



DAPEN ANTAM

Buletin PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang
Diterbitkan Khusus Untuk Peserta Dana Pensiun Antam



**Laporan Pengawas
Dana Pensiun Antam
Tahun 2015 (Audited)**

**Makna Silaturahmi
Idul Fitri**

**Makna Penghargaan
Dari Bawah**

**Cara Sehat
Mengkonsumsi
Air Putih**

Dewan Pengawas dan Pengurus
beserta segenap karyawan Dapen Antam
mengucapkan :

Selamat Hari Raya
IDUL FITRI

1 Syawal 1437 H

Minal Aidin wal Faizin
Mohon Maaf Lahir dan Batin



3

Salam Redaksi
Lepas Sambut Pemred
Buletin Purnantam

4 - 8

Laporan Pengawas
Atas Laporan Keuangan
Tahun 2015 (Audited)

9

Rubrik Kepesertaan
Sentralisasi Pembayaran
Manfaat Pensiun

10 - 12

Rubrik Pengalaman
Makna Penghargaan
Dari Bawah

13

Tidak Ada Yang Dipecat

14 - 15

Rubrik Kesehatan
Cara Sehat Mengonsumsi
Air Putih

16

Rubrik Surat Pembaca

17

Rubrik Varia Himpunantam
Sekilas Himpunantam
Cabang Yogyakarta

18

Rubrik Hikmah
Makna Silaturahmi Idul Fitri

19

Rubrik Pensiunan Meninggal

20

Rubrik Pensiunan Baru

COVER

Halal Bi Halal Idul Fitri 1 Syawal 1437 H Keluarga Besar PT. Antam Tbk yang diselenggarakan pada tanggal 11 Juli 2016 di Auditorium gedung Antam Pusat Jakarta, dihadiri oleh Direksi PT. Antam Tbk., mantan Direksi, pegawai dan para pensiunan Antam. (Berdiri paling tengah Direktur Utama PT. Antam Tbk. Ir. Tedy Badrujdaman, MM).



SALAM REDAKSI

LEPAS SAMBUT PEMRED BULETIN PURNANTAM



Sumarno

Alhamdulillah..terima kasih..mengawali tugas baru ini saya Sumarno mohon doa restunya kepada bapak2,ibu2 Pembaca Buletin kita ini semua, terkhusus kepada bapak Ahmad Mukti Abhaka senior saya yang telah merintis kehadiran buletin ini. Terima kasih dari meja redaksi,tidak terasa pak Mukti telah mengasuh perjalanan buletin kita ini selama 13 tahun bukan waktu yang sebentar.

Semula saya agak ragu apa bisa saya terjun ke profesi ini sebagai pengasuh buletin atau istilah kerennya sebagai Pemimpin Redaksi, hal ini tiada lain karena didesak terus oleh Ibu Pengurus Dapen Antam untuk meyakinkan saya bahwa pak Mukti telah mengajukan surat pengunduran diri dengan alasan kesehatan dan saya dianggap sanggup menekuni bidang tulis menulis atau jurnalisme.

Selanjutnya singkat cerita maka saya beranikan diri dengan bismillah saya akhirnya pasang niat ingin berbagi pengalaman saya menyambut tawaran Ibu Pengurus Dapen Antam tersebut.

Terima kasih saya kepada bu Rinanti n bu Yantie selaku Pengurus Dapen Antam yg telah memberi amanah ini, tentu juga didukung pengurus lain pak Sucipto sahabat saya. Sayang mas Sucipto kembali kepangkuan PT Antam Tbk untuk mengemban tugas dan tanggung jawab yang tidak kalah penting sebagai Ka.SPI..semoga sukses semuanya..aamiin.

Pak Kosim GT pun alhamdulillah sudah berpartisipasi menulis artikel yang menarik di terbitan buletin edisi no.55 ini yang saat ini ditangan Pembaca. Harapan saya semoga juga bisa disusul dalam edisi berikut tulisan artikel oleh para Senior lainnya dan kalangan peminat yang lebih luas. Yah kita bangkitkan semangat budaya menulis..sekaligus melatih diri dalam ketrampilan berfikir yang dituangkan dalam bentuk tulisan.

Insha Allah terbitan buletin kedepan akan banyak hadir artikel2 yang menarik dan lebih meningkat jumlah pembacanya. Saat ini oplahnya telah mencapai lebih dari 1000 exemplaar. Aamiin.

Dalam kesempatan ini Pemred tidak lupa mengapresiasi dan terima kasih kepada Dewan Pengawas Dapen Antam atas Laporan Tahunan Dewan Pengawas Dapen Antam Tahun 2015.

Akhirnya Pemred tidak lupa mengucapkan "Selamat Idul Fitri 1 Syawal 1437 H, mohon maaf lahir dan batin".

Terima kasih..Salam.

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 TAHUNAN DEWAN PENGAWAS DAPEN ANTAM TAHUN 2015



Ir. Dedy Aditya Sumanagara
Ketua Dewan Pengawas

Laporan Tahunan Dewan Pengawas Dapen ANTAM tahun buku 2015 ini disampaikan untuk memenuhi ketentuan pasal 12 ayat (2) b Peraturan Dana Pensiun dari Dapen ANTAM yang mewajibkan Dewan Pengawas untuk menyampaikan Laporan Tahunan secara tertulis atas hasil pengawasannya kepada Pendiri dan salinannya diumumkan kepada Peserta.

Laporan Dewan Pengawas Dapen ANTAM tahun 2015 merupakan laporan kedua Dewan Pengawas Dapen ANTAM periode 2014 – 2017 berdasarkan Keputusan Direksi PT ANTAM (Persero) Tbk. Nomor 216.K/0255/DAT/2014 tanggal 15 Agustus 2014, Keputusan Direksi PT ANTAM (Persero) Tbk. Nomor 251.K/0255/DAT/2014 tanggal 02 Oktober 2014, dan Keputusan Direksi PT ANTAM (Persero) Tbk. Nomor 285.K/0255/DAT/2014 tanggal 3 Nopember 2014.

Laporan Dewan Pengawas ini memberikan informasi mengenai tahun buku 2015 kepada Pendiri serta hal-hal yang diketahui sebelum laporan ini diselesaikan, dengan garis besarnya sebagai berikut :

1. Pengurus Dapen ANTAM dalam melaksanakan tugasnya selalu berpedoman kepada Peraturan Dana Pensiun dari Dapen ANTAM Nomor : 96.K/774/DAT/2013 tanggal 1 Mei 2013, yang disahkan oleh Dewan Komisiner Otoritas Jasa Keuangan dengan Keputusannya Nomor: KEP-606/NB.1/2013 tanggal 18 Nopember 2013.
2. Pengurus telah melaksanakan pengelolaan Dapen ANTAM dengan baik, mengacu kepada Pedoman Umum Tata Kelola Dapen ANTAM Yang Baik berdasarkan Keputusan Direksi PT ANTAM (Persero) Tbk. Nomor 164/L/0255/DAT/2007 tanggal 3 Agustus 2007, yang belaku mulai 1 Januari 2008, sedangkan untuk pelaksanaan penerapannya disusun Pedoman Tata Kelola Dana Pensiun Antam Yang Baik terdiri dari 16 (enam belas) Pedoman Pelaksanaan tertuang dalam Keputusan Pengurus Dapen ANTAM Nomor : 16.K/025/DPAT/2007 tanggal 30 Oktober 2007.
3. Pengurus Dapen ANTAM telah memenuhi kewajibannya melaksanakan pasal 16 Ayat (2) f, h,i, dan j Peraturan Dana Pensiun dari Dapen ANTAM tentang kewajiban Pengurus untuk menyusun dan menyampaikan Rencana Kerja, Anggaran Belanja dan Pendapatan Dana Pensiun selambat-lambatnya pada akhir bulan November untuk mendapatkan persetujuan Pendiri, menyampaikan laporan secara berkala kepada Otoritas Jasa Keuangan, menyampaikan keterangan kepada Peserta, dan membuat Laporan Tahunan yang disampaikan kepada Pendiri.

4. Laporan Dewan Pengawas ini mengacu kepada Laporan Audit Independen atas Laporan Keuangan Dapen ANTAM yang berakhir 31 Desember 2015 dan Laporan Investasi Dapen ANTAM yang berakhir 31 Desember 2015, serta informasi yang diperoleh dari Pengurus Dapen ANTAM.

5. Laporan Audit atas Laporan Keuangan Dapen ANTAM tahun 2015 memberikan opini, laporan keuangan Dana Pensiun ANTAM tanggal 31 Desember 2015, serta kinerja keuangan dan arus kas untuk tahun yang berakhir pada tanggal tersebut, sesuai dengan Standar Akuntansi Keuangan di Indonesia. Laporan Audit atas Portofolio Investasi Dapen ANTAM menyebutkan bahwa "Pernyataan Pengurus yang menyatakan bahwa Portofolio Investasi Dapen ANTAM telah sesuai dengan ketentuan-ketentuan perundang-undangan yang mengatur investasi dan Arahan Investasi Pendiri" **kecuali** ketidaksesuaian batasan investasi per jenis investasi, yaitu Tanah & Bangunan sebesar 37,07% dari batasan maksimal 20,00% dan telah diakui kebenarannya oleh Pengurus.

Hal ini disebabkan oleh adanya penilaian (appraisal) atas Tanah dan Bangunan pada akhir tahun 2014, yang menghasilkan angka nilai investasi 37,07% lebih tinggi dari hasil penilaian kembali (appraisal) sebelumnya (tahun 2011). **Dengan demikian sesungguhnya tidak terdapat jenis investasi yang tidak sesuai dengan peraturan dan arahan yang berlaku.**

6. Pemeriksaan oleh Akuntan Publik baik untuk Laporan Keuangan maupun Portofolio Investasi dilakukan oleh Kantor Akuntan Publik Asep Rianita Manshur & Suharyono, yang untuk ketiga kalinya melakukan pemeriksaan (termasuk laporan keuangan dan investasi interim per 30 Juni 2015)

7. Untuk tahun 2015 diadakan perhitungan Aktuaria Berkala per 31 Desember 2015 oleh Aktuaris Independen, dan dalam hal ini dilakukan oleh PT KAIA MAGNA Consulting dengan Aktuaris Drs. H. Amran Nangasan, MSc.,FSAI., AAAI-J, sehubungan dengan fakta bahwa Kualitas Pendanaan Dapen ANTAM Per 1 Januari 2015 berada pada Tingkat Ketiga (kekayaan untuk pendanaan kurang dari Kewajiban Solvabilitas).

Besarnya luran Pensiun per bulan menurut Valuasi Aktuaria per 31 Desember 2015 untuk memenuhi kewajiban Dana Pensiun terhadap hak peserta yang harus dilakukan dengan tertib dan tepat waktu adalah sebagai berikut :

1	luran Normal Peserta 5% dari PhDP	79.921.007,-
2	luran Pemberi Kerja :	
	2.1.luran Normal Pemberi Kerja (31,25%) dari PhDP	499.506.294,-
	2.2.luran Tambahan untuk melunasi Defisit :	
	• Kekurangan Solvabilitas 24 bln	703.874.901,-
	Jumlah	1.283.302.202,-

Hasil Valuasi Aktuaria Per 31 Desember 2015 menunjukkan bahwa :

	Rp Jutaan	
1	Kekayaan untuk Pendanaan	884.522
2	Kewajiban Solvabilitas	868.484
3	Kewajiban Aktuaria	900.095
4	Surplus/(Defisit) (1-3)	15.573
5	Ratio Solvabilitas (1/2)	101,85%
6	Ratio Pendanaan (1/3)	98,27%
7	Kualitas Pendanaan (Kekayaan kurang dari Kewajiban Aktuaria tetapi lebih besar dari Kewajiban Solvabilitas)	Tingkat II

8. Peserta Program Pensiun Dapen ANTAM di akhir tahun 2015 berjumlah 5.535 orang, terdiri dari Peserta Pensiunan termasuk Pensiun Tunda 4.030 orang (72,81%) dan Peserta Aktif 1.505 orang (27,19%), turun dari Peserta tahun 2014 yang mencatat

angka 5.654 orang. Jumlah Pensiunan tahun 2015 naik menjadi 4.030 orang dari tahun 2014 yang berjumlah 4.028 orang. Sebaliknya Peserta Aktif di akhir tahun 2015 turun menjadi 1.505 orang dari tahun 2014 sebanyak 1.626 orang.

9. Tahun 2015 Pendiri telah membayar :

• Iuran Normal Pemberi Kerja	6.318.936.967,-
• Iuran Normal Peserta	993.233.462,-
• Iuran Tambahan	19.582.743.696,-

10. Aktiva Investasi akhir tahun 2015 mencapai nilai Rp.1.050.573 juta, turun Rp.6.783 juta dari Aktiva Investasi akhir tahun 2014 yang berjumlah Rp.1.057.356 juta. Hasil Usaha Investasi pada tahun 2015 mencapai jumlah Rp.28.295 juta atau mencapai ROI 2,68% dari nilai rata-rata investasi Rp.1.053.965 juta, dan ROA 2,68% dari rata-rata Aset Neto Rp.1.077.865 juta. Hasil Usaha Investasi lebih kecil daripada anggaran Rp.102.168 juta, dengan anggaran capaian ROI 9,37% dan ROA 9,15%. Perbandingan angka-angka realisasi Hasil Usaha Investasi, ROI, dan ROA terhadap anggaran tahun 2015 yang disajikan dalam laporan ini sudah menggunakan metode sebagaimana diatur dalam Surat Keputusan Direksi PT. ANTAM (Persero) Tbk. Nomor : 272/0255/DAT/2015 tanggal 23 September 2015, tentang Perubahan dan Pernyataan Kembali Arahan Investasi Dana Pensiun ANTAM.

Adapun Hasil Usaha Investasi tahun 2015 bila menggunakan metode tanpa memperhitungkan pendapatan investasi yang belum terealisasi akan mencapai jumlah Rp.77.562 juta atau mencapai ROI 7,36% dari nilai rata-rata investasi Rp.1.053.965 juta, ROA 7,20% dari rata-

rata Aset Neto Rp. 1.077.865 juta. Hasil Usaha Investasi lebih besar daripada Anggaran Rp. 75.740 juta dengan anggaran capaian ROI 6,95% dan ROA 6,79%.

11. Dalam melaksanakan investasi periode 1 Januari s/d 31 Desember 2015 Pengurus Dapen ANTAM telah mencapai predikat "Sesuai" dengan ketentuan yang berlaku mengenai penempatan investasi sebagaimana yang tertuang dalam Peraturan Otoritas Jasa Keuangan No. 3/PJOK.05/2015 tanggal 31 Maret 2015, dan Arahan Investasi sebagaimana yang ditetapkan oleh Pendiri dengan Keputusan Direksi PT ANTAM (Persero) Tbk. No. 272.K/0255/DAT/2015 tanggal 23 September 2015, Kecuali ketidaksesuaian batasan investasi per jenis investasi, yaitu atas Tanah dan Bangunan sebesar 37,07% (yang lebih besar dari batasan 20%). Namun seperti telah diutarakan pada butir 5, penyebabnya adalah peningkatan dalam nilai wajar Tanah dan Bangunan menurut hasil penilaian (appraisal) independen Kantor Jasa Penilai Publik yang telah ditunjuk. Dengan demikian, sesungguhnya "Tidak terdapat investasi yang tidak sesuai dengan kebijakan Manajemen Risiko".

12. Aset Neto di akhir tahun 2015 mencapai jumlah Rp.1.065.064 juta, turun Rp.25.602 juta atau 2,35% dari angka akhir tahun 2014 sebesar Rp.1.090.666 juta. Penurunan Aset Neto ini telah melebihi yang dianggarkan (Rp.197.765 juta). Dalam Aset Neto telah diperhitungkan Obligasi yang bermasalah, yang telah dikeluarkan dari kelompok Aktiva Investasi sejak tahun 2005, yaitu Obligasi Bank Global Rp.2.000 juta dan Obligasi Great River Internasional Rp.1.336 juta.

13. Penurunan Aset Neto sebesar Rp.25.602 juta diperoleh dari Pendapatan Investasi sebesar Rp.83.902 juta, ditambah Penurunan Nilai Investasi Rp.49.266 juta, ditambah dengan Iuran Pemberi Kerja Rp.6.319 juta, Iuran Peserta Rp.993 juta, Iuran Tambahan Rp.19.583 juta, Pendapatan di Luar investasi Rp.170 juta dikurangi Beban investasi Rp. 6.340 juta, Beban operasional Rp.8.255 juta, pembayaran Manfaat Pensiun Rp.72.329 juta, Pajak Penghasilan Rp. 360 juta dan Beban di Luar Investasi dan Operasional Rp.20 juta.

14. Hasil Usaha Setelah Pajak yang berjumlah Rp.69.098 juta, lebih kecil dari yang dianggarkan sebesar Rp.71.031 juta, namun lebih besar dari capaian tahun sebelumnya sebesar Rp.62.596 juta. Hal ini disebabkan karena dicadangkannya kerugian investasi sebesar Rp.3.336,40 juta ke dalam Beban Investasi Lainnya sehingga realisasinya mencapai Rp. 6.066,57 juta bila dibandingkan dengan anggaran Rp.2.245,44 juta.

15. Aktiva Investasi yang mengalami peningkatan adalah Surat Berharga Negara (Rp.6.467 juta), Obligasi Korporasi (Rp.74.959 juta), Reksadana (Rp.2.435 juta), dan Penempatan Langsung (Rp.150 juta), sedangkan investasi lainnya yang mengalami penurunan adalah Deposito OnCall/Berjangka (Rp.63.400 juta), Saham (Rp.24.253 juta), dan Tanah & Bangunan (Rp.3.141 juta).

16. Selisih Penilaian Investasi (SPI) akhir tahun 2015 menurun Rp.49.266 juta jika dibandingkan dengan akhir tahun 2014. Penurunan terjadi pada Surat Berharga Negara, Saham, Obligasi Korporasi, Unit Reksadana, Penempatan Langsung dengan total Rp.49.309 juta sedangkan yang meningkat adalah Tanah & Bangunan Rp.42 juta.

17. Nilai Wajar Penempatan Langsung per 31 Desember 2015 bertambah Rp. 150 juta dari nilai wajar tahun sebelumnya sebesar Rp.54.469 juta, demikian pula nilai perolehannya naik sebesar Rp.3.460 juta dari nilai perolehan di akhir tahun sebelumnya Rp. 52.004, terinci sebagai berikut :

Keterangan	Nilai Perolehan (000.000)	Nilai Wajar (000.000)	Kepemilikan (%)
PT Minerina Bhakti	Rp. 9.200	Rp. 3.185	80,00
PT Minerina Cipta Guna	Rp.24.623	Rp.17.199	83,44
PT Multi Asih Pratama	Rp. 674	Rp. 3.846	80,00
PT Pefindo	Rp. 500	Rp. 511	0,50
PT Reksa Griya Antam	Rp. 560	Rp. 9.430	80,00
PT Minerina Adhikara	Rp. -	Rp. -	0,00
PT Medika Yakespen	Rp. 1.907	Rp. 1.907	1,00
PT Menara Antam Sejahtera	Rp.18.000	Rp.18.541	45,00
Jumlah :	Rp.55.464	Rp.54.619	

18. Hasil Investasi Penempatan Langsung dalam bentuk laba yang dibagikan di tahun 2015 berjumlah Rp.2.326,25 juta. Hasil investasi tersebut di dapat dari PT ReksaGriya Antam Rp.1.600 juta, PT Multi Asih Pratama Rp.720 juta, dan PT Pefindo Rp.6,25 juta.

19. Arus Kas menunjukkan bahwa pembayaran Manfaat Pensiun tahun 2015 yang berjumlah Rp.72.304 juta, sudah termasuk di dalamnya untuk pembayaran Manfaat Pensiun sekaligus sebesar Rp.9.340 juta sesungguhnya cukup dibiayai dari hasil investasi yang mencapai jumlah Rp.82.744 juta, sehingga terdapat kelebihan dana sebesar Rp.10.440 juta. Dari penerimaan Iuran Normal Rp.7.247 juta dan Iuran Tambahan Rp. 35.510 juta setelah dipergunakan untuk pengeluaran operasional sebesar Rp. 6.891 juta masih tersisa dana Rp. 35.866 juta. Total sumber dana baru yang tersedia sebesar Rp. 46.306 juta. Dana ini setelah dipergunakan untuk investasi Rp. 47.377 juta mengakibatkan terjadi penurunan Kas dan Setara kas Rp. 1.072 juta, sehingga pada akhir tahun 2015 Kas dan Setara Kas berkurang menjadi Rp. 212 juta.

20. Pada tanggal 18 Februari 2015, Pengurus telah menyampaikan kepada Ketua Otoritas Jasa Keuangan (OJK) c.q. Direktorat Pengawasan Dana Pensiun berkas-berkas laporan sebagai berikut :

- Laporan Keuangan Semester II tahun 2015
- Laporan Keuangan Tahun yang berakhir 31 Desember 2015 (Audited).
- Laporan Investasi tahun 2015
- Laporan Investasi Tahun yang berakhir 31 Desember 2015 (Audited)
- Laporan Teknis periode kegiatan tahun 2015
- Data Elektronik Laporan Keuangan Semester II tahun 2015, Laporan Investasi tahun 2015, Laporan Teknis 2015

21. Laporan Tahunan Dapen ANTAM tahun 2015 telah disampaikan kepada Pendiri pada tanggal 5 April 2016

22. Pada tanggal 13 April 2016, Pengurus telah menyampaikan kepada Ketua Otoritas Jasa Keuangan c.q. Direktorat Pengawasan Dana Pensiun dan BPJS Ketenagakerjaan, berkas-berkas laporan sebagai berikut :

- Laporan Aktuaris Valuasi per 31 Desember 2015.
- Data Elektronik Laporan Keuangan Tahun yang berakhir 31 Desember 2015 (Audited), dan Data Elektronik Aktuaris Valuasi per 31 Desember 2015.
- Laporan Investasi tahun 2015 (Revisi)

23. Laporan Tahunan Dapen ANTAM untuk tahun buku yang berakhir tanggal 31 Desember 2015 telah dibicarakan dalam rapat tahunan antara Pendiri, Dewan

Pengawas, dan Pengurus Dapen ANTAM pada tanggal 2 Mei 2016.

Pada akhir rapat tersebut Pendiri menyatakan dapat menerima, dan dengan demikian mengesahkan laporan tersebut serta memberikan pelunasan dan pembebasan tanggung jawab sepenuhnya kepada para anggota Pengurus dan Dewan Pengawas Dapen ANTAM atas tindakan kepengurusan dan pengawasan yang telah dijalankan selama tahun buku yang berakhir tanggal 31 Desember 2015, sepanjang tindakan tersebut tercermin dalam Laporan Dapen ANTAM, dan tidak bertentangan dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Kinerja Pengurus Dapen ANTAM selama tahun 2015 telah dinyatakan mencapai tingkat penilaian "**Baik sekali**".

Demikian laporan kami, dan atas perhatian para Peserta kami ucapkan terima kasih.



(Ir. Dedi Aditya Sumanagara)

Tempusan :
Pengurus Dapen ANTAM

SENTRALISASI PEMBAYARAN MANFAAT PENSIUN

Achmad Isnaeni, SAB - Kabid. Adm. & Kepesertaan

Pembayaran Manfaat Pensiun (MP) bagi pensiunan PT Antam (Persero) Tbk pada awalnya dilaksanakan oleh PT Antam (Persero) Tbk.

Untuk pensiunan pegawai Kantor Pusat melalui PT. Antam (Persero) Tbk Kantor Pusat, pensiunan dari Unit-unit produksi dilaksanakan melalui Unit Bisnis/Unit Produksi/Kantor Perwakilan PT. Antam (Persero) Tbk.

Pada awal tahun 1993 pembayaran Manfaat Pensiun dilaksanakan oleh Yayasan Dana Pensiun Antam, secara tunai melalui kas dan atau bekerjasama dengan Unit Bisnis/Unit Produksi/Kantor Perwakilan PT. Antam (Persero) Tbk.

Sejalan dengan perkembangan yang terjadi, mengingat PT. Antam (Persero) Tbk sudah tidak membayar penghasilan karyawan melalui kas, maka Dana Pensiun Antam menyesuaikan dengan kondisi yang terjadi.

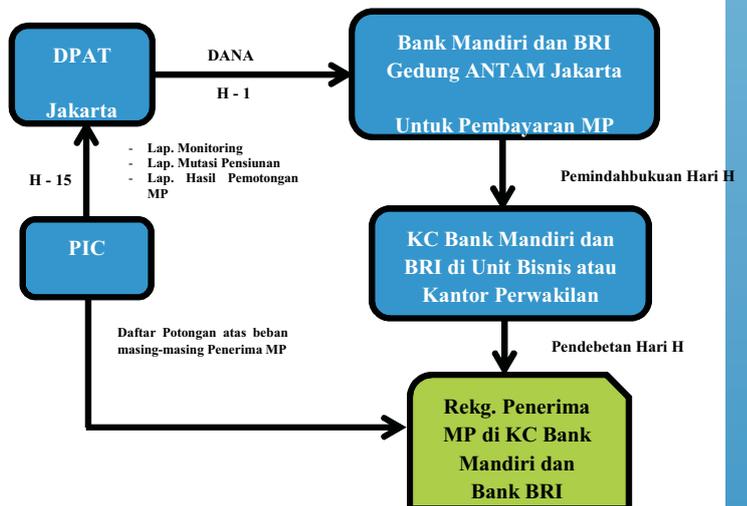
Terhitung 1 Maret 2012 pelaksanaan pembayaran Manfaat Pensiun dilakukan secara sentralisasi terpusat di Dana Pensiun Antam dengan cara :

1. Kepada Penerima MP diseluruh Unit Bisnis atau Kantor Perwakilan PT. ANTAM (Persero) Tbk diminta untuk segera membuka rekening Bank Mandiri dan Bank BRI di wilayah masing-masing agar terhindar dari resiko keterlambatan penerimaan MP dan timbulnya biaya yang lebih tinggi.
2. Pembayaran MP akan dilaksanakan secara sentralisasi oleh Dapen ANTAM dengan cara pemindahbukuan melalui PT. Bank Mandiri dan PT. Bank BRI ke rekening Penerima MP (Tepat Penerima).
3. Dapen ANTAM telah melakukan kerjasama dengan Himpunan Pensiunan Aneka Tambang (Himpunantam) untuk menunjuk 1 (satu) orang *Person In Charge* (PIC) disetiap Unit Bisnis atau Kantor Perwakilan yang bertugas untuk menjembatani antara Penerima MP dengan Dapen ANTAM berkaitan dengan Kepesertaan dan Pelayanan Pensiun.

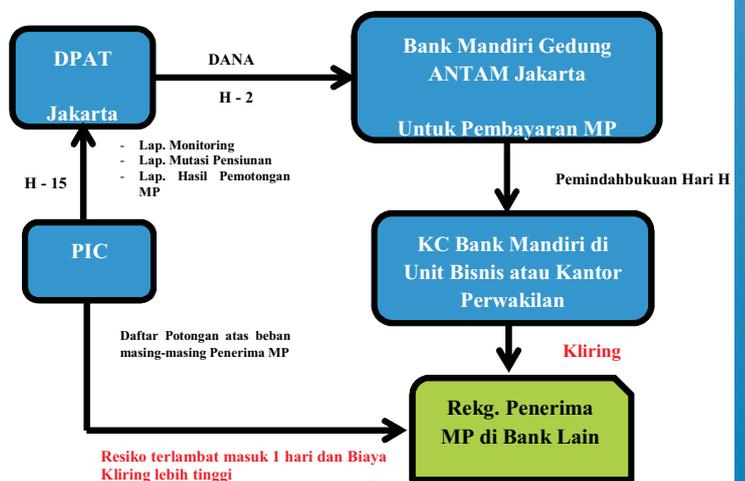
Manfaat dari sentralisasi Pembayaran MP juga berguna sebagai sarana Monitoring Penerima MP. Selama hampir empat tahun pelaksanaan Sentralisasi Pembayaran MP telah berjalan cukup baik, meskipun masih ada beberapa masalah terutama kepada Pihak Yang tidak Berhak lagi menerima MP, dan Dapen ANTAM telah menyelesaikan masalah tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Kelancaran Pembayaran MP dan keamanan kekayaan Dapen ANTAM merupakan tugas kita bersama dalam menjaga kesinambungan Dapen ANTAM dimasa yang akan datang.

MEKANISME PEMBAYARAN MP PER 1 MARET 2012

DENGAN REKENING BANK MANDIRI DAN BANK BRI



DENGAN REKENING BANK LAIN



MAKNA PENGHARGAAN DARI BAWAH

Ir. Kosim Gandataruna - Himpunantam CKP Jakarta

Pada suatu hari di akhir tahun 1995, ketika saya duduk di kursi di belakang meja kerja saya di Kantor Menteri Koordinator Produksi dan Distribusi (Menko Prodis), saya menerima sepucuk surat dari satu perusahaan pemberi layanan pendidikan dan pelatihan, yang bernama PT Pinasthika Sasura. Surat ini ternyata telah membuat saya demikian terharunya sehingga saya benar-benar menangis. Sungguh, di saat itu saya dipenuhi oleh perasaan yang campur-aduk : rasa tidak percaya, terharu, bahagia dan bangga. Saya sujud dan bersyukur ke hadirat Tuhan YMK atas berita yang mengharubirukan itu.

Sedikit catatan : Saya ditugasi menjadi Asisten IV Menko Prodis di tahun 1993, ketika baru saja saya, dengan kemauan sendiri mengajukan surat permohonan untuk berhenti bekerja di kantor Direktorat Jenderal Pertambangan Umum (DJPU), Departemen Pertambangan dan Energi (DPE), di mana saya telah bekerja sejak saya ditarik dari Antam oleh Menteri Pertambangan dan Energi, di tahun 1989.

Perasaan yang sedalam itu tidak pernah saya alami sebelumnya. Tidak pernah pula ia datang lagi sesudah itu. Alhamdulillah, saya mengalami banyak saat dalam hidup ini, di mana saya merasakan kebanggaan atau kebahagiaan, yang menjadikan saya penuh dengan kesyukuran, baik dalam kehidupan saya sebagai pribadi maupun sebagai seorang karyawan yang berkarier. Akan tetapi, anugerah yang saya terima hari itu sungguh-sungguh paling istimewa.

Apa yang tertulis dalam surat itu? Rupanya perusahaan si pengirim surat tersebut telah ditunjuk oleh Antam untuk menyelenggarakan program-program pelatihan bagi para karyawan Antam tingkat engineer dan supervisor, yang diberi nama "Peningkatan Karya Prestatif". Pelatihan itu antara lain meliputi pelatihan untuk meningkatkan kualitas diri pribadi, motivasi diri, semangat kerja; menumbuhkan budaya malu, kemampuan memimpin, kualitas kerja, produktivitas, penjalinan koordinasi, dan lain-lain hingga ke masalah

pembinaan keluarga.

Di dalam surat itu dijelaskan bahwa pada akhir setiap masa pelatihan, para peserta dibagi dalam kelompok-kelompok, yang masing-masing diberi tugas untuk melakukan Diskusi Kelompok untuk menemukan "Kunci Keberhasilan/Kunci Kesuksesan" dalam berkarier di perusahaan; dan pada ujungnya untuk mencari seorang tokoh, orang yang dinilai paling sukses dan memenuhi kriteria sifat-sifat kepemimpinan seperti yang mereka rumuskan itu, dari antara pimpinan intern Antam yang sekarang maupun di masa lalu, sehingga patut untuk dikagumi, diteladani dan ditokohkan.

Hasil penilaian para peserta pelatihan di akhir diskusi kelompok itulah yang telah membuat hati saya melambung ke angkasa. Menurut Bapak Mohammad Johnny Sardjanto, Executive Director dari PT Pinasthika Sasura, seperti yang ditulisnya di dalam surat yang dilayangkannya kepada saya itu, dari Kelompok III dan IV Angkatan 01, dan Kelompok II Angkatan 02, pilihan jatuh pada diri saya.

Sungguh, ketika membaca surat tersebut saya diliputi perasaan tidak percaya. Sebabnya, hingga saat ini pun saya selalu merasa bahwa saya ini bukan apa-apa; tidak pernah merasa memiliki arti apa pun. Bahkan seperti yang selalu saya katakan kepada teman-teman yang menyarankan agar saya menulis sesuatu tentang kiat sebuah 'sukses', saya merasa tidak memiliki sesuatu yang patut diteladani. Kalaupun misalnya ada sepercik keberhasilan yang telah saya persembahkan kepada Antam, itu sesungguhnya adalah hanya berkat karunia Tuhan YMK; khususnya, berkat dedikasi, kehandalan dan kerja keras para pembantu saya dalam melaksanakan tugas, yaitu para tenaga staf dan karyawan yang paling dekat, hingga yang paling jauh dari posisi saya. Ketika Direksi Antam meminta saya untuk memberikan kontribusi kepada penulisan buku sejarah Antam di saat Antam memasuki usianya yang keempat puluh di tahun 2008, saya telah membantu para penulis/penyusun buku tersebut dengan masukan tentang apa-apa yang saya anggap penting

untuk disampaikan kepada generasi muda Antam dari pengalaman saya di Pomalaa, karena yang menjadi salah satu sorotan penulis/penyusun buku sejarah Antam saat itu adalah Proyek Pembangunan Pabrik Feronikel Pomalaa, yang sekarang lebih dikenal dengan nama Feni I, di mana saya pernah berkiprah, yang secara objektif dicatat sebagai salah satu kisah keberhasilan yang paling berarti bagi Antam.

Di dalam buku sejarah Antam yang diberi judul “Memaknai Alam - Melintas Masa” itu, saya menyatakan bahwa sukses Proyek Feni I, telah dicapai berkat ridho Tuhan YMK, kerjasama (“teamwork”) yang padu dan semangat yang tinggi dari seluruh jajaran Antam, khususnya para pelaksana Proyek Feni I di lapangan, yang sarat dengan semangat kemandirian, rasa percaya diri, rasa turut memiliki, ketulusan hati, dan kerja keras; do'a dan dukungan nyata dari “garis belakang” (istri-istri karyawan), yang nota bene diakui secara terbuka oleh Pimpinan tertinggi perusahaan produsen feronikel Jepang yang bernama Pamco; serta dorongan dan kepercayaan yang penuh dari pimpinan tertinggi Antam, beserta tenaga staff intinya yang handal kepada para pelaksana di lapangan. Tentu saja peran tenaga-tenaga ahli/supervisi yang handal, sungguh-sungguh dan tulus, yang telah ditugaskan di Pomalaa, mewakili Pamco, untuk melaksanakan proses alih teknologi, supervisi pembangunan pabrik, dan program pelatihan tenaga kerja operasional Antam, tidak bisa diabaikan. Yang juga tidak mungkin dilupakan adalah dukungan yang gegap gempita dari masyarakat desa Pomalaa, sebagaimana yang saya gambarkan juga di dalam buku sejarah Antam tersebut di atas. Suasana batin dalam proses pembangunan Pabrik Feni I yang demikian dalam, sungguh-sungguh sulit untuk bisa dipercaya oleh mereka yang tidak mengalaminya sendiri.

Khusus tentang betapa dahsyatnya kekuatan do'a yang dipanjatkan di garis belakang pribadi saya sendiri, di dalam buku sejarah Antam itu saya gambarkan tersendiri melalui pemaparan peristiwa-peristiwa yang tidak mungkin saya sebut lain kecuali keajaiban.

Di dalam buku yang sama, saya juga menyatakan bahwa sukses Proyek Feni I sesungguhnya adalah suksesnya Antam secara keseluruhan, berkat kepemimpinan Bapak Hadianto Martosubroto (*almarhum*) yang visioner, berani, percaya diri, dan yang telah secara intens, konsisten dan berlanjut membangun dan mendidik para karyawan inti

Antam, serta secara penuh memberikan kepercayaan dan dorongan kepada seluruh pelaksana tugas di lapangan. Tak ayal lagi Feni I adalah maha karya dari Bapak Hadianto yang paling cemerlang, yang telah dipersembahkannya kepada bangsa dan negara.

Dan semua ini dicapainya dalam suasana gegap gempitanya aktivitas penanaman modal asing di bidang pertambangan, yang mendapat dukungan penuh dari Pemerintah RI, antara lain melalui pemberian berbagai kemudahan yang luar biasa hebat. Sementara itu, kepada Antam yang nota bene memiliki status sebagai Perusahaan Negara, tidak ada satu jenis kemudahan apa pun yang diberikan. Namun pada akhirnya terbukti, bahwa baik dari sisi pembangunan fisik di lapangan, maupun dari jalannya operasi dan capaian hasil komersialisasinya, justru Antam lah yang mencapai prestasi yang paripurna.

Di atas semua itu, yang tak kurang membanggakannya adalah kenyataan, bahwa Feni I telah dibangun tidak dengan pola yang lazim berlaku bagi proyek-proyek Pemerintah ataupun Perusahaan Negara di masa itu, yang dikenal sebagai pola “putar kunci” (“turn key”), alias “terima jadi”. Manajemen Proyek telah dilaksanakan oleh Antam sendiri, dengan dibantu oleh kontraktor-kontraktor dalam negeri, yang bahkan sama-sama berstatus Perusahaan Negara. Di sini lah jati diri Antam telah ditunjukkan dan sekali gus dikukuhkan.

Saya mengerti bahwa para peserta pelatihan “Peningkatan Karya Prestatif”, sesuai dengan tugasnya/posisinya dalam hirarki organisasi perusahaan, tidak mengetahui bagaimana sebenarnya sukses Feni I dicapai dan tidak mengenal langsung pribadi dan kepemimpinan tertinggi Antam, Bapak Hadianto. Akibatnya, saya lah yang “ketiban pulung”-nya, mendapatkan nama baik-nya. Barangkali hal demikian itu wajar-wajar saja, karena saya lah yang lebih dekat, sehingga tentu saya lah yang lebih dikenal oleh para peserta pelatihan itu.

Dalam arti kata pembangunan fisiknya, penilaian mereka itu mungkin ada benarnya. Akan tetapi dalam arti kata yang lebih luas dan utuh, Bapak Hadianto lah yang seharusnya mendapatkan kredit dan apresiasi yang jauh di atas.

Apa dan bagaimana pun juga, bagi diri saya sendiri satu pelajaran yang bisa dipetik dari isi surat yang sangat istimewa itu, yang membuat saya menyimpannya baik-baik hingga sekarang, adalah bahwa ternyata penghargaan yang datang dari bawahan, dirasakan jauh lebih bermakna, jauh lebih

menyentuh hati sanubari, dibanding dengan yang datang dari atasan.

Ketika saya mendapat promosi jabatan, atau penganugerahan satya lencana dan bintang kehormatan dari Negara, yang dapat diterjemahkan sebagai penghargaan yang datang dari atasan, rasa bahagia dan bangga saya tidak sehebat seperti tatkala saya menerima 'accolade'/penilaian positif dari para peserta program pelatihan "Peningkatan Karya Prestatif" tadi.

Peristiwa yang telah membuat perasaan saya demikian tersentuh itu menjadi salah satu pelajaran yang paling berharga dalam hidup saya. Alhamdulillah!

Jakarta, 24 Mei 2016

8 PENYAKIT YANG DAPAT DISEMBUHKAN DENGAN BERJALAN KAKI:

1. JALAN KAKI mencegah Serangan Jantung, Jalan kaki dengan cepat bisa mengalirkan darah ke dalam jantung. Dengan sering jalan kaki, kolesterol baik (HDL) yang bekerja sebagai spons penyerap kolesterol jahat (LDL) akan meningkat dengan berjalan kaki.
2. JALAN KAKI mencegah Stroke. Sebuah penelitian dilakukan pada 70 ribu karyawan yang dalam bekerja tercatat melakukan kegiatan berjalan kaki sebanyak 20 jam dalam seminggu, hasilnya resiko terserang stroke menurun hingga dua pertiga.
3. JALAN KAKI Membakar Lemak. Selain sejumlah kalori terbuang oleh aktivitas berjalan kaki, kelebihan kalori yang tersimpan di dalam tubuh akan ikut terbakar, kemudian kenaikan berat badan tidak terjadi.
4. JALAN KAKI Melangsingkan Badan. Pergerakan kaki hingga seluruh tubuh mampu menurunkan berat badan & lemak yang ada di perut anda akan terkikis. Lakukan jalan kaki rutin selama satu jam.
5. JALAN KAKI mencegah Kanker. Kita tahu, bergerak badan ikut melancarkan peristaltik usus, sehingga buang air besar lebih tertib. Jalan kaki juga bisa menurunkan risiko terkena kanker payudara.
6. JALAN KAKI Mencegah Osteoporosis. Osteoporosis tidak cukup hanya dengan rutin konsumsi vitamin D & asupan kalsium yang banyak, tubuh juga butuh gerak badan & merlukan waktu paling kurang 15 menit dibawah sinar matahari pagi & anda akan terhindar dari osteoporosis.
7. JALAN KAKI Mencegah Kencing Manis. Dengan rutin jalan kaki, mampu mencegah berkembangnya diabetes, khususnya pada mereka yang bertubuh gemuk, selama gula darah bisa terkontrol. Anda hanya butuh jalan kaki rutin untuk terus menjaga kebugaran badan & terhindar dari diabetes.
8. JALAN KAKI mencegah Depresi. Berjalan kaki dengan cepat bisa meminimalisasi depresi.

Berjalan kaki ke Masjid akan Mendapat Dua kebaikan.

Orang yang melakukan semacam ini akan mendapatkan dua kebaikan :

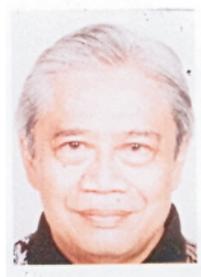
- [1] ditinggikan derajatnya,
- [2] akan dihapuskan dosa-dosa.

Dari Abu Huroiroh, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

Barangsiapa bersuci di rumahnya lalu dia berjalan menuju salah satu dari rumah Allah (yaitu masjid) untuk menunaikan kewajiban yang telah Allah wajibkan, maka salah satu langkah kakinya akan menghapuskan dosa dan langkah kaki lainnya akan meninggikan derajatnya". (HR. Muslim no. 1553)

Subhaanalloh... manfaat berjalan kaki

Tidak Ada Yang Dipecat



AMH Karim - Himpunantam CKP Jakarta

Suatu pagi sekitar pukul 07 dalam bulan Agustus 1980, dari horizon timur kawasan industri Pulogadung bola merah matahari dengan cahaya hangatnya mulai menebarkan berkah dan rahmat dari Pencipta Yang Maha Agung sebagai energi kehidupan bagi manusia, hewan, dan berjuta jenis tumbuhan yang hidup di kota, di tepi pantai, di laut, di gunung, di hutan dan dimanasaja.

Saat itu pak Narto alm. (Sunarto kuasa direksi Logam Mulia sudah berada di ruang kerjanya, saya akan menghadap beliau).

Setelah mengetuk pintu dan memberi salam saya dipersilahkan duduk. Terasa ada sesuatu yang berbeda dari biasa. Wajah beliau yang biasa cerah nampaknya terhambat kekecewaan melihat wajah saya yang tetap hepi. Hati saya bertanya ada apa ya? Inilah jawabannya dalam dialog antara atasan dan bawahan.

N : pak Narto

M : saya Mukti

N : Kapan kembali

M : Kemarin siang pak (saya kembali dari menghadiri konferensi international APTS di Tokyo selama 7 hari).

N : Ada masalah (saya ditegur oleh direksi Aneka Tambang, intinya ada penjualan perak LM di kantor Perwakilan Antam UP/Makassar dihutangkan kepada pelanggan bernama CV. Kanebo).

M : Lalu bagaimana pak?

N : Segera berangkat ke UP/Makassar selesaikan tuntas. Kalau tidak selesai jangan kembali ke Jakarta, dan kursi kepala pemasaran lupakan saja.

M : Siap pak besok berangkat (dalam hati saya ini sih enteng)

Sebelum berangkat saya telepon pemilik CV itu tuan Chan. "Tuan Chan saya mau dipecat gara-gara tuan hutang perak di Perwakilan Antam. Jujur saja ya siapa yang memberi ijin, saya?". O pak Mukti gak terlibat.

"Besok tunggu di kantor tuan, siapkan uang lunas untuk perak, setor ke rekening Antam di bank BDN/Mandiri. Siapapun tidak boleh ada yang tau kedatangan saya. Saya tidak lapor ke perwakilan Antam. Ini perjalanan rahasia yang menyangkut nasib. Kalau sudah beres kita bertemu di perwakilan, bawa bukti setoran. Saya menginap semalam saja, besok saya akan kembali ke Jakarta".

Selanjutnya. Pak Narto kaget saya cepat sekali kembali. Rumusnya jelas, kalau kembali berarti beres, tuntas. Sampai disni saja perjalan rahasia dan intelejen, selamanya tertutup rapat bagi orang yang tidak berkepentingan. Apa yang saya kerjakan, tepatnya solusi terhadap masalah, diterima dengan baik. Tidak ada yang dipecat. Maaf cerita yang aslinya panjang terpaksa menjadi pendek!.

Cara Sehat Mengonsumsi Air Putih



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

Fakta medis menunjukkan 60 persen dari tubuh manusia terdiri dari cairan. Fungsi cairan ini adalah untuk proses pencernaan, penyerapan, sirkulasi, produksi air ludah, transportasi nutrisi, dan mempertahankan suhu tubuh. Kebutuhan cairan penting dalam memelihara keseimbangan serta proses metabolisme tubuh, untuk membersihkan toksin yang berasal dari makanan, lingkungan, dan faktor lainnya, yang akan dikeluarkan dari tubuh. Dalam memenuhi kebutuhan cairan, sebaiknya pilihlah minuman yang baik dan tak menimbulkan resiko bagi kesehatan. Yang terbaik adalah air putih atau air mineral. Bila asupan cairan ke dalam tubuh tak seimbang dengan pengeluaran, maka dipastikan akan mengalami gangguan yang disebut dehidrasi. Cairan yang keluar dari tubuh antara lain melalui keringat, urine, atau melalui mulut dan hidung waktu berbicara dan menghembuskan napas.

Akibat Dehidrasi

Dehidrasi atau kondisi tubuh kekurangan cairan ternyata dialami oleh banyak orang di Indonesia. Survei yang dilakukan oleh IPB, Unhas, dan Unair menemukan, 41,6 persen dari responden mengalami dehidrasi ringan. Menurut survei yang dilakukan di tahun 2010 itu, kondisi ini paling banyak ditemukan pada remaja yaitu sebanyak 49,5 persen, menyusul kemudian orang dewasa yaitu sebanyak 42,5 persen. Faktor terjadinya dehidrasi ringan ini adalah ketidaktahuan dan kesulitan akses secara fisik dan ekonomi dalam memperoleh air minum. Dokter spesialis gizi klinik Saptawati Bardosono

ketidaktahuan akan keharusan untuk minum membuat kebanyakan orang mengalami dehidrasi ringan. Padahal dampak dehidrasi ringan juga bisa membahayakan. Dampak jangka pendek antara lain penurunan fungsi kognitif sehingga sulit berkonsentrasi dan berpikir. Selain itu ada pula gangguan emosi seperti mudah marah, secara fisik juga gampang lelah. Bahkan, dehidrasi ringan yang terjadi dalam jangka panjang bisa berisiko infeksi saluran kemih hingga kerusakan ginjal kronis. Ini karena kurangnya aktivitas berkemih. Jika kurang berkemih, ginjal menyaring kembali urine yang seharusnya dikeluarkan. Bila terjadi terus menerus, kondisi ini memicu pembentukan batu ginjal karena penumpukan protein. Jika kondisi ini berlangsung lama maka akan merusak fungsi ginjal, imbuh Saptarini.

Manfaat Mengonsumsi Air Putih

1. **Setiap pagi.** Menurut Dr. Fereydoon Batmanghelidj, seorang dokter dari St. Mary's Hospital Medical School of London, minum segelas air putih hangat di pagi hari sebelum melakukan aktivitas apapun, mempunyai banyak manfaat sehat, di antaranya adalah memperlancar pencernaan, membantu membersihkan racun-racun dari tubuh, meningkatkan imunitas, dan meningkatkan kemampuan tubuh menyerap nutrisi dari makanan yang dikonsumsi.
2. **Ketika mengonsumsi obat.** Menurut Dr. Wiyarni Pambudi, SpA, IBCLC, dokter spesialis anak dari BJ Medical Center, sebagian besar obat dianjurkan harus diminum dengan air putih agar obat lebih efektif menyembuhkan penyakit. Jangan minum obat dengan air susu, teh, kopi, [soda](#), minuman energi, minuman beralkohol,

bahkan jus buah atau sayur, karena dapat mengubah sifat dan kerja obat di pencernaan. Kecuali beberapa obat yang memang membutuhkan pelarut khusus, maka obat tersebut harus diminum dengan pelarutnya.

3. **Ketika melakukan aktivitas fisik.** Apalagi ketika melakukan aktivitas yang berat, tentu tubuh akan berkeringat yang merupakan cara tubuh menjaga kestabilan suhunya. Setiap tetes keringat mengandung elektrolit dan cairan yang penting untuk menjaga kinerja tubuh tetap optimal. Bila terlalu banyak kehilangan komponen itu, maka akan mengalami dehidrasi. Gejala yang terasa adalah kelelahan, pusing, dan lemas, selain tentunya rasa haus. Minumlah cukup air untuk mengembalikan cairan elektrolit yang hilang tersebut.

4. **Sebelum tidur.** Minum air ternyata tak cuma perlu setelah mengonsumsi makanan, sedang haus, atau habis berolahraga saja, tetapi sebelum tidur pun perlu minum segelas air untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang setelah aktivitas sepanjang hari. Manfaat minum air sebelum tidur, antara lain membantu membakar kalori, juga membantu keseimbangan hormon, level energi, serta otot dan persendian. Kondisi ini akan membantu merasa rileks sehingga tidur pun lebih nyenyak.

5. **Ketika sakit.** Hal terbaik yang bisa dilakukan ketika sakit adalah minum air putih lebih banyak, karena akan mempercepat penyembuhan. Seperti diuraikan Dr. Fereydoon Batmanghelidj dalam jurnal ilmiah yang ditulisnya.

6. **Sebelum donor darah.** Bagi yang baru pertama kali melakukan donor darah, kerap terjadi merasa lemas, pusing, hingga pingsan. Penelitian menunjukkan, seseorang yang kekurangan cairan sebelum donor darah akan mengalami penurunan tekanan darah, faktor inilah yang membuat seseorang dapat pingsan. Oleh karena itu sebelum mendonorkan darah wajib mengonsumsi cukup air putih, sekitar setengah liter, yang akan mengurangi risiko hingga 20%. Air putih dapat berpengaruh dalam mencegah dampak buruk dari donor darah, karena air merupakan substansi kehidupan yang dapat meningkatkan aktivitas kerja sistem saraf simpatik (otonom), yang membuat tubuh

menjadi lebih segar, waspada, tenang, dan dapat meningkatkan tekanan darah serta memberi lebih banyak energi.

Batasan mengonsumsi air putih

Mengonsumsi air minum itu ada batasannya, tergantung kondisi seseorang. Jika terlalu banyak bisa membahayakan kesehatan. Guru Besar Tetap Bidang Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Parlindungan Siregar mengatakan dalam keadaan istirahat atau tidak melakukan aktivitas, volume cairan yang keluar dari tubuh, yang berasal dari urin 500 mililiter (ml), dari kulit atau keringat 500 ml, saluran napas 400 ml, dan feses 200 ml, sehingga total mencapai 1,6 liter.

Parlindungan menganjurkan :

1. Dalam aktivitas normal atau tanpa olahraga, asupan cairan yang dianjurkan dalam satu hari yaitu sebanyak 2 liter. Asupan air sebanyak itu untuk menghindari kekurangan dan kelebihan cairan tubuh. Asupan cairan sebaiknya disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik atau olahraga tersebut. Peningkatan aktivitas mulai dari yang ringan hingga berat dapat mengeluarkan cairan dari tubuh sebanyak 5 liter.

2. Namun, untuk usia lanjut saat melakukan aktivitas normal, asupan cairan yang dianjurkan harus lebih sedikit, yakni minimal 1 liter per hari dan maksimal 1,5 liter per hari. Sebab, fungsi ginjal orang tua di atas usia 65 tahun telah menurun. Asupan air tidak boleh berlebihan karena dalam keadaan ginjal normal saja hanya mampu mengeluarkan 400-600 ml air per jam. Orang tua sebaiknya tidak minum air terlalu banyak (maksimal 1,5 liter) karena akan meningkatkan risiko patah tulang panggul akibat terjatuh. Jika orang tua minum lebih dari itu maka kadar natrium dalam darahnya akan menurun. Kadar natrium darah yang menurun, akan menyebabkan lemas. Saat tubuh terlalu lemas, risiko terjatuh akan tinggi.

3. Sementara itu, untuk seseorang yang memiliki penyakit batu saluran kemih, konsumsi air yang dianjurkan mencapai 3 liter per hari.

Komentar Pembaca

Kosim GT di grup WA ILA (I LOVE ANTAM) sbb :

Dulur-dulur sadayana, saya merasa tidak mengada-ada dan merasa sangat layak untuk mengajak dulur-dulur sadayana, para anggota Himpunantam pada umumnya untuk menyampaikan penghargaan setingg-tingginya dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Saudara kita Bang Mukti Abaka, atas pengabdian dan jasa-jasanya dalam mengasuh Buletin Purnantam (BP), murni berdasar sifat dan semangat pengabdiannya yang tulus ikhlas, dari saat kelahiran BP, 13 tahun yang lalu Beliau, dengan tekun, sabar, dan ulet, sepi ing pamrih, rame ing gawe, telah mampu mencapai hasil yang maksimal! yang telah kita nikmati bersama. Alhamdulillah! Salut dan terimakasih, Bang Mukti! Semoga karya dan pengabdian anda memperoleh pahala yang berlipat-ganda dari Tuhan YMK. Aamiin!... Dan semoga di usia lanjut seperti sama-sama kita lalui ini, Pak Mukti dikarunia Tuhan dengan kesehatan dan kebahagiaan lahir batin, bersama keluarga. Dan dapat sesekali menengok ke belakang dengan senyum di kulum.

Selamat kita sampaikan kepada Mas Marno! Selamat mengemban tugas mulia! Semoga dapat mencapai prestasi yang tinggi seperti Bang Mukti! dan dengan tetap memancarkan semangat kebersamaan serta warna persaudaraan yang mendalam di antara kita para pensiunan Antam, seperti yang selama ini kita rasakan. Mohon kepada dulur-dulur sadayana untuk terus memberi dukungan kepada kelangsungan penerbitan BP kita tersebut dengan lebih rajin mengisinya dengan karya-karya tulisan-tulisannya, apa saja yang dirasa akan bermanfaat bagi kita semua! Wassalam

Pak Ahmad Mukti Abaka menyambut balik di WA sbb.:

Terima kasih Pak Kosim, saya merasa tersanjung, padahal rasa-rasanya biasa saja. Sejatinya ide nya dari Pak Kosim, saya hanya menerjemahkan ide tersebut ke bentuk sebuah buletin sederhana dengan isi disesuaikan dengan kebutuhan pembacanya para pensiun antam.

Semoga BP terus terbit lebih berkualitas. Selamat bekerja untuk Pak Marno.

Saya Sumarno menyambut balik :

Seperti tulisan dihalaman depan : SALAM DARI REDAKSI (setelah diedit)

Pak Sukmana dari Bandung berkomentar :

Kalau saya terima buletin, yang pertama saya lihat siapa yang mendahului kita, kemudian yang memasuki masa pensiun, walau makin kesini makin banyak yang tidak dikenal, junior dibawah junior. Jadi tidak terasa yah kita, sejajaran dan sepantaran yang pako kolot supa (umur beda-beda sedikit) ngelewatin garis 70-han. Masa-masa anak-anak sudah pada dewasa, yang saya rasakan mereka sudah mulai "hariwang" dan mau membatasi gerak kita. Padahal rasanya mereka baru kemarin. Jadi umur memang makin muda dan mudah-mudahan tidak sia-sia. Pak Mukti tetap semangat dan produktif, pak Kusaeri semoga sehat selalu. siapa tahu ada sponsor para aki-aki pengurus antam berkunjung ke Yogya.

Pak Kusaeri dari DIY (pelanggan setia Buletin Purnantam) berkomentar :

Benar Pak Sukmana, jika kita baca di BP, para junior kita banyak yang mendahului kita.

Alhamdulillah, kita yang sudah kepala 7, bersyukur mendapat rahmat Allah, berbahagia bisa melihat anak keturunan kita tumbuh berkembang penuh ceria.

Kita perlu berguru kepada pak Mukti, dalam segala kondisi tetap produktif berbuat kebaikan.

Ada berita menyedihkan dari koran KR di Yogya hari ini, di Kabupaten Gunung Kidul tingkat mengahiri hidup dengan bunuh diri, a.l. dengan gantung diri, dalam 2 tahun terahir mencapai rekor tertinggi, 2015=33 orang, 2016=14 orang/4 bulan. Penyebabnya a.l. 1) depresi 2) sakit tak sembuh-sembuh 3) tekanan ekonomi 4) hidup sebatang kara 5) tak diurus keluarga.

Mudah-mudahan pensiunan kita dijauhkan dari hal itu. Cuma no 3) yang menghawatirkan.

Mudah2an kita bisa menjalani hidup sesuai tuntunan agama, aamiin.

Sekilas Himpunantam Cabang Yogyakarta

Daldiri - Himpunantam Cabang Yogyakarta

saya dalam muscab 2015 dipih untuk menggantikan Bpk H Kusyairi Ilyas , karena sdh tiga periode menjabat sebagai Ketua Cabang Himpunantam Yogyakarta, sesuai AD ART harus digantikan

Tadinya saya secara pribadi keberatan menjadi Ketua Cabang, namun karena pesan dari beliau kerja ini tidak mendapat bayaran bahkan bisa nombok secara materi , namun untuk mengisi dan mencari kegiatan mari kita manfaatkan sisa umur kita dengan beribadah kata Beribadah itulah yang akhirnya menjadi bekal saya untuk berbuat yang terbaik

Rasulullah bersabda sebaik baik manusia adalah yang bermanfaat bagi lingkungannya itu juga yang menyemangati saya

Saya bergabung di Himpunantam Cabang Yogyakarta tahun 2010 setelah menjalani MPP karena waktu itu saya masih mondar mandir kerja sehingga belum sepenuhnya mengikuti kegiatan himpunantam.

Tahun 2012 saya sepenuhnya bisa mengikuti kegiatan Himpunantam Yogyakarta, antara lain arisan, dsn jika mendengar ada sesama anggota yang sakit biasanya juga menengok, kalau kebetulan ada yang punys hajat biasanya kita juga di undang

Anggotanya kebanyakan dari Pensiunan dini Gebe, pomala, Kijang, pongkor, boleh dibilang dati semua unit ada di Yogyakarta , sedang pensiunan ada yang berdomisili di Yogyakarta dsn sekitarnya, Solo, Kartasura, Salatiga, Klaten, Magelang,

Sistem arisan biasanya yang dapat akan ketempatan, jika jaman pak Kus kalau kita ke luar daerah yang punya mobil biasanya dibantu uang bensin ala kadarnya, untuk menghadapi pertemuan yang jauh ,seperi ke Solo, salatiga, namun sejak saya jadi ketua bantuan tersebut tdk ada lagi karena saat ini PT ANTAM sdh tdk memberiksn bantuannya

Disamping itu kegiatan Himpunantam Yogyakarta juga mengadakan THA yaitu semacam tabungan ini merupakan program dai pak Kusyairi uang ini akan diberikan saat pensiunan meninggal dunia.

Karena jumlah pensiunan PT ANTAM yang berdomisili di Yogyakarta dan sekitarnya cukup banyak maka arisan di bagi menjadi dya ranting, Ranting Barat biasa dilaksanakan pada Minggu kedua dan Ranting Timur minggu pertama.

Anggota Himpunantam Yogyakarta di mata saya ada yang sangat Istimewa yaitu bpk Sudarmaji walaupun kondisinya menggunakan kursi roda tetapi beliau adalah anggota paling teladan karena selalu menyempatkan untuk datang baik di ranting timur maupun barat Sementara demikian nanti disambung lagi dilain kesempatan

Dibalik silaturahmi arisan himpunantam Cabang Yogyakarta

secara materi duniawi silaturahmi dan arisan pasti mengeluarkan biaya lebih, pada hal kita sama sama tahu berapa besarnya uang pensiunan Antam yang diterima perbulan jika dihitung secara matematis tidak akan cukup satu bulan

Boleh dikatakan uang yang diterima adalah di bawah UMR sehingga kalau ibu nya sebagai bendahara sekaligus membelanjakan uang tersebut harus pusing tujuh keliling.

Mengingat hal tersebut ada yang punya gagasan bagaimana kalau silaturahmi dan arisannya dua bulan sekali, agar beban biaya yang ketempatan bisa ditanggung dua orang peserta , bayangkan setiap anggota memang ditarik biaya konsumsi Rp 10.000/orang namun kenyataan yang datang bisa lebih dari dua orang ya maklum saja kan rata rata sudah bercucu .

pernah ada pemikiran gimana kalau yang ketempatan cukup snack saja namun ibu ibu bilang lha kalau kita mau bersedekah apa nggak boleh ?,

Ternyata diluar dugaan ibu ibu justru mayoritas tidak setuju sehingga sampai sekarang tetap dilaksanakan satu bulan sekali,

Sebenarnya ada rahasia apa di balik kita saling bersilaturahmi, Rasulullah sendiri mengingatkan kepada kita jika kita ingin panjang umur dan murah rezeki bersilaturahmi lah kalian.

dan ini terbukti pada anggota Himpunantam Cabang Yogyakarta, setiap satu bulan sekali kita diundang makan makan bahkan ada yang di rumah makan Subhanallah benar adanya bahwasanya silaturahmi menambah rezeki kita, kita tdk pernah berpikir jangan jangan bulan ini uang pensiun kita tekor buktinya kita ya ya sampai saat ini masih bisa saling bersilaturahmi , dengan demikian menambah semangat kita untuk saling mencintai sesama pensiunan PT ANTAM dan sama sama mencari ridhoNya

Makna Silaturahmi Idul Fitri



AMH Karim - Himpunantam CKP Jakarta

Sejak nabi Adam AS diciptakan sampai hari kiamat, anak cucu Adam menempuh jalan hidup berliku-liku. Langkah diayunkan kesana kemari, bolak-balik, kadang-kadang berada pada jalan mulus, jalan bebas hambatan, tiba-tiba berada di tepi jurang, bahkan sampai masuk jurang. Untuk menetralsisir sampai menghapus hitam lebam tubuh penuh dosa, Allah menyediakan bulan pembakaran sekaligus, penyucian lahir bathin anak cucu Adam yang telah berbuat banyak dosa. Itulah bulan Ramadhan, bulan yang baru saja kita tinggalkan atau meninggalkan kita.

Bulan Ramadhan merupakan bulan taubat, bulan ampunan (magfirah), bulan kasih sayang (rahmah), bulan tarbiah (pendidikan), bulan amal ibadah dengan nilai maksimal (amar makruf nahi mungkar). Banyak sekali kebaikan demi kebaikan bulan suci Ramadhan, yang imbalannya bagi para pelaku yang sabar, ikhlas lillahi ta'ala, bukan lagi sibermatik terbatas hitungan manusia, tetapi hitungan Allah azza wa jalla sendiri yang pasti adil dan benar serta tidak terbatas (QS. Az-Zumar/39 : 10).

What next! Hawa nafsu buruk yang berada dalam tubuh manusia merupakan kendala dan ancaman kegagalan kita dalam memanfaatkan peluang keberuntungan dari bulan suci Ramadhan. Anggaplah kita sudah mandi bersih dengan sabun wangi yang menggugurkan butir-butir daki dosa kepada Allah Yang Maha Pengampun, bagaimana dengan sesama manusia?

Kita berjumpa dengan sesama muslim yang telah menjalankan puasa, lalu saling mengucapkan: **"Selamat Idulfitri, Minal Aidin**

Wal Faizin, disempurnakan lagi dengan do'a Takabbalallah Minna wa Minkum" (Selamat hari Raya Idulfitri, semoga kembali kepada kebenaran dan kemenangan, Semoga Allah menerima amal ibadah kita sekalian). Ditutup dengan ucapan mohon maaf lahir bathin, dengan jabatan tangan dan peluk cium, atau cium pipi saja tergantung mahram.

Hari raya Idulfitri adalah hari perdamaian, membersihkan penyakit hati, sifat-sifat buruk antar manusia. Buang rasa dendam, dengki, hasad, iri hati, takabur, sombong, suka dipuja dan dipuji. Jauhkan lebaran dari persiapan konsumtif berlebihan, puasa kan bulan latihan kesederhanaan. Hindari pesan kue-kue yang berlebihan. Keluarkanlah zakat (fitri dan harta), infak dan sedekah untuk kaum duafa yang berkeliaran di sekeliling kita. Tingkatkan silaturahmi dengan kerabat dekat, kerabat jauh, tetangga, kawan sepengajian dan pekerjaan, segrup WhatsApp, tentu saja tidak lupa dengan sesama pensiunan senasib sepenanggungan.

Inti perintah puasa (QS. Al-Bakarah/2 : 183) erat hubungannya dengan Idulfitri, bahkan menjadi penyempurnaan. Kaum mukminin dan muslimin ditargetkan menjadi orang-orang takwa, yaitu taat melaksanakan apa yang diperintah oleh Allah dan menghindar dari apa yang dilarangnya. Salah satu ciri **mutakin** adalah melaksanakan silaturahmi, saling memaafkan saling menyapa dalam kebaikan dan mengingatkan tentang keburukan yang akan mendatangkan azab Allah. Pendoman dan juklaknya sudah tersedia yaitu Al-Qur'an dan hadist-hadist shahih (as-sunnah).

"
Wallahu taala'alam).

Pegawai Yang Telah Mendahului Kita

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

Amin ya robbal 'alamin

NO	NAMA	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MENINGGAL	TGL. LAHIR
1	Nursalim	UBPN Sultra	18 Desember 2015	1 Jan - 1961
2	Bakir Abd. Karim	UBPN Sultra	26 Januari 2016	12 Okt - 1956
3	Sahiro	UBPN Sultra	27 Januari 2016	1 Des - 1943
4	Semrang Madjide	UBPN Sultra	9 Februari 2016	31 Des - 1930
5	Kadam	UBPB Kijang	20 Februari 2016	2 Sep - 1935
6	Demas Sirenden	UBPN Sultra	23 Februari 2016	12 Des - 1953
7	Usman Effendy	UBPN Sultra	21 Maret 2011	25 Jun - 1950
8	Abd. Rozak	UBPN Sultra	4 Maret 2016	10 Nov - 1949
9	Asmay Mahras	UBPPB Cilacap	5 Maret 2016	15 Jan - 1944
10	Yohanis Pentang	UBPN Sultra	12 Maret 2016	1 Des - 1944
11	Mukri	UPE Cikotok	13 Maret 2016	1 Des - 1946
12	Asruddin Duda	UBPN Sultra	13 Maret 2016	5 Feb - 1949
13	Ny. Nurlan Wagian	UBPB Kijang	17 Maret 2016	9 Jul - 1936
14	Y. Sumaryono	Unit Geomin	19 Maret 2016	24 Mei - 1957
15	Saharu	UBPN Sultra	5 April 2016	12 Feb - 1963
16	Djemino	UBPN Emas Pongkor	8 April 2016	12 Jul - 1954
17	Simon Petrus	UBPPB Cilacap	18 April 2016	25 Des - 1942
18	Yopie Kamagi	Kantor Perwakilan Makassar	18 April 2016	31 Des - 1934
19	Sidi A. Karim	UBPB Kijang	18 April 2016	12 Ags - 1947
20	Djaenudin B.	UBPP Logam Mulia	23 April 2016	25 Nov - 1954
21	Achmad Sukandar	UPE Cikotok	27 April 2016	1 Jun - 1945
22	Ridwan Sain	UBPN Sultra	28 April 2016	15 Feb - 1954
23	Dani Suwandono	UBPN Emas Pongkor	3 Mei 2016	2 Apr - 1948
24	Bachrurrazi Basri	Kantor Pusat	5 Mei 2016	17 Jul - 1943
25	Inda	UPE Cikotok	11 Mei 2016	1 Okt - 1941
26	Husain Arsyad	UBPN Sultra	31 Mei 2016	2 Apr - 1949
27	Mustofa	Pomalaa	06 Mei 2016	10 Des - 1947
28	Masian	UBPN Emas Pongkor	07 Juni 2016	07 Ags - 1954
29	Ajib Kaiba	Gebe	10 Juni 2016	20 Ags - 1956
30	Hj. Tarmin	UBPN Emas Pongkor	24 Juni 2016	16 Sep - 1947
31	Slamet	UPE Cikotok	24 Juni 2016	30 Ags - 1952
32	Ignatius Wakimin	UBPPB Cilacap	28 Juni 2016	01 Feb - 1935
33	Bambang Subandi	Kantor Pusat	29 Juni 2016	
34	Idis	Kantor Pusat	11 Juli 2016	21 Mrt - 1961
35	P. Sitanggang	Kantor Perwakilan Makassar	18 Juli 2016	07 Jul - 1942
36	Supardi Kuncoro	UBPPB Cilacap	19 Juli 2016	02 Ags - 1947
37	H.M. Amin	Kantor Pusat	22 Juli 2016	31 Des - 1943
38	Giri	UBPPB Cilacap	24 Juli 2016	18 Ags - 1952
39	Nangky Rochiman K, BE	Kantor Pusat	24 Juli 2016	26 Ags - 1952

Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode April s/d Juni 2016

NO	NIP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI PENSIUN
1	11 1660 5508 1	Tatang Wiyadi	Lk	UBPP Logam Mulia	1 April 2016
2	16 1670 5509 1	Saripudin, SE	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 April 2016
3	10 1669 5510 1	Mira Rochimi Mutiara, S.Kom, SE, MMSI	Pr	Kantor Pusat	1 April 2016
4	16 1660 5514 1	M. Iyas	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 April 2016
5	16 1660 5515 1	Yadi Haryadi	Pr	UBPN Emas Pongkor	1 April 2016
6	16 1660 5516 1	Bambang Budimartono	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 April 2016
7	10 1660 5517 1	Tejoehoeri	Lk	Kantor Pusat	1 April 2016
8	10 1660 5518 1	Mendi Indan	Lk	Kantor Pusat	1 April 2016
9	30 1660	Sukadi	Lk	UBPN Sultra	1 April 2016
10	16 1660 5519 1	Saiful Bachri	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Mei 2016
11	16 1660 5520 1	Suwarman	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Mei 2016
12	16 1660 5521 1	Tri Priana Sutikno	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Mei 2016
13	12 1660 5522 1	Sudadmono, A.Md.	Lk	Unit Geomin	1 Mei 2016
14	10 1660 5523 1	Nasukhatul Munir	Pr	Kantor Pusat	1 Mei 2016
15	30 1673 5526 2	Ny. Suhayati i/d Saharu	Pr	UBPN Sultra	1 Mei 2016
16	16 1658 5525 1	Muhamad Yahya	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Okt 2014*
17	30 1660 5527 1	Drs. Yatiman	Lk	UBPN Sultra	1 Juni 2016
18	10 1660 5528 1	Pihering	Lk	Kantor Pusat	1 Juni 2016
19	10 1660 5529 1	Tjahja Sarjo	Lk	Kantor Pusat	1 Juni 2016

*) Pensiun ex. tunda



Mario Teguh

Instagram @ Mario Teguh

*Pikiran yang baik,
Perasaan yang indah
dan Semangat yang kuat
adalah
Tiga pembentuk keajaiban*

REDAKSI

Penanggung Jawab : Pengurus Dana Pensiun Antam

Pemimpin Redaksi : Sumarno

Staf Redaksi :
- Asmungi
- Rusnandi
- Rimeidian

DAPEN ANTAM

Gedung Dapen Antam

Jl. Letjend. TB. Simatupang No.1

Tanjung Barat, Jakarta 12530

Telepon : (021) 7812635; Fax. 7891232

email : rusnandi@dapenantam.com

