



DAPEN ANTAM

# Buletin PURNANTAM

Media Komunikasi Keluarga Besar Pensiunan Aneka Tambang



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

**Kisah Terbentuknya  
Group WA ILA**

**Laporan  
Yakespen Antam**

**Kesehatan  
- Bahaya Perut Buncit  
Bagi Kesehatan  
- Mengenal Kusta atau  
Lepra**



3

*Salam Redaksi*  
I Love Antam dan  
Mupus Himpunantam

4 - 5

*Laporan Dapen Antam*  
Laporan Keuangan  
Tahun 2015 (Audited)

6 - 7

*Laporan Yakespen Antam*  
Tahun 2015

08 - 11

*Rubrik Akisa - ILA*

12

*Rubrik Hak Jawab*

13

*Hasil Keputusan Mupus*

14 - 15

*Rubrik Kesehatan*  
Bahaya Perut Buncit  
Bagi Kesehatan

16 - 17

*Rubrik Kesehatan*  
Mengenal Kusta  
atau Lepra

18

*Rubrik Hikmah*  
Setiap Hari Bersedekah

19

*Rubrik Pensiunan Baru*

20

*Rubrik Pensiunan Meninggal*



## **COVER**

Musyawarah Pusat (Mupus) Himpunantam yang diselenggarakan 3 (tiga) tahun sekali baru saja dilaksanakan pada 28 s/d 31 Maret 2016, dengan agenda pemilihan Ketua Himpunantam Pusat periode 2016-2019 dan telah terpilih Bpk. Drs. Bambang Hendratho, MM sebagai Ketua. Mupus juga melahirkan keputusan-keputusan



## SALAM REDAKSI

### I LOVE ANTAM DAN MUPUS HIMPUNANTAM

Dalam periode Januari – Maret 2016 Redaksi mencatat dua peristiwa yang dianggap penting karena berkaitan langsung dengan kehidupan pensiunan Antam. Pertama “reuni” ILA apa itu ILA (I love Antam : Aku Cinta Antam atau Aku Sayang Antam). ILA didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Oktober 2015 (lihat Akisa BP 53), dengan admin Sdr. Sumarno, pensiunan Antam Kantor Pusat. ILA merupakan sebuah grup Whats App, yang dimanfaatkan sebagai wahana silaturahmi pensiunan Antam memanfaatkan teknologi informasi “medsos”, *WhatsApp*. Jumlah anggotanya sudah mencapai 60 orang dari mantan para Top pimpinan sampai para pensiunan Antam yang rata-rata juga sudah berusia 60 - 70 th ke atas.

Peristiwa pertama, pada tanggal 24 Februari 2016 bertempat di Bintaro, ILA mengadakan reuni (istilah Panitia). Dari reuni tokoh-tokoh Antam itu diharapkan di waktu akan datang lahir pemikiran dan diskusi inten bagaimana memperbaiki nasib para pensiunan.

Peristiwa kedua adalah dilaksanakannya Musyawarah Pusat (Mupus) Himpunantam di Jakarta pada tanggal 29-31 Maret 2016. Mupus Himpunantam sesuai AD/ART diselenggarakan 3 tahun sekali.

Para peserta utusan Mupus pasti sudah dibekali data laporan dan usulan-usulan dan seterusnya dari masing-masing dewan pengurus Himpunantam Wilayah/Cabang dari seluruh Indonesia.

Bisa diduga salah satu usulan tersebut adalah bagaimana agar tingkat kehidupan para pensiunan di wilayah asal masing-masing lebih sejahtera. Sejahtera lahir batin, dimudahkan dalam berobat kalau tubuh sakit dan dimudahkan bisa memenuhi kebutuhan sandang pangan yang layak.

Menurut kacamata kebijakan untuk mencari solusinya ada di tangan Direksi PT Antam Tbk.

Direksi Antam Tbk yang telah punya kepanjangan tangan Yakespen dengan RSAM & Rumkit setempat yang ditunjuk untuk masalah kesehatan. Dan kepanjangan tangan Dapen Antam untuk pembayaran pensiun tepat waktu. YKPAT & Koperasi Karyawan juga punya peran untuk melengkapi usaha meningkatkan kesejahteraan para pensiunan. Di sini ada celah perjuangan Mupus tersebut yaitu bagaimana Direksi PT Antam Tbk bisa menaikkan pensiun tiap tahun yang saat ini 2% menjadi 4 atau 5% per tahun guna mengejar tingkat inflasi tiap tahun yang bisa menjadi 2 digit itu.

Pengurus Dapen Antam seyogyanya harus “cerewet” untuk berjuang, tentu dilandasi juga dengan data capaian portofolio investasi yang tumbuh positif.

Tantangan Yakespen adalah bagaimana memenej RSAM agar segera profit..surplus dst. bukan malah jadi beban ekstra PT Antam Tbk dan mengundang kesan bagi para pensiunan khususnya mukimin jabodetabek tambah sulit berobat karena dibatasi oleh kebijakan peraturan kesehatan dari Direksi Antam Tbk.

*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 KEUANGAN TAHUN 2015

# DAPEN ANTAM

## (AUDITED)



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

Analisis kondisi keuangan DAPEN ANTAM tahun 2015 dilakukan berdasarkan Laporan Keuangan Audited per 31 Desember 2015 yang di audit oleh KAP Asep Rianita Manshur & Suharyono dengan surat No.002/DPAT.1/ 2/2/2016 tanggal 26 Januari 2016 dengan opini "Wajar dalam semua hal yang material" sesuai dengan Standar Akuntansi Keuangan di Indonesia dengan Ratio Kualitas Pendanaan 98,27% (Tingkat II).

### PERKEMBANGAN DANA PENSIUN ANTAM TAHUN 2014 DAN TAHUN 2015

No.	U R A I A N	2014 (Audited)		2015 (Audited)	
		Rp	%	Rp	%
		(Dalam jutaan)		(Dalam jutaan)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
I.	ASET INVESTASI				
1.	Surat Berharga Negara	29,484	2.79	35,951	3.42
2.	Deposito	143,000	13.52	79,600	7.58
3.	Saham	94,250	8.91	69,997	6.66
4.	Reksadana	19,917	1.88	22,352	2.13
5.	Obligasi	323,669	30.61	398,628	37.94
6.	Penempatan Langsung	54,469	5.15	54,619	5.20
7.	Tanah dan Bangunan	6,247	0.59	3,064	0.29
8.	SPI Tanah dan Bangunan	386,320	36.54	386,362	36.78
9.	TOTAL INVESTASI	1,057,356	100.00	1,050,573	100.00
10.	INVESTASI RATA-RATA	860,198		1,053,964	
I	ASET INVESTASI	1,057,356	96.95	1,050,573	98.64
II	ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI	33,024	3.03	15,816	1.48
III	ASET OPERASIONAL	292	0.03	303	0.03
IV	ASET LAIN-LAIN	4,757	0.44	1,231	0.12
	ASET TERSEDIA	1,095,429	100.44	1,067,922	100.27
V	LIABILITAS	4,762	0.44	2,859	0.27
VI	ASET NETO	1,090,666		1,065,064	
VII	ASET NETO RATA2	739,235		1,077,865	
VIII	H A S I L :				
1.	Pendapatan Investasi	70,879	8.24	83,902	7.96
2.	Biaya Investasi	2,130	0.25	6,340	0.60
3.	Hasil Usaha Investasi	68,749	7.99	77,563	7.36
4.	Biaya operasional	5,640	0.66	8,255	0.78
5.	Hasil usaha	63,109		69,308	
6.	Hasil (beban) lain	(45)		150	
7.	Hasil usaha sebelum Pajak	63,064		69,458	
8.	PPh.	468		360	
9.	Hasil usaha setelah pajak	62,596	7.28	69,098	6.56
	% Pertumbuhan Aset Neto	54.25		(2.35)	



IX	PENERIMAAN				
1.	Iuran Pegawai	1,036		993	
2.	Iuran Pemberi Kerja	7,155		6,319	
3.	Iuran Tambahan	95,565		19,583	
	JUMLAH IURAN	103,756		26,895	
X	PEMB. MANFAAT PENSIUN	66,942		72,328	
	SELISIH (IX - X)	36,815		(45,434)	
		Orang	%	Orang	%
XI	PESERTA DANA PENSIUN				
XI.a	Peserta Aktif	1,626	29	1,505	27
XI.b	Pensiunan	4,028	71	4,030	73
	Jumlah	5,654	100	5,535	100

**PERKEMBANGAN KEKAYAAN DANA PENSIUN ANTAM  
per, Akhir TAHUN 2014 S/D TAHUN 2015**

No.	U R A I A N	2014 (Audited)		2015 (Audited)	
		Rp. (Dalam jutaan)	%	Rp. (Dalam jutaan)	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
I.	ASET INVESTASI	1,057,356	96.95	1,050,573	98.64
II.	ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI	33,024	3.03	15,816	1.48
III.	ASET OPERASIONAL	292	0.03	303	0.03
IV.	ASET LAIN-LAIN	4,757	0.44	1,231	0.12
V.	LIABILITAS	4,762	0.44	2,859	0.27
VI.	ASET NETO :	1,090,666	100	1,065,064	100
	% PERTUMBUHAN ASET NETO		54.25		(2.35)

**PERKEMBANGAN PORTOFOLIO INVESTASI DAN HASIL USAHA  
DANA PENSIUN ANTAM  
PERIODE 31 DESEMBER 2014 & 31 DESEMBER 2015**

NO.	PENEMPATAN	POSISI 31-12-2014	POSISI 31-12-2015	NAIK/TURUN	PROSENTASI		HASIL INVESTASI	% THD RATA-RATA INVESTASI
					ARAHAN INVESTASI	REALISASI INVESTASI		
1	Surat Berharga Negara	29,484,215,000	35,950,725,000	6,466,510,000	Bebas	3.42	5,236,855,450	0.50
2	Deposito	143,000,000,000	79,600,000,000	(63,400,000,000)	Bebas	7.58	11,530,990,232	1.09
3	Saham	94,250,291,710	69,996,533,280	(24,253,758,430)	30	6.66	13,035,156,939	1.24
4	Obligasi	323,668,621,000	398,628,003,000	74,959,382,000	Bebas	37.94	37,086,696,331	3.52
5.	Penempatan Langsung	54,468,518,273	54,619,388,273	150,870,000	15	5.20	2,326,250,000	0.22
6.	Reksadana	19,916,775,168	22,352,399,392	2,435,624,224	20	2.13	1,043,940,416	0.10
7.	Tanah dan Bangunan	392,567,165,200	389,426,000,000	(3,141,165,200)	20	37.07	13,642,502,504	1.29
		<b>1,057,355,586,351</b>	<b>1,050,573,048,945</b>	<b>(6,782,537,406)</b>		<b>100.00</b>	<b>83,902,391,872</b>	<b>7.96</b>

Rata-rata Investasi : **1,053,964,317,648**

# LAPORAN TAHUN 2015



## Peserta Pensiunan per 31 Desember 2015

	31/12/2014	31/12/2015
Pensiunan Mantan Direksi	28	30
Pensiunan Pegawai		
• Kantor Pusat	2.505	2.537
• Pomalaa	1.207	1.177
• Makasar	282	287
Jumlah	3.994	4.001
Jumlah Total	4.022	4.031

## Peserta Pensiunan dan Keluarganya per 31 Desember 2015

	Pensiunan	Istri/ Suami	Anak	Jumlah	%
Pensiunan Mantan Direksi	30	16	10	56	0,5 %
Pensiunan Pegawai					
• Kantor Pusat	2.537	1.820	2.859	7.216	60,2 %
• Pomalaa	1.177	904	1.720	3.801	31,7%
• Makasar	287	213	414	914	7,6%
Jumlah	4.001	2.937	4.993	11.931	99,5 %
Jumlah Total	4.031	2.953	5.003	11.987	100 %



Dalam Milyar Rupiah.

## KEUANGAN

	2013		2014		2015		2016
	REALISASI	ANGGARAN	REALISASI	ANGGARAN	REALISASI	ANGGARAN	ANGGARAN
<b>Aktiva Bersih</b>	1.111	1.411	1.217	1.199	1.172	1.121	1.234
<b>Portofolio Investasi</b>	1.104	1.166	1.183	1.191	1.131	1.105	1.200
<b>Setoran Antam</b>	149	149	75	75	56	75	75
<b>Iuran IKHT</b>	3,3	3,6	3,4	3,6	3,1	3,5	3
<b>Pendapatan Investasi</b>	15	69	90	67	16	92	51
<b>Biaya Kesehatan</b>	55	55	56	59	57	60	60
<b>Biaya Operasional</b>	4,7	5,0	6,0	6,0	5,9	7,4	7,4

## PELAYANAN KESEHATAN

### • Optimalisasi Fasilitas Kesehatan ANTAM

- Realisasi kunjungan Pelayanan Kesehatan (PK) di RSAM:

	2015	2014	% Peningkatan
Kunjungan	4.398	1.552	285 %
Biaya Pelayanan Kesehatan	Rp. 10,5 M	Rp. 5,1 M	205 %

- Berdasarkan Surat Direktur SDM ANTAM Nomor: 2527/78112/SAT/2015 tanggal 10 Juni 2015 tentang Pelayanan Kesehatan Pensiunan, terhitung 1 Juli 2015, pensiunan dan keluarganya di wilayah Jakarta, Depok, Tangerang dan Bekasi untuk pelayanan rawat jalan, obat-obatan dan pemeriksaan penunjang oleh dokter umum dan dokter gigi umum dapat di-reimburse.

### • Kerjasama baru tahun 2015:

- RSUD Provinsi Bahteramas Kendari Sulawesi Tenggara, sejak tanggal 6 Mei 2015;
- Rumah Sakit Konawe Sulawesi Tenggara, sejak tgl 13 Mei 2015.
- Rumah Sakit Islam Hidayatullah Yogyakarta, sjk10 November 2015

### • Pendataan BPJS Kesehatan

Yakespenantam tetap melakukan pendataan persiapan masuk BPJS Kesehatan. Pendataan pensiunan dan keluarganya untuk pendaftaran peserta BPJS sekitar 75%, batas minimum 80%.

### • Mess Yakespenantam Jalan Pemuda

Mess Yakespenantam disamping Rumah Sakit Antam Medika (RSAM) sebagai pengganti Mess di Limo, telah mulai digunakan awal Maret 2016. Mess ini terutama untuk para pensiunan dan keluarganya yang berobat di RSAM yang membawa Surat Perintah Pengobatan (SPP) yang datang dari luar Jabodetabek.

### • Lain-Lain

1. Yakespenantam pada bulan Desember 2015 telah melepas kepemilikan saham di PT Brawijaya Medikatama dengan nilai Rp. 78,5 Milyar di atas nilai perolehan tahun 2009 sebesar Rp. 62,5 Milyar.
2. PT. Adi Partner Perkasa (PT.APP) dalam proses di Bareskrim Polri dan sdr. Adriansyah sebagai direksi PT.APP telah ditetapkan sebagai tersangka.

# Antar Kita Saja

## Yakespen dan RSAM

Di Jakarta para pensiunan Antam sangat dianjurkan berobat terutama di RS Antam Medika.

Tujuannya tentu saja untuk memajukan rumah sakit atau rumah berobat itu. Semakin banyak pasien semakin banyak pemasukan. Kalau total pemasukan lebih besar dari total biaya operasional, termasuk pajak dan penyusutan, maka rumah sakit akan untung, Kita yakin pensiunan sangat memahami soal ini karena sangat logis dalam dunia bisnis. Tempat lain untuk berobat pensiunan bisa ke Klinik Yakespenantam di gedung Antam. Lokasi kedua tempat berobat ini berlawanan, satu di timur satu lagi di selatan. Yang rumahnya di selatan untuk pergi berobat ke RSAM pasti jauh jika berobat ke Klinik Yakespen, demikian sebaliknya. Dalam situasi atau kasus tertentu hal tersebut bisa terjadi.

Pelayanan di RSAM sudah semakin baik. Dulu Kasir berjauhan dengan Farmasi, sekarang berdampingan. Di Farmasi proses cari sediaan obat dan buat perhitungan harganya kayanya masih ada kekakuan, ya kurang lancar lah. Obat yang tertera di resep dokter sering diganti dan hanya dapat diberikan maksimum untuk 15 hari, padahal diketahui obat rutin. Berilah untuk satu bulan agar pasien lansiantam tidak bertambah sakit, karena lelah bolak balik. Di Farmasi Yakespen rasanya bisa dikasih untuk 30 hari. Pada kasus yang sama sebaiknya ketentuannya sama harus sama. Biaya/tarif kesehatan gigi di RSAM mahal. Cabut satu gigi saja sekitar 300rb. Nanti diganti oleh Yakespen sesuai peraturan, kecil sekali. Banyak hal peraturan kesehatan yang perlu ditinjau kembali karena sudah

ketinggalan jaman, termasuk penggantian ABD (alat bantu dengar). Lansiantam semakin tua semakin banyak yang diderita, terutama fisiknya, ditambah lagi uang pensiun dan plafon jauh dari mencukupi bisa menimbulkan sakit kejiwaan. Vitamin penunjang kesembuhan sering ditolak di RSAM, tapi konon di Farmasi Yakespen ok. Tidak semua pasien mengerti mana yang boleh mana yang tidak. Peraturan obat dan vitamin penunjang penyembuhan baiknya diperlakukan sama. dr. RSAM memberikan resep vitamin ditolak oleh Yakespen, rupanya juga tidak tahu mana yang boleh mana yang tidak boleh.

## KOPANTAM

Ini untuk kesekian kali BP meminta perhatian pimpinan Perusahaan (Antam) dan fihak-fihak yang menaruh perhatian terhadap Kopantam yang lagi "sakit", padahal anggota terbanyak adalah para pensiunan. Direksi Antam dan kita semua sedikit banyak sudah tahu sebab2nya. Alirkanlah sebagian "order" Antam ke Kopantam. Perlu modal kerja, berikan yang cukup, sebagai pump priming, genjut sampai bisa berjalan sehat. SHU bisa dibagi setiap tahun. **BP meimbau para mantan ketua perlu bertemu untuk memberikan masukan penyelamatan.**

*"Selamat kepada  
Bpk. Bambang Hendratho  
sebagai  
Ketua Himpunantam Pusat  
masa kerja 2016 - 2019".  
Hidup Himpunantam !!!*



## Kisah Terbentuknya Group WA I Love Antam (ILA)



Sumarno - Himpunantam CKP Jakarta

Saya, Sumarno, salah satu pensiunan Antam angkatan 2001 pada tanggal 8 Oktober 2015 membuat grup WA I Love Antam (ILA).

Kalau tidak salah ingat saat itu hari Kamis pagi saya sedang di rumah yang sepi nan tenang karena memang tinggal berdua dengan istri, dikaruniai 3 orang anak, dua anak laki-laki dan satu anak perempuan, yang sudah tinggal di rumah keluarga masing-masing.

Tiba-tiba terkena serangan rasa rindu di hati yang amat sangat terhadap kenangan keakraban pergaulan di Antam antar kawan kolega dan pembimbing kerja, serta atasan yang penuh dedikasi dan ambisi namun tetap dengan suasana persahabatan dan rasa senasib sepenanggungan.

Sewaktu menjadi pegawai Antam diawali dengan belajar mengenal tugas pekerjaan atau istilah kerennya *learning by doing* di UP Emas Cikotok, Unit PP Logam Mulia dan Proyek Pasir Besi Cilacap.

Masuk Kerja di Antam awal tahun 1969 dengan status pegawai percobaan, diberi pangkat/ruang gajigolongan II E karena hanya punya ijazah D3, ditempatkan di Biro Pengawasan Intern S ubordinasi Direktorat Keuangan yang menjadi cikal bakal Satuan Pengawas Intern (SPI) PT Antam Tbk saat ini. Para Insinyur muda lulusan ITB atau S1 lainnya biasanya diberi pangkat/ruang gaji IIIA.

Seingat saya selama bekerja di Antam, saya termasuk paling sering dimutasi dari satu Unit ke Unit kerja lain dalam lingkungan ke (kuasa) an pertambangan (KP) Antam.

Kembali kepada kisah terbentuknya grup WA ILA, pada suatu saat saya diberi hadiah ulang tahun sebuah HP Pintar atau HP Smart oleh anak bungsu saya.

Saya coba buka menu HP WA, ada tulisan menu membuat grup WA, dengan tujuan untuk bisa saling tegur sapa dengan kawan-kawan pensiunan lewat jalur WA maka saya buatlah grup I Love Antam disingkat ILA. Kenapa pakai nama ILA, karena nama itu sangat manis, simpatik dan penuh makna sesuai latar belakang suasana batiniah yang berkecamuk di hati saya selama ini.

Inspirasinya adalah kenapa kalau sudah pensiun kok seperti terputus hubungan silaturahmi sehingga gelap informasi tentang keberadaan kita selaku pensiunan yang nota bene makin lama makin tua, walaupun bisa bertemu hanya pada saat RAT Kopantam atau dalam acara Halal bi halal keluarga besar PT Antam Tbk. kedua peristiwa tersebut belum bisa memuaskan kerinduan saya.

Dengan rasa penuh harap bercampur “nekad” saya beranikan membuat grup WA tersebut tanpa saya komunikasikan dengan anggota grup, alhamdulillah, saya bersyukur sekali mendapat surprise dari pa Kosim Gandataruna dengan semangat untuk mendukung sepenuhnya atas kehadiran grup WA ini demi silaturahmi yang lebih erat dan akrab, cukup membuat saya masgul campur gembira.

Dengan penuh antusias anggota grup memposting dan meresponnya dengan positif.



Acara Reuni Pensiunan Antam tgl. 24 Februari 2016 di Bintaro  
Dengan Tema "Nikmatilah Hidup Di Hari Tua Yang Bahagia"  
Bersyukurlah...! Bergembiralah... ! Bersama Group WA I Love Antam (ILA)







### **Keterangan Foto:**

1. Reuni Grup WA I Love Antam
2. Persembahan lagu dari Senior Antam  
(dari kiri ke kanan : Pa Wiryono, Pa Imam Santoso Ibrahim, Pa Sumarno, Pa Kosim Gandataruna, Pa Dedy Aditya Sumanagara, Pa Suhardjito).
3. Mantan Direksi/Manajemen Antam  
(dari kiri ke kanan : Pa Abdurahman Sujudono, Pa AW. Akil, Pa Kurniadi, Pa Tantio Budi)
4. Mantan Karyawan dan Pengurus Dapen  
(Ibu Ira Nazira, Ibu Tutik Kustiningsih, Ibu Yantie Isnahwati)
5. Persembahan lagu Bp. Dedy Aditya Sumanagara pada Reuni WA I Love Antam.
6. Penutupan Musyawarah Pusat (Mupus) Himpunantam tgl.31 Maret 2016.





YAKESPENANTAM

Jakarta, 25 Februari 2016

Nomor : 023/Yakespen.Adm/II/2016  
 Lampiran : -  
 Perihal : Hak Jawab Pengurus Yakespenantam atas Buletin PURNANTAM edisi 53 Th 12/Oktober-Desember 2015.

Yang terhormat  
 Pemimpin Redaksi  
 Buletin PURNANTAM  
 di  
 Jakarta

Setelah membaca tulisan Buletin PURNANTAM edisi 53 Th 12/ Oktober - Desember 2015 ada beberapa hal yang menurut hemat kami perlu ada persamaan persepsi terkait dengan penulisan artikel yang di muat di "Salam Redaksi dan di "Antar Kita Saja". Kami ingin memberikan klarifikasi sebagai berikut :

1. Di "Salam Redaksi" halaman 3 alinea 1 terdapat kalimat yang berbunyi: " *Pemred. Menemut dr. Adis Nurghandhini Sekretaris Yakespenantam, mengharap bersedia mengisi ruang kesehatan. Responsnya cukup baik, tetapi mengaku belum bisa.* "

Penjelasan Yakespenantam :  
 Pemred. Sdr. A. Mukti Abhaka memang telah menemui dr. Adis Nurghandhini sebagai Sekretaris Yakespenantam dan dr. Adis Nurghandhini menyampaikan masalah bagaimana kalau rubrik tersebut di isi oleh dokter dari Rumah Sakit Antam Medika (RSAM) dengan maksud sekalian untuk promosi mengenai keberadaan RSAM di lingkungan pensiunan Antam. Jadi tidak pernah menyatakan "belum bisa" atau ingin menolak maksud baik tersebut.

2. Di "Antar Kita Saja" halaman 7 pada alinea 2 disampaikan: " *Keluhan lain soal peraturan Yakespen yang seakan memberatkan pensiunan. Kuitansi lab. darah Rp 200 ribu tidak diganti karena tidak ada pengantar dokter umum. Kalau ke dokter dulu ada biaya, jadi kalau langsung lebih hemat.* "

Penjelasan Yakespenantam :  
 Mari kita bahas apakah betul akan lebih hemat, jika langsung cek darah ke Laboratorium tanpa ada pengantar dari dokter.  
 Pertanyaannya :

- a. Apakah kita (Pensiunan) tahu, apa saja yang akan diketahui dari pengambilan darah di Lab ?
- b. Jika memang tanpa melalui dokter, berarti pensiunan kapan saja bisa ke lab bila menurut pendapat pribadinya harus ke Lab untuk pemeriksaan. Apa betul demikian ?

YAYASAN KESEHATAN PENSIUNAN ANEKA TAMBANG  
 Gedung Aneka Tambang Lt. Dasar, Jl. Lejen T.B. Simatupang No. 1, Tanjung Barat, Jakarta 12530, Indonesia  
 Telp. : (021) 781 2635, Faks. : (021) 782 9649, Email : pkk\_pusat@yahoo.co.id



YAKESPENANTAM

Padahal kalau ke dokter terlebih dahulu kan bisa saja mungkin tidak harus ke Lab dan dokter akan memberi resep obat sesuai keluhan saat itu dan jika ke Lab tanpa melalui dokter akan berakibat semakin cepatnya biaya rawat jalan habis sebelum waktunya dan manfaat yang didapat belum tentu maksimal serta yang paling penting diingat, ini merupakan prosedur yang ditetapkan oleh PT. ANTAM (Persero) Tbk. untuk dijalankan oleh Yakespenantam sebagai Pengurus kami wajib menjalankan dan mematuhi peraturan dan prosedur yang ditetapkan ANTAM).

Ketentuan mengenai hal ini berdasarkan Edaran Direksi Nomor : 06. E Tentang Petunjuk Pelaksanaan Bantuan Pemeliharaan Kesehatan Yang Diangkat Sebagai Pegawai Sebelum 1 Mei 2005 Beserta Keluarganya yaitu :

**3.6. Pemeriksaan Penunjang**

3.6.1. Pemeriksaan penunjang antara lain berupa pemeriksaan laboratorium, radiologi, elektrokardiogram (EKG), faal paru dilakukan di Sarana Kesehatan Perusahaan sesuai permintaan dokter pemeriksa.

3.6.2. Pemeriksaan penunjang tertentu dapat dilakukan di luar Sarana Kesehatan Perusahaan jika Sarana Kesehatan Perusahaan tidak tersedia jasa maupun alat pemeriksaan penunjang tertentu tersebut, dengan persetujuan dari Yakespenantam.

3.6.3 Biaya pemeriksaan penunjang di luar ketentuan butir 3.6.1 dan 3.6.2 tidak mendapat penggantian.

3. Di "Antar Kita Saja" pada alinea terakhir: " *Berinfaklah segera sebelum tidak bisa berinfak, terbaring karena sakit, tidak punya uang untuk membayar biaya obat, sering nombok, karena ada pembatasan Yakespenantam yang menyedihkan.* "

Penjelasan Yakespenantam:

Kami sangat menyayangkan Buletin PURNANTAM yang saat ini sudah menginjak 13 tahun, namun dalam hal ini telah menggunakan bahasa yang menurut hemat kami masih kurang membangun dan terkesan "provokatif" terhadap para Pensiunan. Sebaiknya Redaksi lebih berhati-hati, Sdr. Mukti Abhaka mungkin masih ingat, bahwa tulisan Anda pernah menyebabkan timbulnya gejala pensiunan di Pomalaa, walaupun benar apa yang Anda tulis saat itu, tapi telah disalah tafsirkan oleh Pensiunan di Pomalaa, sehingga Andapun harus ke Pomalaa untuk menjelaskannya. Kami harap kejadian tersebut tidak perlu terulang kembali.

Untuk pemahaman yang lebih baik, Redaksi dapat sekali lagi membaca buku hijau yang berisikan Keputusan Direksi PT. ANTAM (Persero) Tbk. yang menjadi pegangan kami para Pengurus Yakespenantam. Ibarat Kitab Suci sebagai pegangan para umatnya dan Keputusan Direksi adalah merupakan pegangan kami Pengurus dalam menjalankan Yakespenantam.

YAYASAN KESEHATAN PENSIUNAN ANEKA TAMBANG  
 Gedung Aneka Tambang Lt. Dasar, Jl. Lejen T.B. Simatupang No. 1, Tanjung Barat, Jakarta 12530, Indonesia  
 Telp. : (021) 781 2635, Faks. : (021) 782 9649, Email : pkk\_pusat@yahoo.co.id



YAKESPENANTAM

Kalau memang ingin mengusulkan untuk peningkatan biaya kesehatan Pensiunan silahkan melalui Himpunantam ke Direksi ANTAM dan kami bersedia menjadi *counterparty*, namun bukan melalui Yakespenantam karena dapat menimbulkan *conflict of interest*. Untuk diketahui, bahwa menurut Undang-Undang Yayasan No. 16 Tahun 2011 Pasal 1 Ayat 1, antara lain disebutkan bahwa Yayasan tidak mempunyai anggota, jadi pada dasarnya kita para Pensiunan adalah sebagai peserta program Kesehatan Yakespenantam.

Sebagai informasi, kami telah menyampaikan kepada Pembina melalui surat nomor 0306/Yakespen.Adm/XI/2015 tanggal 18 November 2015 perihal usulan kenaikan tarif rawat inap dan informasi standar obat perusahaan, namun sampai saat ini belum mendapatkan tanggapan dari Direksi ANTAM.

Terakhir yang menjadi pertanyaan kami adalah apakah semua yang ada di WA ILA yang menurut hemat kami adalah ranah terbatas boleh dimuat di Buletin PURNANTAM yang merupakan ranah publik tanpa konfirmasi baik ke yang menulis di WA ILA maupun ke Subjeknya dalam hal ini Yakespenantam?.

Demikian hak jawab ini kami buat dengan itikad baik, agar untuk kedepannya buletin PURNANTAM lebih akurat dan terkendali dalam menyampaikan informasinya.

YAYASAN KESEHATAN PENSIUNAN ANEKA TAMBANG



Ir. Syafril Isman  
 Ketua

Tembusan:

1. Pengurus Dana Pensiun Antam ( Sebagai Penanggung Jawab )

YAYASAN KESEHATAN PENSIUNAN ANEKA TAMBANG  
 Gedung Aneka Tambang Lt. Dasar, Jl. Lejen T.B. Simatupang No. 1, Tanjung Barat, Jakarta 12530, Indonesia  
 Telp. : (021) 781 2635, Faks. : (021) 782 9649, Email : pkk\_pusat@yahoo.co.id

## Antar Kita Saja Suara Himpunantam Cabang Bandung

Melalui saluran WA ILA

Kamis 8 Oktober 2015 pk. 9.46, pak Marno (Sumarno) membentuk dan mulai meaktifkan peguyuban (komunitas) **WhatsApp** yang diberi nama " **I Love Antam** ", kalau disingkat jadi ILA. Ide bagus, banyak untungnya tidak ada ruginya. Lalu lintas ide, saran, gagasan, hikmah, nasehat kehidupan, keluhan, sampai nuansa hiburan bias kita ikuti. Anggota ILA boleh dikatakan 100pct adalah pensiunantam, sederet nama mantan direktur, kepala unit produksi, kepala satuan kerja dan sebagainya, pokoknya bukan orang-orang kecil. Kadang-kadang muncul pujian dan sanjungan sesama anggota yang dianggap pensiun sukses karirnya (baca di luar Antam). Hati-hati saja masih panjang cerita hidupnya. Kita punya tokoh pucuk pimpinan Antam yang harus dikenang yaitu pak Hadianto Martosubroto alm, disamping sebagai bapak pembagunan Antam, pekerjakeras, cerdas, juga sampai akhir hidupnya memperjuangkan nasib pensiunan Antam. Bagi pensiunan, figur yang memperjuangkan nasib pensiunan antam, itulah pemimpin sejati. Masih ada tokoh sekelas pak Hadianto yang masih hidup yang gigih memperjuangkan nasib pensiunan, semoga juga sampai akhir hayatnya (RedM).

Ceramah kesehatan bagi pensiunan di ruang Andrawina gedung Antam, sudah tiga tahun ini sepi. Konon tidak ada bantuan dana dari Antam. Padahal yang hadir bukan hanya Himpunantam CKP tetapi juga beberapa dari Himpunantam Geomin, LM, Pongkor, Sukabumi, Cikotok dan Bandung. Nanti dalam kuartal I/2016 berdasarkan AD/ART harus diadakan Musyawarah Pusat (3 tahun sekali) yang dihadiri utusan cabang seluruh Indonesia. Apakah juga tidak ada dana?. Ada yang berbisik kok miskin amat!

Mendukung suara dari Himpunantam Bandung, p Marno, juga ikut prihatin terhadap uang pensiun yang rendah, lalu dia tambahkan bahwa kita jangan terlalu mengharapkan bantuan (mungkin bantuan perusahaan di atas kali). Lalu bantuan siapa? Dari sini kita bermain sendiri, menghayal angka infak berkelanjutan anggota WA-ILA tiap-tiap bulan (baca yang mampu dan mau). Di pihak lain yang legal dan formal, perusahaan mengatur pemotongan gaji pegawai aktif tiap-tiap bulan sebagai infak berkelanjutan untuk Himpunantam (idealnya dari sejak berdiri tahun 2002). Kita tidak tahu apakah untuk Himpunantam tersedia anggaran tahunan atau tidak?. Kita mencermati WA-ILA, banyak bernuansa ajaran (Islam). Marilah kita buktikan amal sosial untuk kemaslahatan umat. Membantu pensiunan di bawah garis kemiskinan, membantu korban asap, korban bencana alam lainnya, menyantuni anak yatim piatu miskin dsb. Barangkali ada baiknya ILA sekali-sekali berdiskusi dengan Himpunantam Pusat, siapa tahu muncul fikiran perlu "Yayasan Himpunantam". Berinfaklah segera sebelum tidak bias berinfak, terbaring karena sakit, tidak punya uang untuk membayar biaya obat, sering nombok, karena ada pembatasan Yakespen Antam yang menyedihkan. Suara dari Himpunantam Bandung pada hakikatnya mewakili seluruh pensiun Antam.(RedM)

Dari Bandung, pak Sukmana melalui saluran WA ILA mengharapkan Dapen Antam bersemangat dan fokus untuk mengurus dan memperjuangkan nasib pensiun Antam. Terus terang uang pensiunan kantanya cuma untuk membayar listerik, tukang sampah, keamanan, beli beras dan lauk sekadarnya. Ga bisa makan di restoran kecuali ada yang traktir. Keluhan lain soal peraturan Yakespen yang tidak pro pensiunan. Kuitansi lab darah Rp200rb tidak diganti karena tidak ada pengantar dokter umum. Kalau ke dr dulu kan keluar uang, jadi kalau langsung lebih hemat. Ah nasib, sudah tua tidak dipercaya rupanya. Banyak yang kita rasakan tidak nyaman sekarang.



**KEPUTUSAN KOMISI A**  
**MUSYAWARAH PUSAT HIMPUNANTAM 2016**  
**HIMPUNANTAM TAHUN 2016**  
**NO : 01 /mupus/HIMPUNANTAM/III/2016**

**Tentang Program Kerja Pengurus HIMPUNANTAM PUSAST MASABHAKTI 2016 - 2019**

Dengan Rahmat Allah Tuhan Yang Maha Esa

**Menimbang :**

- a. Bahwa Pengurus HIMPUNANTAM PUSAT masa bakti 2016 – 2019 memerlukan Program Kerja yang sekaligus sebagai pedoman kerja Cabang-cabang dan Ranting-ranting, yang ditetapkan dengan Keputusan Musyawarah.
- b. Dengan pelaksanaan AD/ART dan hasil Musyawarah Pusat Himpunantam 2016 perlu lebih ditingkatkan dan dikembangkan oleh Pengurus Himpunantam Pusat Periode 2016 – 2019.

**Memperhatikan :**

1. Menunjuk Anggaran dasar dan Rumah Tangga BAB. VIII pasal 9.
2. Pendapat dan saran dari para anggota Komisi A tentang Program Kerja yang dirumuskan komisi A :

**Menetapkan**

**PROGRAM KERJA HIMPUNANTAM PUSAT**  
**Masa bakti 2016 – 2019**

**I. PROGRAM JANGKA PENDEK**

1. Menyampaikan dan mensosialisasikan hasil Musyawarah Pusat Himpunantam tanggal 28-30 Maret 2016 kepada institusi terkait.
2. Menyusun anggaran pendapatan dan biaya dengan memperhatikan biaya operasional cabang-cabang seluruh Indonesia dan membicarakan masalah tersebut dengan Direksi PT Antam (Persero) Tbk.
3. Bekerja sama dengan Dana pensiun Antam untuk membuat format administrasi dan registrasi anggota Himpunantam dengan memanfaatkan teknologi informasi, yang berfungsi sebagai akses online demi terbuhnya informasi.
4. Membuat Surat Keputusan Mengenai sebutan Jabatan dan susunan Pengurus inti yang seragam sesuai dengan AD/ART yang berlaku untuk Pengurus Himpunantam Pusat, Cabang-cabang dan Ranting-ranting.

**KEPUTUSAN KOMISI B**

**MUSYAWARAH PUSAT HIMPUNANTAM 2016**  
**HIMPUNANTAM TAHUN 2016**  
**No. 02/Mupus/Himpunantam/III/2016**  
**Tentang Kesejahteraan Pensiunan Antam**  
**Masa Bakti 2016 - 2019**

Dengan Rakhmat Tuhan Yang Maha Esa

**Menimbang :**

- a. Kita berkumpul bukan atas nama pribadi masing-masing tetapi atas nama cabang Himpunantam untuk meningkatkan kesejahteraan bersama pensiunan dan keluarganya.
- b. Bahwa kemampuan ekonomi rata-rata Pensiunan Antam masih memprihatinkan, yang disebabkan tidak seimbang tentang Manfaat Pensiun yang diterima setiap bulannya dengan perkembangan harga-harga kebutuhan hidup sehari-hari.
- c. Bahwa Himpunantam sebagai organisasi sosial para Pensiunan Antam perlu meningkatkan upaya untuk mensejahterakan anggotanya.

**Memperhatikan :**

Pendapat dan saran-saran dari para anggota Komisi B – Kesejahteraan yang dibentuk dalam Sidang Paripurna Musyawarah Pusat yang berlangsung tanggal 29-30 Maret 2016 di Jakarta.

**Menetapkan :**

**I. Mengenai Manfaat Pensiun**

1. Penyesuaian kenaikan manfaat pensiun setiap tahun sama dengan inflasi berjalan minimal 5%
2. Kenaikan uang duka bagi pensiunan dari 450% menjadi 900% dan bagi keluarga pensiunan yang tadinya 300% menjadi 600%
3. Membantu pendanaan kepada Himpunantam Cabang yang jauh dari unit bisnis/kantor pusat/ perwakilan antam dalam penyelenggaraan silaturahmi, musyawarah cabang dan kegiatannya.
4. Melanjutkan program bantuan beasiswa kepada anak-anak pensiunan antam di perguruan tinggi dengan meningkatkan besarnya beasiswa yang diberikan langsung oleh pt antam.
5. Menjamin anak yatim didalam bidang pendidikan minimal sampai SLTA bagi yang orang tuanya meninggal saat bekerja.
6. Agar program CSR dan pasca tambang pt antam dapat sebagian didelegasikan ke Himpunantam cabang yang sanggup melaksanakan.

5. Mengusulkan dibentuknya Dewan Penasehat yang terdiri dari :

- a. Ir. Kosim Gandataruna
- b. Ir. Dedi Aditya Sumanagara
- c. Ir. Alwingsyah Lubis, MM
- d. Ir. Hari Widjanto, MM
- e. Ir. TNP Sihombing

6. Mengusulkan tim formatur yang terdiri dari

1. Drs. Bambang Hendrato, MM
2. Ir. Ahmad Sukmana ME
3. dr. Anung Hidayat Marzuki

**II. JANGKA MENENGAH**

1. Mempreskarsi atau bekerjasama dengan PT. Antam Tbk, mengenai pendirian badan sertifikasi, menyusun kurikulum dan tenaga pengajar sesuai kebutuhan penggunaan jasa pada umumnya maupun PT. Antam Tbk khususnya. Himpunantam dilibatkan dalam pengelolannya baik di Pusat maupun di unit-unit produksi, baik sebagai tenaga administrasi maupun sebagai pengajar.
2. Membentuk forum diskusi dan komunikasi dengan unsure-unsur keluarga Besar Antam ditingkat pusat maupun cabang-cabang dengan menggunakan perangkat komunikasi..
3. Menyelenggarakan Rapim Terbatas setahun sekali untuk mengevaluasi program kerja.

**III. PROGRAM RUTIN**

1. Menjalin dan meningkatkan sinergi dengan PT. Antam Tbk, Dana Pensiun Antam , YKPAT, Yakespen, Antam dll dalam hal menghadapi dan mendapatkan solusi berbagai masalah pensiunan anggota Himpunantam antara lain:
  - Upaya kenaikan penerimaan Uang Manfaat Pensiun (UMP) disesuaikan dengan perkembangan harga-harga kebutuhan sehari-hari
  - Memperjuangkan kenaikan plafon bantuan biaya pemeliharaan kesehatan, disesuaikan dengan perkembangan tarif dokter, rumah sakit dan obat-obatan.
2. Mengadakan rapat Pengurus secara teratur dan menyampaikan informasi hasil bahasan dan informasi lain yang penting yang menyangkut pensiunan Antam.

7. Anggota Himpunantam yang produktif dan qualified dan mampu agar diprioritaskan dapat mengisi jabatan yang memungkinkan di anak perusahaan antam.
8. Pengurus YKPAT diisi oleh orang yang qualified ( punya naluri bisnis ).
9. Kepada Himpunantam cabang agar ditingkatkan biaya operasionalnya secara proporsional.
10. Cabang agar mendapat informasi yang update mengenai data kenggotaan Himpunantam.
11. Penerimaan manfaat pensiun dapat menggunakan fasilitas kantor pos.
12. Apabila ada pembagian bingkisan lebaran kepada masyarakat agar diberlakukan sama kepada seluruh pensiunan.

**II. Mengenai Kesehatan**

13. Peninjauan kembali tentang kenaikan tarif rawat jalandari Rp 5.500.000,- menjadi Rp 7.500.000,- dan apabila sudah melebihi plafon tetap mendapatkan fasilitas kesehatan.
14. Supaya biaya konsultasi ke dokter ahli dibayar sesuai dengan tarif dari dokter
15. Agar ceramah gerontologi dan geriatri dapat dilaksanakan kembali di masing masing Himpunantam cabang sekurang-kurangnya sekali dalam setahun.
16. Biaya transport ke tempat rujukan agar diganti sesuai dengan biaya yang dikeluarkan (transport umum).
17. Agar rumah sakit rujukan (sesuai kelas) di cabang2 yang memerlukan agar ditambah jumlahnya.
18. Alat bantu dan perlengkapannya agar dinaikkan penggantian nya dari 50% dari 100%.
19. Untuk penyakit asma dan darah tinggi agar dimasukkan ke penyakit khusus (jantung, ginjal, diabetes, stroke, kanker )
20. Perlu penambahan PKP (Pusat Kelola Pelayanan Kesehatan) di kota Bogor, Manado.
21. Sosialisasi BPJS ke masing-masing Himpunantam cabang.
22. Untuk faskes pertama agar ditunjuk dokter BPJS tiap cabang demi mempercepat proses.
23. Bagi pasien rujukan yang meninggal ditempat rujukan , biaya pemulangan jenazah ke tempat asal rujukan agar ditanggung sepenuhnya oleh perusahaan.
24. Untuk tarip ranap agar diberlakukan sistem kelas.
25. Klinik Antam ( di Makasar dan Cilacap ) agar dijadikan faskes BPJS pertama.
26. Penyederhanaan prosedur bagi pensiunan yang berobat di RS Antammedika.

# Bahaya Perut Buncit Bagi Kesehatan



Drs. Kusaeri Ilyas L - Himpunantam Yogyakarta

BANYAK orang sukses dalam meraih materi mempunyai badan gemuk serta berperut buncit. Sebut saja kelompok ini **“buncit konglomerat”**. Berbeda dengan golongan ekonomi lemah, banyak juga yang berbadan kurus, tapi perutnya tetap buncit juga. Untuk kelompok ini sebut saja **“buncit koncomelarat”**. Anak-anak dari golongan ekonomi yang sangat lemah, jika mendapat musibah bencana alam, atau dalam kondisi lingkungannya dengan daya beli sangat rendah, sehingga kekurangan asupan gizi, apalagi jika ditunjang dengan tingkat pendidikannya yang rendah pula, ditambah pelayanan kesehatan dari pemerintah buruk, maka anak-anak mereka banyak yang mengalami perut buncit, yaitu **“buncit busung lapar”**.

Untuk orang Asia termasuk Indonesia, seseorang disebut memiliki perut buncit jika ukuran lingk pinggangnya lebih dari 95 cm pada pria, dan lebih dari 80 cm pada wanita. Perut buncit, atau [obesitas](#) abdominal, atau secara klinis disebut obesitas sentral, merupakan kumpulan lemak abdominal berlebih yang terdapat di daerah abdomen (rongga perut).

## Penyebab Perut Buncit

### 1. Pola makan dan minum yang berlebih.

Bagi mereka yang mempunyai prsip “hidup untuk makan”, jika ditunjang oleh kecukupan materi, maka mereka bisa makan kapan saja, di mana saja, dan apa saja, sehingga bisa mengkonsumsi makanan siap saji yang berlemak, makanan yang digoreng, yang tidak terkontrol (berlebihan), baik dalam jumlah maupun

frekuensinya. Makanan siap saji yang disebut *junk-food*, seperti hamburger, donut, pizza, kentang goreng, ayam crispy, ditambah kambing guling, daging bakar, dan sebagainya yang mereka lahap itu mempunyai kandungan lemak, gula, garam, serta karbohidrat yang sangat tinggi. Makanan tersebut bersifat lambat untuk bisa dicerna, sehingga membuat perut menjadi berat dan kembung (Dr. Irsyal Rusad, Sp.PD, alumni FK-UGM). Apalagi jika ditambah dengan mengkonsumsi minuman beralkohol, dan minuman ringan bersoda, maka akan menyebabkan lemak bertambah menumpuk dalam perut. Inilah penyebab **“buncit konglomerat”**.

Berbeda dengan golongan ekonomi lemah, walaupun bisa makan, maka makanannya hanya didominasi oleh nasi, singkong, ubi jalar, yang tak lain dan tak bukan adalah merupakan karbohidrat juga, yang jika dikonsumsi berlebihan, maka akan membuat badan kurus tapi dapat membuat perut menjadi buncit juga (dr Phaidon L Toruan, dokter dan trainer hidup sehat). Inilah yang menjadi penyebab **“buncit koncomelarat”**.

Pensiunan Antam yang sejak bekerja hingga menjadi pensiunan harus selalu “menggencangkan ikat pinggang”, harus ikhlas dengan mendapat manfaat pensiun yang relatif sangat kecil (masih ada yang menerima di bawah satu juta rupiah). Jika hanya mengandalkan manfaat pensiun saja tentu harus pandai mengatur asupan makanan untuk sekeluarga agar bisa cukup untuk sebulan, maka menunya



dari hari ke hari tentu cenderung berkisar dari nasi ke singkong, atau ke ubi jalar, dengan kombinasi lauk yang harganya murah meriah dengan sedikit tempe dan sejenisnya. Mereka harus dibiasakan jika tidak ada makanan, maka harus rela berpuasa, seperti dicontohkan oleh Rasulullah SAW.

### 2. Kurang berolah raga dan banyak duduk.

Kurang bergerak dan banyak duduk berjam-jam karena asyik menonton TV, meoperasikan komputer, atau asyik bermain game, WhatsApp, BBM, dan sebagainya, akan memicu perut buncit. Karbohidrat merupakan salah satu zat penting bagi tubuh karena berfungsi sebagai cadangan sumber energi. Namun, jika tidak diimbangi dengan melakukan aktivitas olah raga, maka karbohidrat pun akan menumpuk di dalam tubuh, membuat gemuk dan perut buncit.

### 3. Merokok.

Banyak orang tak mau berhenti merokok karena alasan takut berat badan akan menjadi naik. Akan tetapi, menurut penelitian para ilmuwan di University of Glasgow, merokok justru membuat perut menjadi buncit. Bahkan, menurut pemimpin penelitian, Profesor Naveed Sattar, merokok justru akan membuat berat badan mereka tak menurun meski bentuk tubuh terlihat lebih kurus dari sebelumnya. Sebab, lemak di perut akan membuat kenaikan berat badan.

### 4. Genetika atau keturunan.

Penyebab yang satu ini mungkin jarang terdengar, genetika memang merupakan salah satu pemicu kegemukan dan perut buncit.

### Bahaya Perut Buncit

Bilamana banyak mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi, mengandung gula, garam, dan juga karbohidrat yang tinggi, maka akan menyebabkan melambatnya sistem metabolisme tubuh pada seseorang, yang berdampak kemampuan tubuh membakar lemak akan berkurang, sehingga lemak mudah menumpuk di dalam tubuh.

1. Kadar lemak yang terlalu tinggi dalam aliran darah mendorong liver (hati) mengeluarkan **LDL (Low Density Lipoprotein)**. Kolesterol (lemak) jahat ini jika dalam jumlah tinggi dapat menyumbat aliran darah. Tersumbatnya aliran darah dapat menyebabkan **serangan jantung, stroke, kanker kolorektal**, serta terhentinya napas saat tidur (**sleep apnea**).

2. Mereka yang berbadan gemuk dan berperut buncit, ditambah jika menyukai minuman beralkohol atau menyukai minuman bersoda dan minuman kaleng lainnya, yang dikhawatirkan menggunakan bukan gula asli tapi menggunakan pemanis buatan (seperti aspartam, sakarin, dan *sucralose*) dapat menyebabkan **gangguan pencernaan, gangguan liver, dan diabetes**.

3. Sebuah studi dari University of Miami menemukan mereka yang minum soda setiap hari, maka 44 persen lebih berisiko kena serangan jantung, dibanding dengan yang tidak minum. Mereka yang punya kebiasaan meneguk minuman bersoda (meski hanya satu atau dua kaleng per hari) lebih berisiko 25 persen terkena diabetes dibanding dengan mereka yang hanya minum tak lebih dari satu kaleng per bulan.

4. Studi terbaru pada pemanis buatan jenis aspartam membuktikan, pemanis ini dapat memicu **sakit kepala, dan migrain** pada beberapa orang, karena diet soda sebagai penyebabnya. Gula palsu ternyata memiliki efek sama bahayanya seperti gula asli. Pemanis buatan merangsang insulin sehingga meningkatkan timbunan lemak yang mengakibatkan penambahan berat badan (Dr. Brooke Alpert, penulis *The Sugar Detox*).

5. Menurut penelitian yang dimuat dalam jurnal *Cell Reports*, orang yang membawa lemak yang banyak di dalam perutnya (berperut buncit) akan mengalami kepikunan **tiga setengah kali** lebih besar dibanding dengan mereka yang tidak buncit. Para peneliti menemukan, orang dengan perut buncit memiliki kadar protein lebih



# Mengenal Kusta atau Lepra

dr. Petry, SpPD - RS Antam Medika

## Leprosy Short

Hari kusta sedunia diperingati dengan unik. Berbeda dengan hari AIDS atau hari kanker sedunia yang diperingati pada tanggal tertentu, Hari Kusta diperingati setiap hari Minggu pada pekan terakhir bulan Januari. Tahun 2016 ini, Hari Kusta Sedunia jatuh pada 31 Januari.

Penampilan klinis penyakit kusta bervariasi. Gejala awal yang sering ditemui adalah bercak kulit disertai rasa baal. Gambaran lain yang dapat ditemukan adalah penebalan daun telinga, rambut alis yang rontok, bintil merah yang nyeri, nyeri pada persendian, serta gejala terkait kerusakan saraf yang terkena (luka akibat trauma pada area yang baal, kelemahan otot, dan jari tangan yang kiting). Apabila terlambat terdiagnosis dan tidak mendapatkan terapi serta perawatan yang tepat, penderita dapat mengalami kecacatan fisik dan kebutaan.

Apabila Anda menemukan tanda atau gejala terkait kusta, segeralah memeriksakan diri/ kerabat. Perburukan penyakit dan kecacatan dapat dicegah dengan pengobatan yang tepat dan tuntas. (SK Sulistyaningrum©)

Kusta atau lepra, dikenal pula dengan Morbus Hansen, merupakan penyakit infeksi bakteri menahun yang menyerang kulit dan saraf tepi. Eliminasi kusta di berbagai belahan dunia telah tercapai pada tahun 2000. Namun, Indonesia hingga saat ini belum mencapai eliminasi kasus kusta. Suatu Negara dianggap telah berhasil mengeliminasi kusta apabila hanya terdapat  $\leq 1$  kasus/ 10.000 penduduk. Beberapa faktor yang mempersulit pemberantasan kusta adalah akses ke pelayanan kesehatan yang sulit pada daerah terpencil. Beberapa desa di Indonesia dipisahkan gunung, lautan, dan sungai dengan sarana transportasi yang terbatas.



Selain itu, adanya stigma bagi penderita kusta sebagai penyakit kutukan, penyakit orang miskin, dan lain sebagainya menyebabkan keengganan individu untuk memeriksakan diri atau sulit menerima diagnosis kusta, beberapa bahkan menolak pengobatan. Penyakit kusta yang tidak diobati dapat menyebabkan kecacatan yang menetap serta kebutaan. Kecacatan pada penderita kusta telah menyebabkan leprophobia, meskipun mereka telah menyelesaikan pengobatan dengan tuntas dan tidak lagi menularkan penyakit kusta. Hal ini berdampak penolakan masyarakat, menurunnya kepercayaan diri penderita kusta, dan berdampak buruk pada kondisi sosial ekonomi penderita kusta. Fenomena ini menyebabkan beban sosial bagi masyarakat dan negara. Memperbaiki stigma penyakit kusta di masyarakat menjadi tanggung jawab kita bersama.

Bakteri penyebab kusta adalah *Mycobacterium leprae*. Bakteri ini masih satu kerabat dengan penyebab tuberkulosis, yaitu *Mycobacterium tuberculosis*. Perbedaan bakteri penyebab kusta ini berkembang biak sangat lambat, hal inilah yang menyebabkan masa inkubasi penyakit ini sangat panjang, berkisar 5 sampai dengan 20 tahun. Masa inkubasi adalah masa/ rentang waktu dari saat paparan infeksi sampai gejala penyakit muncul.

Kusta dapat ditularkan melalui droplet (percikan sekret) rongga hidung maupun mulut pada individu yang berkontak erat dan sering, dengan penderita kusta yang belum diobati. Sebenarnya, penyakit ini tidak mudah menular. Pertahanan tubuh yang baik mencegah timbulnya penyakit kusta.

Penampilan klinis penyakit kusta bervariasi. Gejala awal yang sering ditemui adalah bercak kulit disertai rasa baal. Gambaran lain yang dapat ditemukan adalah penebalan daun telinga, rambut alis yang rontok, bintil merah yang nyeri, nyeri pada persendian,

serta gejala terkait kerusakan saraf yang terkena (contohnya: luka akibat trauma pada area yang baal, kelemahan otot, dan jari tangan yang kiting). Apabila terlambat terdiagnosis dan tidak mendapatkan terapi serta perawatan yang tepat, penderita dapat mengalami kecacatan fisik menetap dan kebutaan.

Kusta dapat diobati dan dapat sembuh tuntas apabila diagnosis dan terapi diberikan sedini mungkin. Sebagaimana pengobatan tuberkulosis, pengobatan kusta standar WHO merupakan paket kombinasi beberapa obat yang diberikan dalam 6 atau 12 bulan.

Paket obat ini disediakan secara gratis oleh WHO sejak tahun 1995. Diagnosis sedini mungkin dan pengobatan yang tuntas merupakan kunci keberhasilan pemberantasan kusta di Indonesia.

Apabila Anda menemukan tanda atau gejala terkait kusta, segeralah memeriksakan diri Anda/ kerabat. Perburukan penyakit dan kecacatan dapat dicegah dengan pengobatan yang tepat dan tuntas. (dr. SK Sulistyaningrum, SpKK)

## Ciri dan Gejala

- Sekali terinfeksi kuman, rata-rata periode inkubasinya adalah 2-3 tahun, namun dapat bervariasi dari 6 bulan sampai 40 tahun bahkan lebih. Pada 90% pasien, tanda awal dari penyakit ini adalah perasaan tebal pada kulit yang nantinya akan berkembang menjadi lesi atau kelainan kulit dalam beberapa tahun. Sensasi pertama yang hilang adalah sensasi terhadap temperatur (panas dan dingin) diikuti dengan hilangnya sensasi sentuhan ringan, raba, nyeri dan tekanan. Kehilangan respons sensoris biasanya dimulai dari jari tangan dan kaki.

### C. Cara rawat diri untuk KAKI dengan cacat yang permanen.



- kaki yang mati rasa perlu diperiksa setiap hari dan dilindungi dengan menghindarkannya dari panas dan benda-benda yang tajam dan kasar dengan memakai alas kaki yang empuk di dalamnya, agak longgar dan tidak gampang di tembus benda tajam.



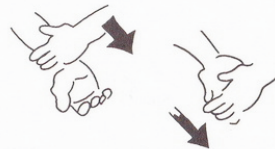
- kaki yang mati rasa dan kering perlu direndam dan diolesi setiap hari.

### B. Cara rawat diri untuk TANGAN dengan cacat yang permanen.



- melindungi tangan yang mati rasa dengan menghindarkannya dari panas dan benda-benda yang tajam dan kasar.

- tangan yang mati rasa dan kering perlu direndam dengan air bersih dan dingin dan diolesi dengan minyak kelapa setiap hari.



- jari-jari yang bengkok perlu diurut lurus agar sendi-sendi tidak menjadi kaku.

## Penyakit kusta

Sebagian besar populasi tdk bisa ketularan (95%)

Untuk menular perlu kontak lama dan erat

Yg sdh MDT sd RFT Tidak menular lagi



# Setiap Hari Bersedekah



AMH Karim - Himpunantam CKP Jakarta

Kalau kita semua tidak memiliki sifat kikir maka bahagialah orang fakir miskin. Di dalam harta yang dititipkan Allah kepada hamba-hambaNya terdapat hak mereka orang-orang susah. Di dalam al-Quran ditemukan tiga istilah yang sudah difahami masyarakat umum sebagai melepaskan sebagian kesejahteraan pribadi kepada orang lain yang berhak. Ada zakat (mal dan fitri), ada infak dan sedekah. Ketiga istilah memiliki arti tidak saling berlawanan, arahnya sama yaitu pelaksanaan ibadah untuk mendapat rida Allah swt.

Zakat harta (mal) : dikeluarkan 2,5pct dari aset senilai 58gr emas murni (nisab) setelah tersimpan selama satu tahun (haul). Merupakan bagian kelebihan dari kebutuhan hidup pribadi atau satu kesatuan keluarga rumah tangga. Yang berhak ada delapan asnaf (Qs at-Taubah/9 : 60). Untuk pembangunan masjid dan ustaz tidak termasuk yang berhak menerima. Zakat fitri, dikeluarkan khusus menjelang hari raya idufitri 1 Syawal, setelah menunaikan puasa wajib Ramadan. Harus segera dibagikan tidak boleh ditahan. Penerima adalah fakir miskin. Yang kaya adalah pemberi, yang fakir miskin adalah penerima. Besar zakat fitri 3,5 lt/orang beras yang dikonsumsi sehari-hari (masyarakat Indonesia).

Infak, mengorbankan harta yang diamankan Allah selama masih hidup untuk diberikan kepada orang atau sekelompok komunitas yang membutuhkan, lebih utama dalam bentuk barang. Peinfak adalah masyarakat umum, kaya atau miskin, untuk meringankan beban orang lain yang ditimpa musibah. Banjir, kebakaran, gempa bumi, asap hutan yang terbakar dan sebagainya. Batasan angka dan waktu tidak ada.

Berapa saja kapan saja, bisa. Infak ini seperti sering kita sebut "sumbangan". Status hukumnya dilihat dari harus saling membantu dalam kebaikan itu adalah wajib. Berdosa orang mampu membiarkan orang di lingkungannya dalam kesusahan dan kelaparan.

Sedekah. Memberikan makna lebih luas mencakup pengorbanan dalam konteks zakat dan infak. Batasan sedekah lebih luas, karena konten dan sasarannya sangat luas tidak terbatas. Sedekah bisa berbentuk barang, bisa nasehat, bisa informasi kebenaran, bisa konsultasi bisa doa dan senyuman manis. Pemimpin kantor yang ramah sebagai "leader" juga sedekah.

Setiap hari bahkan jam pun bisa dilakukan. Setiap pagi bersedekah kepada pemulung 2-3 rbr, setiap waktu salat di masjid, mengisi kotak amal yang disediakan berapa saja dengan ihlas. Ini ibadah batin dan fisik yang berkelanjutan, amal kebaikan rutin, mengantarkan kita kepada kebaikan yang amat bermakna, yaitu kebaikan yang datangnya dari Allah Azza wa Jalla. Masuk surga tidak cukup dengan rajin salat, puasa dan haji saja. Rahmat "Arrahman" akan diberikan kepada hamba-hambaNya yang beriman, berilmu dan beramal saleh. Amal saleh mencakup pelaksanaan zakat, infak dan sedekah. Setiap orang termasuk yang sempit rezekinya pun harus berinfak atau bersedekah, nanti Allah akan mengganti kesempitan dengan kelapangan (Qs at-Talaq/65 : 7) (Wallahu a'lam)\*



## Pegawai Yang Memasuki Masa Pensiun Periode Januari s/d Maret 2016

NO	NIP	NAMA	Jkel	KANTOR/UNIT BISNIS	TGL. MULAI PENSUN
1	12 1659 5485 1	Kusyanto, ST	Lk	Unit Geomin	1 Januari 2016
2	16 1659 5486 1	Suhaidi Husin	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Januari 2016
3	16 1659 5487 1	Sugondo	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Januari 2016
4	16 1659 5488 1	Suwadi Wachmin	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Januari 2016
5	10 1659 5489 1	Dessy Ariani	Pr	Kantor Pusat	1 Januari 2016
6	10 1659 5490 1	Syamsuddin Amihadi	Lk	Kantor Pusat	1 Januari 2016
7	10 1659 5491 1	I Made Soner	Lk	Kantor Pusat	1 Januari 2016
8	10 1659 5493 1	Musafar Achmad	Lk	Kantor Pusat	1 Januari 2016
9	30 1659 5498 1	Lenggeng	Lk	UBPN Sultra	1 Januari 2016
10	10 1660 5492 1	Rinanti Agnes Arsadjaja	Pr	Kantor Pusat	1 Februari 2016
11	10 1660 5494 1	Guntur Tjora	Lk	Kantor Pusat	1 Februari 2016
12	16 1660 5495 1	Djarhudi	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Februari 2016
13	16 1660 5496 1	Sudinan	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Februari 2016
14	16 1660 5497 1	Atang	Pr	UBPN Emas Pongkor	1 Februari 2016
15	10 1660 5499 1	Sukendra Budi Raharja	Lk	Kantor Pusat	1 Februari 2016
16	16 1660 5500 1	Aris Buhari Alias Haris Buchori	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Maret 2016
17	16 1660 5501 1	Djarkasih	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Maret 2016
18	16 1660 5502 1	Puryadi	Lk	UBPN Emas Pongkor	1 Maret 2016

### 3 Alternatif Obat Untuk Pasien Demam Berdarah

**JAKARTA, Jaringnews.com** - Demam berdarah dengue ditandai dengan demam tinggi dan dalam kegagalan sirkulasi kasus yang parah dan sering dimulai dengan kenaikan suhu mendadak disertai dengan wajah memerah dan gejala seperti flu.

Demam biasanya dilanjutkan 2-7 hari dan suhu badan bisa mencapai 41°C. Kondisi pasien dapat tiba-tiba memburuk setelah beberapa hari demam. Diikuti oleh tanda-tanda kegagalan sirkulasi, dan pasien cepat dapat jatuh ke dalam keadaan kritis shock dan mati dalam waktu 12 sampai 24 jam.

Demam berdarah memang sangat berbahaya. Berikut beberapa obat tradisional yang sering digunakan pasien kala mengalami demam berdarah selain berobat ke dokter.

#### 1. Jus Kulit Manggis.

Kulit manggis begitu banyak mempunyai kandungan gizi dan khasiat, antara lain untuk mempercepat pemulihan kondisi saat sakit demam berdarah karena mengandung super antioksidan dalam kulitnya.

#### 2. Sari buah Kurma

Sari buah kurma belakangan sering terdapat di samping pasien demam berdarah. Kala terserang demam berdarah biasanya trombosit dalam tubuh akan berkurang dengan drastis dan bisa jadi mengakibatkan kematian. Sari buah kurma dapat dengan cepat menaikkan kadar trombosit dalam tubuh pasien.

#### 3. Jus Jambu Biji

Jambu biji atau jambu merah dipercaya dapat dengan cepat mendongkrak trombosit. Bahkan beberapa dokter di rumah sakit menyarankan pasiennya mengkonsumsi jus jambu biji ini secara teratur guna menaikkan trombosit.

Selain mengkonsumsi tiga jus tersebut, tentu saja untuk memastikan apakah trombosit sudah mengalami kenaikan harus melalui cek laboratorium.

## 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	TANGGAL
1	M. Taib AG	UBPB Kijang	10 Januari 2016
2	Sabtu	UBPB Kijang	13 Januari 2016
3	Noerdin Ibrahim	Kantor Pusat	25 Januari 2016
4	Salomo Sinaga	UBPB Kijang	27 Januari 2016
5	Nai Marsu	UBPB Kijang	27 Januari 2016
6	Mustafa Buna	UBPN Sultra	30 Januari 2016
7	M. Haris	UBPB Kijang	2 Februari 2016
8	H. Mochamad Somawijaya	UPE Cikotok	5 Februari 2016
9	Samsu	UPE Cikotok	6 Februari 2016
10	Victor Simanjuntak	Kantor Pusat	13 Februari 2016
11	Satino	Kantor Pusat	17 Februari 2016
12	Ny. Rochyati i/d Sudin Samsudin	Pasca Tambang Cilacap	20 Februari 2016
13	Ny. Siti Rahayu, BA i/d Nanggoro Subroto	Kantor Pusat	1 Maret 2016
14	Ny. Murniati i/d Ir. T. Sutoyo	Kantor Pusat	7 Maret 2016
15	S.W. Theurubun	UBPN Sultra	8 Maret 2016
16	Ir. Fachruddin Rizal	Kantor Pusat	19 Maret 2016



*Mario Teguh*

Instagram @ Mario Teguh

*Apapun yang terjadi hari ini, ingatlah bahwa semua kesulitan adalah undangan untuk memperkuat diri.*

*Kehidupan ini memang tidak mudah, tapi jika Anda lebih mampu, kesulitan itu tidak terasa lagi.*

*Sabarkan diri, coba lagi dengan cara yang lebih baik.*

*Jangan menyerah.*

## REDAKSI

Penanggung Jawab : Pengurus Dana Pensiun Antam

Pemimpin Redaksi : A. Mukti Abhaka

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