April 2018

IKPLN news

Transformasi IKPLN Berbadan Hukum

Pemerintah tetapkan harga batubara untuk listrik

Status NPWP Non Efektif bagi Pensiunan

Penyakit Autoimun

EDISI KEDUA

PJB

PT PEMBANGKITAN JAWA-BALI

HARAPAN DARI PENDIRI KEPADA DANA PENSIUN PT PLN (PERSERO) DAN SEMUA ANAK USAHANYA, GUNA PERTUMBUHAN KORPORASI YANG BERKELANJUTAN MELALUI OPTIMALISASI AFILIASI GRUP.

PT. PBM ADHIGUNA PUTERA

KAMI PT PBM ADHIGUNA PUTERA ADALAH PERUSAHAAN BONGKAR MUAT YANG BERGERAK DIBIDANG USAHA :

1. JASA BONGKAR/MUAT
2. JASA JETTY MANAJEMEN
3. JASA ASSIST TUG
4. JASA KEAGENAN KAPAL
5. JASA LOGISTIK

IKPLN news

PENERBIT

IKPLN PUSAT

PEMBINA

DR. Djuanda Nugraha Ibrahim

PEMIMPIN REDAKSI

Muljo Adji AG

REDAKTUR PELAKSANA

Djoko Muljanto

WAKIL REDAKTUR PELAKSANA

Bagus Suyitno, Wahyuti Mulyaningsih

DEWAN REDAKSI

Kartawan Muchtar, Bambang Praptono, Abimanyu Suyoso,
IGA Ngurah Adnyana, Agung Mustafa Kemal, Trilaksito Sunu, Hariyanti Soeroso, Misbachul Munir, Dewi Sri Wahyunie

EDITOR

Hariyanti Soeroso, Suhartoyo,
Sri Wahyudi

PENERBITAN DAN SIRKULASI

Imam Mintarno, Mulyati

ALAMAT REDAKSI

Sekretariat IKPLN Pusat
PT PLN (Persero) Kantor Pusat
Gedung 1 Lantai 4
Jl. Trunojoyo Blok M 1 /135
Kebayoran Baru, Jakarta -12160

Telpon: (021) 7261122 ext 1919

Email: *ikplnews@gmail.com*

Daftar isi

6 BERITA UTAMA

TRANSFORMASI IKPLN BERBADAN HUKUM,
Hal-2 yang harus di tindaklanjuti dengan status baru tersebut

12 INFO TERKINI PLN

PEMERINTAH TETAPKAN HARGA BATUBARA UNTUK LISTRIK , PERUBAHAN BUDAYA KERJA BAGI GENERASI BARU DAN SEMANGAT PEMERATAAN LISTRIK SELURUH INDONESIA

18 INFO DANA PENSIUN

STATUS NPWP NON EFEKTIF BAGI PENSIUNAN,
Bagi wajib pajak/pensiunan yang MP nya dibawah PTKP tidak perlu lapor SPT, namun harus mengajukan status NPWP non efektif

20 TAHUKAH ANDA

KECERDASAN EMOSIONAL
EI terdiri dari kecerdasan yang berkaitan dengan diri sendiri (self awareness dan self management) yang berkaitan dengan orang lan (social awareness dan self management)

Daftar isi

23 TAHUKAH ANDA

Kembali ke Khittah Pola Pikir Ketenagalistrikan

Sistem ketenagalistrikan PLN, kiranya dapat dil-akukan dengan melihat Sistem Ketenagalistrikan "Jamali"

29 BERITA DAERAH

IKPLN Daerah Kalselteng

I. Program Bedah rumah
II. Muscab II IKPLN Cab Banjarmasin dan Banjarbaru
III. Pengurus IKPLN Cbng Banjarbaru berkunjung ke PLN

32 BERITA DAERAH

IKPLN Daerah Jawa Barat

I. Penandatanganan MOU
II. Rakerda IKPLN Daerah Jawa Barat

33 BERITA DAERAH

IKPLN Daerah Jawa Timur

I. Program Bedah Rumah
II. Pelaksanaan Program Bedah Rumah

36 BERITA DAERAH

IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat

Program Bedah Rumah

37 BERITA DALAM FOTO

I. Rakernas IKPLN 2018
II. Kegiatan IKPLN Daerah Jateng & DIJ

39 KESEHATAN

Penyakit Autoimun

Penyakit autoimun terjadi ketika sistem kekebalan tubuh mengalami ganggunga sehingga menyerang jaringan tubuh

43 KESEHATAN

Usaha IKPLN Berkontribusi Menurunkan Biaya Kesehatan

Dilakukan dengan mengadakan penyuluhan kesehatan dan terapi mandiri dengan olah sehat LTK

46 SERBA SERBI

Hari Jadi IKPLN

Tgl 8 Februari ditetapkan sebagai hari jadi IKPLN. diperingati sebagai lahirnya IKPLN dan tahun 2018 berubah status menjadi Perkumpulan Yang Berbadan Hukum

49 SERBA SERBI

Manciing Mania di IKPLN Daerah Jawa Barat

51 KUESIONER

Usulan, masukan ataupun saran harap disampaikan kepada Redaksi IKPLN News

SAPA REDAKSI

Pembaca yang budiman

Sudah sepatutnya kita bersyukur karena Edisi ke 2 ini dapat hadir di tengah para pembaca. Banyak hal yang perlu diinformasikan dan bagikan kepada seluruh pembaca, khususnya keluarga besar IKPLN se Indonesia.

Dalam Edisi ke 2 ini, disampaikan langkah-langkah yang harus ditindaklanjuti terkait perubahan status IKPLN Berbadan Hukum. Dengan selesainya penyempurnaan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga IKPLN, perlu segera disiapkan Tata Kelola Sistem Administrasi, peng-organisasian dan pelaporan, serta Tata Kelola yang terkait dengan sistem keuangan, perpajakan dan pelaporannya. Dengan demikian akan terbentuk sistem yang terintegrasi dari seluruh IKPLN Cabang, Daerah sampai ketingkat Pusat.

Denyut kegiatan anggota IKPLN se Indonesia semakin terasa meningkat seiring dengan semangat sinergi untuk ikut membantu dan mendukung program besar yang sedang dan akan dilaksanakan PLN. Masukan dari anggota IKPLN terkait pembinaan SDM, masalah kesehatan dan hal-hal yang terkait perencanaan sistem ketenagalistrikan ikut mewarnai Edisi kali ini.

Tentu saja tidak ketinggalan kegiatan lain yang dapat dirasakan manfaatnya oleh para pensiunan PLN sampai ke Cabang-Cabang juga mengisi Edisi ke 2, seperti kegiatan bedah rumah dan kegiatan sosial lainnya.

Disamping hal tersebut di atas, sehubungan dengan akan datangnya bulan suci Ramadhan 1439 H pada pertengahan Mei 2018, Redaksi *IKPLN News* mengucapkan selamat melaksanakan Ibadah Puasa Ramadhan bagi umat Islam warga IKPLN. Semoga kita semua senantiasa dapat melaksanakannya dengan niat yang bersih guna mencapai derajat Taqwa dihadapan Allah SWT. Aamiin…

Selamat Berkarya, Selamat Beribadah.

transformasi IKPLN "berbadan hukum"

Oleh : Hariyanti S.

Keputusan MENKUMHAM sebagai acuan tindak lanjut proses Organisasi IKPLN menjadi PERKUMPULAN berbadan Hukum.

Pada awalnya telah dilakukan sosialisasi mengenai hal tersebut yang disampaikan kepada seluruh pengurus IKPLN Daerah melalui Rapat Kerja Nasional (Rakernas), selama 2 hari di Jakarta (13-14/02/18).

Hadir dalam Rakernas seluruh Daerah yang berjumlah 27. Masing-masing Daerah mengirim 2 (dua) orang Pengurus selaku peserta, ditambah dengan beberapa Peninjau dari Pengurus IKPLN Cabang di Jakarta dan sekitarnya.

Rakernas IKPLN 2018 digelar dengan tema:

"Meningkatkan Peran Nyata IKPLN Guna Kesejahteraan Pensiunan" .

Agenda acara Rakernas IKPLN 2018 adalah :

1. Penyempurnaan Anggaran Rumah Tangga dan Penataan Tata Kelola Organisasi Berbadan Hukum;
2. Penyempurnaan Program Kerja IKPLN;
3. *Launching* IKPLN Berbadan Hukum & *IKPLN News* edisi perdana.

RINGKASAN HASIL RAKERNAS :

1. Penyusunan Pedoman dan Petunjuk Tata Kelola Organisasi sesuai Anggaran Rumah Tangga yang disempurnakan dan ditetapkan oleh Pengurus IKPLN Pusat;
2. Hasil bahasan Penyempurnaan Program Kerja IKPLN 2018-2021, perlu dijabarkan oleh masing-masing Daerah dan Cabang;
3. Implementasi Tata Kelola organisasi IKPLN Berbadan Hukum akan efektif berlaku paling lambat bulan Juli 2018 dan ditetapkan dengan Keputusan Pengurus IKPLN Pusat.

Sebagai Perkumpulan Berbadan Hukum ada beberapa hal yang perlu ditindak lanjuti yaitu mengenai :

PENYEMPURNAAN ANGGARAN RUMAH TANGGA (ART) IKPLN.

1. IKPLN menjadi PERKUMPULAN Berbadan Hukum, beberapa Pasal dalam

Anggaran Dasar (AD) IKPLN 2017 perlu disempurnakan sesuai ketentuan dari Kemenkumham.

2. Perubahan Anggaran Dasar dimaksud telah diaktakan Notaris dan mendapat pengesahan Kemenkumham sesuai Keputusan Nomor: AHU-0018229.AH.01.07 tanggal 22 Desember 2017, menjadi PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIKNEGARA yang disebut IKPLN.
3. Anggaran Rumah Tangga IKPLN perlu disempurnakan terutama Pasal/ayat yang terkait dengan perubahan Anggaran Dasar.
4. Hasil penyempurnaan Anggaran Rumah Tangga telah disepakati dan disahkan dalam forum Rapat Pleno RAKERNAS.

SISTEM ADMINISTRASI, PENGORGANI - SASIAN & PELAPORAN

1. Tata laksana surat menyurat mengacu pada ketentuan kesekretariatan, yang akan disusun dan disempurnakan oleh Sekretaris Umum IKPLN Pusat dan ditetapkan dengan Keputusan Pengurus IKPLN Pusat.
2. Seluruh kegiatan yang akan dilakukan setiap tahunnya harus tertuang dalam Program Kerja Tahunan, terutama yang membutuhkan biaya dalam pelaksanaannya.
3. Seluruh kegiatan dengan pihak luar yang tidak ada konsekwensi keuangan baik menerima ataupun mengeluarkan uang, yang mengatasnamakan IKPLN sebagai badan hukum, perlu dilaporkan kepada IKPLN Pusat.
4. Bila terdapat organisasi berbadan hukum yang selama ini sudah ada dibawah koordinasi IKPLN Daerah atau Cabang, agar segera dikonsolidasikan sesuai ketentuan yang tercantum dalam Pasal 12 Anggaran Dasar IKPLN Akta Notaris Nomor 42 Tahun 2017 tanggal 18 Desember 2017.

Komisi I RAKERNAS IKPLN TAHUN 2018 membahas Penyempurnaan ART & Tata Kelola Organisasi

Komisi II RAKERNAS IKPLN TAHUN 2018 membahas PROGRAM KERJA IKPLN 2018—2021

5. Kerjasama atau sinergi dengan badan hukum lain, utamanya yang berada dalam keluarga besar YPK PLN, Dana Pensiun PLN, Anak-Anak Perusahaan PLN, atau pihak luar lainnya harus mendapat persetujuan dari IKPLN Pusat.

SISTEM KEUANGAN, PERPAJAKAN & PELAPORAN

Dasar hukum yang digunakan adalah PSAK-45 diantaranya yang mengatur mengenai Pelaporan Keuangan Organisasi Nirlaba, adalah sebagai berikut:

1. **KARAKTERISTIK PERKUMPULAN / ORGANISASI**
   a. Perolehan Sumber Dana berasal dari :
      1) iuran anggota;
      2) Sumbangan yang tidak mengikat;
      3) Laba hasil usaha kegiatan, tidak akan dibagikan kepada anggota;
      4) Hasil usaha dari anak usaha IKPLN.
   b. Tidak ada kepemilikan perorangan sehingga tidak dapat dijual dan dialihkan atau ditebus kembali.
2. **LAPORAN KEUANGAN (PSAK-45)** terdiri dari:
   a. Laporan Posisi Keuangan;
   b. Laporan Aktivitas;
   c. Laporan Arus Kas;
   d. Catatan Atas Laporan Keuangan.

IKPLN merupakan PERKUMPULAN berbadan hukum dengan **satu NPWP**, maka setiap **Laporan dikonsolidasikan di IKPLN Pusat** menjadi **satu laporan** dari seluruh Daerah.

Hal lain yang harus disiapkan adalah Program Kerja Perkumpulan. Dalam Rakernas 2018 dibahas Program Kerja Perkumpulan dan telah ditetapkan sebagai

salah satu hasil RAKERNAS 2108, adalah sebagai berikut:

PROGRAM KERJA IKPLN 2018 -2021

I. BIDANG ORGANISASI, ADVOKASI & KOMUNIKASI

1. Meningkatkan peran organisasi agar dapat lebih efektif dan efisien dalam mengurusi kepentingan anggotanya.
2. Meningkatkan komunikasi antar pengurus, antar anggota dan antar struktur organisasi.
3. Mengatur penyelenggaraan organisasi agar dapat berjalan sesuai dengan ketentuan AD/ART.
4. Melakukan advokasi kepada anggota yang mempunyai masalah hukum dalam kaitannya dengan organisasi IKPLN.
5. Menyelesaikan masalah - masalah hukum yang terjadi akibat hubungan organisasi IKPLN dengan pihak lain.

6. Melakukan monitoring & evaluasi terhadap pelaksanaan AD/ART oleh setiap tingkat kepengurusan dan penyelesaian masalahnya.
7. Mengusulkan kepada Manajemen PLN untuk penyempurnaan Keputusan Direksi PT PLN (Persero) Nomor 227.K/DIR/2008 tanggal 11 Maret 2008 yang mengatur tentang Organisasi IKPLN, terkait dengan perubahan status IKPLN menjadi Perkumpulan berbadan Hukum.

II. BIDANG KREATIF DAN USAHA

1. Mengembangkan/ menyempurna-kan sistem & Database Kompetensi anggota IKPLN.
2. Memberdayakan potensi para anggota IKPLN dengan kegiatan2 yang sesuai dengan keahlian anggota, misal melalui Knowledge Sharing atau Kontrak Kerja dengan Perusahaan Kelistrikan.
3. Melakukan kerjasama dengan lembaga2/instansi yang berkaitan dengan pemberdayaan kompetensi anggota dan kegiatan usaha anggota IKPLN.
4. Memfasilitasi para anggota untuk mendapatkan sertifikasi kompetensi.
5. Mengusahakan agar YPK PLN dan DPPLN dapat membantu memberikan modal untuk melakukan kerjasama usaha dengan IKPLN.

6. Membuat Nota Kesepahaman antara IKPLN Pusat dengan PLN Pusat untuk pemanfaatan asset PLN yang *idle.*
7. Membentuk badan usaha/koperasi di tingkat Daerah/Cabang atau bermitra dengan pihak ketiga.

III. **BIDANG KESEJAHTERAAN DAN KEPENSIUNAN**

1. Melakukan upaya mempertahankan tetap terlaksananya pemberian emolumen pemeliharaan/perawatan kesehatan bagi Anggota IKPLN dan keluarganya terkait pemberlakuan BPJS mulai awal tahun 2019.
2. Melakukan upaya agar tingkat pelayanan pemeliharaan /perawatan kesehatan bagi Anggota IKPLN dan keluarganya tetap diperlakukan sama dengan sebelumnya, dan iuran BPJS tidak dibayar dari uang pribadi Anggota IKPLN.
3. Mengadakan sosialisasi kesehatan tentang pola hidup sehat secara periodik kepada Anggota IKPLN.
4. Mengupayakan sebagian dana ZIS, YPK, CSR dan dana lainnya agar dapat disalurkan untuk anggota IKPLN yang berhak dan atau terkena musibah/bencana.
5. Mengupayakan bantuan dari PLN berupa biaya proses pemakaman anggota dan keluarga IKPLN. (Ambulan, tenda, kursi, sound system dan uang duka).
6. Mengupayakan peningkatan bingkisan/dan tunjangan hari besar keagamaan bagi Penerima manfaat pensiun (MP).
7. Mengusulkan kenaikan Manfaat Pensiun (MP) secara berkala.
8. Melanjutkan dan mengembangkan program bedah rumah bagi anggota yang perlu dibantu sesuai kriteria.
9. Mengadakan pembinaan kerohanian sesuai dengan agama dan keyakinan masing masing.

IV. BIDANG PEMBERDAYAAN SDM

1. Menambah data kompetensi Anggota IKPLN;
2. Menyalurkan Anggota IKPLN ke Perusahaan yang membutuhkan bidang usaha sesuai kompetensinya, melalui Kontrak Kerja dengan IKPLN.

V. **BIDANG HUBUNGAN KELEMBAGAAN & PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Meningkatkan komunikasi yang baik dengan Institusi lembaga - lembaga dilingkungan PLN Group;
2. Mengusahakan memperoleh informasi terbaru terkait dengan perkembangan PT PLN (Persero) serta kebijakan Perusahaan dan membantu mensosialisasikannya kepada masyarakat;
3. Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan-kegiatan yang terkait dengan sosialisasi kepada masyarakat, tentang kelistrikan antara lain melalui seni budaya dan olah raga **

FOTO BERSAMA PADA ACARA PEMBUKAAN RAKERNAS 2018

Pemerintah Tetapkan Harga Batubara untuk Listrik

Oleh : Satuan Komunikasi Korporat PLN

Ketetapan tersebut tertuang dalam Keputusan Menteri (Kepmen) ESDM Nomor 1395K/30/MEM/2018, tertanggal 9 Maret 2018, tentang Harga Jual Batubara untuk Penyediaan Tenaga Listrik untuk Kepentingan Umum, yang kemudian diubah oleh Kepmen ESDM Nomor 1410K/30/MEM/2018 tertanggal 12 Maret 2018 Kepmen ESDM Nomor 1410K/30/MEM/2018, hanya mengubah waktu berlakunya menjadi mulai 12 Maret 2018 dari sebelumnya berlaku surut sejak 1 Januari 2018 hingga Desember 2019. Sementara keputusan lainnya tidak berubah.

Direktur Jenderal Minerba Bambang Gatot Aryono menerangkan, keputusan tidak memberlakukan surut kebijakan itu karena kesulitan dalam hal pengembalian administrasi. “Biar gampang laporan administrasi keuangannya. Untuk mempermudah,” kata Bambang.

Secara rinci, Kepala Biro Komunikasi Layanan Informasi Publik dan Kerja sama ESDM, Agung Pribadi, menjelaskan Pemerintah menetapkan harga jual batubara untuk PLTU dalam negeri sebesar 70 dolar AS per ton untuk nilai kalori 6.322 GAR, atau menggunakan harga batubara acuan (HBA) apabila HBA berada di bawah 70 dolar AS per ton.

"Sedangkan apabila harga di bawah 70 dolar, maka harga yang dipakai adalah yang terendah," katanya.

Untuk harga batubara dengan nilai kalori lainnya, dikonversi terhadap harga batubara pada nilai kalori 6.322 GAR tersebut berdasarkan perhitungan sesuai ketentuan yang berlaku.

Kementerian ESDM juga menetapkan volume maksimal pembelian batubara untuk pembangkit listrik tersebut sebesar 100 juta ton per tahun atau sesuai dengan kebutuhan batubara untuk pembangkit listrik.

Besaran pembayaran royalti dan pajak dihitung berdasarkan harga transaksional. Kemudian, perusahaan yang menjual batubara untuk kepentingan listrik nasional dapat diberikan tambahan produksi sebesar 10 persen apabila memenuhi syarat sesuai ketentuan yang berlaku

Penetapan harga tersebut hanya berlaku untuk penjualan kelistrikan nasional. Sedangkan, penetapan harga di luar kepentingan tersebut tetap mengacu pada HBA.

Menteri ESDM Ignasius Jonan menegaskan penetapan harga jual batubara untuk PLTU tersebut agar tarif tenaga listrik tetap terjaga, demi melindungi daya beli masyarakat dan industri yang kompetitif.

Seperti diketahui, harga batu bara global terus meningkat. Awal Februari 2018, harga batu bara mendekati 100 dolar AS per metrik ton atau naik sekitar 50 persen setahun belakangan. Sementara itu pemerintah berupaya tidak menaikkan tarif listrik hingga 2019.

Hal ini tentu akan memberatkan PLN jika harga batubara tidak diatur karena masih banyak pembangkit listrik yang dimiliki menggunakan batu bara.

Pengamat ekonomi energi dari UGM Fahmy Radhi menilai keputusan pemerintah menetapkan harga jual batubara untuk pembangkit listrik di dalam negeri sebesar 70 dolar AS per ton adalah cukup realistis.

"Harga batubara sebesar 70 dolar AS per ton itu menguntungkan kedua belah pihak yakni PLN dan pengusaha batubara," katanya. Dampak positif lanjutan dari penetapan harga batubara sebesar 70 dolar per ton tersebut adalah rakyat tidak dibebani kenaikan tarif listrik hingga 2019.

Menurut Fahmy, dengan biaya produksi batubara saat ini sekitar 35 dolar AS per ton, maka pengusaha batubara masih meraup untung hingga 100 persen pada harga jual 70 dolar per ton itu.

"Sedangkan bagi PLN, harga beli 70 dolar per ton, masih bisa menutupi biaya produksi listrik, sehingga tidak perlu menaikkan tarif listrik yang akan membebani rakyat sebagai konsumen," katanya.

Apalagi, lanjutnya, pengusaha masih bisa melakukan ekspor batubara dalam jumlah yang tidak sedikit dengan harga pasar.

"Artinya, keputusan harga jual batubara 70 dolar AS tidak merugikan pengusaha batubara," ujarnya.

Fahmy mengapresiasi Menteri ESDM Ignasius Jonan. "Tidak mudah memutuskan harga keseimbangan yang tidak merugikan kedua belah pihak," katanya. **

PT. PLN (PERSERO)

Perubahan Budaya Kerja Bagi Generasi Baru

PLN menyadari inovasi merupakan hal yang mutlak dalam bertahan menghadapi persaingan bisnis, oleh karena itu perlu riset dan diskusi internal untuk menyesuaikan perubahan zaman.

Oleh : Satuan Komunikasi Korporat PLN

"Saat ini dunia pada era persaingan global, ambiguitis, disruptif, sharing ekonomi dan era digital di mana PLN penuh tantangan dan penuh ketidakpastian.

Selain itu dalam rangka menyelaraskan visi PLN 2025 diperlukan ukuran dari semua insan PLN dengan emosi kerja yang sama yang ditetapkan sebagai nilai perusahaan untuk menjadi yang terbaik," kata Direktur Human Capital Management PLN Muhamad Ali di PLN Kantor Pusat, Jakarta, Selasa (20/3).

Saat itu PLN mengumpulkan 120 karyawan terbaik seluruh Indonesia. Seluruh peserta diajak berangan-angan ke tahun 2025 dimana PLN telah menjadi perusahaan berkelas dunia.

Kemudian peserta akan mendiskusikan nilai-nilai apa saja yang harus dimiliki oleh insan PLN sehingga capaian kinerja perusahaan dapat tercapai pada 2025.

Sekedar kilas balik, pada 2002 PLN telah menetapkan tata nilai yang termuat dalam Buku Budaya Perusahaan, yaitu Saling Percaya Integritas Peduli dan Pembelajar.

Tata nilai yang dimiliki PLN ini telah di-review sejak 2012 dan menghasilkan pergeseran dan pembaharuan tata nilai PLN.. Pada 2014 juga telah dilaksanakan survey review tata nilai dan role model sebagai representative nilai-nilai tahap ke 2 dan menghasilkan pergeseran dan pembaharuan tata nilai PLN.

Survei lanjutan dilaksanakan kembali pada April 2017 dan Februari 2018 dengan melibatkan Kepala Divisi dan General Manager di lingkungan PLN.

Pada Maret 2018 ini, PLN kembali melakukan review tata nilai perusahaan dengan melibatkan pegawai PLN terpilih lintas divisi, unit dan anak perusahaan serta perwakilan pegawai berkinerja tinggi serta pemenang lomba Idea Conference. Seluruh peserta mengikuti Focus Group

Discussion (FGD) untuk me-review tata nilai perusahaan.

Hasil FGD ini dijadikan sebagai usulan untuk diajukan ke Direksi dan Komisaris untuk selanjutnya mendapat persetujuan dan dilajutkan dengan proses internalisasi. Apabila dirasa perlu dilakukan perubahan dan penggeseran tata nilai, maka diharapkan pada triwulan II 2018 Tata Nilai tersebut dapat dideklarasikan.

Direktur Utama PLN Sofyan Basir turut hadir dalam acara diskusi internal tersebut. Ia berharap seluruh insan PLN menjaga dan mengimplementasikan nilai-nilai di PLN.

“Dengan kalian memegang teguh nilai-nilai PLN, maka kalian telah menjaga rezeki bagi keluarga kalian,” ujar Sofyan. Ia juga mengatakan bahwa efisiensi serta keandalan bisnis adalah hal yang harus jalan beriringan.

“Jika ada pilihan efisiensi atau keandalan, maka jawabannya adalah dua-duanya. Itu sudah harga mati. Tidak boleh ada yang diutamakan, harus sama,” kata Sofyan Basir.

Ia menjelaskan bahwa PLN memang perusahaan milik negara, dan selalu dibutuhkan pelanggan untuk mengalirkan listrik, namun setiap saat jika ada persaingan baru maka pelanggan bisa saja meninggalkan PLN.

Sofyan sempat menyampaikan tentang Rencana Usaha Penyediaan Tenaga Listrik (RUPTL) 2018-2027 yang disetujui Pemerintah diantaranya rencana pembangunan pembangkit sebesar 56.024 MW, rencana pembangunan gardu distribusi sebesar 50.216 MVA dan rencana pembangunan gardu induk 151.424 MVA.

RUPTL juga menyebutkan target bauran energi pembangkit akhir tahun 2025 yakni batubara 54,4 persen, Energi Baru Terbarukan (EBT) 23,0 persen, gas 22,2 persen, dan bahan bakar minyak 0,4 persen. Sedangkan total rencana pembangunan jaringan transmisi 63.855 kms dan total rencana pembangunan jaringan distribusi 526.390 kms. Asumsi dalam RUPTL adalah proyeksi rata-rata pertumbuhan kebutuhan 6,86 persen.

Perubahan RUPTL ini perlu dilakukan oleh PLN karena dilatarbelakangi oleh realisasi indikator makro ekonomi yang berdampak pada pertumbuhan penjualan tenaga listrik PLN tahun 2017 yang lebih rendah dari target dalam RUPTL PLN 2017-2026, sehingga dilakukan penyesuaian jadwal beroperasinya pembangkit baru.

Sejalan dengan arah kebijakan Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) dalam penyediaan tenaga listrik yang adil dan merata dengan harga yang terjangkau, maka dalam RUPTL PLN 2018-2027 telah mengakomodasi antara lain percepatan elektrifikasi terhadap lebih dari 2.510 desa yang belum berlistrik.

Selanjutnya peningkatan pemanfaatan sumber energi setempat untuk pembangkit tenaga listrik (batubara mulut tambang, gas wellhead, biogas, biomassa, tenaga air, sinar matahari, dan tenaga angin), dan mencapai target porsi EBT sekitar 23 persen pada tahun 2025 dalam bauran energi pembangkitan tenaga listrik. **

Semangat Pemerataan Listrik Seluruh Indonesia

Oleh : Satuan Komunikasi Korporat PLN

Kementerian Energi dan Sumber Daya Mineral (ESDM) dan PLN mendiseminasikan Keputusan Menteri ESDM Nomor 1567 K/21/ MEM/2018 tanggal 13 Maret 2018 tentang Pengesahan Rencana Usaha Penyediaan Tenaga Listrik (RUPTL) PLN 2018-2027.

Acara dilaksanakan di PLN Kantor Pusat, Kamis (22/3) dan dihadiri oleh perwakilan Kementerian/Lembaga dan para pemangku kepentingan dari sektor ketenagalistrikan.

Menteri ESDM Ignasius Jonan menyampaikan bahwa perubahan terhadap RUPTL 2017-2026 perlu dilakukan mengingat realisasi indikator makro ekonomi tahun 2017 lebih rendah dari target dan berdampak pada pertumbuhan penjualan tenaga listrik PLN.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penyesuaian kembali jadwal operasi pembangkit baru yang dituangkan dalam RUPTL 2018-2027.

Pada kesempatan ini, Jonan juga menyampaikan bahwa Tarif Tenaga Listrik (TTL) sampai dengan akhir 2019 tidak akan naik. Hal ini karena Pemerintah ingin menjaga daya beli masyarakat supaya tidak turun.

RUPTL ini juga diharapkan dapat fokus pada Program Listrik Perdesaan dengan target Rasio Elektrifikasi lebih dari 99% dan dapat melistriki 2.510 desa belum berlistrik hingga akhir 2019.

"PLN diharapkan dapat merealisasikan target yang tertuang dalam RUPTL seperti total rencana pembangunan pembangkit sebesar 56.024 MW, jaringan transmisi

sepanjang 63.855 55 kms, gardu induk sebesar 151.424 MVA, jaringan distribusi sepanjang 526.390 kms, dan gardu distribusi sebesar 50.216 MVA," ungkap Jonan.

Direktur Perencanaan Korporat Syofvi Felienty Roekman mewakili Direktur Utama menyampaikan bahwa penyusunan dokumen RUPTL 2018-2027 didasari dari hasil review terhadap dokumen RUPTL 2017-2026 setelah memperhatikan realisasi dari kebutuhan realisasi dari kebutuhan tenaga listrik serta kondisi lain yang mempengaruhi seperti pertumbuhan ekonomi, inflasi, target rasio elektrifikasi termasuk menyelesaikan percepatan elektrifikasi 2.510 desa yang belum berlistrik dan sebagainya.

"RUPTL 2018-2027 ini juga mengakomodir pemanfaatan Energi Baru Terbarukan (EBT) dalam perencanaan pembangunan pembangkit tenaga listrik.

Hal ini terlihat dari porsi EBT dalam bauran energy pembangkitan tenaga listrik pada 2025 mencapai 23% atau lebih tinggi daripada porsi EBT pada RUPTL 2017-2026 sebesar 22,6%. Secara rinci porsi bauran energi pembangkitan tenaga listrik pada 2025 yaitu EBT (23%) Batubara (54,4%) Gas (22%) dan BBM (0,4%)," kata Syofvi saat menjelaskan isi RUPTL ini.

Adapun penggunaan BBM untuk pembangkit listrik dibatasi hanya untuk daerah perdesaan dan kawasan Terdepan, Tertinggal, dan Terluar (3T).

Menteri ESDM berharap kebijakan ketenagalistrikan yang diimplementasikan melalui RUPTL ini dapat berjalan dengan baik dengan dukungan seluruh pihak dalam rangka mewujudkan energi berkeadilan bagi seluruh rakyat Indonesia.**

Status NPWP Non Efektif bagi Pensiunan

*Menindaklanjuti banyaknya pertanyaan dari pensiunan tentang penghapusan Nomor Pokok Wajib Pajak (**NPWP**) bagi pensiunan, DPPLN telah mengumpulkan peraturan dan edaran maupun artikel terkait penghapusan NPWP dan dituangkan dalam tulisan singkat ini, semoga dapat membantu para pensiunan memahami dan mengambil langkah yang diperlukan sesuai dengan kepentingannya .*

Oleh : Titiek Tjahjaningsih-Dana Pensiun PLN

NPWP wajib dimiliki oleh Wajib Pajak orang pribadi yang tidak menjalankan usaha atau pekerjaan bebas tetapi memperoleh penghasilan di atas Penghasilan Tidak Kena Pajak (PTKP) atau Wajib Pajak orang pribadi yang menjalankan usaha atau pekerjaan bebas di Indonesia yang telah memenuhi syarat untuk membayar pajak tidak terkecuali para pensiunan.

Berdasarkan fungsinya, NPWP digunakan sebagai tanda pengenal atau identitas wajib pajak warga negara Indonesia guna memenuhi kewajibannya membayar pajak kepada negara.

Dengan memiliki NPWP seseorang wajib untuk melaporkan Formulir SPT 1721 A1 berikut Surat Keterangan Bukti Potong PPh Pasal 21 secara manual ke Kantor Pajak atau secara *online* melalui situs Direktorat Jenderal Pajak (www.pajak.go.id).

Namun, bagi wajib pajak yang penghasilannya di bawah PTKP tidak perlu melaporkan SPT Tahunan dengan **syarat harus mengajukan status NPWP Non Efektif (WPNE)** sesuai PER-20/PJ/2013 Pasal 40 Ayat (1) yang dapat dilakukan secara manual maupun *online*.

Permohonan WPNE secara Manual:

1. Datang ke KPP Pratama setempat ;
2. Mengisi dan menandatangani formulir permohonan NPWP-NE (NPWP Nonefektif) dan melampirkan:
3. Fotocopy KTP;
4. Fotocopy kepemilikan NPWP;
5. Form 1721-A1;
6. menyiapkan meterai Rp6000 .

Permohonan WPNE secara *Online* :

Dilakukan dengan mengisi formulir melalui aplikasi *e-Registration* yang tersedia pada situs Direktorat Jenderal Pajak (www.pajak.go.id), dengan memperhatikan hal-hal :

1. Permohonan **WPNE** yang disampaikan Wajib Pajak dianggap telah ditandatangani secara elektronik dan mempunyai kekuatan hukum;
2. Wajib Pajak harus mengirimkan dokumen yang disyaratkan ke Kantor Pelayanan Pajak (KPP) tempat tinggal atau tempat kegiatan usaha Wajib Pajak;
3. Pengiriman dokumen yang disyaratkan dapat dilakukan secara *upload softcopy* dokumen melalui aplikasi *e-registration* atau mengirimkannya menggunakan surat pengiriman dokumen yang ditandatangani.;
4. Jika dokumen yang disyaratkan belum diterima KPP dalam jangka waktu 14 (empat belas) hari kerja setelah penyampaian permohonan penghapusan secara elektronik, maka permohonan dianggap tidak diajukan;
5. Jika dokumen yang disyaratkan telah diterima lengkap, maka KPP akan menerbitkan bukti penerimaan surat elektronik.

Bagi **wajib pajak orang pribadi yang meninggal dunia**, permohonan **penghapusan NPWP** dapat diajukan salah seorang ahli waris, pelaksana wasiat, atau yang mengurus harta warisan.

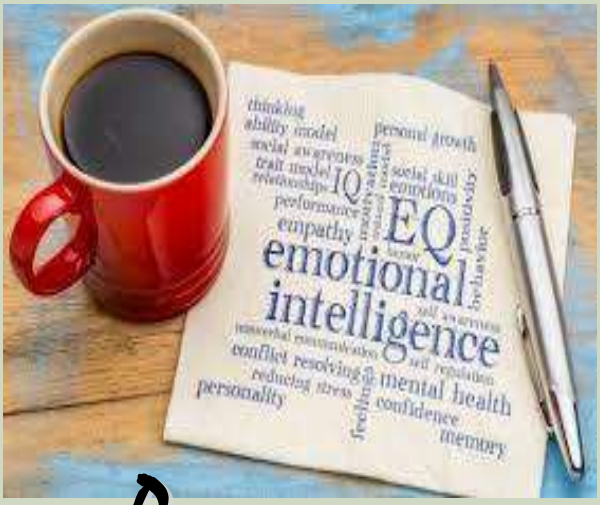
Untuk diketahui PTKP saat ini adalah Rp54 juta per tahun untuk Wajib Pajak orang pribadi, informasi lengkap besaran PTKP untuk Wajib Pajak lainnya tertuang dalam Peraturan Menteri Keuangan Nomor PMK No. 101/PMK.010/2016 **

(Diolah dari berbagai sumber).

Bila diperlukan informasi lebih lanjut dapat menghubungi DPPLN melalui :

Email : pelayanan@dppln.co.id, atau

Telpon : 021 -7222867.



kecerdasan emosional

(EMOTIONAL INTELLIGENT)

Oleh : DR Djuanda N Ibrahim

Assalamu'alaikum warohmatullah wabarakatuh....
Bismillahirrohmanirrohim...
Mungkin terdengar agak asing ditelinga kita...
Kecerdasan Emosional ?

Dari berbagai penelitian yang dilakukan oleh para peneliti diberbagai negara, ternyata banyak orang orang pintar dengan IQ yang tinggi mengalami **kegagalan** baik dalam kehidupan sehari harinya maupun di tempat kerjanya.

Ternyata mereka gagal karena derajat kecerdasan emosionalnya kurang memadai. *Daniel Goleman (1995)* dalam bukunya yang terkenal dan terjual berjuta juta exemplar *"Emotional Intelligent: Why Its matter than IQ"* menyatakan bahwa ternyata kecerdasan emosional berpengaruh empat kali lipat daripada IQ bagi seseorang untuk sukses ditempat kerja.

Dengan kata lain kecerdasan emosional jauh lebih penting daripada IQ.

Kecerdasan emosional terdiri dari empat domain sebagaimana tergambar disamping.

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) disingkat **EI**, terdiri dari kecerdasan yang berkaitan dengan diri sendiri (*self-awareness dan self-management*) dan berkaitan dengan orang lain (*social awareness dan relationship management*);

1. *Self awareness*, adalah kemampuan seseorang bagaimana mengenal dan mengendalikan dirinya, bagaimana kepercayaan dirinya membantu dalam membuat keputusan yang baik;
2. *Self management*, kemampuan seseorang dalam berperilaku jujur/ integritas, optimisme, adaptasi, inisiatif

Sumber : Daniel Goleman (1995)

3. *Social awareness*, kemampuan sesorang dalam peduli kepada orang lain atau empati serta orientasi pada pelayanan
4. *Relationship management*, kemampuan dalam melakukan kerja sama atau teamwork, kolaborasi, pengelolaan konflik, kepemimpinan serta kemampuan memotivasi orang lain.

Dalam kesempatan ini penulis hanya akan menyoroti beberapa elemen saja dari **EI**, (tanpa mengurangi pentingnya elemen lainnya) yaitu: *Optimism* dan *Emphaty*

1. *Optimism* – yang didefinisikan sebagai kegigihan seseorang dalam berusaha untuk mencapai tujuan walaupun menghadapi hambatan dan rintangan (*persistence in pursuing goals despite obstacles and setbacks*)
2. *Emphaty* – yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan berbagi dengan orang lain atau dengan kata lain empati adalah kemampuan seseorang untuk memposisikan dirinya sebagai lawan bicaranya (*the ability to understand and shares feeling with another*).

Bagaimana penerapan kedua elemen tersebut dalam kehidupan kita sehari hari terutama ditempat kerja?

OPTIMIS:

Beberapa dari kita mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan karena dalam prosesnya banyak menghadapi hambatan, rintangan bahkan musibah dan kemudian berhenti berusaha menerima apa adanya.

Namun tidak demikian halnya dengan seseorang yang memiliki perilaku optimis, dia akan dengan gigih terus berupaya agar tujuannya tercapai, dia sungguh sungguh berupaya mencari jalan keluar agar tujuan tetap tercapai. Dalam benak pikirannya atau *mindsetnya* hambatan atau rintangan diubahnya menjadi tantangan dan kesempatan, dia berpikir positif, dia percaya bahwa apabila kita berusaha tanpa mengenal putus asa maka tujuan pada akhirnya akan terwujud *"man jadda wa jadda" (those who preserve will excel).*

Penulis yakin banyak diantara kita yang memiliki pengalaman indah (*success story*), dimana pada awalnya kita berfikir sesuatu hal itu sulit dicapai atau pesimis tercapai, namun karena kita berfikir positif, berfikir optimis, mengerahkan segala potensi dan kompetensi ternyata sesuatu yang sulit tersebut bisa diselesaikan dengan upaya tanpa lelah, tanpa putus asa, tekun serta sungguh-sungguh.

EMPATI:

Pengertian empati dan simpati kadangkala simpang siur, namun yang benar adalah bahwa simpati adalah bagian dari empati.

Simpati seseorang adalah ikut merasakan apa yang dialami orang lain, sedangkan empati selain merasakan perasaan orang lain, juga diikuti dengan tindakan membantu atau menolong orang lain tersebut.

Esensi dari Empati menolong orang lain, adalah:

1. Melihat dengan mata orang lain (***seeing** with the eyes of another*);
2. Mendengar dengan telinga orang lain (***listening** with the ears of another*);
3. Merasakan dengan hati orang lain (***feeling** with the heart of another*).

Kita harus melatih diri kita menjadi lawan bicara kita, bila kita bicara dengan orang yang lebih tua, posisikan diri kita sebagai orang tua, mau melihat, mendengar dan merasakan apa yang dirasakan orang tua tersebut. Demikian pula bila kita berhadapan atau bicara dengan remaja jaman *now,* kita harus mampu mengikuti irama mereka, agar kita bisa berdialog dengan mereka, sehingga kita bisa menyampaikan pesan kita pada mereka. Bila kita berbicara dengan *customer* kita, kita harus mau melihat, mendengar dan merasakan keluhan mereka, mau mendengar *needs* dan *wants* mereka, jadi dengan merubah *behavior* kita menjadi perilaku empati, customer akan mendapat kepuasan yang pada akhirnya akan loyal kepada produk yang kita hasilkan.

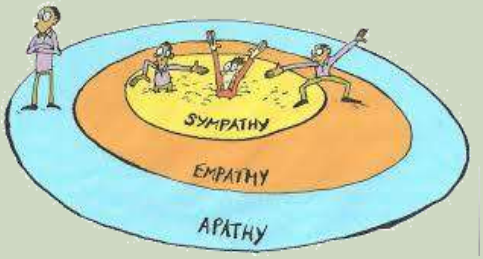
Kesimpulan.

Untuk mencapai kesuksesan ditempat kerja, kita harus mampu merubah *behavior* kita (perilaku kita), sebagaimana diajarkan dalam konsep EI (emotional Intelligent= kecerdasan emosional) ini.

Paling tidak kita mampu meningkatkan pengendalian dan pengelolaan diri maupun pengendalian dan pengelolaan hubungan kita dengan orang lain.

Optimis dan Empati merupakan dua kecerdasan yang perlu terus kita kembangkan khususnya ditempat kerja dalam rangka menyelesaikan program-program yang sudah direncanakan maupun dalam rangka melakukan tindakan-tindakan penyelesaian masalah (*problem solving*). EI menjadi *key success factor* dalam meraih kesuksesan kita ditempat kerja khususnya dan dalam kehidupan bermasyarakat pada umumnya**

Cilandak, 20 Maret 2018



Tinjauan Sistem Ketenagalistrikan (1)

KNOWLEDGE SHARING

KEMBALI KE "KHITTAH" POLA PIKIR KETENAGALISTRIKAN

Oleh : Prayitno – IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT PUSAT
CABANG PUSAT ENJINIRING KETENAGALISTRIKAN (PUSENLIS}

Kalau kita ingin melihat Sistem ketenagalistrikan PLN, kiranya dapat dilakukan dengan melihat Sistem Ketenagalistrikan di Pulau Jawa, Madura dan Bali (Sistem JAMALI), karena Sistem Jamali dapat merepresentasikan system ketenagalistrikan Indonesia (+/- 70% beban listrik PLN ada di Sistem Jamali).

Dengan mengamati dan sedikit menganalisa Sistem Jamali, diharapkan sudah dapat memperoleh gambaran bagaimana potret ketenagalistrikan di Indonesia.

Kalau ada hal-hal yang baik di Sistem Jamali, seyogyanya dapat diadopsi untuk diterapkan pada sistem ketenagalistrikan di Pulau2 lain.

Demikian pula untuk hal-hal yang belum/kurang baik atau kurang efektif, seyogyanya hal ini tidak diulang untuk penerapannya di sistem ketenagalistrikan pulau2 lain, khususnya untuk pulau2 yang besar (Sumatera, Kalimantan, Sulawesi dan Papua).

Tentu banyak aspek yang harus ditinjau untuk melihat kelebihan atau kekurangan Sistem Jamali. Namun demikian, hal itu bisa dilakukan secara bertahap, baik dari aspek makro maupun mikro. Dari setiap analisa/ opini ini pun, pasti akan ada opini atau pendapat yang berbeda dari pihak lain, dan mungkin bisa dijadikan sebagai bahan diskusi untuk mencari substansi yang dinilai lebih benar atau efektif secara umum.

Pada kesempatan ini penulis mencoba menyoroti dari aspek pola pikir sederhana yang dilihat justru banyak yang tidak/belum diimplementasikan pada Sistem Ketenagalistrikan PLN (Sistem Jamali).

BAGAIMANA ANALISA "KEMBALI KE "KHITTAH" POLA PIKIR KETENAGALISTRIKAN SEDERHANA" ini ?

Pola pikir Ketenagalistrikan sederhana yang mendasar (Khittah) yang kami maksud pada sesi ini adalah "Meletakkan Pusat Pembangkit **pada** atau **mendekati** Pusat Beban".

Dari peta beban di Pulau Jawa, terlihat jelas bahwa infrastruktur ketenagalistrikan belum memenuhi kaidah dasar sistem ketenagalistrikan yang ideal, yakni Pusat Pembangkitan diletakkan pada atau mendekati Pusat Beban. Banyaknya Pusat Pembangkit besar yang diletakkan di Jawa Timur, padahal disana tidak ada potensi energi primer, sudah menunjukkan indikator belum diterapkannya kaidah dasar sistem ketenagalistrikan tersebut.

Potensi yang ada di Jawa Timur (Paiton, Grati) kiranya hanya merupakan Potensi Lokasi yang nyaman untuk pembangunan Pembangkit.

Hal ini tidak menguntungkan dari aspek sistem ketenagalistrikan PLN.

Berapa investasi SUTET dan GITET terkaitnya saat itu, berapa losses yang timbul dengan mengalirnya daya listrik besar dari Paiton/Jatim ke sistem Jabodetabek hingga kini ? (transfer hingga 2000MW?).

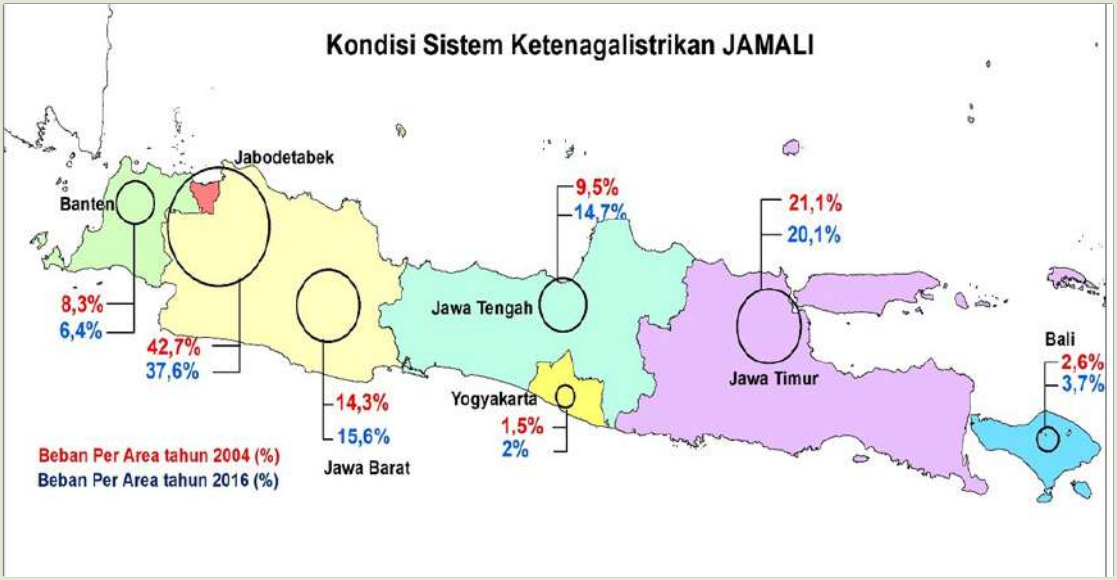
Bahkan teknologi yang canggih yakni SUTET 500 kV tahap awal tersebut ditengarai merupakan penyebab terjadinya beberapa kali black-out di pulau Jawa beberapa tahun lalu, akibat sambaran petir atau gangguan lainnya.

Pada saat ini memang sudah tidak/ jarang terjadi black-out seluruh sistem Jamali, karena beberapa Pembangkit besar sudah dibangun di area Jawa Bagian Barat.

Namun demikian, besarnya daya yang mengalir dari Jatim ke Jawa Bagian Barat yang berjarak sekitar 800 km (s/d 2000-an MW) mengindikasikan kekurang efektifan sistem Jamali.

Kalau kita lihat potret beban pada Sistem Jamali, baik dari 20 tahun lalu hingga kini kiranya tidak banyak berubah, yakni beban di area Jabodetabek kira-kira 40 % dari beban seluruh sistem Jamali.

Berikut adalah prosentase beban sistem Jamali yang kami rangkum pada tahun 2004 dan tahun 2016. Kondisi tahun 2016 / terkini tentu sudah sedikit berbeda karena sudah banyak dibangun Pembangkit di Jawa Barat, Jabodetabek hingga Banten.



Untuk menilai kelebihan/kekurangan lebih lanjut, tentu jika kita membandingkan (berangan-angan) kalau dulu pembangunan pembangkit dilakukan mengikuti kaidah dasar sistem ketenagalistrikan, yakni mayoritas ditempatkan di area Jabodetabek atau sejauh-jauhnya pada area Jawa Barat hingga Banten, sesuai dengan beban listrik yang akan dipikulnya.

Pada kenyataannya, ternyata masih banyak lokasi dekat dengan Jabodetabek yang cukup layak untuk meletakkan pusat-pusat pembangkit besar seperti Teluk Naga, Tanjung Priok, Indramayu, Muara Tawar (maaf ternyata pada awalnya Muara Tawar cuma dibangun pembangkit skala kecil/ menengah, padahal lokasinya termasuk **premium** dilihat dari lokasi beban listrik Jabodetabek).

Jika dari awal pembangkit besar tersebut sudah diletakkan di dekat Jabodetabek, kiranya akan banyak penghematan yang bisa diperoleh, termasuk losses yang rendah, keandalan lebih baik serta performance kelistrikan yang lebih baik pula. Sistem dengan konsep dasar ini dikenal dengan Sistem **Kemandirian** atau **Regional Balance**.

Konon konsep 500 kV Jamali saat awal diterapkannya adalah memakai filosofi "Pikulan" yang tentu saja berbeda dengan konsep dasar **Kemandirian** atau **Regional Balance.**

Konsep Pikulan mungkin masih bisa efektif kalau di Jawa Timur (Paiton dan sekitarnya) memiliki kandungan energy primer yang besar. Kondisi eksisting kapasitas PLTU/PLTGU Paiton dan Grati yang sudah lebih dari 5.000 MW (masih mau ditingkatkan menjadi sekitar 6.000 MW) kiranya masih akan mengirim daya besar ke sistem Jawa Bagian Barat.

Disamping *losses* dan keandalan yang kurang efektif tersebut, dengan Pembangkit2 Besar yang dibangun jauh dari pusat-pusat beban, investasi jaringan khususnya SUTET menjadi makin besar baik kapasitas SUTET maupun GITET dengan IBT dan *Capacitor Bank* nya (bila diperlukan).

Jika pembangkit2 besar diletakkan relatif dekat dengan pusat beban, sebagian energy listrik bisa langsung terserap beban melalui transmisi 150kV atau 70 kV, sedang energy yang berlebih baru dilewatkan SUTET.

Jika pola pikir dengan kaidah dasar ini telah ditetapkan, dengan permodelan sistem, selanjutnya dilakukan analisa dengan software sistem ketenagalistrikan. Hasil dari analisa software tersebut niscaya tidak akan jauh berbeda dengan pola pikir dasar tersebut.

Apabila sub-sub sistem ketenagalistrikan sudah direncanakan dengan konsep dasar **Kemandirian** atau **Regional Balance** tersebut maka interkoneksi antar Sub-Sistem bisa dilakukan dengan kapasitas relative kecil (cukup untuk menjaga keandalan pelayanan saja). Oleh karena itu penting kiranya dibedakan antara definisi "Jaringan **Inter-koneksi**" dan "Jaringan **Penyaluran**".

Sesuai dengan harapan di awal tulisan ini, tentunya model yang belum sesuai dengan konsepsi dasar sistem ketenagalistrikan tersebut diharapkan tidak terjadi lagi di pulau2 besar selain sistem Jamali.

Pengembangan sistem ketenagalistrikan di pulau Sumatera yang memiliki potensi energi primer melimpah pada masing2 area

(Provinsi) seyogyanya cukup nyaman jika menerapkan Sistem Kemandirian terlebih dahulu, terlebih sistem ketenagalistrikan Sumatera masih relatif kecil (total beban se Sumatera sekitar 5.500 MW tahun 2016).

Kondisi sistem ketenagalistrikan Sumatera saat ini pun sudah ada jaringan existing 275 kV dari Sumsel hingga Aceh (walaupun masih dioperasikan dengan tegangan 150kV akibat GI 275 kV nya belum siap).

Jaringan SUTET 500 kV mungkin bisa dipertimbangkan kemudian manakala sistem Sumatera sudah cukup besar atau bila akan dilakukan pengiriman **daya besar** dari **Sumatera** ke pulau Jawa, atau jika akan dilakukan **penjualan** energy listrik ke sistem Jaringan **ASEAN**.

Alhasil saat ini RUPTL bahkan telah merencanakan pembangunan back-bone SUTET 500 kV dengan 4 sirkit dari Jambi – Riau – Sumut sepanjang kurang lebih 850 km.

TAHUKAH ANDA

Dibawah ini gambaran mengenai kondisi terkait ketenagalistrikan di Pulau Sumatera .

Tinjauan efektivitas sistem ketenagalistrikan yang mungkin belum banyak dianalisis adalah bagaimana sinkronisasi kapasitas penyaluran dan trafo tenaga terkaitnya yang tepat.

Sebagaimana diketahui, mayoritas beban akan tersambung dari tegangan 20 kV, sehingga trafo tenaga yang bisa dikatakan bersinggungan langsung dengan beban adalah Trafo 150/20 kV atau 70/20 kV.

Untuk trafo IBT 500/150 kV maupun 150/70 kV kiranya perlu dipertimbangkan urgensi dan kapasitas efektifnya. Trafo-trafo IBT ini merupakan sarana antara untuk menyalurkan daya dari Pusat2 Pembangkit atau GI-GI besar agar dapat sampai ke beban.

Untuk itu maka peran IBT dan jaringan Transmisi TT maupun SUTET terkaitnya agar ditetapkan dengan baik dan efektif, agar daya kinerja sistem keseluruhan bisa efektif.

Logika sederhananya, total kapasitas trafo-trafo IBT harus jauh lebih kecil dibandingkan total kapasitas trafo tenaga (agar daya listrik tidak banyak jalan-jalan di jaringan SUTET).

Demikian pula total kapasitas trafo tenaga 150/20 kV dan 70/20kV semestinya lebih kecil dibandingkan total kapasitas trafo distribusi 20/0.4 kV, kecuali jika pada area tersebut banyak terdapat konsumen besar TT maupun TM.

Untuk analisis masalah trafo dan jaringan penyaluran atau interkoneksi semoga bisa kami lanjutkan pada tulisan berikutnya. Semoga bisa memberikan manfaat bagi PLN. **

IKPLN Daerah Kalselteng
I.Program "bedah rumah"

Rumah Sdr. Mujiran salah satu pensiunan yang mendapat bantuan bedah Rumah

IKPLN Daerah Kalselteng menerima bantuan dana Program Bedah Rumah dari PT PLN (Persero) Wilayah Kalselteng sebanyak 7 (tujuh) buah rumah pensiunan yang penyerahannya dilakukan oleh GM bersamaan Peringatan HLN ke 72 tanggal 27 Oktober 2017.

Tampak dalam gambar GM PT PLN (Persero) Wilayah Kalselteng, Rustamadji menyerahkan bantuan Bedah Rumah kepada Pensiunan pada acara Harlisnas ke 72 Tahun 2017.

Bantuan Bedah Rumah tersebut diberikan kepada anggota IKPLN Daerah Kalsel dan Kalteng Cabang Banjarmasin yang layak dan memenuhi syarat untuk menerima bantuan tersebut.

Total dana sebesar Rp. 279.000.000,- (Dura ratus tujuh puluh sembilan juta rupiah).

Pensiunan yang menerima bantuan bedah rumah tersebut adalah:

1 Mujiran
2 Banjarmas
3 Marbun
4 Syahrani
5 Suriansyah
6 Normansyah
7 Arsyad

Semoga rumah yang sudah diperbaiki dapat menambah kenyamanan dan ketenangan para pensiunan.

II. Muscab ke II

IKPLN Cabang Banjarmasin dan Banjarbaru

Ketua IKPLN Daerah Kalsel dan Kalteng, H. A. Roezhary. F sedang melantik Ketua dan Sekretaris IKPLN Cab. Banjarmasin Periode 2018-2022

Dalam bulan Februari 2018 terdapat dua IKPLN Cabang dalam Wilayah Kerja IKPLN Daerah Kalsel dan Kalteng yang melaksanakan Musyawarah Cabang yaitu IKPLN Cabang Banjarmasin dan IKPLN Cabang Banjarbaru.

Musyawah Cabang (Muscab) IKPLN Cabang Banjarmasin dselenggarakan tanggal 08 Februari 2018, dalam sidang Formatur, S Agustinus Tambing, SE terpilih sebagai Ketua dan H. Sofian Bachtiar sebagai Sekretaris IKPLN Cabang Banjarmasin Periode 2018-2022.

Muscab tersebut dihadiri Manajer PT PLN (Persero) Sektor Pembangkitan Barito Banjarmasin, Ketua serta Pengurus IKPLN Daerah Kalsel dan Kalteng serta seluruh Pengurus Cabang-cabang.

Musyawah Cabang (Muscab) IKPLN Cabang Banjarbaru diselenggarakan pada tanggal 10 Februari 2018 dan dalam sidang Komisi terpilih sebagai Ketua Sdr. H.M. Chazairin SY dan sebagai Sekretaris H. Muhammad Natsir .

Pelantikan Ketua dan Sekretaris dilakukan oleh Ketua IKPLN Daerah Kalsel dan Kalteng , H. A. Roezhary. F, sedangkan pengukuhan dilakukan oleh Bpk. Lucas Chriswantara selaku Manajer Bidang SDM & Umum PT PLN (Persero) Wilayah Kalselteng.

Manajer SDM & Umum, Lucas Chriswantara selaku Pembina sedang mengukuhkan Ketua dan Sekretaris IKPLN Cabang Banjarbaru Periode 2018-2022

III. PENGURUS IKPLN CABANG BANJARBARU Periode 2018-2022

Berkunjung ke Manajer SDM dan Umum PT PLN (Persero) Wilayah Kalselteng

Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) Cabang Banjarbaru setelah selesai melaksanakan Muscab ke II tanggal 10 Februari 2018, Pengurus barunya berkunjung ke Manajer SDM dan Umum PT PLN (Persero) Wilayah Kalselteng Banjarbaru, selaku Pembina IKPLN Cabang Banjarbaru pada tanggal 06 Februari 2018 .

Dalam kunjungan tersebut Ketua IKPLN Cabang Banjarbaru H.M. Chazairin SY menyampaikan hal-hal terkait Program Kerja, peningkatan kinerja organisasi, pelayanan kepada pensiunan yang lebih mengarah koordinasi manajemen PLN.

Manajer SDM dan Umum PT PLN (Persero) Wilayah Kalselteng, Lucas Chriswantara menyambut baik dan mendukung program kerja Pengurus Baru IKPLN Cabang Banjarbaru serta mengharapkan bahwa hubungan baik antara Manajemen PT PLN (Persero) Wilayah Kalselteng dengan IKPLN Cabang Banjarbaru lebih ditingkatkan, begitu pula agar Pengurus menjalin hubungan Eksternal dengan Instansi terkait.

Diakhir kunjungan, Ketua IKPLN Cabang Banjarbaru menyampaikan harapannya kepada Manajer SDM dan Umum, bahwa PLN sebagai pengayom IKPLN sampai saat ini sudah memberikan bantuan dan kerjasama yang baik, agar dipertahankan sehingga hubungan PLN dan IKPLN akan lebih bersinergi dan harmonis.**

IKPLN Daerah Jawa Barat

I. PENANDATANGANAN NOTA KESEPAHAMAN (MOU)

Pada tanggal 6 Maret 2018, bertempat di Kantor IKPLN Daerah Jawa Barat, dilakukan Penandatanganan Perjanjian Kerja Sama (MOU) Penyelenggaraan Umrah.

Penandatanganan dilakukan oleh Bambang Budiarto selaku Ketua IKPLN Daerah Jawa Barat dengan Wawan Hermawan selaku Dirut PT. Cahaya Raudhah.

Kerja sama ini dalam rangka membantu para pensiunan dan keluarganya yang ingin melaksanakan ibadah umrah ke tanah suci, dengan biaya dan fasilitas yang memadai.

II. RAKERDA IKPLN DAERAH JAWA BARAT

Rakerda IKPLN Daerah Jawa Barat diselenggarakan pada hari Selasa 13 Maret 2018, bertempat di PT PLN (Persero) Pusharlis Bandung dihadiri oleh Pengurus Daerah dan 21 Pengurus IKPLN Cabang dibawahnya sebagai Peserta.

Rakerda dibuka oleh GM PT PLN (Persero) Pusharlis selaku salah satu Pembina IKPLN Daerah Jawa Barat.

Dalam Rakerda tersebut dibahas Evaluasi 2017 dan Rencana Kerja 2018, antara lain tindak lanjut Rakernas IKPLN. Pusat, yaitu menerapkan IKPLN berbadan hukum.

IKPLN Daerah Jawa Timur
Program *"bedah rumah"*

Oleh : EmTeDe

Bedah Rumah (BR) adalah kata Indonesia banget terjemahan bebas dari kata "Renovasi" yang mempunyai arti perbaikan pembaharuan atau membangun kembali bangunan / rumah yang rusak dan tidak / kurang layak huni.

BR adalah salah satu program/rencana kerja IKPLN Pusat sampai di daerah-daerah (DPP dan DPD-DPD IKPLN).

BR DPD IKPLN Jawa Timur adalah angan-angan Pengurus untuk membantu para pensiunan memperbaiki rumahnya yang tidak layak huni.

BR DPD IKPLN Jatim, didasari juga oleh :

1. Adanya anggota DPC DPD IKPLN Jatim yang hidupnya memprihatinkan dilihat dari segi ekonomi serta menghuni rumah yang tidak / kurang layak huni.
2. Manfaat Pensiun (MP) anggota IKPLN Jatim s/d tahun 2008 ± 65% dibawah Rp. 1.000.000,- (satu juta rupiah) dan 50% dari jumlah 65% tersebut menerima MP dibawah Rp. 500.000,- (lima ratus ribu rupiah).

Melihat kondisi tersebut diatas, DPD IKPLN Jatim pada bulan Juli 2008 memutuskan untuk melaksanakan BR bagi para anggota IKPLN yang rumahnya tidak/ kurang layak huni.

Kriteria bagi penerima BR adalah:

1. Anggota IKPLN Golongan I *(pada saat pensiun Red.)* dengan MP maksimum Rp. 500.000,- (lima ratus ribu rupiah);
2. Pensiun sebelum tahun 2003;
3. Rumah sendiri / punya Sertifikat / Surat Hak Milik (SHM) dan ditinggali oleh pensiunan / pensiunan janda yang bersangkutan.

BR pertama IKPLN Daerah Jatim adalah milik janda pensiunan, anggota DPC IKPLN Mojokerto:

Nama	:	Bu Maria, Janda Salimi
Nomur Induk	:	P066752JMP
MP	:	Rp. 400.000,-
Alamat	:	Ds. Sumberjati, Kec. Mopanjar, Kab. Mojokerto
Dana (RAB)	:	Rp. 15.750.000,- (lima belas juta tujuh ratus lima puluh ribu rupiah) .

Dana tersebut pada awalnya diperoleh dari sumbangan/donasi Pengurus DPD IKPLN Jatim, yang telah dengan ikhlas, mampu dan mau menyumbang, serta dari anggota-anggota yang mempunyai kegiatan/usaha dibidang kelistrikan di lingkungan PLN.

Namun dana yang diperoleh belum mencukupi jumlah yang diinginkan, dan atas jasa baik Bapak H Ir. Budi Harjanto Almarhum/Dirut PT. Arto Ageng Energi (Sby), BR Pertama diambil alih dan dilaksanakan oleh PT. AA Energi Surabaya, yang diresmikan oleh Manager APJ Mojokerto Ir. Flodesa Anggartiarto (sekarang KADIV Organisasi PLN Pusat) pada saat Harlisnas yang dipusatkan di Pacet.

Program BR DPD IKPLN Jatim dari tahun 2008 sampai dengan 2017 (selama 9 tahun) mencapai / dapat diselesaikan 85 rumah dengan total biaya Rp. 2.103.318.330,- (dua milyar seratus tiga juta tigaratus delapan belas ribu tigaratus tigapuluh rupiah).

Dari 85 rumah yang telah diselesaikan/dibangun, terdapat 2 (dua) rumah anggota pensiunan yang berusia 96 dan 97 tahun.

Semula dana BR DPD IKPLN Jatim diperoleh dari para donator (pengurus, anggota dan Anak Perusahaan PLN), namun setelah beberapa Munas dan Rakernas IKPLN di Jakarta dan atas usul dan desakan dari para peserta Rapat (DPD -DPD se Indonesia) dana BR agar dilaksanakan /dibantu oleh YPK PLN sebagai pemegang saham anak anak perusahannya .

Akhirnya setelah Munas IKPLN tahun 2012, ditetapkan/diputuskan bahwa pelaksanaan BR adalah usulan DPD DPD IKPLN lengkap dengan RAB nya. Setelah disurvey oleh DPP yang bersangkutan kemudian diteruskan ke YPK PLN untuk diajukan pendanaanya.

Atas keputusan Ketua Umum YPK PLN. (Ir.Agus Pribadi) ditetapkan RAB bedah rumah maksimal Rp.40 juta per rumah.

Demikian BR IKPLN Jawa Timur telah membawa kemaslahatan tidak saja bagi penerima bantuan namun juga bagi Pengurus DPD / DPC IKPLN terutama YPK PLN (Sponsor Utama), PKBL (Program Kemitraan Bina Lingkungan). LAZIS PLN

Distribusi Jawa Timur, dan CSR PLN Pusat.

Kami menghimbau program BR tersebut tetap dilestarikan oleh siapapun yang punya kemauan dan kemampuan serta punya kelebihan rezeki untuk membantu IKPLN melaksanakan program BR.

Semoga keikhlasan para penyumbang / donatur menjadikan/merupakan tabungan akhirat di hari tua.

PLN Jaya, IKPLN Sejahtera.

Surabaya, Maret 2018

Pelaksanaan Program Bedah Rumah di DPD Jawa Timur

Foto rumah ibu Yohana, Janda Sampuro tampak samping sebelun dan sesudah diperbaiki

Foto tampak depan sebelun dan sesudah diperbaiki, mendapat kunjungan Pengurus IKPLN Daerah Jatim

IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat

Program Bedah Rumah

Awal tahun 2018, IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat menerima dana bantuan dari CSR PT S2P salah satu IPP di Indonesia untuk Program Bedah Rumah bagi anggota IKPLN Cabang dilingkungan Daerah Jakarta Pusat-Pusat (DJPP) yang perlu mendapat bantuan.

Dana Bantuan tersebut diserahkan oleh Direktur Utama PT PT Sumber Segara Primadaya (PT S2P), Ir. Agus Nurwahyudi kepada Ketua Pengurus IKPLN DJPP, Muljo Adji AG disaksikan Ketua IKPLN Pusat, Djuanda Nugraha Ibrahim pada Pembukaan Rakernas (13/02/18).

Seusai Rakernas, IKPLN DJPP langsung mulai melaksanakan perbaikan rumah Pensiunan yang memenuhi kriteria.

Program direncanakan selama 3 (tiga) bulan (Maret, April, Mei) bagi 13 rumah pensiunan dengan dana sebesar Rp. 632.500.000,- (enam ratus tiga puluh dua juta lima ratus ribu rupiah).

Program diharapkan rampung seluruhnya pada akhir bulan Mei 2018.

Saat ini sudah ada rumah yang selesai diperbaiki diantaranya rumah pensiunan anggota IKPLN Cabang P2B & TJBB, yaitu M. Kahfi dan M. Mansyur dan diresmikan tanggal 2 April 2018, dihadiri Pengurus IKPLN Pusat, Pengurus IKPLN DJPP dan Pengurus IKPLN Cabang P2B & TJBB.

Semoga dengan diperbaikinya ke dua rumah tersebut membawa kenyamanan dan keberkahan bagi penghuninya, Aamiin... *(YT)*

BERITA DALAM FOTO

Rakernas IKPLN 2018

DIREKTUR HCM

Direksi dan Mantan Direksi PLN yang hadir dalam Rakernas 2018

Para presenter dan moderator dalam diskusi panel Rakernas 2018

Salah seorang penanya dalam diskusi panel Rakernas 2018

Pemberian penghargaan bagi Dirut dan mantan Dirut PLN serta mantan Ketua Umum IKPLN

BERITA DALAM FOTO

Kegiatan IKPLN Daerah Jateng &DIY

KUNJUNGAN IKPLN DAERAH PJB KE I
KPLN DAERAH JATENG & DIY
Saat pertemuan rutin bulanan (31/12/17)

BANTUAN CSR BEDAH RUMAH PT PLN (PERSERO)
KEPADA IKPLN DAERAH JATENG & DIY
Diserahkan oleh Kadiv Operasi Reg.JBTG
didampingi GM PT PLN (Persero) Distribusi .Jawa
Tengah & DIY, Agung Nugraha

Kondisi rumah sebelum dan sesudah direnovasi

Acara Peringatan HUT IKPLN ke 17 di Semarang, dihadiri 243 orang anggota IKPLN dan dihibur musik Keroncong

Penyakit Autoimun

Oleh: Dokter Irdawati Oemar

Penyakit autoimun berkembang ketika sistem kekebalan tubuh (imun) salah dalam menilai sel sehat yang ada dalam tubuh).

Sel sehat dalam tubuh dikenal oleh sistem imun sebagai zat asing.

Akibatnya, sistem kekebalan tubuh mulai memproduksi antibodi yang akan menyerang dan merusak sel sehat dalam tubuh tersebut.

Sementara itu, penyebab pasti mengapa sistem imun menyerang sel sehat dalam tubuh belum diketahui.

Penyakit autoimun dapat mempengaruhi hampir semua bagian tubuh, termasuk otak, saraf, otot, kulit, sendi, mata, jantung, paru-paru, ginjal, saluran pencernaan, kelenjar, dan pembuluh darah. Ada sebanyak 80 jenis penyakit autoimun.

Tergantung jenisnya, penyakit autoimun ini dapat mempengaruhi satu atau banyak jaringan tubuh. Hal ini menyebabkan pertumbuhan organ menjadi abnormal dan mengakibatkan perubahan fungsi pada organ.

Pengobatan penyakit autoimun fokus pada mengurangi gejala dan aktivitas sistem imun karena tidak ada pengobatan yang benar-benar bisa menyembuhkannya.

Jenis-jenis penyakit autoimun yang umum terjadi adalah:

1. Rematik

Rematik atau radang sendi merupakan penyakit autoimun yang menyerang sendi. Sistem kekebalan tubuh menghasilkan antibodi yang menempel pada lapisan sendi, sehingga sel imun menyerang sendi dan menyebabkan radang, pembengkakan, dan nyeri.

Penderita rematik biasanya merasakan gejala seperti sendi sakit, kaku, dan bengkak, sehingga dapat mengurangi geraknya. Jika tidak diobati, rematik dapat menyebabkan kerusakan sendi permanen secara bertahap.

2. Lupus

Lupus atau lupus eritematosus sistemik dapat terjadi saat antibodi yang dihasilkan tubuh menempel pada jaringan di seluruh tubuh.

Beberapa jaringan yang umumnya terkena lupus adalah ginjal, paru-paru, sel darah, saraf, kulit, dan sendi.

Penderita lupus dapat mengalami gejala, seperti demam, berat badan turun, rambut rontok, kelelahan, ruam, nyeri atau bengkak pada sendi dan otot, sensitif terhadap sinar matahari, sakit dada, sakit kepala, dan kejang.

3. Psoriasis

Psoriasis merupakan penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel kulit baru yang sangat cepat sehingga menumpuk di permukaan kulit. Penyakit ini menyebabkan kulit menjadi kemerahan, lebih tebal, bersisik, dan terlihat seperti bercak putih-perak. Selain itu, juga dapat menyebabkan gatal dan nyeri pada kulit.

4. Penyakit radang usus

Sistem kekebalan tubuh yang menyerang lapisan usus disebut dengan penyakit radang usus (inflammatory bowel disease/ IBD), karena dapat menyebabkan radang kronis pada saluran pencernaan. Penyakit ini dapat muncul dengan gejala diare, perdarahan pada dubur, buang air besar yang mendesak, sakit perut, demam, berat badan turun, dan kelelahan.

Penyakit Crohn dan kolitis ulseratif merupakan bentuk penyakit radang usus yang paling umum. Gejala penyakit Crohn disertai dengan ulkus mulut, sedangkan gejala dari kolitis ulseratif sering disertai dengan kesulitan buang air besar.

5. Diabetes mellitus tipe 1

Penyakit ini disebabkan oleh antibodi sistem imun yang menyerang dan menghancurkan sel penghasil insulin (hormon yang dibutuhkan dalam mengontrol kadar gula darah) di pankreas.

Akibatnya, tubuh tidak bisa menghasilkan insulin, sehingga kadar gula darah menjadi tinggi. Gula darah yang terlalu tinggi ini kemudian dapat memengaruhi penglihatan, ginjal, saraf, dan gusi.

Penderita diabetes mellitus tipe 1 membutuhkan suntikan insulin secara rutin untuk mengontrol penyakitnya agar tidak bertambah parah.

6. Sklerosis ganda

Multiple sclerosis atau sklerosis ganda adalah penyakit autoimun yang menyerang lapisan pelindung di sekitar saraf. Hal ini dapat menimbulkan kerusakan yang mempengaruhi otak dan sumsum tulang belakang.

Orang dengan sklerosis ganda dapat menunjukkan gejala, seperti kebutaan, koordinasi yang buruk, kelumpuhan, otot menegang, mati rasa, dan lemah.

Gejalanya bisa bervariasi karena lokasi dan tingkat serangannya berbeda-beda antar individu.

Mengenali risiko penyakit autoimun

Beberapa penyakit autoimun lebih sering terjadi pada kelompok etnis tertentu. Sebagai contoh, lupus lebih banyak terjadi pada orang Afrika-Amerika dan Hispanik.

Penyakit autoimun tertentu, seperti multiple sclerosis dan lupus, biasanya diturunkan dalam keluarga.

Walaupun tidak setiap anggota keluarga pasti memiliki penyakit yang sama, namun mereka mewarisi kerentanan terhadap penyakit autoimun.

Beberapa hal yang dapat meningkatkan risiko penyakit autoimun adalah:

1. Memiliki riwayat keluarga dengan penyakit autoimun. Beberapa penyakit, seperti lupus dan multiple sclerosis, cenderung diturunkan dalam keluarga dengan penyakit yang berbeda.;
2. Jika ibu menderita penyakit graves, kita belum tentu terkena juga, tetapi penyakit yang diderita ibu tersebut dapat meningkatkan risiko terkena rheumatoid arthritis pada keturunannya;
3. Wanita 9 kali lebih mungkin terkena lupus dibandingkan pria dan dua kali lebih mungkin mengalami rheumatoid arthritis;

4. Wanita keturunan Afrika dan Amerika, memiliki kemungkinan 3 kali lebih besar untuk mengalami penyakit autoimun.

Apakah penyakit autoimun bisa disembuhkan?

Pengobatan tidak dapat menyembuhkan penyakit autoimun, namun bisa mengendalikan respon imun yang terlalu aktif dan menurunkan peradangan yang terjadi.

Obat yang digunakan untuk mengobati kondisi ini misalnya:

1. Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti ibuprofen dan naproxen;
2. Obat penekan kekebalan;
3. Perawatan tertentu juga dibutuhkan untuk menghilangkan gejala seperti rasa sakit, bengkak, kelelahan dan ruam kulit.

Selain itu berdasarkan keterangan Dr. Iris Rengganis salah satu pakar autoimun di Indonesia, kepada pasien dengan gangguan autoimun perlu diterapkan 5 dasar hidup sehat yaitu:

1. Diet dengan hindari makan makanan daging merah, makanan yang mengandung gluten;
2. Olah raga apa saja selama 30 menit/ hari seperti berenang, jalan kaki;
3. Atur gaya hidup terutama pola tidur minimal 6 jam sehari;
4. Manajemen stress dengan baik;
5. Terus belajar mengenai penyakit autoimun, Ikut perkumpulan untuk sharing ilmu dan pengobatan terbaru.

Penyakit autoimun memang jarang ditemukan di Indonesia. Namun, bukan berarti kita boleh lengah ternyata dari anggota keluarga ada yang terkena penyakit ini, ada baiknya memeriksakan diri ke dokter untuk mengetahui kemungkinan risiko terjangkit penyakit dan mendapatkan penanganan lebih awal.

Demikianlah keterangan mengenai penyakit autoimun, semoga bermanfaat **

AUTOIMUN CARE

Sehat pensiunan Sehat

"Waduuh.... biaya kesehatan pensiunan kok cukup besar yaa..... ", demikian pernah terdengar ungkapan dari teman-teman PLN.

USAHA IKPLN BERKONTRIBUSI MENURUNKAN BIAYA KESEHATAN PENSIUNAN

Oleh: Muljo Adji AG.– Ketua IKPLN DJPP

Penjelasannya sebetulnya tidak sulit untuk diberikan.

Termasuk penjelasan dari Prof. Siti Setiati dari Divisi Geriatri, Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI, yang menyatakan bahwa angka kesakitan penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 25%, dengan kata lain 25 dari 100 orang lanjut usia menderita sakit. (Kompas, 20 Mei 2017).

Data tersebut menggunakan batasan usia 60 tahun untuk mengategorikan seseorang lanjut usia.

Pengurus IKPLN sangat faham atas situasi tersebut, sehingga dalam program-programnya untuk meningkatkan kesejahteraan anggota juga terdapat program kegiatan untuk mengajak anggota agar lebih sehat serta memberikan tambahan pengetahuan agar tidak sakit, seperti kegiatan terapi mandiri, dan mengadakan ceramah tentang kesehatan.

Dalam acara *"We Are A Big Family"* pertemuan anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat (14/03/18) yang dihadiri oleh Pensiunan dan Direksi PLN, diisi dengan Seminar Kesehatan bertema *"Sehat dan Bahagia di Usia Emas".*

Dalam acara tersebut diuraikan secara rinci oleh Dr. Enrico Djajasuminta, MARS (dokter perusahaan) tentang penyakit-penyakit yang diderita oleh pensiunan PLN

Dijelaskannya bahwa terdapat 8 penyakit terbesar yang diderita oleh pensiunan, yaitu Hipertensi (139.851 orang), Diabetes Melitus (113.748 orang), Dislipidemia (45.714 orang),

ISPA (40.671 orang), Low Back Pain (25.836 orang), Coronary Arterial Disease (25.308 orang), Dispepsia (20.659 orang), dan Osteo Arthritis (19.811 orang).

Dengan penjelasan dan diskusi selama seminar, diharapkan para anggota IKPLN yang hadir dapat lebih memahami jenis-jenis penyakit yang biasanya diderita oleh para lanjut usia, apa penyebabnya serta bagaimana menghindari penyakit tersebut sehingga para pensiunan terjaga kesehatannya.

Banyak pertanyaan yang disampaikan merupakan keadaan dan kondisi yang dihadapi sehari-hari, terlihat semangat dan antusiasme seluruh peserta, sehingga terasa sangat cepat waktu berlalu.

Suasana kekeluargaan antara anggota senior yang hadir sungguh membuat kita semua menjadi lebih semangat dalam membina kepengurusan IKPLN, karena dengan kebahagiaan dan keakrabannya diharapkan akan membuat kesehatan para pensiunan menjadi lebih baik, yang pada gilirannya akan ikut berkontribusi dalam menurunkan biaya kesehatan.

Disamping kegiatan-kegiatan ceramah/ seminar tentang kesehatan dalam usaha peningkatan kesehatan para anggotanya, Pengurus IKPLN juga menyediakan wadah yang secara rutin melaksanakan latihan bersama untuk “terapi mandiri”, yaitu Sasana Ling Tien Kung IKPLN Peduli Sehat.

Banyak cerita dan pengalaman dari teman-teman yang rajin mengikuti kegiatan ‘terapi mandiri’ Ling Tien Kung, mereka merasa lebih sehat.

Bahkan ada yang memiliki penyakit yang sudah lama diderita, dan setelah mengikuti kegiatan tersebut menjadi sembuh.

Usaha-usaha yang dilakukan pengurus IKPLN tentunya tidak berhenti sampai disini, namun peningkatan kualitas kegiatan juga dianjurkan kepada para peserta, sehingga dapat memiliki gerakan-gerakan yang benar sesuai yang diajarkan.

Dampak yang akan diperoleh dengan kegiatan ini tentunya akan kembali kepada para peserta, dan bahkan bila ada kesempatan, pengurus menganjurkan agar peserta dapat mengikuti pelatihan di kantor pusat Ling Tien Kung di Surabaya.

Sasana IKPLN Peduli Sehat, Latihan Rutin Tiap Sabtu di PLN Pusdiklat, Ragunan

Dengan mengikuti pelatihan tersebut, peserta akan mendapatkan sertifikat untuk menjadi instruktur.

Dengan semakin banyak instruktur yang dimiliki oleh sasana IKPLN Peduli Sehat, maka makin terbuka kesempatan untuk membuat sasana-sasana baru di lingkungan keluarga besar IKPLN.

Tidak ada sesuatu yang tidak bisa kita lakukan, kalau ada kemauan pasti ada jalan.

Demikianlah tekad seluruh Pengurus IKPLN se Indonesia, tentunya harus didukung oleh semua anggota agar ikut bertekad selalu ingin menjaga dan meningkatkan kesehatan bersama seluruh keluarga, yang dampaknya tentu akan ikut membantu PLN berupa penurunan biaya kesehatan.

Mari hidup sehat dengan kegiatan terapi mandiri dan olahraga, serta ikuti saran Dr. Enrico, tinggalkan "pola makan" yang buruk dengan jalan:

1. kurangi makanan asin (Natrium), tinggi karbohidrat, dan makanan berlemak; perbanyak makan buah dan sayur;
2. batasi/tinggalkan makanan fast food;
3. kurangi minum kopi, dan
4. jangan minum minuman keras.

Sehat, pensiunan, sehat....

Sehat ***Gaya Hidupnya***, Pensiunan ***Anggota IKPLN***, Sehat ***Pola Makannya***.

Hari Jadi IKPLN ke 17

Tanggal 8 Februari dinyatakan sebagai Hari Jadi IKPLN.

Hal itu didasarkan pada Keputusan Musyawarah Nasional ke V PPDPE Unit PLN/IKPLN tanggal 7-8 Februari 2001 menetapkan nama Organisasi pensiunan menjadi **"IKATAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIK NEGARA-IKPLN",** dan tahun ini masuk pada ulang tahun ke 17 berubah nama menjadi **"PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIKNEGARA yang disebut IKPLN**. Dalam edisi ini ditampilkan kemeriahan ulang tahun dari perbagai Daerah.

IKPLN Pusat

Pengurus IKPLN Pusat, memperingati "*Hari Jadi IKPLN*" bertepatan dengan acara Welcome Dinner bersama Pengurus Daerah sehari sebelum diselenggarakannya Rapat Kerja Nasional tepatnya tanggal 12 Februari 2018 bertempat DI Ruang Auditorium Kantor Pusat PT PLN (Persero). Meskipun mundur dari "tanggal "nya namun tidak mengurangi kemeriahan acara tersebut.

Pada hari Jadi yang ke 17 itu, IKPLN telah berubah statusnya menjadi Organisasi yang berbadan Hukum sebuah kado ulang tahun yang bermakna, sarat dengan tanggung jawab. Semoga Pengurus IKPLN dapat mengemban amanah yang dibebankan dipundak nya sesuai dengan harapan kita bersama. Dirgahayu IKPLN

PLN JAYA !!! IKPLN SEJAHTERA !!!..... *(yt)*

Saling bergandengan tangan dalam menjalankan perannya sesuai amanah para pensiunan untuk IKPLN SEJAHTERA

Kemeriahan acara peringatan Hari Jadi IKPLN ke 17 di Jakarta

IKPLN Daerah Kalselteng

Peringatan HUT IKPLN ke 17 IKPLN Daerah Kalsel dan Kalteng (KSKT) melaksanakannya bersamaan dengan pelaksanaan MUSCAB ke II IKPLN Cabang Banjarbaru (10/02/18). Meskipun agak terlambat namun tidak mempengaruhi arti dan makna peringatan HUT IKPLN tersebut.

IKPLN Daerah Kalsel dan Kalteng di HUT IKPLN ke -17 Tahun 2018, Alhamdulillah sudah cukup berkembang dengan baik, dilihat dari sisi Organisasi, Administrasi dan Pelayanan kepada anggota.

Sedangkan perkembangan Anggota per bulan Februari 2018 IKPLN Daerah KSKT sebagai berikut :

1	IKPLN Cab. Banjarbaru	417	orang
2	IKPLN Cab. Banjarmasin	279	orang
3	IKPLN Cab. Kuala Kapuas	28	orang
4	IKPLN Cab. Palangkaraya	102	orang
	Jumlah anggota	826	orang

Manajer SDM dan Umum PT PLN(Persero) Wilayah Kalsel dan Kalteng, Lucas Chriswantara memotong tumpeng ultah dan diserahkan kepada Ketua IKPLN Banjarbaru, M. Chazairin. SY

IKPLN Daerah Jawa Barat

GOWES BERSAMA

Pada hari minggu, tanggal 11 Februari 2018, diselenggarakan acara Gowes Bersama dalam rangka memperingati HUT IKPLN yang ke 17. Kegiatan tersebut disamping diikuti oleh pensiunan, juga oleh pegawai PLN yang masih aktif, dengan rute keliling kota Bandung, menempuh perjalanan lebih kurang 12 km.

IKPLN Daerah Nusa Tenggara Barat

Ulang tahun IKPLN ke 17 tahun 2018

Usia 17 tahun bagi seseorang menandakan saat yang masih belia yang penuh ceria, dihiasi dengan angan-angan indah akan masa depan, dan keceriaan inipun berlaku bagi para anggota sebuah organisasi wadah para pensiunan PT PLN (Persero) yang tergabung dalam Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara atau IKPLN pada hari ulang tahunnya ke 17 jatuh pada tanggal 8 Februari 2018 lalu.

Dengan tema ***"Meningkatkan Peran Nyata IKPLN Guna Meningkatkan Kesejahteraan Pensiunan",*** peringatan diselenggarakan hari Kamis (22/02/18) bertempat di Aula Kantor PLN APDP Mataram.

Pengurus Daerah IKPLN NTB bekerja sama dengan Manajemen PLN Wilayah NTB dan Unit Pelaksananya menyelenggarakan acara syukuran peringatan hari ulang tahun IKPLN ke 17 tahun 2018. Hadir dalam acara tersebut disamping segenap anggota IKPLN Cabang Mataram dan beberapa perwakilan dari IKPLN Cabang Sumbawa dan Bima juga dihadiri GM PLN Wilayah NTB, Mukhtar beserta jajaran manajemen Manajer APDP Mataram sebagai tuan rumah, Manajer Sektor Pembangkit Lombok dan Ketua DPD SP PLN NTB. Acara diawali dengan pemeriksaan kesehatan para pensiunan berupa : pemeriksaan tekanan darah, kholestrol, gula darah sewaktu dan asam urat.

Diakhiri dengan penyuluhan kesehatan oleh pakar kesehatan Provinsi NTB dr. Ismail dengan tema "Sehat di Usia Pensiun". **

IKPLN Daerah Jawa Barat gelaar "Mancing Mania"

Oleh : Bambang Budiarto

Kegiatan memancing saat ini sudah menjadi tren bagi sebagian orang yang memerlukan hiburan dalam suasana tenang dan nyaman jauh dari kebisingan.

Begitu juga bagi sebagian pensiunan IKPLN Daerah Jawa Barat, selain hobi juga dapat mengisi waktu luang yang cukup leluasa, dan sebagai sarana silaturahim diantara pensiunan itu sendiri.

Beberapa orang beranggapan bahwa hobi memancing merupakan hobi untuk orang pemalas, kegiatan yang menghabiskan uang, tidak sehat dan hanya duduk-duduk saja, membuang-buang waktu, dan beberapa anggapan negatif terhadap orang yang punya hobi ini.

Pemancing ini rela duduk ber jam-jam di sungai, pinggir kali, danau, waduk, atau bahkan di laut, juga ditempat pemancingan yang khusus menyediakan kolam dan fasilitasnya untuk para pemancing.

Kadang biaya yang dikeluarkan tidak sebanding dengan risiko dan jumlah hasil tangkapannya, namun yang namanya hobi, pahitpun dirasakan manis.

Mancing bersama Pak Djuanda Ketua IKPLN

Pemancing merasa senang ketika mempersiapkan kail untuk melempar umpan ketempat yang diperkirakan ada ikannya, dan sangat puas apabila umpannya disambar ikan, mereka harus berupaya agar ikan yang sudah memakan umpan tersebut tidak terlepas, mencari strategi mengupayakan agar ikan tersebut didapat, keterampilan mendapat ikan inilah kepuasan batin yang tidak ternilai bagi pemancing.

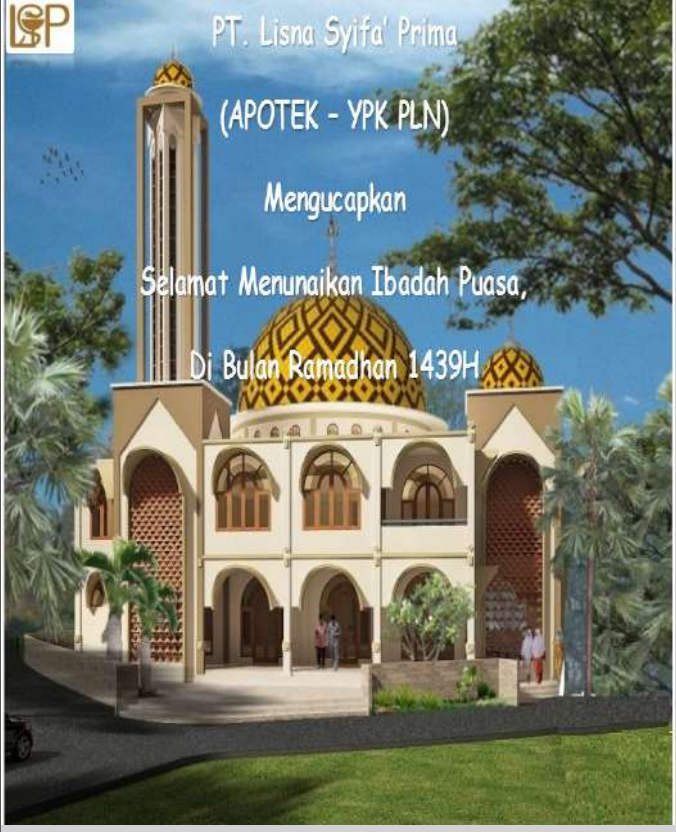
Pak Djuanda terlihat sangat puas setelah mendapat ikan hasil pancingannya

Setiap pemancing dilatih kesabaran yang luar biasa, terkadang kesempatan hilang dan akhirnya harus mencoba beberapa kali menyiapkan umpan dan melemparnya lagi untuk dapat menangkap ikan, bahkan suatu saat bisa saja tidak dapat ikan sama sekali, pulang dengan tangan hampa.

Seorang pemancing disamping melatih kesabaran ternyata dapat melatih konsentrasi saat menyiapkan kail dan umpan, melihat dengan seksama lokasi yang diperkirakan ada ikannya, dan melempar umpan ketempat tersebut. Pemancing harus fokus pada tujuan, dan merasakan umpan yang dilempar bisa ditangkap atau dimakan oleh ikan, dan berupaya mendapatkan ikan tersebut.

Itulah kegiatan memancing yang dilakukan oleh sebagian orang yang mempunyai hobi mancing *(mancing mania)* berikut suka dukanya, yang juga dialami oleh beberapa pensiunan IKPLN Daerah Jawa Barat.

Hal positif yang kami rasakan adalah dapat mempererat tali silaturahim, juga dapat menjaga kesehatan akibat munculnya kegembiraan pada kegiatan tersebut, yang pada akhirnya menimbulkan rasa tetap semangat dalam menjalani masa pensiun **



IKPLN news

kuesioner

Kita sepakat bahwa *IKPLN* News diharapkan menyajikan rubrik yang memang didambakan. Para Senior ingin membaca tulisan yang menjadi sesuau yang ditunggu dan ingin diketahui.

Oleh karena itu, redaksi berharap masukan dari pembaca, rubrik apa yang perlu ada dalam setiap penerbitan. Seperti materi di bawah ini.

Usulan, masukan ataupun saran disampaikan kepada Redaksi *IKPLN* News melalui alamat sebagaimana kami cantumkan dalam halaman 3. *(HA)*

1	**Mengenal Pengurus & kiprahnya** Berisi foto Pengurus lengkap dengan Pembina. Nama masing2 dan no HP Tulisan pendek tentang kegiatan yang dibanggakan dan yang meng-inspirasi -	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐
2	**Merawat kesehatan** Berisi masalah degeneratif, langkah menghindari dan merawatnya dengan olah raga maupun berita olah sehat	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐
3	**Seluk beluk kelistrikan** Tulisan bersifat teknis, lika liku ttg pembangkit, transmissi, distribusi, litbang, proyek konstruksi dan inovasinya	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐
4	**Managemen Keunikan** Berisi hal nonteknis yang dilakukan oleh managemen terkait dengan kearifan lokal, atau komunikasi yang unik, lucu, guna masa itu mendukung kiprah PLN didaerah.	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐
5	**Kegiatan kemasyarakatan** Tulisan yang menularkan ide kegiatan sosial atau keagamaan yang nyata2 di apresiasi didaerah yang bisa dilakukan para senior di berbagai daerah.	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐
6	**Wira usaha di hari kini** Berisi *success story* yang mungkin bisa diikuti para senior lain, guna mengisi dan menambah *income* dihari yang indah ini	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐
7	**Bunga rampai kehidupan** Tulisan pernak pernik tentang kesenian filosofi hidup, dalam rangka antisipasi kehidupan zaman milenial	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐
8	**Satu foto seribu cerita** Berisi rangkuman foto2 kegiatan berbagai daerah dalam rangka berbagi emosi dan berbagi kegembiraan.	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐
9	**Cerita humor** Tulisan yang menghibur guna menambah umur	sangat setuju	☐	setuju	☐	kurang setuju	☐

Marhaban Yaa Ramadhan

Pengurus IKPLN Pusat

dan Redaksi IKPLN news

mengucapkan :

Selamat menyambut bulan suci Ramadhan 1439 H
Semoga warga IKPLN yang melaksanakan ibadah puasa dengan niat yang bersih dapat mencapai derajat Taqwa dihadapan Allah SWT.
Aamiin...

IKPLN news