

Pensiunan Yang Telah Mendahului Kita

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

Amin ya robbal 'alamin

NO	NAMA	KANTOR/UNIT BISNIS	TANGGAL
1	Sulistio Subuh	Pasca Tambang Kijang	2 Juli 2015
2	Nurpandi Thalib	Pasca Tambang Kijang	1 Juli 2015
3	Thamrin Pangeran	UBPN Gebe	27 Mei 2015
4	M. Effendi A. Azis	Pasca Tambang Kijang	15 Juni 2015
5	Asmadi Aswan	Pasca Tambang Kijang	23 Juni 2015
6	dr. Moh. Firman Arifin	Kantor Pusat	9 Juli 2015
7	Syofyan Wahab	Pasca Tambang Kijang	4 Juli 2015
8	Haris Yusuf	Pasca Tambang Kijang	4 Juli 2015
9	Lambertus Duka	UBPN Sultra	10 Maret 2015
10	Nuridin Lewa	UBPN Sultra	25 Juni 2015
11	Odin Saepudin	UPE Cikotok	5 Juli 2015
12	M. Arifin	UBPN Gebe	10 Juni 2015
11	Odin Saepudin	UPE Cikotok	5 Juli 2015
12	M. Arifin	UBPN Gebe	10 Juni 2015
13	H. Imam Sardi	UPE Cikotok	11 Juli 2015
14	H. Sakim Suhaeri	UBPP Logam Mulia	19 April 2015
15	Paulus	UBPN Sultra	16 April 2015
16	Musuru	UBPN Gebe	11 Juli 2015
17	Mukhtar Wahab	Pasca Tambang Kijang	13 Juni 2015
18	Sudijono	UPE Cikotok	7 Agustus 2015
19	Rubiyo	UPE Cikotok	9 Agustus 2015
20	Paeran Basro	UBPN Emas Pongkor	5 Agustus 2015
21	Soewito HS.	Banjarbaru	31 Agustus 2015
22	Wagimin	Pasca Tambang Kijang	24 Agustus 2015

Penanggung Jawab : Pengurus Dana Pensiun Antam

Pemimpin Redaksi : A. Mukti Abhaka

Staf Redaksi :

- Rusnandi

- Asmungi

- Rimeidian

DAPEN ANTAM

Gedung Dapen Antam

Jl. Letjend. TB. Simatupang No.1

Tanjung Barat, Jakarta 12530

Telepon : (021) 7812635; Fax. 7891232

email : rusnandi@yahoo.com



Edisi 52 Th ke 12 / Juli - September 2015

Buletin PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang



Wawancara

Dengan Direktur Utama
Rumah Sakit Antam Medika

Halal Bihalal
Himpunantam
Cabang Cilacap

Laporan Keuangan

Dana Pensiun Antam
Semester I
Tahun 2015

Kesehatan
Hepatitis

Mengelola Emosi
Demi Kesehatan

3
Dari Redaksi
 Salam Pengantar Dari Redaksi

4 - 6
Laporan Dapen
 Laporan Semester I Th.2015

7
 Akisa
8 - 9
Rubrik Wawancara
 Dengan Direktur Utama
 Rumah Sakit Antam Medika

10 - 11
Rubrik Wirausaha
 Wirausahawan
 Pensiunan Antam

12
Rubrik Hikmah
 Idul Adha Pengajaran
 Ketaatan Dan Keikhlasan

13 - 15
Rubrik Kesehatan
 Mengelola Emosi
 Demi Kesehatan
 Hepatitis

16
Rubrik Foto
 Halal Bihalal Himpunantam Cabang Cilacap

17
Rubrik Artikel
 Yakespen Antam
 Atau BPJS Kesehatan

18 - 19
Rubrik Pensiunan Baru
20
Rubrik Pensiunan Meninggal



COVER

Pelaminan (tempat bersanding pengantin) di ruang Auditorium (Andrawina) yang dipakai juga untuk Seminar atau acara lainnya. Gedung yang berdiri di atas lahan ± 2.200m² ini dikelola oleh PT. Reksa Griya Antam (RGA) salah satu anak perusahaan Dana Pensiun Antam dengan kepemilikan saham sebesar 80% dan sisanya (20% dimiliki oleh YKPAT.



SALAM REDAKSI

Pertama-tama kami memohon maaf kepada para pembaca dan pencinta Buletin Purnantam, atas “keterlambatan” BP Edisi no. 51, yang terbit tidak tepat waktu. Rencana terbit pada pertengahan bulan Juli 2015, terlambat disebabkan berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Pengurus Dapen Antam sebagai Penanggung Jawab menginginkan perubahan format yang lebih promotif dan menarik. Setiap perubahan baik kecil maupun besar memerlukan persiapan dan membutuhkan waktu. Selain faktor internal penyebab keterlambatan, ada faktor eksternal yaitu percetakan, yang juga harus mengikuti perubahan itu.

Banyak pertanyaan dari pembaca baik pertelpon maupun ketemu muka, mengapa

BP Edisi no. 51 sangat terlambat terbit, jawaban kami ya seperti tersebut di atas. Silakan perhatikan adanya perubahan itu pada BP Edisi no.52 yang sudah ada di tangan pembaca. Penjelasan singkat tentang perubahan itu sudah diberikan pula “Pengantar Redaksi” Edisi 51. Perubahan adalah sesuatu perbaikan, oleh sebab itu kami senantiasa memberikan kesempatan kepada pembaca, untuk mengkritisi dan memberikan saran. BP adalah milik kita bersama, harus tetap eksis siapapun Pengelola dan Redaksinya. Selamat menikmati dengan membaca, semoga bermanfaat. Ayo menulis, Ayo menulis kisah-kisah kehidupan anggota Cabang-cabang Himpunantam dan artikel yang menarik.(Pemred)

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

LAPORAN SEMESTER I 2015 DAPEN ANTAM (AUDITED)



Ir. Rinanti Agnes Arsadjaja, MM., QIA., CRMP
Direktur Utama Dana Pensiun Antam

Analisis kondisi keuangan DAPEN ANTAM Semester I tahun 2015 dilakukan berdasarkan Laporan Keuangan Interim posisi 30 Juni 2015 yang di audit oleh KAP Asep Rianita Manshur & Suharyono dengan surat No.090/DPAT.1/1/1/2015 tanggal 15 Juli 2015, Berkenaan dengan hal itu, dapat disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Aset Neto

Posisi Aset Neto DAPEN ANTAM per 30 Juni 2015 tercatat sebesar Rp1,07 triliun, lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp1,09 triliun, turun sebesar Rp15,88 miliar atau turun sebesar 1,45%. Penurunan Asset Neto tersebut karena adanya pencadangan kerugian karena penurunan nilai investasi dari obligasi Bank Global dan Great River sebesar (Rp3,3 miliar).

Posisi Aset Lancar Diluar Investasi dan Aset Operasional tercatat sebesar Rp13,27 milyar, lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp33,02 milyar, karena tidak adanya Piutang luran Tambahan sebesar Rp15,92 milyar.

Posisi Aset Operasional tercatat sebesar Rp215,36 juta, lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp291,92 juta, karena adanya penjualan kendaraan operasional & penyusutan.

Posisi Aset Lain-lain tercatat sebesar Rp1,20 milyar, lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp4,75 milyar, karena adanya pencadangan kerugian karena penurunan nilai investasi dari obligasi Bank Global dan Great River sebesar (Rp3,3 miliar).

Posisi Liabilitas Diluar Nilai Kini Aktuarial sebesar Rp2,41 lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp4,76 milyar, karena adanya pembayaran utang investasi sebesar Rp2,45 miliar

2. Perhitungan Hasil Usaha Interim

Pendapatan Investasi per 30 Juni 2015 sebesar Rp41,42 milyar. Secara umum, naik sebesar Rp10,28 milyar atau 33,04% dibanding Pendapatan Investasi per 30 Juni 2014 sebesar Rp31,12 milyar, terutama didorong oleh peningkatan pendapatan Bunga (37,68%) dan trading saham (68,23%).

Beban Investasi Lainnya sebesar Rp4,25 milyar lebih tinggi dibanding 30 Juni 2014 sebesar Rp0,52 milyar, karena adanya biaya pencadangan kerugian obligasi Bank Global dan Great River sebesar (Rp3,3 milyar).

3. Laporan Posisi Keuangan

Aset Investasi tercatat sebesar Rp732,88 milyar, lebih tinggi dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp700,81 milyar, karena adanya kenaikan investasi pada saham sebesar Rp6,10 milyar, dan kenaikan investasi pada obligasi sebesar Rp28,00 milyar serta penempatan langsung sebesar Rp1,00 milyar Selisih Penilaian Investasi tercatat sebesar Rp329,62 milyar, lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp356,55 milyar, karena kondisi perekonomian global yang kurang baik.

Aset Lancar Diluar Investasi dan Aset Operasional tercatat sebesar Rp13,27 milyar, lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp33,02 milyar, karena tidak adanya Piutang luran Tambahan sebesar Rp15,92 milyar.

Aset Operasional tercatat sebesar Rp215,36 juta, lebih rendah dibandingkan tahun 2014 yang sebesar Rp291,92 juta, karena adanya penjualan kendaraan operasional.

DANA PENSIUN ANTAM PROGRAM PENSIUN MANFAAT PASTI PERHITUNGAN HASIL USAHA Periode Bulan : Januari s/d 30 Juni 2015

	Jan s/d 30 Juni 2015	Jan s/d 31 Des 2014
A. PENDAPATAN INVESTASI		
Bunga/Bagi Hasil	25,885,124,803	41,905,057,637
Dividen	3,480,539,109	4,715,927,932
Sewa	4,851,778,174	9,893,089,137
Laba (Rugi) Pelepasan Investasi	7,197,829,059	14,364,965,398
Total Pendapatan Investasi	41,415,271,145	70,879,040,104
B. BEBAN INVESTASI		
Beban Transaksi	107,838,767	186,632,651
Beban Penyusutan Bangunan	21,838,068	43,776,912
Beban Investasi Lain	4,115,793,958	1,899,714,731
Total Beban Investasi	4,245,470,793	2,130,124,294
C. HASIL USAHA INVESTASI	37,169,800,352	68,748,915,810
D. BEBAN OPERASIONAL		
Gaji/Honor Karyawan, Pengurus & Dewan Pengawas	2,046,189,588	3,362,152,536
Beban Kantor	360,442,631	664,103,307
Beban Pemeliharaan	29,484,192	48,529,037
Beban Penyusutan	220,013,050	610,139,354
Beban Jasa Pihak Ketiga	104,500,000	222,460,000
Beban Operasional Lain	588,515,608	732,975,583
Total Beban Operasional	3,349,145,069	5,640,359,817
E. PENDAPATAN DAN BEBAN LAIN-LAIN		
Laba (Rugi) Penjualan Aset Operasional	60,923,965	0
Pendapatan Lain di Luar Investasi	27,840,243	35,949,354
Beban Lain di Luar Investasi dan Operasional	(18,247,628)	(80,862,634)
Total Pendapatan dan Beban Lain-lain	70,516,580	(44,913,280)
F. HASIL USAHA SEBELUM PAJAK	33,891,171,863	63,063,642,713
G. PAJAK PENGHASILAN	570,604,324	468,051,391
H. HASIL USAHA SETELAH PAJAK	33,320,567,539	62,595,591,322

DANA PENSIUN ANEKA TAMBANG
PROGRAM PENSIUN MANFAAT PASTI
N E R A C A
Per 31 Desember 2014 & 30 Juni 2015

	30 Juni 2015	31 Desember 2014
ASET		
A. INVESTASI (Nilai Historis)		
Surat Berharga Pemerintah	24,428,000,000	24,428,000,000
Deposito on Call	18,000,000,000	20,000,000,000
Deposito Berjangka	122,000,000,000	123,000,000,000
Saham	135,212,939,889	129,115,078,714
Obligasi	354,016,000,000	326,016,000,000
Unit Penyertaan Reksadana :		
RD Pasar Uang, RD Pendapatan Tetap,	20,000,000,000	20,000,000,000
Penempatan Langsung	53,003,600,000	52,003,600,000
Tanah dan Bangunan	28,313,470,553	28,313,470,553
Akumulasi Penyusutan Bangunan	(22,088,221,268)	(22,066,383,200)
Total Investasi	732,885,789,174	700,809,766,067
B. SELISIH PENILAIAN INVESTASI	329,620,606,138	356,545,820,284
C. ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI		
Kas & Bank	1,522,836,830	1,284,053,696
Piutang Iuran		
Iuran Normal Pemberi Kerja	244,099,259	24,084,552
Iuran Normal Peserta	24,314,933	0
Iuran Tambahan	0	15,927,496,256
Beban Dibayar Dimuka	0	157,142,547
Piutang Investasi	1,871,272,542	3,967,390,165
Piutang Hasil Investasi	9,611,533,687	11,663,926,871
Total Aset Lancar Diluar Investasi	13,274,057,251	33,024,094,087
D. ASET OPERASIONAL		
Tanah dan Bangunan	694,297,553	694,297,553
Kendaraan	200,300,000	455,350,000
Peralatan Komputer	201,095,000	183,605,000
Peralatan Kantor	112,289,350	104,195,350
Akumulasi Penyusutan	(992,616,998)	(1,145,524,398)
Total Aset Operasional	215,364,905	291,923,505
E. ASET LAIN-LAIN	1,199,014,356	4,756,914,948
TOTAL ASET	1,077,194,831,824	1,095,428,518,891
LIABILITAS		
NILAI KINI AKTUARIAL	905,570,625,048	898,271,750,070
SELISIH NILAI KINI AKTUARIAL	169,217,722,701	192,394,283,008
LIABILITAS DILUAR NILAI KINI AKTUARIAL		
Utang Manfaat Pensiun Jatuh Tempo	17,970,400	17,970,400
Utang Investasi	918,791,250	3,367,036,000
Pendapatan Diterima di Muka	433,156,926	261,356,150
Beban yang Masih Harus Dibayar	309,899,680	251,275,148
Liabilitas lain	726,665,819	864,848,115
Total Liabilitas di Luar Nilaian Kini Aktuarial	2,406,484,075	4,762,485,813
TOTAL LIABILITAS	1,077,194,831,824	1,095,428,518,891

Antar Kita Saja

Suara Himpunantam Cabang Kantor Pusat Jakarta

Ceramah Kesehatan : Dua tahun terakhir acara ceramah kesehatan yang biasa diselenggarakan oleh Himpunantam CKP dengan sedih dan kecewa terpaksa ditiadakan. Acara ceramah yang sangat bermanfaat itu bukan hanya bagi anggota CKP, tetapi juga untuk anggota cabang-cabang Himpunantam terdekat, seperti Logam Mulia, Geomin dan Pongkor, yang ikut hadir. Mengapa ditiadakan? Konon katanya Antam yang biasanya memberikan dana penyelenggaraan tidak punya duit untuk itu. Himpunantam organisasi sosial, tidak punya badan usaha yang mendatangkan uang. Akhirnya sama dengan Antam yang juga tidak punya duit untuk urusan sosial. Rasanya kurang etis atau kurang percaya kalau dikatakan Antam tidak punya dana cerkes yang diperlukan hanya sekitar 50 jutaan saja, sekali setahun, tidak ratusan juta. Kecil bagi Antam sebagai perusahaan kelas dunia. Cerkes menciptakan suasana silaturahmi, kekeluargaan dan kebersamaan yang nilai humanisnya jauh lebih besar dari 50 juta. Maaf agak rewel, bukan kah ada dana sosial dari keuntungan yang disisihkan? Itulah soalnya, bagaimana yang mengatur harus sedikit filantropiklah. Bersedakah itu tidak akan mendatangkan kemiskinan atau kebangkrutan.

SHU Kopantam : Ini juga menambah daftar peristiwa kebetulan yang menyangkut anggota, termasuk pensiunan Antam. Kok rasanya lama tidak terima SHU. Mudahah tahun ini ada. Buletin ini pernah meminta kiranya Direksi

Antam ringan tangan, membuat kebijakan yang memompa ban kempis Kopantam. Pegawai aktif diarahkan belanja di Kopantam. Kopantam harus menyiapkan sistem administrasi pelayanan, barang, harga, kualitas dan deliveri yang menarik saling menguntungkan. Pimpinan perusahaan di lingkungan KBA dan pegawainya, ditambah para pensiunan adalah pangsa pasar potensial bagi Kopantam.

BPJS Kes : Yakespen Antam perlu meevaluasi kembali keunggulan /keuntungan dan kelemahan /kerugian kartu BPJS Kes bagi pensiunan yang lansia. Seandainya harus dilaksanakan tolong jangan menambah beban lansia-antam antara lain transpor urusan berobat, apabila harus ke RSAM.

RSAM : Sudah berkembang bagus. Pelayanan di konter rawat jalan dan inap lancar, di lab dan menunjang medik profesional. Yang perlu perhatian agar lebih ok adalah di "zone" kasir dan farmasi, ya lebih cepatlah. Jangan biarkan lansian-antam dari menyerahkan resep obat, lalu ke kasir, menunggu obat sampai menerima obat, berjam-jam (ada pengalaman hampir 2 jam). Kasihan banget. Hal lain adalah soal dokter spesialis, tercantum jadwal tapi suka tidak hadir, itulah kisah nyata beberapa pensiunan. Terakhir kendaraan yang membawa pensiunan, parkirnya gratis dong! semoga RSAM berkembang terus menjadi rumah sakit modern!

PERKEMBANGAN RSAM JAKARTA



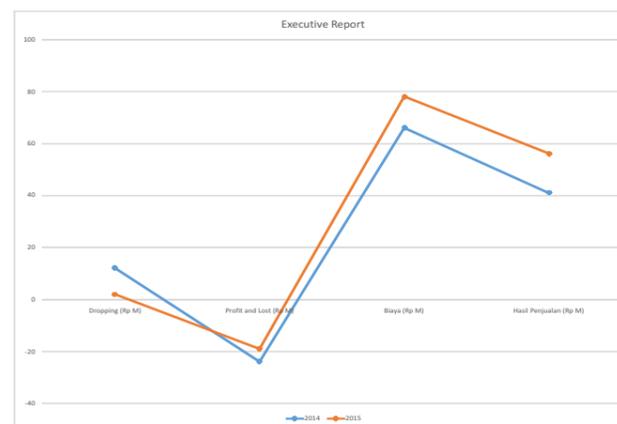
dr. Sudarmanto, AAK
Direktur Utama RSAM

“Beberapa waktu yang lalu Pemred BP melakukan wawancara singkat tertulis dengan dirut RS Antam Medika, dr. Darmanto tentang perkembangan Rumah Sakit tersebut, inti sarinya sebagai berikut :”

BP : Tanggal 26 Agustus 2015, saya singgah sebentar di kantor Anda. Kita berbicara sangat sedikit tentang RSAM, saya kira perlu dilanjutkan hari ini tanggal 14 September 2015 secara tertulis, rencana akan dimuat dalam buletin Purnantam edisi Oktober 2015. Untuk kepentingan pembaca yang kebanyakan pensiunan Antam, bisakah memberikan informasi terkini secara grafis perkembangan RSAM sejak mulai beroperasi. Fokusnya bagaimana rasio antara biaya dan pemasukan? Apakah sudah mulai untung?

AM : Sejak mulai beroperasi tahun 2013, RS Antam Medika sudah banyak mengalami perkembangan baik dari sisi pelayanan, investasi alat medis juga perbaikan pendapatan. Hingga bulan Juni 2015 RS Antam Medika berhasil membukukan pendapatan sebesar 28 M sehingga kami optimis dengan pencapaian hingga akhir tahun 2015 yang dirancang sebesar 53 M. Pencapaian ini meningkat 29% dibandingkan tahun 2014 yang hanya 41 M. Meskipun perolehan ini merupakan pendapatan kotor dimana masih banyak biaya-biaya operasional yang harus dikeluarkan diantaranya biaya penyusutan dan amortisasi yang cukup tinggi tetapi masih ada kenaikan yang cukup baik.

Untuk biaya anggaran tahun 2014 dikeluarkan sebesar 66 M dan diperkirakan pengeluaran hingga akhir tahun 2015 sebesar 75 M. Untuk dikatakan untung secara BEP memang belum, hanya saja melihat flow keuangan RSAM yang terjadi saat ini bisa dikatakan sudah lebih baik. Hingga saat ini biaya operasional RSAM masih dibantu dengan cash injection dari pemilik, tetapi dengan reduction dropping setiap tahunnya membuat RS berusaha untuk tetap beroperasi secara mandiri dan dengan dukungan dari seluruh stakeholder dan komitmen dari direksi, RS Antam Medika optimis mampu memberikan pelayanan yang terbaik diikuti dengan perbaikan pendapatan.



BP : Bagaimana perlengkapan medik RSAM sebagai rumah sakit terbuka untuk umum, bukan hanya melayani para pegawai dan pensiunan Antam beserta keluarganya?. Sudah mencapai standar minimal atau masih banyak kekurangannya?

AM : Untuk type RSAM yang saat ini beroperasi yaitu klasifikasinya C, sehingga untuk melayani layanan 4 spesialisasi medik dasar telah dapat dilakukan, akan tetapi sesuai arah pengembangan dan infrastruktur yang ada RSAM kedepan layak naik peringkat menjadi B sehingga perlu perubahan-perubahan kelengkapannya.

BP : Dokter ahli dan dokter umum apakah sudah lengkap dalam format yang terjamin kehadirannya sesuai jadwal, atau bagaimana agar tingkat kepuasan pasien tercapai optimal dalam hal dokter-dokter ini. Masalah rekrutmen ada kendala ?

AM : Untuk saat ini sesuai klasifikasinya RSAM telah merekrut 2 spesialisasi yang kategori mitra kerja tetap yaitu dokter spesialis anak dan dokter penyakit dalam dengan jam kerja office hour sesuai jam kantor RSAM. Terutama pagi hari, namun untuk spesialisasi-spesialisasi yang lain masih banyak di jam sore hari sehingga pemenuhan di jam pagi masih terdapat kendala. Untuk rekrutmen SRAM terkendala dengan tarif spesialis yang tinggi di jam pagi hari untuk tenaga dokter spesialis.

BP : Saya menerima keluhan pasien yang merasakan terlalu lama menunggu obat di farmasi dan kadang-kadang obat yang diperlukan tidak tersedia. Kalau pelayanan di konter/loket lain pada umumnya lancar tidak banyak memakan waktu. Bagaimana kiat atau taktis mengatasinya ?

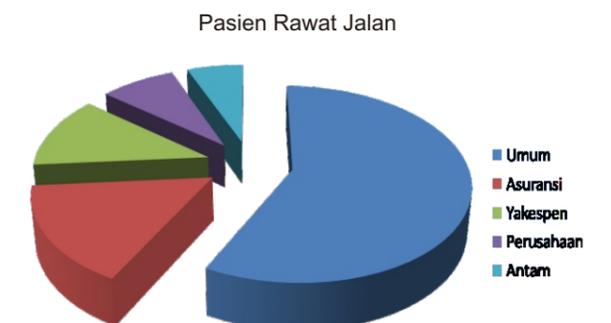
AM : Dengan adanya Sistem Informasi RS yang sedang dibangun saat ini, kami dapat berkeyakinan masalah administrasi dan tunggu dapat diperbaiki.

BP : Pensiunan Antam yang berobat atau mengambil obat atau urusan penunjang medik, mengharapkan parkir kendaraan bisa gratis seperti di gedung Antam Jl. TB. Simatupang, apabila berurusan di Dapen Antam atau Yakespen. Pensiunan Antam bawa sendiri kendaraan atau diantar keluarga, dengan tujuan berobat dan kaitannya sama dong dengan ke Yakespen. Parkir gratis salah satu bentuk pelayanan bersifat promosi, ekonomis dan psikologis. Kalau ke Yakespen bisa parkir gratis, di RSAM logikanya mengapa tidak?

AM : Parkir dan infrastrukturnya pada awal operasional RSAM diserahkan pihak ke III sehingga perlu direnegosiasikan ulang untuk mendapatkan diskon tarif.

BP : Apakah sudah ada map populasi yang berobat jalan dan rawat inap per golongan (pangsa pasar) yaitu pegawai dan pensiunan Antam serta umum. Untuk kali ini wawancara kita cukup sekian, karena ruang BP sangat terbatas. Terima kasih banyak atas kesediaan Anda. Selamat bekerja untuk perbaikan berkelanjutan. RSAM terus maju berkarya dan berjasa.

AM : Ada, kami mapping berdasarkan umum, asuransi, Yakespen, Antam dan Perusahaan. Data mapping bulan Agustus untuk rawat jalan Pasien umum 57%, Antam 6%, Yakespen 12% dan 8% perusahaan serta Asuransi 16% (Data Rawat Inap), Sedangkan rawat inap Umum 30%, Antam 8%, Yakespen 18%, Asuransi 35% dan Perusahaan 10%



Wirausahawan Pensiunan Antam

H. Mulyadi - Himpunantam Sukabumi

Bila kita berkunjung ke beberapa teman sesama pensiunan Antam, di Bayah (Banten), Cianjur dan Sukabumi kita akan kagum menyaksikan usaha mereka untuk mengatasi kesulitan hidup, karena uang pensiunannya yang tidak mencukupi. Ada pak Dayat perajin/produsen minuman Bandrek yang cukup terkenal di Sukabumi. Pak Deden perajin/produsen Sari Buah Kelapa (Natadecoco). Pak H. Iwan Sumpeno, pengusaha Hotel dan Taman Rekreasi di Bayah (Banten) yang sukses. Pak Dudung dengan pengalamannya selama berdinis di bagian konstruksi, membuka bengkel konstruksi. Pak Yadi dari Cianjur sebagai perajin batu akik dan pak H. Sukarna sebagai pekebun pisang dan turunannya. Artikel ini secara singkat menceritakan tentang sosok wirausahawan pak H. Sukarna.

Mudah-mudahan cerita ini dapat meinspirasi dan memotivasi kita, khususnya kepada teman-teman yang baru memasuki masa pensiun, yang mungkin masih mencari-cari peluang usaha. Dari pengalaman mereka, ternyata banyak peluang usaha yang bisa dilakukan asal mau memulainya.

Para wirausahawan pensiunan Antam sepakat, bahwa kunci keberhasilan adalah berani memulai dengan sungguh-sungguh, kemudian bertawakal kepada Allah SWT, yang akan membimbing dan memberikan jalan keluar dalam kesulitan.

H. Sukarna pengusaha gigih

Pada suatu kesempatan saya bertemu dengan pak Sukarna (pak Suk) yang di kampungnya terkenal dengan nama pak Haji Sale. Beliau adalah pensiunan Antam tinggal di desa di daerah pegunungan yang subur pada perbatasan Cianjur-Sukabumi, tepatnya di desa Cikancana. Pak Suk berhasil berkebun pisang dan lain-lain seperti singkong, ubi jalar. Pak Su juga sebagai perajin olahan kebunnya seperti sale basah, sale pisang goreng dan beberapa macam makanan ringan semuanya berbasis hasil tanaman kebunnya. Di samping sebagai pekebun, pak Suk juga menjadi peternak kambing dan domba. Saya singgah di rumahnya di Cikancana, sambil menikmati hasil kebunnya, pisang dan makanan ringan hasil olahan, pak Suk bercerita panjang lebar tentang usahanya.

Setelah pensiun beserta isteri dan tiga anaknya pulang ke kampung halamannya. Dengan bermodal uang Purna Jasa dari Perusahaan, pak Suk mulai menggarap lahan di belakang rumahnya, yang dibeli pada waktu masih berdinis. Awalnya menanam 150 pohon pisang dari berbagai jenis. Pohon pisang tumbuh subur. Alhamdulillah ujanya di tahun ketiga pisang sudah dapat dipanen dengan hasil yang lumayan. Sayangnya belum menguasai jaringan pemasaran, maka hasil yang banyak itu dihargai dengan murah orang para tengkulak. Pisang banyak tidak terjual dan busuk terbuang. Untuk pertama kali pak Suk merugi.

Belajar dari kegagalan.

Pisang –pisang tidak dijual lagi melalui tengkulak tetapi langsung ke pasar-pasar tradisional dan sebagian diolah menjadi aneka makanan kecil seperti kripik pisang, sale pisang basah atau kering dan kamilan lain. Daunnya dijual untuk pembungkus makanan. Kulit pisang sisa kupasan dan daun-daun yang tua dijadikan makanan kambing, kotorannya sebagai pupuk. Kambing-kambing dijual pada saat lebaran Qurban, harganya cukup baik, ujar pak Suk. Di samping hasil sendiri pak Suk juga sebagai pengepul pisang para pekebun lain, untuk dijual ke pasar-pasr induk tradisional.

Dengan strategi pemasaran tersebut di atas, harga pisang pak Suk sudah dapat bersaing, tidak seperti dulu ditentukan oleh tengkulak.

Untuk makanan olahan ia kirim langsung ke pasar-pasr dan toko-toko kue/kuliner dengan menggunakan truk (van box) yang khusus untuk mengangkut makanan olahan.

Dengan cara mencicil pak Suk sudah memiliki 1 buah truck box untuk mengirim pisang olahan dan makanan kecil lainnya. Ada lagi miliknya 1 pick up untuk menjual hasil panen dan kambing-kambing ke pasar.

Dengan dibantu oleh ketiga anaknya yang sudah dewasa (dua sudah menyelesaikan kuliahnya), usaha semakin mendapat dukungan dan sudah mampu meneruskan usaha yang digelutinya.

Demikian sekelumit kisah nyata H. Sukarna, atau Haji Sale atau pak Suk dari Cikancana. Pada kesempatan berikutnya akan saya usahakan cerita usahawan pensiunantam sukses lainnya yang gigih, seperti pak Yadi perajin batu akik di Cianjur Selatan.

Filosofis Wirausahawan “Antam”

Para wirausahawan pensiunan Antam sepakat, bahwa kunci keberhasilan adalah berani memulai dengan sungguh-sungguh, kemudian bertawakal kepada Allah SWT, yang akan membimbing dan memberikan jalan keluar dalam kesulitan



Idul Adha Pengajaran Ketaatan Dan Keikhlasan



AMH Karim - Himpunantam CKP Jakarta

Hari Raya Islam ada tiga, yaitu hari Jum'at, Idul Fitri dan Idul Adha. Hari Jum'at ditandai dengan kaum lelaki melaksanakan shalat Jum'at berjamaah di masjid. Idul Fitri hari besar bagi muslim yang selesai melaksanakan puasa Ramadhan, takbiran, kemudian mengeluarkan zakat "fitri" sebelum shalat Idul Fitri untuk fakir miskin (kl. 3,5 liter atau 2.75 kg beras per kepala kualitasnya harus sama dengan yang dikonsumsi sehari-hari). Selanjutnya shalat berjamaah di lapangan dan silaturahmi. Idul Adha tanggal 10 Zulhijjah adalah Hari Raya agung bagi yang telah menyelesaikan kewajiban rukun Islam yang ke lima, berhaji ke Mekkah. Dengan kemampuan fisik, finansial dan ikhlas siap menyerahkan jiwa raga kepada al-Khaliq. Idul Adha dirayakan umat Islam di seluruh dunia dengan takbiran dan shalat berjamaah di lapangan. Idul Adha disebut juga sebagai hari penyembelihan hewan atau idul kurban. Berkurban adalah sunnah Rasulullah, bagi yang mampu minimal seekor kambing atau seekor sapi untuk "tujuh" orang. Dagingnya boleh dikonsumsi pekurban dan keluarganya, juga untuk orang lain, tanpa batasan-batasan. Beda dengan zakat harta maupun fitri yang diatur ada mustahaknya.

Nabi Ibrahim AS (1861-1686 SM), adalah bapak "monotheisme" pro keesaan dan kontra kemusyrikan, menegakkan tauhid serta pemimpin kemanusiaan yang beradab. Manusia memiliki keteladanan dari semua nabi utusan Allah dan bagi muslim memiliki dua sosok nabi yang memberikan keteladanan terbaik (uswah hasanah), yaitu Nabi Muhammad SAW (QS al-Ahzab/33 : 21) dan Nabi Ibrahim AS (qs al-Mumtahanah/60 : 4).

Tauhid yang diajarkan Nabi Ibrahim AS pada gilirannya diikuti oleh tiga agama samawi (agama langit/wahyu), Yahudi, Nasrani dan Islam. Tauhid mencapai kulminasi pada agama Islam yang dibawa oleh Nabi Muhammad SAW. yang menyatakan bahwa hanya ada satu Tuhan (QS al-Ikhlâs)

Hebatnya Nabi Ibrahim AS adalah seorang hamba Allah Azza Wajalla yang sangat taat dan ikhlas menerima perintah apapun dari Allah. Dari sekian banyak tantangan termasuk raja Namrud yang menolak tauhid dan memerintahkan algojonnya untuk membakar hidup-hidup Nabi Ibrahim AS dengan api menggunung yang menyala, ia tetap teguh pada keimanannya (QS Al-Anbiya/21 : 68:69). Sifat api yang panas atas perintah Allah berubah menjadi dingin. Yang paling mengerikan adalah perintah agar Nabi Ibrahim AS menyembelih Ismail, putra yang lahir setelah Nabi Ibrahim AS berusia lebih dari 80 tahun. Putera sekian lama dinanti dan disayang yang akan mendampingi hidupnya harus dikorbankan, karena perintah al-Chalik. Dengan ketaatan dan keikhlasan, perintah itu dilaksanakan, namun pada saat mata parang hampir menyentuh leher Ismail, Allah mengganti dengan seekor kibas yang besar. Pada hakikatnya penyembelihan hewan qurban adalah skenario pembunuhan terhadap sifat-sifat buruk manusia.

Ketaatan dan keikhlasan berkorban dalam menjalankan amanah merupakan amalan sepanjang hidup dan menjadi ukuran kualitas seorang muslim (wallahu a'lam)



Mengelola Emosi Demi Kesehatan

Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Semua orang termasuk Pensiunan Antam tentu pernah mengalami luapan emosi, alias pernah marah. Penyebabnya tentu beraneka macam, ada yang karena kecewa, tersinggung, atau hati yang terluka. Ekspresi ketika marah terlihat dalam raut muka, bahasa tubuh, tindakan agresif. Ada yang berteriak, menyeringai gigi, menjerit, menangis, mata melotot, dlsb. Ketika marah otot-otot akan menjadi tegang, detak jantung menjadi kencang, lambung mengerut, aliran darah mendesak ke dada sampai membuat wajah menjadi merah padam, bahkan terjadi perubahan bahan kimia pada otak. **Dibutuhkan 72 (tujuh puluh dua) otot untuk berkerut ketika marah, tetapi hanya 13 (tigabelas) otot untuk tersenyum (Anonim).**

Dampak Marah pada Kesehatan

Peneliti dari Harvard University mengungkapkan kemarahan merupakan pemicu dan meningkatkan resiko **serangan jantung 5 (lima) kali lipat, dan stroke hingga 3(tiga) kali lipat.** Dalam kondisi marah, pembuluh darah cenderung menyempit sehingga tekanan darah pun meningkat. Orang yang temperamental mengalami lebih banyak penebalan pada pembuluh darah di sekitar leher, sehingga resiko tersumbatnya aliran darah ke jantung pun meningkat. Padahal itulah pemicu dari stroke. Peneliti mengidentifikasi bahwa resiko berbahaya tinggi berada pada sekitar **dua jam** setelah meluapkan kemarahannya. Artinya, dua jam pertama setelah seseorang meluapkan kemarahan, resiko serangan jantung dan stroke meningkat. Orang bertemperamen tinggi berdampak secara kumulatif terhadap kesehatannya. Semakin sering seseorang tersebut marah maka resiko mengalami serangan jantung dan stroke semakin tinggi. Peneliti tsb.

mengungkapkan resiko stroke setelah marah juga tinggi pada mereka yang sudah memiliki banyak **faktor resiko stroke lainnya**, seperti orang dengan kadar **kolesterol tinggi**, memiliki kebiasaan **merokok**, meminum **alkohol**, **diabetes**, hingga memiliki **riwayat stroke** dalam keluarga.

Penyebab Gampang Marah

Kemarahan tidak hanya berasal dari **temperamen** atau **ego** seseorang. **Penyakit** dan **obat-obatan** juga dapat berperan mempengaruhi serotonin dalam otak dan memicu kemarahan yang tidak wajar. Menurut Dr. Helen Stokes Lampard, ada sejumlah kondisi medis dan obat-obatan yang dapat menyulut kemarahan seseorang, di antaranya :

1. **Pasien Hipertiroidisme**, atau pasien yang terlalu banyak mempunyai hormon tiroksin yang dihasilkan oleh kelenjar tiroid, mengakibatkan gangguan pada metabolisme tubuh, akan menyebabkan meningkatnya kegelisahan, gugup, serta sulit berkonsentrasi, sehingga mudah marah dan emosional.
2. **Obat Kolesterol**, seperti statin ketika dikonsumsi akan menimbulkan efek samping yang menyebabkan seseorang mudah hilang kesabaran, akibat rendahnya serotonin, mengakibatkan peningkatan depresi.
3. **Penderita Diabetes**, ketika kadar gula darahnya menurun, misalnya karena mengkonsumsi alkohol, maka akan terjadi ketidak seimbangan serotonin dalam otak, bisa menimbulkan marah secara berlebihan, lebih agresif, kebingungan, bahkan panik.
4. **Stres** yang berujung **Depresi** yang sedang dialami seseorang bisa memicu kemarahan, gelisah, merasa tak berharga, malu, atau bersalah.

5. **Demensia** atau **Pikun** yang diderita seseorang bisa tiba-tiba menimbulkan kemarahan, karena penyakit ini mempengaruhi fungsi otak termasuk perilaku emosional dan kepribadian seseorang.
6. **Obat tidur**, seperti Benzodiazepin ketika dikonsumsi akan memperlambat fungsi otak, sehingga bisa menimbulkan kemarahan.
7. **Sindroma Pra Menstruasi (PMS)** yang dialami wanita menyebabkan mudah marah tanpa alasan yang jelas, karena tidak seimbang hormon estrogen dan progesteron.

Efek Negatif dari Marah

Berikut adalah beberapa pengaruh pada tubuh ketika marah yang dilansir dari Boldsky:

1. **Sakit kepala** akan muncul saat marah, pemicunya adalah otot yang tegang, akibat pembuluh darah di otak berdenyut liar, dan perubahan bahan kimia di dalam otak saat marah.
2. **Sulit tidur** sering terjadi saat dalam kemarahan, karena terjadi perubahan produksi hormon dalam tubuh.
3. **Rasa cemas dan gelisah** adalah efek samping yang paling umum terjadi saat marah, disebabkan meningkatnya kadar kortisol dalam tubuh.
4. **Gangguan sistem pencernaan** akan timbul saat marah, disebabkan terhentinya sistem tubuh.
5. **Tekanan darah akan meninggi** ketika marah, ketegangan bisa berujung terjadinya **stroke**.
6. **Serangan jantung** kerap terjadi ketika marah, jika kemarahan terjadi terus menerus maka tingkat resiko serangan jantung akan lebih meningkat.
7. **Gangguan pernafasan** akan terjadi saat marah, nafas yang terengah-engah bisa memicu serangan **asma**.

Mengelola Kemarahan

Dari uraian di atas menghimbau kepada semua Pensiunan Antam, terlebih-lebih yang usianya sudah di atas 65 tahun akan rentan mengalami kepikunan (lihat Buletin Purnantam edisi 50 Januari – Maret 2015), serta Pensiunan Antam yang mempunyai penyakit jantung, stroke, diabetes, asma, tekanan darah tinggi, maka mengelola kemarahan adalah suatu keharusan, karena penyakit tersebut akan menjadi lebih parah jika tidak bisa mengendalikan emosi.



Jangan marah. tapi tersenyumlah. Karena senyuman adalah sedekah.

1. Situs WebMd memberi trik jika amarah sudah memuncak di kepala, yaitu dengan **menarik napas dalam-dalam menghembuskannya pelan-pelan**, dan **berpikir positif**, untuk meredakan kemarahan. Hal itu banyak disarankan oleh para dokter kesehatan, selanjutnya dengan melakukan **aktivitas fisik / olahraga** (jalan kaki, senam, jogging, aerobik, dlsb) bisa menurunkan ketegangan dan kemarahan. Hindarilah meminum **alkohol** yang berlebihan karena bisa memicu emosi negatif.
2. Rasulullah saw bersabda, “**Inglatlah bahwa marah itu adalah bara api** di dalam hati anak Adam, dan api bisa **dipadamkan dengan air**, maka jika marah segeralah **berwudlu**” (HR Tirmidzi, Ahmad, dan Abu Daud).
3. Rasulullah saw menasihatkan, “Apabila marah ketika dalam posisi berdiri, **segeralah duduk**. Jika marah belum juga hilang, hendaklah **mengambil posisi tidur**” (HR. Ahmad, dan Abu Daud). Logikanya, marah ketika berdiri akan mudah bergerak dan memukul, jika tidur tentu akan lebih sulit untuk bergerak dan memukul.
4. Belajarlah dari Rasulullah saw, untuk bisa **merubah pola pikir** yang lebih positif, dan **berperilaku** menjadi lebih lembut, santun, sabar dan pemaaf. Kepada yang berbuat jahat beliau tidak marah, tetapi memberi maaf, dan membalasnya dengan kebaikan. Itu berarti beliau bisa melepaskan energi negatif baik dalam diri beliau sendiri maupun yang mengelilingi orang yang berbuat jahat, dan mengubahnya menjadi energi positif. Wajah Rasulullah saw sangat bercahaya, banyak tersenyum kepada setiap orang, pertanda beliau memiliki kemampuan intra-personal dan inter-personal yang sangat baik. Senyuman yang ikhlas akan bernilai ibadah. Oleh karena itu janganlah marah. Tersenyumlah.

HEPATITIS

labconx.net

dr. Petry, SpPd - RS Antam Medika

Hepatitis berarti peradangan pada hati. Peradangan tersebut akan mengakibatkan kerusakan sel hati, yang pada pemeriksaan darah ditandai dengan peningkatan SGOT dan SGPT. Hepatitis dapat disebabkan oleh infeksi virus, zat kimia seperti obat dan zat kimia tertentu, maupun alkohol.

Hepatitis Virus

1. **Virus hepatitis A**
Virus hepatitis A ditularkan melalui fecal-oral (mengonsumsi makanan yang mengandung virus hepatitis A). Gejalanya dimulai dengan demam yang diikuti dengan keluhan mual, muntah, kuning dalam jangka waktu rata-rata 1 minggu). Pada orang dewasa umumnya tidak berbahaya dan jarang menyebabkan kematian. Pencegahannya adalah dengan menjaga kebersihan tangan, makan/minum dari tempat/alat makan yang sama dengan penderita.

2. **Virus Hepatitis B**
virus hepatitis B ditularkan melalui cairan tubuh (jarum suntik yang terkontaminasi, transfusi darah, hubungan seksual, tatoo). Gejala infeksi virus yang akut umumnya berupa demam, malaise, mual, namun bisa juga mengakibatkan gangguan fungsi hati yang berat. Namun infeksi virus yang kronik (lebih dari 6 bulan) seringkali tidak bergejala. Virus dapat menetap di dalam darah seumur hidup. Komplikasi kronik nya dapat menjadi sirosis hati (pengerasan hati) bahkan sampai kanker hati. Bagi yang belum terinfeksi virus Hepatitis B, dapat melakukan vaksinasi sebagai pencegahan. vaksinasi dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada bulan ke 0,1 dan 6 untuk mendapatkan perlindungan yang optimal.

3. **Virus Hepatitis C**
Sama halnya dengan virus hepatitis B, virus hepatitis C juga ditularkan melalui cairan tubuh, menetap seumur hidup dan memiliki komplikasi kronik berupa sirosis hati dan kanker hati. Namun sampai dengan saat ini belum ada imunisasi untuk mencegah infeksi virus hepatitis C

Ada juga hepatitis virus lain yang belum banyak diketahui kasusnya yaitu virus hepatitis D,E dan G.

Hepatitis Imbas Obat / Drug Induced Hepatitis (DIH)

Definisinya adalah gangguan fungsi hati yang disebabkan obat atau zat kimia lainnya. Seseorang dikatakan DIH bila kenaikan SGPT lebih dari 3 kali batas atas nilai normal disertai gejala klinis, atau kenaikan lebih dari 5 kali batas atas normal tanpa disertai gejala klinis. Gejala klinis berupa mual, muntah, kuning, hingga penurunan kesadaran. DIH merupakan diagnosis akhir setelah diagnosis lain disingkirkan. Onset kerusakan akut biasanya beberapa bulan pertama setelah konsumsi obat, ditandai dengan kenaikan SGOT dan SGPT, dan kadarnya menurun setelah obat dihentikan.

Beberapa obat yang diketahui dapat menyebabkan hepatitis imbas obat adalah

Antituberkulosis : Rifampisin, Isoniazid, Pirazinamid

- Antibiotik: Amoksisilin-klavulanat, Flukloksilin, Ciprofloksasin, Eritromisin
- Antiretroviral
- NSAID: Diklofenak, Ibuprofen, Naproxen
- Parasetamol
- Imunosupresan: Azatioprin, Siklofosfamid
- Antiaritmia: Amiodaron
- Antiepilepsi: Fenitoin, Karbamazepin, Asam valproat
- Psikiatri: Klorpromazin, Paroksetin

Sekian sekilas mengenai hepatitis yang seringkali ditemukan di masyarakat Indonesia..

Lakukan pencegahan penyakit hati dengan hygiene yang baik, imunisasi, hindari minum obat sembarangan dan hindari alkohol.

FOTO: telvianreza

oblanerias.com

HALAL BIHALAL HIMPUNANTAM CABANG CILACAP



Direktur Utama Dapen Antam (Ibu Rinanti) memberikan sambutan pada acara halal bi halal Himpunantam Cabang Cilacap di Kutoardjo



Ketua Himpunantam Cabang Cilacap (Bpk J. Wardoyo) memberikan sambutan pada acara halal bi halal Himpunantam Cabang Cilacap di Kutoardjo



Pensiunan Himpunantam Cilacap sangat antusias bersalaman dengan Direktur Utama Dapen Antam (Ibu Rinanti Agnes Arsadjaja)



SILATURRAKHM/HALAL BI HALAL 1436 H KELUARGA BESAR HIMPUNANTAM CABANG CILACAP Kutoarjo 20 Syawal 1436 H/5 Agustus 2015



SILATURRAKHM/HALAL BI HALAL 1436 H KELUARGA BESAR HIMPUNANTAM CABANG CILACAP Kutoarjo 20 Syawal 1436 H/5 Agustus 2015



SILATURRAKHM/HALAL BI HALAL 1436 H KELUARGA BESAR HIMPUNANTAM CABANG CILACAP Kutoarjo 20 Syawal 1436 H/5 Agustus 2015

Poto Bersama Direktur Utama Dapen Antam (Ibu Rinanti Agnes Arsadjaja)



PENDAHULUAN

Pemerintah Republik Indonesia, melalui Peraturan Presiden No.12 Thn 2013 yang dirubah dengan Peraturan Presiden No.111 thn.2013 menetapkan bahwa seluruh warga negara Republik Indonesia wajib menjadi peserta Badan Penyelenggara Jaminan Sosial, yaitu BPJS Ketenaga Kerjaan dan BPJS Kesehatan.

Yakespenantam telah melakukan sosialisasi dibidang BPJS Kesehatan di berbagai kota dan tempat diseluruh Cabang dan Ranting Himpunantam antara lain Jakarta, Bogor, Yogyakarta, Pomalaa dan lain-lain. Setelah selesainya sosialisasi BPJS Kesehatan ini, dimanapun, tidak seorangpun dari para Pensiunan Antam yang nampak ceria atau gembira atas dicanangkannya keikutsertaannya Yakespenantam dalam Program BPJS ini.

Mereka menduga keikutsertaannya nanti dalam BPJS kesehatan akan menuai berbagai macam kesulitan yang tentunya menambah penderitaan para lansia, melihat fenomena dilapangan pada saat ini, terlihat antrian yang panjang di setiap rumah sakit, begitu pula untuk mendapat pelayanan kesehatan harus berjenjang, mulai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama sebelum bisa dirujuk ke RS sebagai sebagai fasilitas kesehatan tingkat lanjutan. Kondisi fisik yang makin lama makin menurun, khawatir makin terasa sakit karena perjalanan, bertambah sakit karena antrian panggilan dokter yang panjang, karena pengambilan obat di apotik yang juga antri lama, rasanya BPJS bagi Lansia bukanlah suatu solusi, bukan jalan keluar yang mutlak harus diambil.

Memang kekhawatiran ini ada sedikit menurun dengan adanya surat Ketua Himpunantam yang menyatakan bahwa dengan

keikutsertaannya di BPJS Kesehatan, tidak akan mengurangi fasilitas pelayanan kesehatan para Pensiunan Antam sebagaimana telah berjalan selama ini melalui Yakespenantam, akan tetapi keharusan ikut serta memajukan Rumah Sakit Antam Medika menimbulkan juga beberapa keluhan para pensiunan.

Membandingkan pelayanan kesehatan kepada para pensiunan PT Antam Tbk dengan perusahaan lain di Indonesia ini, pastilah Yakespenantam berada paling atas walaupun sedikit penurunan terasa ketika adanya ketentuan yang mengharuskan para pensiunan yang berdomisili di Jadetabek mendapat pelayanan kesehatan hanya di RSAM dan di RS – RS provider PT MYU dan memutuskan hubungan kerjasama dengan Rumah Sakit - Rumah Sakit yang sudah banyak tahun menjadi provider Yakespenantam.

Proposal ini mencoba memberikan masukan sebagai solusi menghilangkan keluhan para pensiunan, meringankan penderitaan yang disebabkan kurang baiknya pelayanan BPJS Kesehatan, dengan tidak menguras harta kekayaan atau keuangan Yakespenantam, bahkan bisa mengurangi beban biaya pemeliharaan kesehatan pensiunan yaitu total iuran BPJS Kesehatan plus Premi Asuransi Kesehatan kurang dari yang dianggarkan pertahunnya, artinya masih tetap bisa menambah duitnya Yakespenantam, yaitu dengan asuransi komersial pelayanan pemeliharaan kesehatan para Pensiunan Antam.

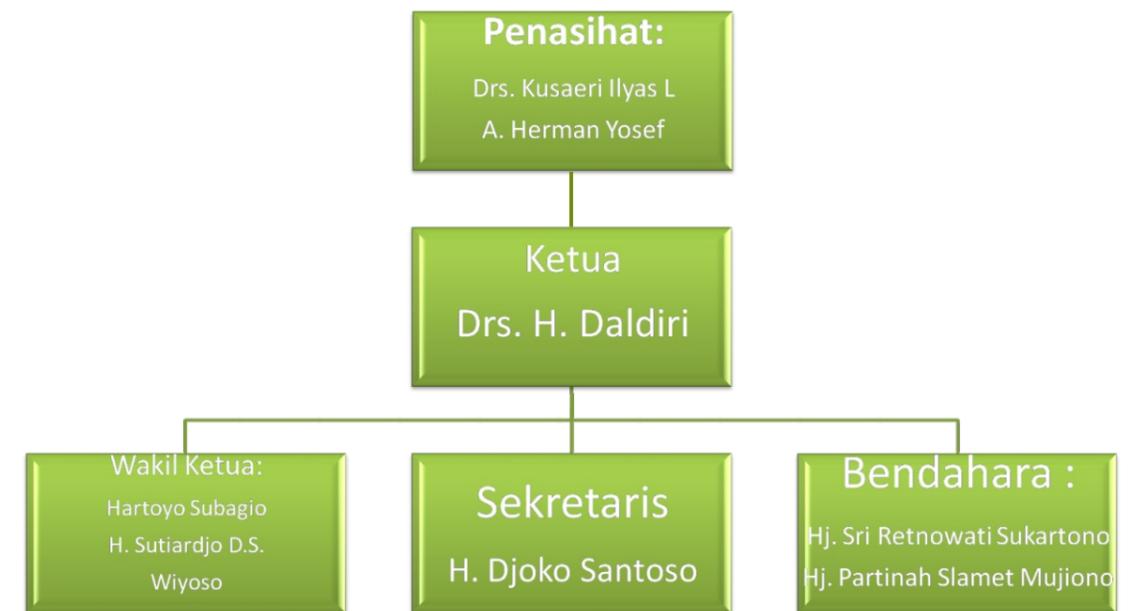
Demikian, semoga bermanfaat,
(bersambung)

Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Juli s/d September 2015

JULI				
NO	NIP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS
1	30 1593 5442 3	Agus Hariyanto H. a/d Hasanuddin Salib	Lk	UBPN Sultra
2	12 1559 5443 1	Lukman Efendi, ST, MT.	Lk	Unit Geomin
3	30 1559 5444 1	Hakim	Lk	UBPN Sultra
4	30 1559 5445 1	Boris M. Said	Lk	UBPN Sultra
5	30 1559 5446 1	Atang Rasmana	Lk	UBPN Sultra
6	30 1559 5447 1	Sudirman S. Jafar	Lk	UBPN Sultra
7	16 1559 5448 1	Akhmad Bin Idung	Lk	UBP Emas Pongkor
8	16 1559 5449 1	Bujang Syukur	Lk	UBP Emas Pongkor
9	16 1559 5450 1	Madison Siagian	Lk	UBP Emas Pongkor
10	16 1559 5451 1	Zulkifli Nongcik	Lk	UBP Emas Pongkor
11	16 1559 5452 1	Bejo Pranoto	Lk	UBP Emas Pongkor
12	16 1559 5453 1	Amin Pribadi	Lk	UBP Emas Pongkor
13	16 1559 5454 1	Datun Cahyadi	Lk	UBP Emas Pongkor
14	11 1559 5455 1	Iman Saridjo	Lk	UBPP Logam Mulia
15	12 1559 5456 1	Ir. Itang Wismana Erawan	Lk	Unit Geomin
16	30 1559 5457 1	Mursid	Lk	UBPN Sultra
17	30 1559 5458 1	Ambo Upe Rahim Pase	Lk	UBPN Sultra
18	30 1559 5459 1	Yohanis Soba Banten	Lk	UBPN Sultra
19	10 1559 5460 1	Bambang Sudiono	Lk	Kantor Pusat
20	10 1559 5461 1	Samad Adam	Lk	Kantor Pusat
21	16 1567 5462 1	Wratno	Lk	UBP Emas Pongkor
22	10 0869 4456 1	Achmad Ardianto, ST, MBA.	Lk	Kantor Pusat
23	16 0469 3255 1	Tati Yuniarty	Pr	UBP Emas Pongkor
24	40 0569 3729 1	I Wayan Kantun	Lk	UBPN Gebe
25	16 1559 5463 1	Agus A. Jalil	Lk	UBP Emas Pongkor
26	16 1559 5464 1	Nurhidayat	Lk	UBP Emas Pongkor
27	30 1559 5465 1	Lukman Lamakka	Lk	UBPN Sultra
28	10 1559 5466 1	Abdulrachman K. Demak	Lk	Kantor Pusat
29	12 1569 5467 1	Okie Suksiano, ST.	Lk	Unit Geomin

Pada tanggal 7 Juni 2015 bertempat di RM Goebog Resto, Jalan Wonosari Km 1, Yogyakarta telah diselenggarakan Musyawarah Cabang (Muscab) di Himpunantam Cabang Yogyakarta, untuk memilih Pengurus Cabang masa bakti 2015 - 2018 seperti tersebut di bawah ini :

PENGURUS HIMPUNANTAM CABANG YOGYAKARTA MASA BAKTI 2015 s/d 2018



Sekretariat : Jln. Sidikan UH V/476 A, Yogyakarta, kode pos 55161

Tips Menjaga Kesehatan Jantung Anda

Cara merawat atau menjaga kesehatan jantung agar kuat ketika melakukan aktivitas yang berat. Memiliki jantung sehat tidaklah mudah, banyak hal yang harus anda lakukan untuk menjaga kesehatan jantung. Yang lebih penting adalah memastikan bahwa anda memiliki jantung yang sehat, karena penyakit kardiovaskular meningkat pada usia yang semakin lanjut.

Oleh karena itu perhatikan dan lakukan tips di bawah ini agar anda dapat menjaga kesehatan jantung dengan baik dan benar.

1. Gerakkan tubuh dengan berolahraga secara teratur.
2. Mengonsumsi makanan sehat.
3. Hindari kebiasaan merokok.
4. Lakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur.
5. Membuat makanan sendiri.
6. Makanlah buah-buahan dan sayur-sayuran.
7. Menghindari minuman beralkohol.
8. Makanlah kacang-kacangan sehat.
9. Minumlah teh hijau tanpa gula, tinggalkan minuman bersoda.
10. Tidur malam berkualitas.

(inti-kesehatan.blogspot.com)