, Hasanuddin, Ibnu, Agung Purwo, Yopi Parinusa dan beberapa orang ibu-ibu yang (maaf) saya lupa namanya. Tahun 1985 saya dimutasi ke Kantor Pusat Jakarta. Setiap tahun dalam rangka memperingati HUT RI saya masih diminta bermain bola voli untuk perlombaan antar RT/RW. Tahun 1990 diadakan PORTAMBEN (Pekan Olahraga Pertambangan dan Energi) VII di Jakarta. Waktu itu Direktur Umum ANTAM adalah bapak Ari Binuko yang hobinya juga main voli. Saya mendapat tugas dari beliau untuk menyiapkan tim bola voli Antam dengan target Juara III. Selama ini juara 1, 2 dan 3 selalu dipegang oleh PLN, Pertamina dan PGN (Perusahaan Gas Negara). Target Antam adalah merebut posisi juara 3 karena tidak mungkin dapat



Bapak Ari Binuko (Kiri) dan Bapak Ismail Tangka Alm.(Kanan)

mengalahkan PLN dan Pertamina yang beberapa pemainnya terdiri dari pemain nasional. Saya diberi kebebasan untuk memilih karyawan baru dengan kualifikasi pemain bola voli yang sudah jadi dan tangguh. Kami menerima empat orang pemain bola voli sebagai calon karyawan baru Antam. Untuk menggenapi anggota tim, kami panggil pemain terbaik dari Unit-Unit. Dalam melaksanakan tugas harian saya dibantu oleh pak Agus Yulianto. Kami berdua pontang panting mengurus persiapan pertandingan, latihan rutin, mencari lapangan untuk berlatih, pelatih bola voli serta lawan tanding uji coba. Kebetulan sekali kakak bapak Kurniadi adalah pengurus PBVSI dan pelatih bola voli nasional. Kami diperkenalkan dengan kakak pak Kurniadi dan atas jasa baik beliau kami diizinkan untuk berlatih di lapangan indoor bola voli Senayan bersama-sama dengan pemain nasional.

Tim Antam beruntung sekali dapat sparring partner tim Pelatnas Senayan. Meskipun selalu kalah tetapi skill tim Antam meningkat pesat. Tim Antam juga mendapat kesempatan untuk uji coba melawan tim bola voli Kabupaten Bekasi bertempat di lapangan bola voli Stadion Bekasi. Para pemain diinapkan di mess Limo selama hampir sebulan. ANTAM menyediakan kendaraan khusus untuk keperluan tim, karena ANTAM tidak menyediakan sopir maka kami tunjuk sdr. Dwi - kapten tim bola voli ANTAM, merangkap sebagai sopir. PORTAMBEN diselenggarakan pada tanggal 17 s/d 25 November 1990. Jadwal pertandingan bola voli PORTAMBEN adalah dari tanggal 20 s/d 24 November 1990. Tanggal 23 November 1990 tim Antam berhasil masuk ke semi final sebagai runner up pool B dan PGN sebagai runner up pool A. Tanggal 24 November 1990 : tibalah saatnya untuk memperebutkan juara III antara ANTAM dan PGN.

Pertandingan berlangsung seru, mendebarkan jantung, berkali kali bola berpindah, angka saling kejar mengejar sampai akhirnya terjadi long set. Alhamdulillah di set ke 5, set penentuan, ANTAM dapat mengalahkan PGN. Saya merasa lega karena target dapat tercapai. Berikutnya berlangsung pertandingan final antara PLN dan PERTAMINA yang dimenangkan oleh PLN. Seperti prediksi semula, Juara I adalah PLN dan Juara II Pertamina serta Juara III tim bola voli ANTAM. Pencapaian ini merupakan prestasi tertinggi dan belum terulang kembali. Adapun nama para pemain tim bola voli ANTAM kala itu yang masih saya ingat adalah sdr : Triwiyono, Dwi, Sutarjo, Jarot, Sucipto Haryanto, Joko, Ishak, Prayitno dan masih ada lima orang lagi yang saya (maaf) lupa namanya.

Demikianlah pengalaman hobi saya, olah raga bola voli sejak remaja sampai sekarang. Semoga bapak-bapak dan ibu-ibu pensiunan tetap rajin berolahraga sesuai dengan kondisi fisik kita di usia senja agar tetap sehat.

Jakarta, 8 November 2024.



Syahril Syah

# ORANG YANG SEBENARNYA BERIMAN

Allah Subhanahu Wata'ala telah berjanji bagi mereka yang beriman dan berbuat baik, disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya dan diberi rezeki buah-buahan, inilah 5 ciri orang beriman

Allah Subhanahu Wata'ala dalam Al-Quran, selalu memanggil orang-orang beriman dengan "ya ayyuhalladzina amanu". Menurut catatan, ada sebanyak 89 kali panggilan seperti ini.

Orang-orang yang beriman menjadi perhatian Allah Subhanahu Wata'ala dibanding orang lain, yang tidak beriman. Dalam Surat Al-Baqarah ayat 5, Allah menyampaikan, yang artinya;

sampaikanlah berita gembira kepada mereka yang beriman dan berbuat baik, bahwa bagi mereka disediakan surga-surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya. Setiap mereka diberi rezeki buah-buahan dalam surga-surga itu.

Semua di antara kita berharap agar masuk menjadi bagian orang beriman yang disebut Allah. Di bawah ini adalah 5 ciri orang beriman yang disebut dalam Al-Quran;

Firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala dalam Al-Quran Surat Al-Anfal Ayat 2 sampai 4 mengatakan ciri orang beriman:

عَلَيْهِمْ تَلِيَّتٌ وَإِذَا قُلُوبُهُمْ وَجِلَّتْ لَإِلَهِ دُكْرٍ إِذَا أَلَّذِينَ الْمُؤْمِنُونَ إِنَّمَا يُقِيمُونَ الَّذِينَ (٢) يَتَوَكَّلُونَ رَبَّهُمْ وَعَلَىٰ إِيْمَانًا زَادَتْهُمْ ءِآيَاتُهُ لَهُمْ إِحْقًا الْمُؤْمِنُونَ هُمْ أَوْلَىٰكُمْ (٣) يُنْفِقُونَ رَزَقْنَاهُمْ وَمِمَّا أَلْصَلْوَةَ (٤) كَرِيْمٌ وَرَزَقٌ وَمَعْفِرَةٌ رَبَّهُمْ عِنْدَ دَرَجَاتٍ

"*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka [karenanya] dan kepada Tuhanlah mereka bertawakkal, [yaitu] orang-orang yang mendirikan shalat dan yang menafkahkan sebagian dari rezki yang Kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya. Mereka akan memperoleh beberapa derajat ketinggian di sisi Tuhannya dan ampunan serta rezki [ni'mat] yang mulia.*" (QS: Al-Anfal [8]: 2-4).

**Gemetar hatinya pada Allah**

قُلُوبُهُمْ وَجِلَّتْ لَإِلَهِ دُكْرٍ إِذَا أَلَّذِينَ الْمُؤْمِنُونَ إِنَّمَا

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang apabila disebut nama Allah, gemetarlah hati mereka." (QS Al-Anfal [8]: 2).

Hanya orang yang berimanlah, yang jika disebutkan nama Allah, gemetar atau bergetar hatinya. Ada rasa takut dalam hatinya.

Rasa takutnya justru adalah sebagai bentuk mengagungkan asma Allah. Maka, jika ia berkeinginan untuk melakukan perbuatan dosa atau maksiat, ia pun segera teringat Allah dan takut melaksanakannya.

**Bertambah imannya jika dibacakan ayat Al-Quran**

إِيْمَانًا زَادَتْهُمْ ءِآيَاتُهُ عَلَيْهِمْ تَلِيَّتٌ وَإِذَا

"*dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya).*" (QS: Al-Anfal [8]: 2).

Hal ini menjadi bukti keimanan seseorang ketika Al-Qur'an dibaca, baik oleh dirinya ataupun orang lain.

**Bertawakkal hanya kepada Allah**

Allah berfirman dalam lanjutan ayat :

يَتَوَكَّلُونَ رَبَّهُمْ وَعَلَىٰ

"*Dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakkal.*" (QS: Al-Anfal [8]: 2).

Orang yang beriman akan menyandarkan segala urusannya hanya kepada Allah, bukan kepada benda, gunung, cincin, keris, atau yang lain. Karena orang beriman itu yakin bahwa tidak akan terwujud suatu hal kecuali atas kehendak Allah.

*Allaziina yuqimunasshalata wa mimma razaknahum yunfikuun.*  
orang-orang yang mendirikan shalat dan menafkahkan sebagian rezki yang kami berikan kepada mereka

*Ulaika humul mukminu haqqa lahum darajatun indarabbihim wa naghfiratun wa rizkun kariim*  
mereka itulah orang-orang yang beriman sebenarnya Allah meninggikan derajat mereka dan ampunan bagi mereka dan rezki yang halal lagi mulia berqurban (HR Tirmidzi).

## INFO HIMPUNANTAM

RS Awal Bross bekerjasama dengan Yakespenantam – PKP Kijang pada Kamis 10 Oktober 2024 melakukan kegiatan penyuluhan bagi pensiunan yang tergabung dalam HA-C Kijang, bertempat di Wisma Karya Antam – Kijang. Topik yang dibahas adalah tentang penyakit jantung koroner, dibawakan oleh dr. Yuni Twiyarti, Sp., JP. Acara yang dimulai pada pukul 09.30 WIB tersebut diawali dengan sambutan oleh personal RS. Awal Bross - Batam dan dilanjutkan sambutan dari Ketua HA-C Kijang – Rasino dan Ketua PKP Kijang.

Acara diikuti oleh 175-pensiunan yang menyimak penuh perhatian atas presentasi yang disampaikan dr. Yuni Twiyarti – dokter ahli penyakit jantung dari RS. Awal Bross – Batam tersebut. Pada penyuluhan tersebut di jelaskan bahwa penyakit jantung koroner merupakan pembunuh No.1 di dunia, oleh sebab itu kita harus menjaga kesehatan kita supaya tidak terkena penyakit jantung koroner ini.

Bagaimana untuk mencegah dan cara mengatasi bila ada gejala terkena serangan jantung juga menjadi bagian dari materi penyuluhan. Kepada peserta penyuluhan diberikan kesempatan untuk bertanya seluas-luasnya, dan kesempatan ini tidak disia-siakan oleh peserta. Acara ini selesai pada pukul 12.00 WIB.

Acara penyuluhan kesehatan seperti ini memang sebaiknya dapat dilakukan oleh masing-masing HA-C agar supaya para pensiunan mendapat pengetahuan untuk hidup sehat dan menghindari diri dari adanya penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan yang tidak berorientasi kepada kesehatan tubuh.

# PENYULUHAN KESEHATAN RS. AWAL BROSS BATAM DI HA-C KIJANG



Rasino



Pemeriksaan Kesehatan Gratis



Sebagian Peserta Foto bersama dengan dr. Yuni Twiyarti



Sukiswo

## HA-C YOGYAKARTA HARI PAHLAWAN



Pose pensiunan dengan baju pahlawan

Menyanyikan lagu-lagu bertemakan kepahlawanan



KA Cepat Whoosh

Peringatan hari Pahlawan rupanya tidak berlalu begitu saja bagi pensiunan yang tergabung dalam HA-C Yogya. Di bawah kepemimpinan Sukiswo, para pensiunan selalu merayakan Hari Pahlawan Nasional secara unik, dimana sebagian pensiunan memakai pakaian yang bertemakan kepahlawanan. Acara peringatan ini dirangkaikan dengan arisan bulanan yang diadakan oleh Ranting Yogya Timur.

Pada acara tersebut juga diperdengarkan lagu-lagu pahlawan yang dibawakan oleh paduan suara HA-C Yogya. Kreativitas yang selalu dimunculkan oleh pensiunan di Yogya ini patut kita beri apresiasi, karena hal tersebut akan

membangkitkan semangat persatuan khususnya diantara pensiunan, sekaligus mengenang hal serupa yang pernah dilakukan saat masih aktif sebagai karyawan.

Hal lain yang dilakukan oleh pensiunan Yogya adalah pada saat kembali dari mengikuti MUPUS di Jakarta, mereka mengambil kesempatan untuk merasakan kereta api cepat – Whoosh. Kereta yang melayani Jakarta-Bandung p.p ini cukup menarik perhatian banyak orang karena kecepatannya yang mencapai 350 km/jam, sehingga Jakarta-Bandung hanya ditempuh dalam beberapa menit saja.



Foto Bersama Pengurus HA-C Pongkor dan HAC Cilacap



Karsiman  
Ketua Himpunantam Cilacap

## KUNJUNGAN HA-C PONGKOR & PENYULUHAN KESEHATAN HA-C CILACAP

Pada tanggal 31 Oktober 2024, Pengurus **HA-C Pongkor** mengadakan kunjungan silaturahmi ke **HA-C Cilacap**. Kunjungan yang diikuti oleh 8-orang Pengurus **HA-C Pongkor** ini bertujuan untuk memelihara silaturahmi antar sesama pensiunan, sekaligus ingin mengetahui upaya-upaya **HA-C Cilacap** dalam menjaga kekompakan para pensiunannya.

### Sosialisasi Kesehatan

**HA-C Cilacap** bekerjasama dengan **Yakespenantam PKP Cilacap** megundang **RS Ananda - Purwokerto** yang merupakan RS kerjasama Yakespenantam untuk melakukan sosialisasi Kesehatan kepada para pensiunan anggota **HA-C Cilacap** – wilayah Ranting Purwokerto dan sekitarnya.

Acara sosialisasi yang berlangsung pada tanggal 3 November 2024 tersebut mengambil topik “Hipertensi” tersebut disampaikan oleh dr. Gadhik Danu Pramiga Sp.PD dan dilaksanakan di Cafe & Resto Roda Eatery Corner – Purwokerto. Pada kesempatan itu dibahas tentang type hipertensi, penyebab hipertensi, akibatnya dan bagaimana mencegah sehingga tidak menderita hipertensi.

Acara ini diikuti dengan penuh antusias oleh para pensiunan dan diharapkan penyuluhan kesehatan seperti ini dapat dilakukan secara periodic kepada para pensiunan untuk menjaga kesehatan mereka selalu dalam kondisi yang fit.

# SOSIALISASI YAKESPENANTAM



Pada 17 Desember 2024, di Ruang Andrawina – Gedung ANTAM dilakukan sosialisasi kebijakan pelayanan kesehatan oleh **Yakespenantam**. Acara dihadiri oleh pensiunan yang berasal dari seputar Jabotabek yang meliputi anggota **HA-C Kantor Pusat, Logam Mulia, Pongkor dan Geomin**.

Pada acara sosialisasi tersebut dijelaskan, bahwa mulai Januari 2025, pelayanan kesehatan pensiunan akan bertumpu pada **BPJS**. Jadi pensiunan yang akan berobat diminta harus melalui fasilitas kesehatan tingkat pertama (Puskesmas, Klinik) baru ke RS sesuai rujukan dokter.

Pensiunan juga dapat menggunakan fasilitas **CoB** (coordinating on benefit) yaitu RS kerjasama dengan **Yakespenantam** dan melayani **BPJS**, dimana biaya berobatnya akan ditanggung **BPJS**, bila ada kelebihan biaya yang tidak ditanggung **BPJS**, maka biaya tersebut akan ditanggung oleh **Yakespenantam**. Hal ini dimaksudkan agar terjadi keseimbangan antara biaya kesehatan dengan pendapatan **Yakespenantam**. Selama ini dengan tidak maksimalnya penggunaan **BPJS**, setiap tahun terjadi defisit karena biaya pengobatan lebih besar dari pendapatan. Kurangnya pemanfaatan **BPJS** dapat dilihat dari data **Yakespenantam** bahwa iuran **BPJS** yang dibayarkan **Yakespenantam** di Januari – November 2024 sebesar **Rp.5.532.700.000.-** sedangkan biaya kesehatan dijamin oleh **BPJS** pada periode yang sama, sebesar **Rp.1.453.906.752.-** hanya 26,13% dari iuran yang dibayarkan.

Saat ini populasi peserta **Yakespenantam** per-31 Oktober 2024 sebanyak 7.025-orang, terdiri dari : pegawai 3.439-orang, pasangan 2.765-orang dan anak 821-orang. Sedangkan kepesertaan **BPJS** Kesehatan kolektif per-30 November 2024 sebanyak 5.044-orang atau 72% dari seluruh peserta **Yakespenantam**, dan jumlah peserta kolektif & non-kolektif sebanyak 6.313 atau 90.1% dari seluruh peserta **Yakespenantam**.

## Pegawai yang memasuki masa Pensiun

Periode Oktober s/d Desember 2024

No	NPP	Nama	Jenis Kelamin	Kantor/Unit Bisnis	TGL Pensiun
1	3094685938	Petrus Pete Palindangan	Lk	UBPN Pomalaa	1-Oct-2024
2	3088685056	Tedi Setiadi	Lk	UBPN Pomalaa	1-Oct-2024
3	3095686417	Gayu Pramono	Lk	UBPN Pomalaa	1-Oct-2024
4	1698686722	Rachman M Nur	Lk	UBPE Pongkor	1-Oct-2024
5	3094685984	Yehekiel Hengki Sundah	Lk	UBPN Pomalaa	1-Oct-2024
6	3090685187	Nasir Kona	Lk	UBPN Pomalaa	1-Nov-2024
7	1695686571	Asep Saefudin	Lk	UBPE Pongkor	1-Nov-2024
8	1693686133	Arsyad Bin M Arfah	Lk	UBPE Pongkor	1-Nov-2024
9	1695686572	Jaya Miharja	Lk	UBPE Pongkor	1-Nov-2024
10	3094685939	Sampe Pabumbun	Lk	UBPN Malut	1-Nov-2024
11	3005686872	Frits Nikson Emping	Lk	UBPN Pomalaa	1-Nov-2024
12	1095686247	I Made Mastana	Lk	Kantor Pusat	1-Nov-2024
13	3095686419	Ismail	Lk	UBPN Pomalaa	1-Dec-2024
14	3093685921	Nikodemus	Lk	UBPN Pomalaa	1-Dec-2024
15	3095686418	Sattu Simon	Lk	UBPN Pomalaa	1-Dec-2024

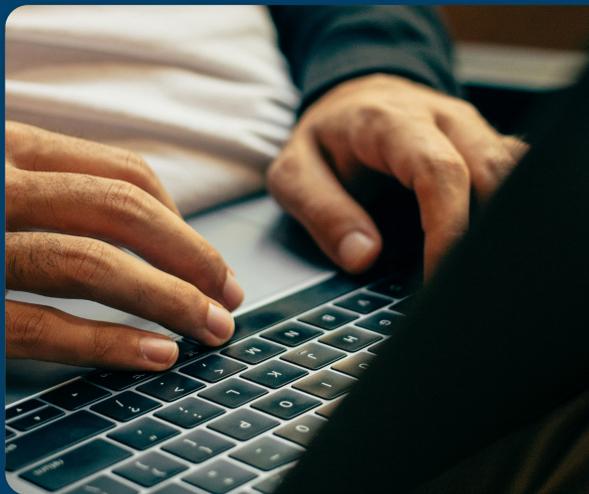
❁ — Pegawai yang telah mendahului kita — ❁  
*Semoga amal bakti selama hidup diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa  
& keluarga yang ditinggalkan tetap sabar dan tabah*

No	Nama	Kantor/Unit Bisnis	Tgl. Meninggal	Tgl. Lahir
1	Muhamad Untung	UPB Kijang	20-Oct-2022	27-Feb-1950
2	Syamsul Bakhri	UPB Kijang	13-Mar-2024	5-Aug-1954
3	Akhmadi	UPE Pongkor	12-Jul-24	5-Jun-1953
4	Palile	UBP Nikel	2-Aug-24	6-Mar-1947
5	Annas D.M.	UBP Nikel	2-Aug-24	1-Mar-1949
6	Emmay Maryunani Yusuf	UPN Pomalaa	7-Aug-24	2-Apr-1944
7	Urbanus Suka	UPN Pomalaa	20-Aug-2024	1-Dec-1941
8	Barita Siregar	UPB Kijang	23-Aug-2024	18-Oct-1943
9	Ust. H. Ahmad Affandi Ghani	UP Bauksit	2-Sep-24	4-Oct-1948
10	U.A. Sjamsuri	PE&PEP Cikotok	7-Sep-24	21-Oct-1940
11	Subardi S. IP	UBP Nikel	8-Sep-2024	9-Nov-1952
12	Rusli	UBP Nikel	13-Sep-2024	25-Apr-1957
13	Wahyudin	UG Cikotok	14-Sep-24	1-Aug-1962
14	Atma	PE&PEP Cikotok	16-Sep-24	22-May-1950
15	Rustadi Waluyo	UBPN Pomalaa	18-Sep-24	16-Jun-1947
16	Mathius Pono Samuel	UPN Pomalaa	23-Sep-24	18-Dec-1942
17	Sudarmin T	UPB Kijang	26-Sep-24	1-Dec-1939
18	Petrus Toyang	UBP Nikel	26-Sep-24	1-Dec-1951
19	Handa	PE&PEP Cikotok	3-Oct-2024	9-Sep-1944
20	Hardin	UPN Operasi Gebe	4-Oct-2024	27-Mar-1954
21	Hanapi SY	UBP Emas	8-Oct-2024	12-Sep-1949
22	Zeiros Djamal	Kantor Pusat	26-Oct-2024	24-Jul-1936
23	Tasrim	UBP Nikel	15-Oct-2024	11-Mar-1958
24	Mar Bonnie C	Kantor Pusat	18-Oct-2024	21-Jun-1950
25	Yacobus Bakka	UBP Nikel	18-Oct-2024	25-Jul-1950
26	Hasan A. Gani	UPB Kijang	18-Oct-2024	10-Jun-1947
27	Nasir Simon	UPN Sultra	19-Oct-2024	26-Jul-1954
28	Alih Atmasudirdja	UBPP Besi	19-Oct-2024	30-Nov-1945
29	M. Djurnie, SE.	UP Nikel	26-Oct-2024	17-Aug-1942
30	Ir. Dimiyati Razak	Kantor Pusat	1-Nov-2024	19-Dec-1939
31	Purwoko, S.Sos.	UBP&P LM	4-Nov-2024	7-Dec-1954
32	Sutrisno	UBPN Gebe	11-Nov-2024	11-Jul-1958
33	Sawin Atmosuwito	UPPB Cilacap	12-Nov-2024	18-Sep-1943
34	Suharti Gimin	UPB Kijang	15-Nov-2024	17-Feb-1962
35	Drs. Wiharto	UPPB Cilacap	16-Nov-2024	30-Dec-1947

\*Data sesuai kelengkapan yang diterima Bidang Adm & Kepesertaan Periode  
Oktober s/d Desember 2024

Segenap Pengurus dan Karyawan/ti Dana Pensiun ANTAM  
mengucapkan

# Selamat Tahun Baru 2025



Kepada seluruh keluarga besar Pensiunan ANTAM, Tim Redaksi mengajak bapak ibu untuk ikut **berkontribusi pada Buletin PURNANTAM,**

**Tim Redaksi menerima berbagai tulisan** baik artikel, pengalaman, dll.

Seluruh tulisan yang dikirim ke Redaksi akan di seleksi serta di pertimbangan kesesuaian tulisan dengan tema Buletin yang akan terbit.

Jika sesuai, tulisan akan di tampilkan, dan **kontributor akan menerima apresiasi dari Tim Redaksi.** Mari bersama kita meriahkan **Buletin PURNANTAM.** Terimakasih.



Gedung Dana Pensiun ANTAM  
Jl. Letjen TB. Simatupang No. 1  
Tanjung Barat, Jakarta 12530  
Indonesia

[www.dapenantam.com](http://www.dapenantam.com)