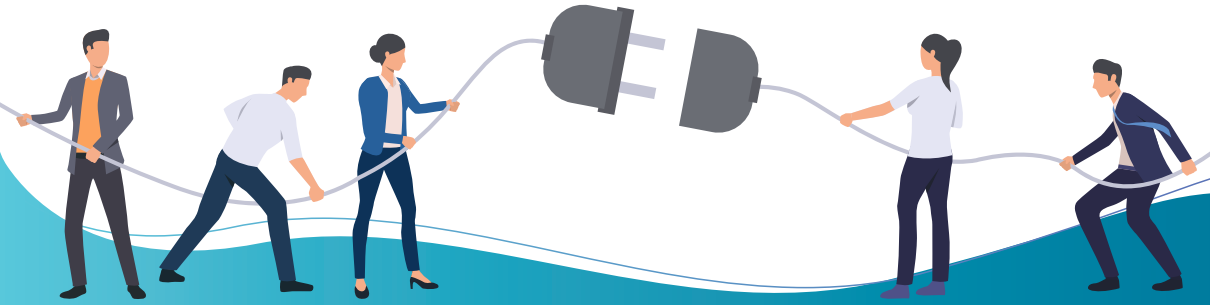
Edisi ke-11
Oktober - Desember 2020

ikpln NEWS

75 TH HARI LISTRIK NASIONAL

Direktur Utama PLN:
"75 Tahun PLN, Terima Kasih Hasil Perjuangan Purna Karya Pendahulu Kami"

Maju Bersama dalam 4 PILAR PLN *SOCIETY*



TRANSISI ENERGI INDONESIA

SEMANGAT SENIOR DI TENGAH PANDEMI

Celebrating 25th Anniversary, PJB present:

25TH SPARK YOUR SILVER HORIZON

PJB CONNECT 2020

VIRTUAL EXHIBITION & E-CONFERENCE

SPARK YOUR SILVER HORIZON

21-28 October 2020

TOPIC OF INTEREST E-CONFERENCE

- Power Generation
- Renewable Energy
- Industry 4.0
- Smart Grid Technology
- Waste to Energy
- Energy Saving Technology
- Asset Management
- Environmental Impact
- Other Energy and Power Technology

PT PEMBANGKITAN JAWA-BALI
Mr. Anas Febrian +62 81 333 222 911

LISTRIK INDONESIA
Ms. Lily Arthania +62 838 5435 9667

www.ptpjb.com ptpjb @ptpjb @ptpjb

www.pjbconnect.com

IKPLN News Edisi 11
Oktober - Desember 2020

PENERBIT
PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIKNEGARA (IKPLN) PUSAT

PEMBINA
Dr. Ir. Djuanda Nugraha Ibrahim

PEMIMPIN REDAKSI
Muljo Adji AG

REDAKTUR PELAKSANA
Trilaksito Sunu

DEWAN REDAKSI
Kartawan Muchtar, Bambang Praptono, Abimanyu Suyoso, Azwani Sjech Umar, IGA Ngurah Adnyana, Hizban Achmad, Dewi Sri Wahyunie, Hariyanti Soeroso, Djoko Muljanto, Misbachul Munir, Agung Mustafa Kemal

EDITOR
Hariyanti Soeroso, Suhartoyo, Sri Wahyudi

CREATIVE DESIGN
Ismail Atmadja

PENERBITAN DAN SIRKULASI
Imam Mintarno

IKLAN & KEUANGAN
Mulyati, Anita Mardalina

SEKRETARIAT
Yuniarsih

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

3 SAPA REDAKSI
Kartawan Muchtar

5 BERITA UTAMA
Derap Langkah IKPLN
Maju Bersama Dalam "4 Pilar PLN *Society*"

11 BERITA UTAMA
Transisi Energi Indonesia

16 INFO PLN
Menerangi Negeri
Perjuangan Melintasi Setiap Generasi

18 INFO DP-PLN
Peningkatan Kesejahteraan Pensiunan, Perlu Dukungan

22 Pendataan Ulang Penerima Manfaat Pensiun - Tahun 2020

DAFTAR ISI

23 INFO YPK-PLN
Transformasi Institut Teknologi PLN
Menuju Perguruan Tinggi Yang Modern, Mandiri dan Unggul di Bidang Energi dan Teknologi

26 BERITA DAERAH
Laporan Musda X IKPLN Daerah Bali

27 INFO KEAGAMAAN
Meneladani Akhlak Mulia Rasulullah

28 INFO KEAGAMAAN
Renungan Natal
New Normal Aku Lahir di Hatimu

30 TAHUKAH ANDA
ICON+, Komitmen dan Peran dalam Rentang Waktu 20 Tahun Mendukung Transformasi PT PLN (Persero)

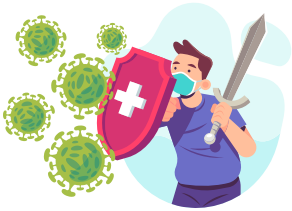
34 Kesuksesan Pembangunan & Pengoperasian PLTGU Cilegon

38 SERBA SERBI
Ikhtisar Hasil Kuesioner

40 SUMBANG SARAN
Meningkatkan Semangat Lansia / Pensiunan / Senior di Era Pandemi Covid-19

46 SUMBANG SARAN
Second Career - Karir Kedua

50 SUMBANG SARAN
Silaturahmi Lintas Generasi



52 INFO KESEHATAN
Catatan Harian, Pasien Covid-19 yang Kembali Sehat

60 INFO KESEHATAN
Anggota IKPLN Antusias Hindari Covid-19 (Zoom-Sharing Bagiyo Riawan & dokter Irdawati Oemar)

61 BERITA DALAM FOTO

HASIL LOMBA TELISIK TULISAN *) IKPLN NEWS EDISI 10

1. **IDA**, IKPLN Daerah Jawa Barat
2. **WASITO NUGROHO**, IKPLN Daerah Jakarta Pusat-Pusat
3. **CHUSNUL HIDAYAT**, IKPLN Daerah Transmisi Jawa Bagian Timur
4. **MOCHAMAD SARIPURNAMA**, IKPLN Daerah Jawa Barat
5. **WATIK SUBIATI**, IKPLN Daerah Transmisi Jawa Bagian Timur

*) Dari seluruh penjawab, tidak ada yang benar 100% (15 pertanyaan) Pemenang no 1 & 2, benar 14 ; no 3,4 & 5 , benar 13.

SAPA REDAKSI

Kartawan Muchtar

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Sahabat pensiunan PLN beserta keluarga di seluruh Nusantara.

Selamat berjumpa kembali melalui IKPLN News Edisi ke-11 Oktober-Desember 2020.

Semoga kita semua selalu sehat bahagia dalam lindungan Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, dijauhkan dari penyakit khususnya karena virus Covid 19. Kita berdoa agar Pandemi Covid 19 ini segera berakhir, semoga vaksin dan obat Covid 19 yang sedang diteliti dan diuji klinis segera dapat digunakan, sehingga kehidupan kita kembali seperti sediakala, dapat bersilaturahmi dengan bertatap muka secara fisik.

Bagi rekan-rekan kita pensiunan yang sakit, baik karena terpapar Covid 19 ataupun penyakit lainnya kita mohonkan segera disembuhkan dan kembali sehat untuk dapat beraktivitas sebagaimana layaknya. Juga teman-teman yang sudah mendahului kita, kita doakan semoga semua amal ibadahnya diterima, semua kesalahannya diampuni Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa dan mendapat tempat terbaik di sisiNya. Aamin YRA.

Menjelang triwulan terakhir setiap tahun biasanya kita warga PLN disibukkan dengan kegiatan menyongsong Hari Listrik Nasional (HLN) yang selalu diperingati setiap tanggal 27 Oktober.

Tanpa terasa sudah 75 tahun bangsa Indonesia memperoleh penguasaan ketenagalistrikan secara mandiri, sejak beberapa perusahaan listrik Belanda yang ada di Indonesia dinasionalisasi dan kemudian dikelola oleh kita sendiri.

Kita menghormati jasa para pahlawan ketenagalistrikan pendahulu kita, yang telah berjuang dengan jiwa raga serta usaha yang maksimal mengambil alih sektor ketenagalistrikan dari pihak lain karena ketenagalistrikan merupakan hajat hidup orang banyak, rakyat Indonesia.

Selanjutnya sebagai pensiunan kita tidak berhenti berusaha membantu para yunior generasi penerus di PLN dalam membangun, mengembangkan dan mengelola sektor ketenagalistrikan yang saat ini menghadapi tantangan yang semakin berat. PLN harus tetap berdiri kokoh dalam usaha penyediaan tenaga listrik yang aman, andal dan ramah lingkungan serta terjangkau bagi seluruh rakyat Indonesia di seluruh pelosok tanah air.

Tema IKPLN News Edisi ke-11 ini adalah: **"Memasuki 75 tahun Hari Listrik Nasional, IKPLN mendukung PLN dalam memajukan bangsa dan meningkatkan Kesejahteraan Pensiunan".**

> Komunikasi dan Kolaborasi tersebut bukan hanya dalam rangka meningkatkan Kesejahteraan Pensiunan, tetapi secara luas mendukung **PLN Jaya agar IKPLN Sejahtera**. Kita sadar IKPLN harus "mendekatkan diri" dengan Manajemen PLN beserta jajarannya, beriring bersama.

Dua berita utama disajikan dalam Edisi ke - 11:

"Derap Langkah IKPLN Maju Bersama dalam 4 Pilar PLN Society" dan "Transisi Energi Indonesia".

Kedua topik tersebut dipilih dalam rangka menyongsong Hari Listrik Nasional (HLN) serta menyikapi tantangan besar yang dihadapi PLN saat ini, sehingga kita IKPLN perlu memberikan perhatian, empati, bantuan dan dukungan kepada PLN untuk bersama-sama berjuang memajukan bangsa memasuki era Transisi Energi di Indonesia.

Dalam topik pertama tergambar bagaimana Peran dan Langkah IKPLN dalam berkomunikasi dan berkolaborasi dalam Ikatan 4 Pilar yang terdiri dari PLN, DP PLN, YPK PLN serta IKPLN. Komunikasi dan Kolaborasi tersebut bukan hanya dalam rangka meningkatkan Kesejahteraan Pensiunan, tetapi secara luas mendukung **PLN Jaya agar IKPLN Sejahtera**. Kita sadar IKPLN harus "mendekatkan diri" dengan Manajemen PLN beserta jajarannya, beriring bersama.

Dalam topik "Transisi Energi Indonesia" dikupas tentang kewajiban Indonesia dalam memenuhi janji Paris Agreement yaitu porsi Energi Baru Terbarukan (EBT) sebesar 23 % pada tahun 2025. Implementasi EBT 23 % tentu menuntut PLN menyusun dan merealisasikan RUPTL sejalan dengan program Pemerintah memenuhi janji tersebut. Berbagai tantangan harus dihadapi dan diselesaikan bukan hanya dalam rangka memenuhi Paris Agreement, tetapi harus selaras dengan kepentingan "Ketahanan Energi Nasional" sebagaimana diamanatkan dalam UU No. 30/2007. Lika-liku dan beberapa pemikiran menarik untuk disimak.

Selain kedua berita utama tersebut, beberapa rubrik menarik layak disimak antara lain Info PLN, Info Dana Pensiun PLN, Info YPK PLN, Info Keagamaan serta Sumbang Saran.

Ada yang menarik dalam Sumbang Saran yang bisa kita jalankan dalam keseharian kita sebagai pensiunan, yaitu *"Meningkatkan Semangat Senior di Era Pandemi Covid 19"*.

Menutup tahun 2020, pada triwulan terakhir tahun 2020 beberapa *event* peringatan dan perayaan antara lain: Peringatan Hari Listrik Nasional (27 Oktober 2020), Perayaan Maulid Nabi Muhammad SAW (29 Oktober 2020), Peringatan Hari Pahlawan (10 November 2020), Peringatan Hari Guru Nasional (25 November 2020) serta menutup akhir tahun 2020 khususnya bagi umat Kristiani akan merayakan Hari Natal 2020 (25 Desember 2020).

Kami mengucapkan Selamat merayakan Hari Natal 2020 bagi Umat Kristiani.

Selamat menikmati sajian IKPLN News Edisi ke-11, Salam Sehat, Bahagia dan Barokah bersama keluarga.

Selamat manjalani masa purna bakti dengan penuh semangat !!!

Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh.

Era Membangun Eksistensi dalam Kesamaan Langkah

Semangat membangun suatu wadah bagi para Pensiunan PT PLN (Persero) telah tumbuh jauh sebelum periode tahun 2000. Saat yang lalu semangat yang timbul masih merupakan momentum aspirasi yang dirasakan kompleksitasnya relative masih terbatas, sehingga dirasakan cukup diwadahi dalam organisasi pensiunan yang ada di tingkat departemen yaitu Persatuan Pensiunan Departemen Pertambangan dan Energi (PPDPE). Sejalan dengan

DERAP LANGKAH IKPLN
MAJU BERSAMA DALAM "4 PILAR PLN *SOCIETY*"

Oleh: **Misbachul Munir & Trilaksito Sunu**
Pengurus IKPLN Pusat

berkembangnya kompleksitas aspirasi dan kepentingan pelayanan yang lebih memadai maka dirasakan perlu suatu wadah yang lebih fokus terhadap kepentingan yang diinginkan oleh para Pensiunan PT PLN (Persero).

Titik tolak momentum bersejarah perjalanan IKPLN bermula dari Munas Persatuan Pensiunan Departemen Pertambangan dan Energi (PPDPE) pada tanggal 8 Februari 2001, para *Founding Father* IKPLN menyampaikan tekadnya memisahkan diri dari PPDPE untuk membentuk Organisasi yang mandiri yaitu Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara yang disingkat IKPLN. Sebagai Organisasi yang baru dibentuk, IKPLN dituntut melakukan pembenahan Organisasi baik dari aspek Struktur, Perangkat Organisasi, Legalitas dan Perangkat operasional.

Eksistensi IKPLN semakin konkrit dengan legalitas pengakuan yang dilakukan oleh manajemen PLN terhadap keberadaan IKPLN sebagai wadah para pensiunan PLN yang diwujudkan dalam Surat Keputusan Direksi PT PLN (Persero) no.227-K/2008 yang mengesahkan bahwa **IKPLN merupakan satu-satunya wadah bagi para pensiunan PLN dan pensiunan Anak Perusahaan PLN** sehingga seluruh Pensiunan PLN secara otomatis menjadi anggota IKPLN.

IKPLN sebagai tempat menghimpun diri para pensiunan yang bersifat keakraban, kekeluargaan dan kebersamaan yang berkesinambungan, dengan tujuan:

1. Memberi rasa aman dan tenteram bagi pensiunan dan keluarganya, serta mengajak mereka agar menjalani hidup yang dapat memberikan manfaat bagi sesama;
2. Menciptakan peluang kegiatan agar terbentuk kondisi kehidupan yang sejahtera secara lahiriah dan bathiniah bagi pensiunan dan keluarganya.

Upaya mewujudkan cita cita tersebut, Organisasi IKPLN bersinergi dengan Para Pemangku Kepentingan yaitu PT PLN (Persero) dan Anak Perusahaan, Dana Pensiun PLN dan Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PLN yang kemudian disebut **Masyarakat PLN** *(4 Pilar PLN Society).* Program kerja Organisasi IKPLN perlu diselaraskan dan disinergikan dengan kondisi operasional dari para pemangku kepentingan dalam Masyarakat PLN/*PLN Society* tersebut.

Mengacu pada tujuan dibentuknya organisasi IKPLN, maka fokus program kerja IKPLN mengarah pada usaha terpenuhinya kesejahteraan para anggota, memfasilitasi pemberdayaan potensi/kompetensi yang dipunyai para pensiunan.

Peletakan pondasi atas Interaksi dan sinergi 4 Pilar yang diwujudkan dalam program kerja masing masing Pilar, memperlihatkan kesamaan yang kuat dalam usaha mewujudkan kemajuan bersama termasuk kesejahteraan pensiunan PLN, yaitu:

PT PLN (Persero)

PT PLN (Persero) mewujudkan komitmennya untuk tetap peduli dalam pengembangan kesejahteraan para pensiunannya. Komitmen tersebut tertuang dalam Surat Keputusan Direksi PT PLN (Persero) no.227-K/2008 yang mengesahkan bahwa IKPLN merupakan satu-satunya wadah bagi para pensiunan PLN dan pensiunan Anak Perusahaan PLN. Sekaligus menegaskan bahwa Pemimpin Unit PLN setempat menjadi Pembina sekaligus membantu kegiatan IKPLN. Dengan demikian jelas bahwa

dukungan PLN dalam usaha terwujudnya kesejahteraan para pensiunan mempunyai dasar legalitas yang kuat.

Realisasi dukungan PLN tersebut sangat dirasakan oleh IKPLN baik di tingkat Pusat maupun Daerah, dimana didalam setiap pelaksanaan program kerja IKPLN selalu mendapatkan dukungan dan bantuan dari PLN. Disisi lain komitmen IKPLN untuk berkontribusi dalam menyukseskan program PLN juga selalu ditingkatkan, baik dalam bentuk *sharing idea*, sosialisasi maupun pemberdayaan kompetensi yang dipunyai oleh anggotanya.

Dana Pensiun PLN

Misi Dana Pensiun PLN, menjamin kesinambungan penghasilan hari tua dan meningkatkan kesejahteraan peserta dan/atau pihak yang berhak, melalui pengelolaan Dana Pensiun secara Profesional. Upaya Dana Pensiun PLN untuk mewujudkan Misi tersebut dicanangkan dalam tujuan strategis Dana Pensiun PLN, diantaranya:

- Mengupayakan penambahan Manfaat Pensiun yang diterima pensiunan dalam bentuk Manfaat Pensiun dan/atau lainnya.
- Meningkatkan pelayanan prima kepada para peserta
- Memastikan data peserta, pensiunan/penerima MP akurat, lengkap dan mutakhir
- Meningkatkan kekayaan secara berkesinambungan untuk menjaga tingkat pendanaan.

IKPLN selalu berusaha berkontribusi untuk tercapainya tujuan tersebut. Kontribusi diwujudkan dalam bentuk sosialisasi program kepada pensiunan forum *sharing idea* antara Pengurus Dana Pensiun dengan Pengurus IKPLN dan pelaksanaan data Ulang para Pensiunan.

Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PLN (YPK PLN)

Substansi dari salah satu misi Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan (YPK) PLN tidak terlepas dari perannya pada aspek berkontribusi menyejahterakan para pensiunan PLN. Realisasi misi tersebut sejalan dengan program kerja IKPLN yang sampai saat ini mendapat dukungan dari YPK, diantaranya:

- Bantuan operasional IKPLN
- Santunan duka bagi anggota yang meninggal dunia atau musibah lainnya
- Bingkisan hari raya keagamaan
- Beasiswa bagi siswa sekolah yang orangtuanya kurang mampu
- Program Bedah Rumah/Rumah Sehat

Kesamaan dan keselarasan langkah dalam **Masyarakat PLN** telah dibangun oleh IKPLN yang memfokuskan programnya pada:

- Membina dan memelihara hubungan sosial, hubungan kekeluargaan dalam kegiatan, baik antar anggota maupun dengan para pemangku kepentingan.
- Memelihara dan meningkatkan hak-hak kepensiunan para anggota dengan menjalin sinergitas dan komunikasi positif dengan DP PLN.
- Mengupayakan peningkatan kesejahteraan anggota melalui kegiatan keagamaan, kegiatan motivasi dan kesempatan berkarya, pemeliharaan kesehatan, bantuan hukum, pemberdayaan kompetensi, sertifikasi kompetensi serta kegiatan lainnya bekerjasama dengan PLN, YPK PLN dan pihak terkait lainnya.

Kondisi kesamaan langkah tersebut diinternalisasi dalam seluruh strata organisasi mulai dari tingkat IKPLN Pusat, Daerah sampai Cabang.

ERA KONSOLIDASI

Sejalan dengan dinamika dan perkembangan tuntutan dalam pengelolaan organisasi IKPLN, tantangan utama bagi Pengurus adalah sejauh mana eksistensi Organisasi IKPLN yang telah terbangun tersebut dikenal dan dirasakan manfaatnya oleh para anggotanya secara menyeluruh.

Tuntutan tersebut menjadi dasar kebijakan Pengurus untuk dapat membangun kepercayaan anggota maupun pihak yang berkepentingan bahwa keberadaan IKPLN benar benar memberi nilai tambah bagi anggota dan pihak yang berkepentingan.

Menyadari kondisi tersebut maka kepengurusan dua periode 2013 – 2017 yang berlanjut 2017-2021 melakukan pengembangan struktur kepengurusan tingkat pusat dan menyusun program kerja yang tidak sekedar bersifat

para anggota. Diharapkan keberadaan IKPLN sebagai wadah para pensiunan secara bertahap dapat dirasakan manfaatnya.

TRANSFORMASI DAN AKSELERASI

Struktur Kepengurusan telah dikembangkan, program kerja inovatif telah dilaksanakan, namun dengan dinamika kegiatan yang semakin berkembang, dirasakan adanya tuntutan perubahan status legalitas organisasi dari yang lebih bersifat Paguyuban menjadi status yang lebih akomodatif terhadap dinamika gerak langkah organisasi.

rutinitas saja, namun dengan menambah program-program kreatif dan inovatif yang dapat dirasakan manfaatnya bagi anggota, antara lain:

- Membangun Database kompetensi Pensiunan, untuk memberikan peluang kegiatan melalui pemberdayaan potensi pensiunan yang memiliki berbagai kompetensi dan berdomisili tersebar di seluruh Nusantara. Membangun aplikasi Database Kompetensi dan Sertifikasi Kompetensi pensiunan adalah program inovatif yang telah dilaksanakan IKPLN, yang dapat menyalurkannya kepada para pihak yang membutuhkan.
- Program Rumah Sehat/Bedah Rumah, membantu memperbaiki rumah yang tidak layak huni bagi pensiunan dengan kriteria tertentu. Program Rumah Sehat/Bedah Rumah merupakan program unggulan IKPLN yang secara konkrit dapat dirasakan bagi anggotannya. Sampai dengan akhir tahun 2020 telah berhasil dilaksanakan +/- 600 Rumah yang didanai dari berbagai sumber
- Pemanfaatan asset PLN yang *Idle* dengan memberikan aktivitas anggota yang berminat dibidang agro bisnis. Pemanfaatan lahan *idle* yang dimiliki PLN di berbagai daerah adalah program penghijauan dan juga merupakan program terobosan IKPLN.

Program-program inovatif dan kreatif tersebut manfaatnya secara konkrit dapat dirasakan oleh

Melalui proses evaluasi dan kajian yang intensif, disimpulkan bahwa diperlukan kepastian status hukum bagi organisasi IKPLN yang semakin besar dan dalam rangka menjamin perlindungan anggotanya. Berdasar kesepakatan seluruh tataran organisasi mulai dari IKPLN Pusat sampai seluruh Daerah yang tersebar di Wilayah Nusantara, disepakati bahwa IKPLN Berbadan Hukum adalah langkah transformasi yang harus dilakukan IKPLN.

Perkembangan organisasi semakin nyata, status 1 Januari 2020, ada 28 IKPLN Daerah, 180 IKPLN Cabang dan 44.871 anggota, yang setiap waktu mengalami penambahan.

Faktor geografis yang saling berjauhan, tersebar di seluruh wilayah Nusantara diwarnai kesibukan beraneka ragam, karenanya **komunikasi** menjadi kebutuhan yang sangat mendasar dan vital bagi organisasi yang besar. Sarana komunikasi organisasi yang efektif merupakan tuntutan yang mendesak diwujudkan agar program-program kerja IKPLN dapat terintegrasi secara efektif. Dalam rangka merealisasikan dua program strategis tersebut maka pada tanggal 13 Febuari 2018, IKPLN melakukan Peluncuran ***IKPLN Berbadan Hukum*** dan ***IKPLN News.***

Kontribusi anggota IKPLN terealisasikan dalam pelaksanaan Proyek PLN maupun Perusahaan swasta semakin meningkat, diantaranya:

- Training tenaga konstruksi Transmisi
- Supervisi pelaksanaan stringing 150/275 kV di Sumatera
- Keterlibatan anggota IKPLN pada kegiatan supervisi konstruksi PLTB Jeneponto
- Kegiatan pengoperasian, pemeliharaan dan konstruksi sarana kelistrikan
- Aktif dalam lembaga sertifikasi.

Meningkatnya permintaan kontribusi IKPLN dalam Program PLN maupun stakeholder ketenagalistrikan dan agar kegiatan dapat tertangani secara optimal, dirasakan perlu ditangani dengan professional/B to B (*Business to Business*) dengan tatakelola yang terstruktur secara baik. Kebijakan strategis sebagai realisasi dan jawaban kondisi tersebut, IKPLN membentuk Badan Usaha dengan nama **PT IKAMAS.**

Akselerasi program termasuk meningkatkan efektifitas komunikasi dengan manajemen PLN dan Dana Pensiun PLN selalu dilakukan Pengurus IKPLN Pusat, terutama dalam rangka menyalurkan aspirasi anggota yang terkait dengan perbaikan Manfaat Pensiun yang masih relative rendah dibanding pensiunan instansi lain. Memahami aspirasi yang disampaikan IKPLN tersebut, Manajemen PLN bersama sama Dana Pensiun PLN mengambil kebijakan menetapkan Manfaat Pensiun Normal **paling rendah 1 (satu) juta Rupiah.**

MENAPAKI *ROAD MAP* MASA DEPAN IKPLN

Memasuki satu tahun terakhir masa bakti kepengurusan IKPLN Pusat periode 2017-2021, masa pandemi Covid 19 tidak menyurutkan semangat para pengurus IKPLN, bahkan membawa hikmah kemudahan dalam melaksanakan koordinasi dengan memanfaatkan kemajuan teknologi media komunikasi virtual. Berkoordinasi dengan berbagai pihak, dilakukan melalui komunikasi virtual baik internal pengurus Pusat maupun dengan pengurus Daerah, forum *sharing* dengan para senior, dengan Pengurus Dana Pensiun PLN, bahkan forum audiensi dengan Direksi PLN, terlaksana secara produktif optimal dan efisien.

Peningkatan kuantitas dan kualitas koordinasi dengan para pihak yang berkepentingan ini dalam rangka menyelaraskan Program Kerja internal IKPLN maupun dengan 4 Pilar PLN *Society.*

IKPLN sebagai salah satu wadah aspirasi para anggotanya yang notabene banyak para

senior dari tingkat pelaksana sampai Direksi, ingin mewujudkan fungsinya sebagai ***centre of experience*** sesuai *Road Map* yang telah dicanangkan oleh IKPLN.

Sejalan dengan dinamika perubahan lingkungan bisnis PLN, YPK PLN dan Dana Pensiun PLN, aktualisasi dari fungsi sebagai ***Centre of experience*** ini akan diprogramkan secara berkesinambungan baik dalam bentuk Forum *sharing idea*, Pendampingan, Taining, *Focus Group Discussion* (FGD), Media IKPLN News, dll, dengan demikian diharapkan terjadi kesamaan dan keselarasan kebijakan tatakelola dalam 4 Pilar PLN *Society.*

Salah satu langkah awal yang telah dilaksanakan adalah *sharing idea* dengan Dana Pensiun dan dengan beberapa Direksi PLN. Adapun pertemuan dengan beberapa anggota Direksi, IKPLN menyampaikan hasil pengamatan para Senior anggota IKPLN, yang mengindikasikan adanya beberapa tantangan strategis potensial berpengaruh terhadap tatakelola PLN sejalan dengan kebijakan-kebijakan strategis **PLN** ke depan diantaranya:

- Internalisasi proses Transformasi
- Pengembangan Energi Baru Terbarukan (EBT)
- Peningkatan keseimbangan *Supply and Demand*
- Pengembangan *Big Data*
- Penyempurnaan Sitem IT yang terintegrasi

Dengan forum *sharing idea* yang dilakukan oleh IKPLN Pusat dengan beberapa anggota Direksi PLN, diharapkan dapat memberikan gambaran kepada IKPLN tentang kebijakan Tata kelola PLN saat ini dan kedepan. Sehingga dengan demikian IKPLN dapat menyusun program operasionalnya selaras dengan kebijakan strategis yang ditetapkan PLN tersebut.

> “Terjadinya sinergi antara IKPLN, PLN, Dana Pensiun PLN dan YPK PLN terkait dengan usaha peningkatan kesejahteraan para Pensiunan adalah merupakan sasaran utama IKPLN dalam mewujudkan cita cita organisasi yaitu mewujudkan manfaat dan nilai tambah bagi anggota dan linkungannya.”

Dengan demikian **IKPLN menjadi wadah yang membanggakan dan nyaman bagi para anggota.**

Transisi Energi Indonesia

oleh: **Bambang Praptono*)**

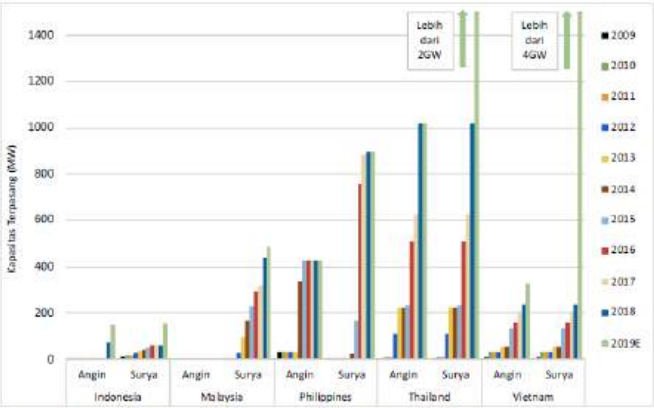
LATAR BELAKANG

Pemerintah RI telah berkomitmen dalam Paris Agreement Target 2015 (COP21) untuk membatasi kenaikan temperature dunia 1,5 degree C yang berarti harus menurunkan Green Gas Emission CO2 pada 2030 sebesar 29% yang diterjemahkan dengan Target Bauran Energi Terbarukan (ET) sebesar 23% terhadap seluruh bauran energi primer nasional pada tahun 2025.

UU No 30/2007 tentang Energi mengamanahkan kebijakan untuk bauran energi yang berasal dari EBT (Energi Baru dan Terbarukan) sebesar 23% pada tahun 2025 (**LAMPIRAN 4).** Target ini sudah dituangkan sebagai Kebijakan Energi Nasional (KEN), Rencana Umum Energi Nasional (RUEN) dan Rencana Umum Kelistrikan Nasional (RUKN). Selanjutnya PLN menjabarkan dalam Rencana Umum Penyediaan Tenaga Listrik (RUPTL 2019-2028: **LAMPIRAN 1**).

Sementara dalam pelaksanaannya banyak menghadapi tantangan dan kendala dimana pencapaian pada tahun 2018 hanya pada 11,7% sehingga untuk mencapai target pada

Tabel 1: Kapasitas Terpasang Energi Terbarukan di ASEAN



Sumber: IRENA (2019), Renewable Energy Statistics 2019, The International Renewable Energy Agency, Abu Dhabi. Angka 2019 diambil dari berbagai sumber, sebisa mungkin dari angka resmi negara tsb.

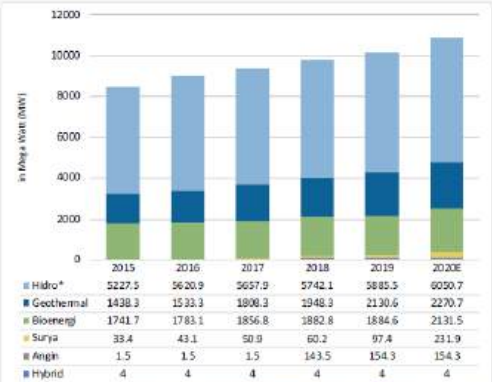
tahun 2025 perlu adanya perubahan yang mendasar dalam regulasi dan pola pelaksanaannya yang disertai dengan perubahan paradigma pada seluruh stakeholder ketenagalistrikan.

Sehingga dalam Sektor Energi dan Sektor Ketenagalistrikan khususnya yang terkait akan adanya Transisi Energi Indonesia dimana pergeseran bauran dari fosil menjadi non-fosil menjadi suatu keniscayaan. Dimana dalam implementasinya terjadi suatu dinamika dan tantangan yang menarik baik yang dihadapi khususnya Kementrian ESDM, Kementrian Keuangan, Kementrian BUMN, PLN dan para pengembang ET.

Indonesia dinilai lambat dalam pengembangan ET dibandingkan dengan negara-negara tetangga ASEAN. Selama 10 tahun terakhir, negara-negara seperti Vietnam, Filipina, Thailand dan Malaysia telah berhasil menggandakan kapasitas ET nya. Sementara Indonesia lebih mengutamakan pembelian listrik beban dasar (*base load*) dari batubara dan mengabaikan dampak transformasional yang dimiliki teknologi tenaga surya dan angin pada pasar energi global karena Program Pemerintah untuk 35 GW masih tetap dipertahankan dengan kondisi *over supply* pada Sistem Jamali untuk 5-6 tahun kedepan disebabkan menurunnya beban industri, bisnis dan pariwisata karena Covid-19. Tetapi memang kondisi masing-masing negara tersebut berbeda dan itulah yang melatar belakangi perbedaan dalam pencapaian target ET nya.

Mengejar ketertinggalan tersebut dan sebagai tindak-lanjut kebijakan Pemerintah, PLN telah mengembangkan strategi untuk mencapai target 23% ditahun 2025 yang berarti dengan total kapasitas Pembangkit ET akan mencapai 21.4 GW. Sedangkan kapasitas pembangkit ET pada akhir tahun 2019 sebesar 7,8 GW (11%) sehingga diperlukan tambahan 13.684 GW dan berdasarkan evaluasi yang lebih realistis hanya optimis mencapai **10.6 GW.** Capaian optimis ini akan dilaksanakan melalui tiga (3) program: Green Booster, PLTA Skala Besar dan Rooftop PV dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2: Kapasitas Terpasang ET Indonesia



	2015	2016	2017	2018	2019	2020E
Hidro*	5227.5	5620.9	5657.9	5742.1	5885.5	6050.7
Geothermal	1438.3	1533.3	1808.3	1948.3	2130.6	2270.7
Bioenergi	1741.7	1783.1	1856.8	1882.8	1884.6	2131.5
Surya	33.4	43.1	50.9	60.2	97.4	231.9
Angin	1.5	1.5	1.5	143.5	154.3	154.3
Hybrid	4	4	4	4	4	4

Sumber: Presentasi ESDM, 2019 Performance Achievements and 2020 Program, 9 Januari 2020.

1. Green Booster (diluar RUPTL)	**= 5200 MW**
dengan rincian:	
• PLTS di Lahan Ex Tambang	= 435,2 MW
• PLTS Floating	= 612 MW
• Co-Firing PLTU Batubara dg biomasa	= 1027 MW
• PLTD sewa menjadi PLT EBT	= 2600 MW
• Utilisasi PLTA & Waduk Multiguna untuk PLTS	= 362 MW
2. PLTA Skala Besar	**= 2200 MW**
dengan rincian:	
• PLTA Kayan 1 (REBID) – Kalimantan	= 900 MW
• PLTA Pump Storage Matengeng – Jateng	= 1375 MW
3. Rooftop PV	**= 3200 MW**

Dalam mengimplementasikan Program Pengembangan Energi Terbarukan di Indonesia kedepan selaras dengan Kebijakan Pemerintah dan Visi PLN "*Beyond Generation*", PLN akan memperhatikan aspek-aspek tersebut di atas agar program tersebut terlaksana secara maksimal dan berkelanjutan.

TANTANGAN

Dengan sisa waktu yang tidak terlampau lama menjelang tahun 2025 (tinggal 4 tahun) maka seyogyanya program tersebut lebih fokus pada proyek-proyek jangka pendek sehingga proyek-proyek PLTA dan PLTS Terapung pada Waduk Multiguna (2,5 GW) akan sangat tidak mungkin dapat mencapai COD 2025 memperhatikan

Tabel 3: Aspek-aspek terkait dalam Pengembangan ET Indonesia

progress proyek-proyek yang ada saat ini ditahun 2020. Sehingga dapat dipastikan bahwa target 23 % sebagai "*impossible mission*".

Adapun proyek-proyek PLTS skala besar di Sistem Jamali akan terkendala dengan:

1. Kondisi *over supply* pada Sistem Jamali sampai dengan tahun 2026 dan akan lebih lama bila demand listrik khususnya Sektor Industri, Bisnis dan Pariwisata tidak cepat *recover*.
2. Program2 FTP 2 dan 35 GW masih terus dilaksanakan sejauh belum ditarik oleh Pemerintah.
3. Kesulitan pembebasan tanah dalam skala besar dalam waktu yang singkat.
4. Persiapan proyek dan proses pengadaan serta pendanaan yang lama.
5. Tarif listrik PLN yang belum mencapai keekonomian sehingga penetapan harga pembelian ET juga tidak berdasarkan harga keekonomian yang wajar dimana tarif ET masih di bawah BPP sehingga perlu ada insentif ET yang memadai.
6. Regulasi Pemerintah untuk Pembangkit ET belum kondusif bagi para pelaku (PLN, Pengembang dan Lender).
7. Masalah bankability Kontrak-kontrak PPA atau PJBTL Pembangkit ET
8. Kesulitan akses kepada pendanaan yang murah terutama pada bank-bank dalam negeri yang belum mendukung karena masih mengenakan bunga tinggi dan jangka pengembalian yang pendek.
9. Potensi ET besar **(LAMPIRAN 2)** tapi *demand* nya kecil atau jauh dari pusat beban, kecuali dibangun "Super Grid Nusantara" **(LAMPIRAN 3)** yang dapat menghubungkan sumber-sumber energi yang tersebar dengan pusat-pusat beban.

Dengan memperhatikan tantangan tersebut di atas maka agar dapat menutup *gap* tersebut dengan keterbatasan waktu, maka pilihan yang tersisa adalah dengan Program Co Firing pada eksisting PLTU Batubara dan Konversi PLTD dengan biomasa dengan kelebihan antara lain:

1. Biaya rendah dan jadwal pelaksanaannya singkat.
2. Teknologi sederhana dan porsi TKDN nya tinggi (>90%).
3. Dapat mengembangkan Program REBED (Renewable Energy Based Economic Development) yang dapat membuka peluang investasi bagi UMKM dan penciptaan lapangan kerja yang luas.
4. Dapat melistriki daerah2 3T (Terluar, Terisolir dan Terjauh) dengan sumber energi setempat.
5. Dapat membantu memperbaiki emisi gas buang pembangkit.
6. Bila menggunakan sampah kota, sekaligus dapat membantu masalah kebersihan lingkungan perkotaan.

Permasalahan Co-Firing hanya bila menggunakan pellet atau *"wood chip"* maka akan lebih mahal karena komoditi ini diperebutkan di dunia sebagai bahan baku co-firing yang ideal. Permasalahan lainnya adalah:

1. Ketersediaan suplai feedstock untuk pembangkit bioenergy yang terkait dengan penyiapan lahan untuk Hutan Tanaman Industri (HTI) dan logistic/transportasi.
2. Regulasi terkait pelaksanaan Co-Firing belum ada.

Sehingga solusi inipun perlu dikaji lebih mendalam untuk mengatasi permasalahan tersebut, akan tetapi permasalahan tersebut di atas relatif akan jauh lebih mudah diatasi.

Faktor dominan dalam keberhasilan Pengembangan ET adalah: Proses Pengadaan yang transparan, kesiapan jaringan dan Syarat & Ketentuan dalam PPA yang *Bankable* yang dirancang dengan cermat sehingga mencerminkan alokasi resiko yang adil dan bukan penetapan harga di awal atau *Feed In Tariff* (FIT). Karena Kebijakan FIT kerap terbukti rentan terhadap perubahan pasar serta harga yang tepat. Menurut PLN kemungkinan besar tidak layak secara ekonomi bagi pengembang.

LAMPIRAN 1: PENAMBAHAN PEMBANGKIT ET SESUAI RUPTL 2019-2028

No	Pembangkit - EBT	Kapasitas	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	Jumlah
1	PLTP	MW	190	151	147	455	245	415	2,759	45	145	55	4,607
2	PLTA	MW	154	326	755	-	182	1,484	3,047	129	466	1,467	8,009
3	PLTM	MW	140	238	479	200	168	232	27	20	20	10	1,534
4	PLT Surya	MWp	63	78	219	129	160	4	250	-	2	2	908
5	PLT Bayu	MW	-	-	30	360	260	50	150	-	-	5	855
6	PLT Biomass/ Sampah	MW	12	139	60	357	50	103	19	5	15	35	794
7	PLT Kelautan	MW	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	7
8	PLT Bio-Fuel	Ribu Kilo Liter	520	487	291	167	151	146	154	159	166	175	2,415
	Jumlah	**MW**	**560**	**933**	**1,697**	**1,501**	**1,065**	**2,287**	**6,251**	**199**	**648**	**1,574**	**16,714**

Sehingga apapun metode perhitungan yang digunakan atau asumsi yang dibuat untuk perhitungan akhir FIT, hampir bisa dipastikan sangat tidak mungkin untuk dapat menyenangkan semua pihak terlebih Skema ini sudah disoroti oleh KPK.

Pada awalnya Kementerian ESDM banyak memberikan insentif bagi pengembang ET dalam bentuk Kebijakan FIT, tapi Kementerian BUMN dan PLN menolak tarif yang terlalu tinggi. Selanjutnya perubahan pada Peraturan Kementerian ESDM yang terakhir menentukan kebijakan tarifnya dikaitkan dengan BPP yang mengakibatkan tarif listrik ET tidak layak secara teknis dan finansial. Sehingga saat ini Kementerian ESDM sedang menyiapkan Draft Perpres untuk mengakselerasi pelaksanaan pembangkit-pembangkit ET.

Sebenarnya pada saat ini Indonesia dapat banyak belajar dari negara lain "*lesson learned*" nya terhadap keberhasilan dalam Pengembangan ET sekaligus dapat menyumbangkan tarif listrik yang kompetitif.

DAMPAK

Dampak yang akan ditimbulkan dengan memperhatikan keterbatasan yang ada:

1. Target ET 23% bauran energi pada tahun 2025 tidak akan tercapai.
2. Akan terganggunya kualitas dan keandalan sistem ketenagalistrikan pada saat masuknya pembangkit-pembangkit ET yang *intermittent* (PLTSurya dan PLTBayu) apabila jaringan listriknya belum ditingkatkan dengan kualitas smart grid yang dilengkapi dengan PLTA Pump Storage, Battery Energy Storage dan Pembangkit2 lain dengan ramp rate cepat.

LAMPIRAN 2: POTENSI DAN KAPASITAS TERPASANG ET

POTENTIAL VS NRE INSTALLED CAPACITY	Total Potential 417,8 GW		Total Utilization 10,4 GW (2,5%)
	17,9 GW	OCEAN	0 MW (0%)
	23,9 GW	GEOTHERMAL	2.130,7 MW (8,9%)
	32,6 GW	BIOENERGY	1.895,7 MW (5,8%)
	60,6 GW	WIND	154,3 MW (0,25%)
	75 GW	HYDRO	6.078,4 MW (8,1%)
	207,8 GW	SOLAR	150,2 MWp (0,07%)

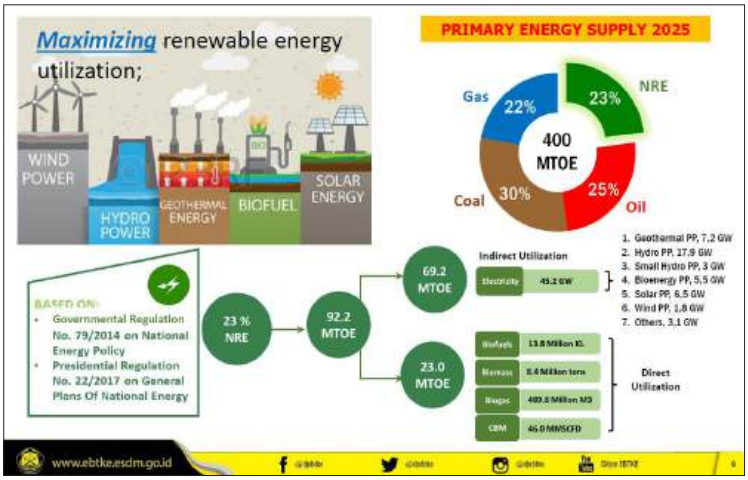
3. Tidak adanya kemampuan pendanaan PLN saat ini untuk dapat membangun jaringan secara masif dengan kualitas smart grid dalam mendukung pengembangan ET.
4. Ketidak berhasilan ini dapat menimbulkan kemungkinan adanya sanksi terhadap Indonesia dari negara-negara lain khususnya negara-negara maju yang sensitif terhadap produk-produk ekspor Indonesia yang tidak mempunyai *Renewable Energi Certificate* (REC) atau *Eco Labeling* dan dari perusahaan-perusahaan yang tergabung dalam RE 100 untuk tidak berinvestasi.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

1. Pengembangan ET seyogyanya dilihat dari kepentingan Jangka Panjang disamping diselaraskan dengan kepentingan " Ketahanan Energi Nasional " sesuai Amanah UU No 30/2007. Sehingga diperlukan perubahan paradigma bahwa Pemanfaatan ET merupakan suatu keharusan dan keniscayaan untuk tetap mempertahankan Ketahanan Energi Nasional Jangka Panjang.
2. Pengembangan ET harus didasarkan pada sumber energi lokal setempat.
3. Perlu ada formulasi tarif ET yang baru yang lebih mencerminkan nature dan visi Jangka Panjang dari pembangkit ET serta memperhatikan aspek kelayakan teknis dan finansial.
4. PLN perlu meningkatkan jaringan dengan kualitas *smart grid* dilengkapi konfigurasi pembangkit dengan dengan *ramp rate* cepat (PLTA Pump Storage

LAMPIRAN 3: SUPER GRID NUSANTARA

LAMPIRAN 4: RE-TARGET KEBIJAKAN ENERGI NASIONAL (KEN)



dan PLTG/U) dan sistem *battery storage* untuk mengantisipasi pembangkit-pembangkit ET yang intermittent.

Perlu peran pemerintah lebih besar untuk pengembangan ET kedepannya dalam hal: pembebasan lahan, tahap eksplorasi, studi, AMDAL dan insentif sebelum tender proyek, dimana pengambilan risiko tersebut oleh Pemerintah atau badan yang ditunjuk dengan sistem dana bergulir khususnya untuk pembangkit-pembangkit PLTP dan PLTA.

Beberapa daerah sulit menerima pembangkit ET karena alasan over supply dan BPP rendah seperti pada Sistem Jamali sedangkan banyak daerah lain yang memiliki kapasitas terpasang tidak besar sehingga pembangkit ET yang intermitten (PLT Surya dan PLT Bayu) hanya mendapat kuota kapasitas MW yang terbatas. Karenanya perlu dipertimbangkan pembangunan **Tol Listrik Super Grid Nusantara** yang berbasis Teknologi *Smart Grid* untuk memperkuat dan mengintegrasikan seluruh sistem kelistrikan antar pulau menjadi Sistem Kelistrikan Nusantara yang terintegrasi. Hal tersebut sekaligus dapat menampung dan menyalurkan seluruh potensi sumber energi murah yang terperangkap dan tersebar serta meningkatkan pembangunan pembangkit-pembangkit ET skala besar di pulau manapun yang dapat menurunkan BPP. Sehingga menciptakan tarif listrik nasional yang kompetitif serta dapat meningkatkan kemampuan industri dalam negeri agar mampu bersaing dengan industri negara lain didunia.

Pelaksanaan Skema Co-Firing pada eksisting PLTU batubara dan konversi penggunaan B20 menjadi B30 perlu lebih diperbesar porsinya dalam pencapaian target 23% ET pada tahun 2025 memperhatikan ketersediaan waktu dan kemampuan pendanaan yang terbatas.

Mengubah rencana alokasi pembangkit non ET (skala < 10 MW) di RUPTL dengan pembangkit ET yang disesuaikan kapasitasnya dengan sumber energi setempat.

Menggalang potensi sumber pendanaan dalam negeri yang mempunyai tenor panjang dan bunga rendah seperti seperti Penggalangan Pendanaan *Pension Fund* dan *Green Fund*.

Proses Pengadaan yang Transparan dan Syarat serta Ketentuan dalam PPA atau PJBTL yang *Bankable* serta dirancang dengan cermat sehingga mencerminkan alokasi resiko yang adil.

Membuat tarif jual PLN merupakan tarif yang berekonomian yang dapat disesuaikan secara otomatis (*Automatic Tariff Adjustment*) dengan pemberian **"cost plus margin"** PLN yang cukup memadai sehingga PLN dapat mempunyai kapasitas untuk mengembangkan Sistem Ketenagalistrikan Nusantara yang andal, berkualitas dan berkelanjutan.

Perlu integrasi hulu hilir pengelolaan Sektor Ketenagalistrikan agar membentuk efisiensi sektor dari sejak penguasaan sumber bahan bakar seperti sumber tambang batubara, sehingga dapat mudah diperoleh tarif listrik yang kompetitif dan tidak fluktuatif terhadap kondisi global. ■

Penulis:
*) **Bambang Praptono**
Pengamat Sektor Ketenagalistrikan dan Pengurus IKPLN Pusat

Tanpa terasa, perjalanan PLN dalam melistriki Indoonesia telah berjalan 75 tahun lamanya. Sebuah perjalanan yang tidak mudah, karena pembangunan suatu bangsa harus didukung oleh kecukupan energinya, terutama di sektor ketenagalistrikan. Berbagai fase telah dilalui dengan berbagai dinamikanya dan harus disyukuri bersama bahwa sampai sekarang eksistensi perusahaan tetap terjaga.

MENERANGI NEGERI

Perjuangan Melintasi Setiap Generasi

Oleh: **Zulkifli Zaini**
Direktur Utama PT PLN (Persero)

Perjuangan di bidang kelistrikan adalah perjuangan tentang Ke-Indonesiaan. Menilik cerita ke belakang, bagaimana periode Revolusi Tahun 1945 hingga 1950 para pegawai melakukan perebutan kantor listrik yang dikuasai Jepang. Meski bertaruh nyawa, para pegawai terus berjuang mengambil alih pengelolaan kelistrikan di awal periode kemerdekaan. Hal ini juga terjadi saat agresi militer Belanda. Beberapa di antaranya gugur dalam upaya mempertahankan sarana kelistrikan. Sementara pejuang kelistrikan lainnya terus berupaya mempertahankan sejumlah pembangkit dengan sisa sumber daya yang dimiliki. Meski berat, upaya ini membuahkan hasil dengan dikuasainya aset listrik oleh negara melalui langkah nasionalisasi.

Cerita-cerita ini berlanjut dengan semangat yang sama dalam konteks yang berbeda sesuai zamannya. Anak-anak terbaik negeri setiap generasi, membangun sektor ketenagalistrikan dalam rangka mendukung pembangunan nasional. Pusat-pusat ekonomi tumbuh dengan adanya listrik, Rasio Elektrifikasi semakin meningkat, pelayanan juga terus membaik. Mereka dikirim ke daerah, membangun infrastruktur dan memastikan setiap pelosok tetap menyala.

Perjalanan PLN selama 75 Tahun adalah pondasi bersama untuk menatap masa depan. Berbagai tantangan telah menanti dan harus diselesaikan. Saat ini, PLN sedang melakukan transformasi sehingga pada tahun 2024 akan

menjadi *electricity champion* di Asia Tenggara dan pilihan pertama pelanggan untuk solusi energi. Transformasi itu dilakukan melalui empat strategi yaitu, *lean, green, innovative,* dan *costumer focused*. *Lean* adalah strategi menggunakan teknologi digital untuk meningkatkan efisiensi dan keandalan, serta potensi pengurangan BPP. *Green* merupakan usaha menghasilkan daya listrik EBT sesuai dengan aspirasi RPJMN. *Innovative* artinya meningkatkan pendapatan yang berasal dari sumber-sumber yang inovatif. Sementara *customer focused* yaitu dengan menjadikan PLN sebagai pilihan nomor satu pelanggan dan mencapai target 100 persen elektrifikasi. Dengan transformasi ini, PLN akan bergeser dari *supply driven company* menjadi *demand driven company.*

Setelah Transformasi dicanangkan, PLN memandang bahwa budaya perusahaan merupakan pilar penting dalam membangun insan yang ada di perusahaan dan menjadi *key driver* dalam mencapai visi yang sudah ditetapkan. Budaya perusahaan adalah nilai, anggapan, asumsi, sikap, dan norma perilaku yang telah melembaga kemudian berwujud dalam penampilan, sikap, dan tindakan, sehingga menjadi identitas dari suatu perusahaan. Singkatnya, budaya perusahaan adalah "*the way we do things around here*". Bicara budaya perusahaan, adalah tentang perjalanan panjang budaya PLN dari waktu ke waktu yang membentuk insan PLN sampai seperti sekarang ini. Budaya ini akan terus dikuatkan selaras dengan visi yang sudah dicanangkan.

Pada tahapan penguatan budaya, berdasarkan proses penggalian budaya pada jajaran direksi, perwakilan manajemen, dan agen perubahan, jajaran direksi telah menyepakati nilai-nilai ***"I Promise"***, yaitu integritas, profesionalisme, berkomitmen pada pelanggan, sinergi, dan keunggulan. Nilai-nilai tersebut telah disepakati sebagai "12 Perilaku Utama dan 4 *Critical Fews Behaviours*". Sementara itu pada Juli tahun 2020, telah terbit SE BUMN No. SE-7/MBU/07/2020 tentang Nilai-Nilai Utama (*Core Values*) Sumber Daya Manusia Badan Usaha Milik Negara. Dengan adanya surat edaran tersebut, *core values* PLN harus disesuaikan menjadi **AKHLAK** yang merupakan akronim dari Amanah, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif, dan Kolaboratif.

PLN memahami bahwa *core values* harus bisa hidup dan muncul dalam keseharian insan PLN yang berdampak pada operasional dan masa depan PLN. Sehingga dibuatlah peta jalan 2020-2024, peta jalan ini disusun berdasarkan kerangka pendorong penguatan budaya perusahaan yang terdiri atas *leaders behaviours*, *organizational system,* dan *enhancing symbols*. Dengan program budaya diharapkan dua tujuan dapat tercapai, yaitu mendorong perubahan perilaku insan PLN terutama *critical few behaviours* dan mendorong pencapaian *strategic goal* perseroan.

Setiap zaman mempunyai tantangannya masing-masing, era *disruptive* sudah dirasakan bersama dan sekarang dunia sedang dilanda pandemi Covid-19. Tantangan ini harus dihadapi dengan semangat optimisme. Modal utamanya adalah sumber daya yang kompeten, kredibel

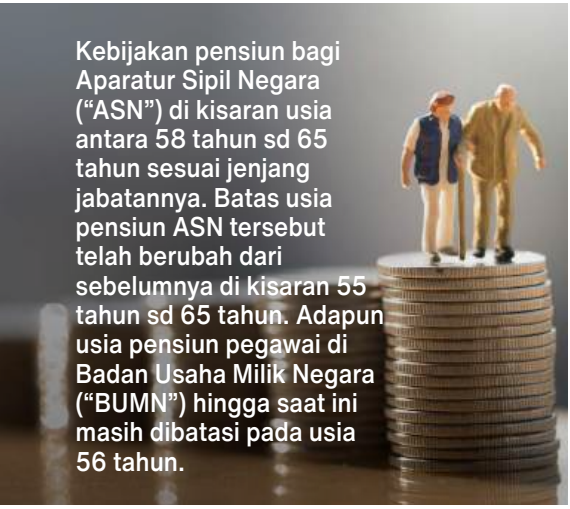
> **"75 Tahun PLN, terima kasih hasil perjuangan purna karya pendahulu kami. Setiap zaman mempunyai tantangannya masing-masing, era *disruptive* sudah dirasakan bersama dan sekarang dunia sedang dilanda pandemi Covid-19. Tantangan ini harus dihadapi dengan semangat optimisme."**

dan professional serta berorientasi melayani. Hal ini juga harus didukung dengan organisasi yang sehat, efisien dan modern. Dengan berbagai modal ini dan transformasi yang dijalankan, dan dengan ijin Tuhan Yang Maha Esa, PLN memiliki keyakinan akan bisa semakin maju dan berkembang di masa depan, mengiringi Indonesia menjadi bangsa yang besar sebagai akselerator pertumbuhan ekonomi.

Kami sampaikan terima kasih kepada setiap insan PLN yang masih bertugas maupun yang sudah purna karya. PLN yang sekarang adalah akumulasi hasil perjuangan yang luar biasa dari para pendahulu kami. Perjuangan menerangi negeri adalah perjuangan melintasi setiap generasi. Untuk PLN dan Indonesia kini, esok dan nanti. ■

Peningkatan Kesejahteraan Pensiunan Perlu Dukungan

Oleh: **Dana Pensiun PLN**



Kebijakan pensiun bagi Aparatur Sipil Negara ("ASN") di kisaran usia antara 58 tahun sd 65 tahun sesuai jenjang jabatannya. Batas usia pensiun ASN tersebut telah berubah dari sebelumnya di kisaran 55 tahun sd 65 tahun. Adapun usia pensiun pegawai di Badan Usaha Milik Negara ("BUMN") hingga saat ini masih dibatasi pada usia 56 tahun.

Melalui semangat reformasi birokrasi pemerintah, batas usia pensiun ASN disesuaikan seiring dengan kenaikan rata-rata usia harapan hidup penduduk Indonesia. Data historis menunjukkan bahwa rata-rata usia harapan hidup penduduk Indonesia terus meningkat dari waktu ke waktu. Pada tahun 2019 rata-rata usia harapan hidupnya telah mencapai usia 71,34 tahun. Kenaikan rata-rata usia harapan hidup merupakan indikator yang menggambarkan adanya perbaikan pada kualitas hidup, tingkat kesejahteraan, dan makin bertambahnya usia produktif.

Dikaitkan dengan pengelolaan program pensiun, ada korelasi yang sangat erat antara peningkatan rata-rata usia harapan hidup dengan masa pensiun. Makin meningkat usia harapan hidup, akan semakin lama menikmati masa pensiun. Oleh karenanya, korelasi ke duanya akan menjadi suatu tantangan yang harus mendapat perhatian dari semua pihak terkait dalam penyelenggaraan dan pengelolaan program pensiun.

Model Pengelolaan Program Pensiun

Salah satu prinsip penyelenggaraan program pensiun adalah dapat memberikan Manfaat Pensiun kepada peserta setelah memasuki masa pensiun untuk menjamin kesinambungan penghasilan peserta. Manfaat Pensiun merupakan salah satu indikator yang akan menunjang tingkat kesejahteraan bagi para pensiunan. Oleh karenanya, menjadi menarik untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang ikut menentukan agar Manfaat Pensiun dapat menunjang kesejahteraan bagi para pensiunan.

Ada dua program pensiun yaitu Program Pensiun Manfaat Pasti ("PPMP") dan Program Pensiun Iuran Pasti ("PPIP"). Dari sisi pengelolaannya juga ada dua, Dana Pensiun Pemberi Kerja ("DPPK") dan Dana Pensiun Lembaga Keuangan ("DPLK"). DPPK bisa memilih salah satu di antara dua program PPMP atau PPIP, sedangkan DPLK hanya ada satu pilhan yaitu PPIP.

Perbedaan yang sangat mendasar antara PPMP dan PPIP adalah dalam risiko investasi (risiko pengelolaan dana). Pada PPMP penanggung jawab adalah pihak Pemberi Kerja sebagai Pendiri, sedangkan PPIP penanggung jawab adalah peserta yang memilih sendiri pilihan investasinya. Hal lain adalah pada PPMP, besar nilai Manfaat Pensiun "ditetapkan nilainya" berdasarkan rumus dalam Peraturan Dana Pensiun yang ditetapkan oleh Pendiri. Adapun pada PPIP nilai Manfaat Pensiun ditentukan dari hasil pengelolaan pengembangan dana berdasarkan pilihan investasinya.

Pengelolaan Dana Pensiun PLN

Dana Pensiun PT PLN (Persero) ("DP-PLN") adalah DPPK PPMP, sehingga keberlangsungannya sangat tergantung dukungan dan kebijakan pihak Pendiri. Untuk diketahui, dalam tahun akhir tahun 2018 sampai pertengahan tahun 2020, kondisi Pendanaan DP-PLN masih belum *fully funded* dengan kata lain masih terjadi defisit pendanaan.

Ada beberapa faktor penyebab defisit pendanaan di tahun 2018 – 2020. Kebijakan DP-PLN yang atas persetujuan Pendiri melakukan penguatan fundamental pendanaan jangka panjang dengan melakukan penyesuaian **tabel mortalita** (tabel yang menunjukkan peluang dan harapan hidup dari peserta dana pensiun) agar lebih sesuai dengan realisasi peserta yang meninggal dunia serta penurunan **bunga teknis** (untuk menghitung nilai sekarang atau *present value* dari seluruh kewajiban membayar Manfaat Pensiun) agar lebih sesuai dengan tren suku bunga yang cenderung menurun. Faktor lain adalah deviasi Manfaat Pensiun dengan iuran normal (*negative cash flow*) yang semakin besar yang pada kondisi saat ini sulit untuk ditutup dengan hasil pengelolaan investasl karena kondisi pasar dan makro ekonomi.

Penyesuaian tabel mortalita dari semula Tabel Mortalita CSO58M89 ke Tabel Mortalita AMT49 dilakukan pada tahun 2018. Penyesuaian ini menyebabkan kenaikan Nilai Kini Aktuarial (NKA = kewajiban dana pensiun untuk membayar manfaat pensiun kepada seluruh peserta dan pihak yang berhak) sebesar lebih dari Rp1,2 triliun. Terjadi defisit pendanaan yang besar di DP-PLN yang harus ditutup oleh Pendiri. Pendiripun menyanggupi untuk menutup defisit ini dengan cara mengangsur selama 3 tahun.

Pada akhir tahun 2019, masih berkaitan dengan kebijakan penguatan fundamental pendanaan, atas persetujuan Pendiri dilakukan penurunan asumsi bunga teknis dari 9,5% per tahun menjadi 9,0% per tahun. Penurunan bunga teknis ini menyebabkan bertambahnya NKA sebesar lebih dari Rp 500 miliar. Pendiri juga menyanggupi untuk menutup defisit ini dengan cara mengangsur secara maksimal.

Faktor deviasi antara pembayaran Manfaat Pensiun dengan iuran normal juga memberi kontribusi terjadinya defisit pendanaan DP-PLN. Pada tahun 2019, DP-PLN menerima iuran normal sebesar Rp191,84 miliar sedangkan pembayaran Manfaat Pensiun sebesar Rp 856,10 miliar atau terdapat deviasi sebesar Rp 664,26 miliar. Nilai deviasi ke duanya akan terus meningkat mengingat peserta aktif terus menurun karena kebijakan *cut off* (tidak ada Peserta baru) sejak 2012, sedangkan jumlah pensiunan terus bertambah.

Deviasi yang terjadi antara iuran normal dengan Manfaat Pensiun di DP-PLN ditutup dari hasil investasi. Seiring dengan perkembangan kondisi ekonomi dan pasar yang menekan hasil investasi dari waktu ke waktu sehingga tidak mampu mendongkrak pertumbuhan kekayaan DP-PLN. Ibarat suatu korporasi, seluruh laba bersih dibagikan sebagai dividen sehingga tidak ada laba ditahan (*return earnings*) untuk menambah ekuitas Perseroan. Jika kondisi seperti ini dibiarkan, maka kekayaan DP-PLN tidak akan bertumbuh bahkan bisa terjadi sebaliknya berangsur menyusut seiring berjalannya waktu.

Kinerja hasil investasi berdampak terhadap terjadinya defisit pendanaan di DP-PLN, mengingat asumsi bunga teknis 9% dalam perhitungan NKA masih lebih tinggi dibandingkan tingkat hasil investasi atau *Return on Investment* ("ROI") yang wajar sesuai kondisi ekonomi dan perkembangan pasar. Realisasi hasil investasi DP-PLN berfluktuasi mengikuti dinamika perkembangan kondisi eksternal terutama suku bunga dan Indeks Harga Saham Gabungan ("IHSG"). Suku bunga berdampak terhadap tingkat hasil investasi pada instrumen investasi pendapatan tetap (*fixed Income based Investment*) seperti tabungan, deposito berjangka, Obligasi, Surat Berharga Negara ("SBN") dan Tanah/Bangunan. Sedangkan IHSG berdampak terhadap tingkat hasil investasi pada instrumen investasi ekuitas (*equity based investment*) seperti saham, reksadana dan Penyertaan Langsung. Dengan mempertimbagkan profil risiko yang moderat, kebijakan investasi DP-PLN mengalokasikan sekitar 68% pada investasi Fixed Income dan sisanya 32% pada investasi berbasis ekuitas.

Hasil investasi dalam 5 tahun terakhir mencapai ROI rata-rata sebesar 7,96% per tahun, industri DP di Indonesia ("Market") dan IHSG masing-masing bertumbuh rata-rata 7,90% dan 3,8% per tahun. Perkembangan hasil investasi dalam 3 tahun terakhir mencapai ROI rata-rata sebesar 8,36% per tahun, sedangkan Market dan IHSG masing-masing bertumbuh 6,70% dan 5,95% per tahun. Selanjutnya, perkembangan hasil investasi dalam 2 tahun terakhir mencapai ROI rata-rata sebesar 6,91% tahun, sedangkan Market dan IHSG masing-masing 6,05% dan -0,44% per tahun. Berikut tabel perbandingan kinerja hasil investasi DP-PLN dengan Market dan IHSG dalam periode 5 tahun, 3 tahun dan 2 tahun terakhir.

Keterangan	2015	2016	2017	2018	2019	Rata-rata 2015-2019	Rata-rata 2017-2019	Rata-rata 2018-2019
ROI Market	10,59%	8,90%	8,00%	3,30%	8,87%	7,90%	6,70%	6,05%
ROI DP PLN	3,82%	11,01%	11,34%	5,93%	7,89%	7,96%	8,36%	6,91%
IHSG	-12,13%	15,32%	19,99%	-2,54%	1,70%	3,80%	5,95%	-0,44%

Sumber: Diolah dari Statistik DP, OJK

Dari kinerja tersebut menunjukkan bahwa hasil investasi industri DP dalam 5 tahun terakhir tidak dapat mencapai rata-rata ROI sebesar 9% per tahun. Hal ini juga dialami oleh dana pensiun-dana pensiun lain sebagaimana ditunjukkan pada tabel tersebut. Oleh karenanya, menjadi penting agar asumsi bunga aktuaria yang digunakan dalam perhitungan NKA harus *reliable* sehingga asumsi bunga teknis secara berangsur harus diturunkan di bawah 9%, meskipun ada konsekuensi bagi Pendiri memberikan iuran tambahan. Dengan memperkecil deviasi antara asumsi bunga teknis dengan hasil investasi, maka dalam jangka panjang pendanaan suatu dana pensiun akan makin baik dan sehat. Risiko solvabilitas juga akan makin kecil.

Kesejahteraan Pensiunan

Banyak indikator yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan pegawai ketika memasuki masa pensiun. Satu di antaranya yaitu indikator nilai Manfaat Pensiun yang diterima oleh pensiunan setiap bulan. Idealnya untuk dapat mempertahankan tingkat kesejahteraan pensiunan, nilai Manfaat Pensiun naik menyesuaikan laju inflasi yang terjadi. DP-PLN sangat menyadari hal tersebut. Namun untuk diketahui, menaikkan Manfaat Pensiun memerlukan pendanaan yang tidak kecil. Sebagai contoh, untuk menaikkan Manfaat Pensiun sebesar Rp 100.000 saat ini diperlukan tambahan pendanaan lebih dari Rp 400 miliar.

Dalam 5 tahun terakhir, dukungan Pendiri dan Mitra Pendiri DP-PLN kepada DP-PLN dan untuk meningkatkan kesejahteraan pensiunan sangat nyata. Dukungan dimaksud antara lain, kebijakan Pendiri yang menyetujui kenaikan Manfaat Pensiun pada tahun 2015 dan di tahun 2017. Kenaikan Manfaat Pensiun sebesar Rp100 ribu di tahun 2015 menyebabkan kenaikan NKA sebesar Rp307 miliar. Dana untuk menaikkan Manfaat Pensiun tersebut diambil dari surplus pendanaan di DP-PLN hampir sebesar Rp 57 milar dan sisanya ditutup oleh Pendiri secara sekaligus. Sedangkan kenaikan Manfaat Pensiun pada tahun 2017 sebesar 8% (minimal kenaikan Rp 150 ribu) serta kenaikan Manfaat Pensiun normal minimal dari Rp 400 ribu menjadi Rp 1 juta, menyebabkan bertambahnya NKA sekitar Rp595 miliar yang dananya berasal dari surplus pendanaan DP-PLN sebesar Rp424 miliar dan sisanya melalui pembayaran iuran tambahan sekaligus dari Pendiri ke DP-PLN.

Dukungan lain dari Pendiri berupa kebijakan untuk mensinergikan usaha DP PLN dan Anak Usahanya dengan kegiatan usaha dan operasional PT PLN (Persero) dan Anak Perusahaan serta afiliasinya ("PLN Group"). Sinergi usaha yang sudah terealisasi antara lain pembangunan gedung kantor AP dan APJ PT PLN (Persero) di beberapa daerah oleh DP-PLN. Pembangunan gedung kantor AP dan APJ serta gedung kantor anak usaha PT PLN (Persero) yang memanfaatkan tanah miliknya oleh anak usaha DP-PLN. Sinergi usaha lain antara PLN Group dengan Anak Usaha DP-PLN berkaitan dengan usaha pengelolaan kepelabuhan dan bongkar muat bata bara, pengadaan trafo distribusi, PPOB, pengadaan tiang listrik beton, asuransi kerugian, dan pembangkitan minihidro.

Optimalisasi sinergi usaha PLN Group dengan DP-PLN dan Anak Usaha nya akan mendorong peningkatan hasil investasi DP-PLN sebagai salah satu sumber pendanaan untuk meningkatkan Manfaat Pensiun. Paling tidak, sekiranya hasil investasi tidak mampu menutup defisit dalam menaikan Manfaat Pensiun akan mengurangi iuran tambahan Pendiri kepada DP-PLN. Dukungan Pendiri dalam bentuk sinergi usaha sudah terealisasi, namun dalam beberapa hal agar lebih dioptimalkan untuk mendukung hasil investasi DP-PLN yang lebih baik.

Penutup

Kebijakan meningkatkan kesejahteraan pensiunan bagi Pendiri bukanlah suatu pilihan kebijakan yang populer bagi korporasi. Terlebih ditengah munculnya permasalahan-permasalahan dan tuntutan dari Pemegang Saham kepada Pendiri untuk melakukan perbaikan dan peningkatan kinerja serta tuntutan efisiensi. Namun demikian, pilihan kebijakan Pendiri untuk senantiasa meningkatkan kesejahteraan Pensiunan menjadi suatu kebijakan mulia yang diharapkan menjadi keberkahan tersendiri bagi Pendiri. Harus disadari bersama bahwa para pensiunan telah berkontribusi dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah perjalanan Pendiri hingga saat ini. Terlebih dengan PPMP, maka sejatinya keberlangsungan DP-PLN dan upaya meningkatkan kesejahteraan Pensiunan sangat ditentukan oleh dukungan dan kebijakan PT PLN (Persero) selaku Pendiri. ■

PROFIL JENIS PENSIUN TERHADAP USIA
per 31 Agustus 2020

JENIS PENSIUN \ USIA	0-25	>25-40	>40-50	>50-60	>60-70	>70-80	>80-90	>90	Total	%
Pensiun Peserta	-	2	18	8.862	17.290	5.014	992	62	32.240	70,73%
Pensiun Janda/Duda	-	64	527	3.217	5.066	2.997	977	117	12.965	28,44%
Pensiun Anak	376	-	-	-	-	-	-	-	376	0,82%
Jumlah	**376**	**66**	**545**	**12.079**	**22.356**	**8.011**	**1.969**	**179**	**45.581**	**100,00%**

DOMISILI PENERIMA MP TERHADAP USIA
per 31 Agustus 2020

DOMISILI \ USIA	0-25	>25-40	>40-50	>50-60	>60-70	>70-80	>80-90	>90	Total	%
Jawa	172	35	273	6.795	14.829	5.754	1.373	130	29.361	64,41%
Bali + Nusra	7	4	28	561	708	219	44	4	1.575	3,46%
Sumatera	105	17	126	2.761	4.204	1.192	336	28	8.769	19,24%
Kalimantan	32	4	39	740	945	259	46	1	2.066	4,53%
Sulawesi	36	4	43	943	1.387	487	137	11	3.048	6,69%
Maluku + Papua	24	2	36	279	283	100	32	4	760	1,67%
Luar Negeri	-	-	-	-	-	-	1	1	2	0,00%
Jumlah	**376**	**66**	**545**	**12.079**	**22.356**	**8.011**	**1.969**	**179**	**45.581**	**100,00%**

DOMISILI UNIT INDUK TERHADAP USIA
per 31 Agustus 2020

UNIT INDUK \ USIA	0-25	>25-40	>40-50	>50-60	>60-70	>70-80	>80-90	>90	Total	%
PT PLN (Persero) Kantor Pusat	4	1	11	268	1.081	655	205	15	2.240	4,91%
PT PLN (Persero) Puslitbang Ketenagalistrikan	-	-	5	34	138	85	11	1	274	0,60%
PT PLN (Persero) Pusdiklat	1	-	3	72	233	73	7	-	389	0,85%
PT PLN (Persero) Pusat Sertifikasi	-	-	-	19	31	-	-	-	50	0,11%
PT PLN (Persero) Pusharlis	1	-	2	63	227	105	27	2	427	0,94%
PT PLN (Persero) UIK SBU	1	1	8	135	238	30	-	-	413	0,91%
PT PLN (Persero) UIK SBS	7	1	17	289	353	97	4	1	769	1,69%
PT PLN (Persero) UI P3B Sumatera	8	-	13	273	347	46	2	-	689	1,51%
PT PLN (Persero) UI P2B	2	-	3	163	274	61	3	1	507	1,11%
PT PLN (Persero) UIT JBB	10	4	14	228	347	82	27	3	715	1,57%
PT PLN (Persero) UIT JBT	12	3	19	597	1.042	320	106	10	2.109	4,63%
PT PLN (Persero) UIT Jawa Bagian Timur dan Bali	6	1	14	219	550	184	47	2	1.023	2,24%
PT PLN (Persero) UIKL Kalimantan	-	2	5	66	91	19	2	-	185	0,41%
PT PLN (Persero) UIKL Sulawesi	-	-	-	31	43	19	11	3	107	0,23%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Aceh	28	2	19	394	368	80	16	3	910	2,00%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Sumatera Utara	25	7	30	591	1.141	365	104	11	2.274	4,99%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Sumatera Barat	12	1	5	342	528	179	78	3	1.148	2,52%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Riau dan Kepri	7	1	16	164	317	86	29	1	621	1,36%
PT PLN (Persero) UI Wilayah S2JB	13	3	11	389	709	261	89	10	1.485	3,26%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Bangka Belitung	2	1	-	65	42	1	-	-	111	0,24%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Kalimantan Barat	8	1	6	215	257	95	17	-	599	1,31%
PT PLN (Persero) UI Wilayah KSKT	10	1	17	274	369	99	20	1	791	1,74%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Kaltimra	14	-	10	186	227	42	6	-	485	1,06%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Suluttenggo	9	2	12	263	528	171	46	5	1.036	2,27%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Sulselrabar	25	2	30	643	803	295	81	3	1.882	4,13%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Mamalut	12	3	22	165	137	34	12	3	388	0,85%
PT PLN (Persero) UI Wilayah Papua & Papua Barat	14	-	14	101	114	64	21	1	329	0,72%
PT PLN (Persero) UI Wilayah NTB	1	2	5	132	133	29	10	2	314	0,69%
PT PLN (Persero) UI Wilayah NTT	3	1	16	125	104	30	11	-	290	0,64%
PT PLN (Persero) UI Distribusi Bali	3	1	7	264	408	144	22	2	851	1,87%
PT PLN (Persero) UI Distribusi Jawa Timur	29	7	42	1.089	2.340	932	224	25	4.688	10,28%
PT PLN (Persero) UI Distribusi Jawa Tengah dan DIY	29	3	22	789	2.152	823	187	19	4.024	8,83%
PT PLN (Persero) UI Distribusi Jawa Barat	34	5	34	1.293	2.333	996	343	41	5.079	11,14%
PT PLN (Persero) UI Distribusi Jaya	14	4	36	624	1.516	891	171	9	3.265	7,16%
PT PLN (Persero) UI Distribusi Banten	4	1	12	204	375	107	14	1	718	1,58%
PT PLN (Persero) UI Distribusi Lampung	2	-	5	106	154	51	16	1	335	0,73%
PT PLN Batam (Pensiunan PLN - Tugas Karya)	-	-	2	2	-	-	-	-	4	0,01%
PT Indonesia Power	20	3	37	785	1.477	275	-	-	2.597	5,70%
PT PJB	6	2	21	416	828	185	-	-	1.458	3,20%
PT Icon Plus	-	-	-	1	1	-	-	-	2	0,00%
Jumlah	**376**	**66**	**545**	**12.079**	**22.356**	**8.011**	**1.969**	**179**	**45.581**	**100,00%**

PENDATAAN ULANG PENERIMA MANFAAT PENSIUN
TAHUN 2020

Dana Pensiun PLN (DP-PLN) akan kembali melakukan Pendataan Ulang (Datul) dalam rangka pemutakhiran data untuk meyakini ketepatan & keabsahan pembayaran Manfaat Pensiun (MP)

Datul 2020 berlaku bagi Penerima MP seluruh Indonesia yang telah menerima pembayaran MP s/d 31 Desember 2019

DP-PLN tidak lagi mengirimkan Formulir Datul via Pos ke alamat masing-masing Penerima MP, *kecuali* Penerima MP yang tidak memiliki No. HP atau No. HPnya tidak terdaftar di DP-PLN

Datul 2020 bisa dilakukan dengan cara: (Pilih salah satu ya!)
"Menggunakan Aplikasi *DP-PLN Mobile*",
atau jika tidak memiliki HP/ HP tidak mendukung/ tidak terima Formulir yang dikirimkan DP-PLN dapat "Mengunduh Formulir Datul di web DP-PLN"

Aplikasi *DP-PLN Mobile*

Google Play

Aplikasi Mobile berbasis Android yang nantinya dapat diunduh di *Google Play Store*
(*Aplikasi iOS masih dalam pengembangan*)

Pelaksanaan Datul di awal bulan Oktober 2020.

Ditunggu informasi selanjutnya ya!

Sumber gambar : https://www.pinterest.com/, https://www.pngguru.com/, https://www.pngdownload.id/

BAGI PENERIMA MP YANG PINDAH ALAMAT/ BERALIH STATUS (MENINGGAL/MENIKAH LAGI) SEGERA DILAPORKAN OLEH KELUARGANYA ATAUPUN PENERIMA MP YANG MENGETAHUI ADANYA PERUBAHAN TERSEBUT KE :

DANA PENSIUN PLN (DP-PLN)
Jl . Wolter Monginsidi No. 5 Kebayoran Baru
Jakarta Selatan 12110
Telp : 021-7222867 (HUNTING), 0800-1401290 (BEBAS PULSA)
Fax : 021-7206019, E-Mail : pelayanan@dppln.co.id

Salah satu bidang kegiatan YPK PLN adalah sebagai penyelenggara Pendidikan Institut Teknologi PLN atau disingkat "IT-PLN".

"IT-PLN" merupakan peningkatan status dari Sekolah Tinggi Teknologi PLN (STT PLN) berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor: 181/M/2020 Tanggal 31 Januari 2020.

INSTITUT TEKNOLOGI PLN

TRANSFORMASI INSTITUT TEKNOLOGI PLN

Menuju Perguruan Tinggi Yang Modern, Mandiri dan Unggul di Bidang Energi dan Teknologi

(Bagian 1 dari 2 tulisan)

Oleh: **Muh. Ahsan*)**

Tahun 2020 sebuah momentum bagi Sekolah Tinggi Teknik PLN (STT PLN) yang telah meningkat statusnya menjadi Institut Teknologi PLN – disingkat "IT-PLN". Menjadi sangat penting dalam membangun citra "IT-PLN" sebagai salah satu Perguruan Tinggi (PT) yang Modern, Mandiri, Unggul di Bidang Energi dan Teknologi yang berwawasan lingkungan sesuai Visi Misi "IT-PLN".

Kampus utama "IT-PLN" menempati lahan seluas 2,4 Ha berlokasi di Menara PLN Jl. Lingkar Luar Barat Duri Kosambi Jakarta Barat dan kampus II Program Pasca Sarjana berlokasi di Graha YPK Jl. Lebak Bulus Tengah No. 5 Cilandak, Lebak Bulus, Jakarta Selatan.

"IT-PLN" merupakan unit di bawah YPK PLN yang bergerak di bidang Pendidikan dengan tujuan utama pendiriannya adalah sebagai wadah bagi para pakar PLN untuk mentransfer pengetahuan dan pengalamannya kepada para calon enjiner muda sebagai generasi penerus.

Seiring dengan pertumbuhan sektor ketenagalistrikan ditandai dengan meningkatnya kebutuhan energi listrik, maka diperlukan pembangunan pembangkit listrik skala besar yang menggunakan bahan bakar minyak, batubara, gas maupun energi terbarukan diikuti penambahan/ perluasan jaringan transmisi/distribusi serta pendukung lainnya. Pastilah tenaga terampil dari disiplin keteknikan Sipil, Elektro, Mesin dan Informatika tetap dibutuhkan oleh PT. PLN (Persero) maupun sektor industri ketenagalistrikan. Menjadi suatu kewajiban bagi "IT-PLN" menyiapkan enjiner yang handal sesuai bidangnya

Para civitas akademika "IT-PLN" patut berbangga bahwa tenaga pengajar pada "IT-PLN" juga terdiri dari para praktisi yang sudah menguasai bidang ketenagalistrikan. Selain tersedianya tenaga pengajar tersebut, juga adanya fasilitas laboratorium keteknikan yang cukup lengkap, sangat membantu mahasiswa untuk memahami dan memudahkan dalam transfer ilmu dan teknologi.

Sejarah Berdirinya
- 1994 : Udiklat Teknologi Kelistrikan (UTK)
- 1998 : Sekolah Tinggi Teknik PLN (STT-PLN)
- 2020 : Institut Teknologi PLN (IT-PLN)

Alamat Kampus
- Areal GI Duri Kosambi, Kembangan, Jakarta Barat
- Graha YPK Lebak Bulus (Pasca Sarjana)

Dalam rangka peningkatan peran kampus dan mewujudkan visi misi "IT-PLN", beberapa transformasi yang dilakukan oleh "IT-PLN" antara lain:

- **PENGEMBANGAN PRODI DAN KURIKULUM**

Pada tahap awal pengembangan prodi yang ada sebanyak 7 (tujuh) prodi, tetap dipertahankan dengan menyempurnakan nama prodi dan penambahan program peminatan di bawah prodi seiring dengan perubahan departemen menjadi fakultas. Rencana tahun depan dan tahun-tahun berikutnya akan menambah secara bertahap sebanyak 9 (Sembilan) prodi baru menyesuaikan kemampuan dan daya tampung kampus, sehingga dalam 2 atau 3 tahun ke depan "IT-PLN" akan memiliki minimal 16 (enam belas) Prodi.

Fakultas	Program Studi	Jenjang	Rencana Prodi Baru
Ketenagalistrikan & Energi Terbarukan	Teknik Elektro Teknik Elektro Teknologi Listrik	Magister Sarjana Diploma Tiga	1. Teknik Tenaga Listrik 2. Sistem Energi
Teknologi & Bisnis Energi	Teknik Mesin Teknik Mesin	Sarjana Diploma Tiga	1. Teknik Industri 2. Bisnis Energi
Telematika Energi	Teknik Informatika	Sarjana	1. Sistem Informasi 2. Rekayasa Sistem Komputer
Teknologi Infrastruktur & Kewilayahan	Teknik Sipil	Sarjana	1. Teknik Lingkungan 2. Pembangunan Wilayah 3. Teknik Infrastruktur dan Pemeliharaan

Lab. PLTU Mini

Panel Surya Pembangkit IT PLN

Lab. Komputer Informatika

Lab. Teknik Tegangan Tinggi

Ruang Smart Energy Center di Lantai 11

R. Kelas Ir. Djiteng Marsudi

R. Kelas Soediyatmo

Pembelajaran Program Magister (S2) dilaksanakan di kampus Lebak Bulus. Perubahan dan penambahan konsentrasi pada Prodi S2 dilakukan untuk menjawab kebutuhan masyarakat, khususnya alumni S1 dan karyawan yang ingin melanjutkan kuliahnya ke jenjang S2. Penambahan konsentrasi pada Prodi Elektro S2 yaitu:

a) Teknik Energi dan ketenagalistrikan,
b) Ekonomi dan Bisnis Energi ketenagalistrikan dan
c) Sistem Jaringan Cerdas Energi terbarukan.

Dosen / tenaga pengajar pada Prodi S2 sebagian besar dosen praktisi yaitu mantan direksi/pejabat PLN maupun dari instansi lainnya.

• PENYEDIAAN FASILITAS LABORATORIUM, KELAS DAN LAINNYA

Dalam melaksanakan proses belajar mengajar dan menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan *Pendidikan, Penelitian dan Pengabdian kepada masyarakat*. "IT-PLN" telah dilengkapi dengan fasilitas laboratorium teknik, ruang kelas, perpustakaan, *student corner*, taman diskusi, taman baca, klinik, fasilitas olah raga dan masjid / tempat ibadah. Fasilitas laboratorium keteknikan yang dimiliki oleh "IT-PLN" sebanyak 32 buah yang antara lain; laboratorium computer ITCC, LDC (Bahasa), PLTS, dasar teknik elektro, mesin listrik, fisika, PLTU mini, PLTA mini, wind turbin, switchyard, tegangan tinggi, JTM dst. Termasuk 4 (empat) laboratorium pusat pengkajian dan penelitian yaitu Waste To Energy Centre (WTE), Renewable Energy Centre (REC), Smart Energy Centre (SEC) dan Electric Vehicles. Fasilitas laboratorium tersebut merupakan sebuah kekuatan yang dimiliki "IT-PLN" yang memudahkan dosen dan mahasiswa untuk menerapkan teori dan aplikasi keteknikan terkait bidang teknologi ketenagalistrikan. "IT-PLN" juga mendapatkan dukungan untuk penelitian bersama maupun *sharing laboratorium life* dengan PT PLN (Persero), antara lain Puslitbang, Pusertif, Pusdiklat dan industri / pabrikan juga pelaksanaan program magang bagi mahasiswa sesuai fakultas dan jurusan yang dipilihnya.

• PROGRAM KERJA SAMA PENDIDIKAN DAN PENELITIAN

"IT-PLN" merupakan kampus tematik yaitu kampus dengan ilmu pengetahuan dan teknologi terapan yang dapat langsung diaplikasikan dalam dunia industri. "IT-PLN" melakukan kerja sama penelitian dan pengkajian produk dan system untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi termasuk meningkatkan kompetensi SDM dengan PT PLN (Persero), instansi dan dunia industri melalui unit incubator dan Lembaga Kerjasama yang ada di "IT-PLN". ■

*) Penulis: Wakil Rektor II & Dosen "IT-PLN"

Bersambung...

LAPORAN MUSDA X IKPLN DAERAH BALI

Oleh: I Gde Mayura & I Nyoman Sudara

Sehubungan dengan berakhirnya masa bhakti kepengurusan IKPLN Daerah Bali periode 2016-2020, telah diselenggarakan MUSDA X IKPLN Daerah Bali pada hari Sabtu, 05 September 2020 di Denpasar, secara *off line* dan *on line* dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan awal Panitia MUSDA melakukan berkoordinasi dengan Manajemen PT PLN (Persero) UID Bali terkait tempat MUSDA, penyediaan sarana prasarana jumlah meja & kursi, sound system, Jaringan internet join Zoom meeting, Prasarana Protokol kesehatan Masker & face shield, pengukur suhu badan, hand sanitizer. Registrasi peserta, Pembagian Seminar kit MUSDA.
2. MUSDA dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 5 September 2020, di Ruangan Bougenville Kantor PT PLN (Persero) UID Bali yang terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan suhu tubuh standar Protokol Kesehatan, selanjutnya Peserta memasuki Ruangan Rapat Bougenville dengan penggunakan Masker & face shield

Semua Peserta melakukan Registrasi,

Peserta MUSDA terdiri dari: Pengurus Daerah, Pengurus Cabang, Pengurus Pusat, Beberapa Anggota Sesepuh, dengan jumlah total lebih kurang 25 Orang peserta.

3. Hasil MUSDA:
   - Disahkannya Laporan pertanggungjawaban Pengurus Periode 2016-2020

↘ Pemilihan Pengurus Melalui Rapat Formatur

Dengan hasil sebagai berikut:

- Pembina Utama: GM PT PLN (Persero) UID Bali
- Pembina: Senior Manager SDM, Senior Manager General Affairs PT PLN (Persero) UID Bali
- Penasehat: Ida Bagus Gede Suamba & Tjok. Agung Gantha Suatma
- Ketua: I Gusti Agung Suteja
- Wakil Ketua: I Gde Mayura

- Sekretaris: I Nyoman Sudara
- Bendahara: I Made Koplin
- Ketua Bidang Organisasi dan Komunikasi: I Wayan Jaman Sutapa
- Ketua Bidang Kesejahteraan & Sosial: I Gusti Ketut Putra
- Anggota: Estie Paripurnadini, Ester Sanger, I Made Wibrata.

Pengurus dilantik oleh Ketua Umum IKPLN Pusat Dr. Ir. Djuanda Nugraha Ibrahim dan dikukuhkan oleh GM PT PLN (Persero) UID Bali Ir. Adi Priyanto secara Virtual /Zoom Meeting.

↘ Penetapan Program Kerja:

Bekerjasama dengan PT PLN (PERSERO) UID BALI, Unit PLN lainnnya dan DPPLN untuk selalu melakukan pemuktakhiran data dan informasi Anggota. Pendataan Kompetensi & sertifikasi anggota IKPLN Daerah Bali serta upaya pemberdayaannya mendukung bisnis PT IKAMAS dan Mitra kerja lainnya. Upaya usulan peningkatan Kesejahteraan anggota.

Menyelenggarakan kegiatan Organisasi, Administrasi dan Laporan Keuangan yang Transparan dan bertanggung Jawab sesuai ketentuan yang berlaku. Program bedah Rumah, Pembinaan kerukunan dan kebersamaan para anggota melalui kegiatan Arisan, Olah raga, ceramah agama/kesehatan.

4. Dokumentasi /Foto kegiatan:
5 Penutup: MUSDA berjalan dengan lancar dan tertib sesuai dengan rencana.

Meneladani Akhlak Mulia Rasulullah

"Sungguh telah datang kepadamu seorang rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaanmu, sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, amat belas kasihan lagi penyayang terhadap orang-orang mukmin". (Q.S. At-Taubah [9]: 128).

Oleh: **Ahmad Iqbal*)**

Dari ayat di atas dapat dimaknai bahwa sungguh beruntung umat Muslim dengan diturunkannya Rasulullah Muhammad SAW di dunia ini. Dari Beliaulah Allah SWT memberikan nikmat kepada umatNya. Karena nabi Muhammad diturunkan untuk meringankan beban dan membawa kasih sayang kepada umat Muslim.

Selain itu Rasulullah juga mempuyai sifat-sifat yang mulia sehingga dapat menjadi suri tauladan terbaik untuk manusia.

Dalam hadits lainnya juga dikatakan ***"Sesungguhnya aku hanyalah diutus untuk menyempurnakan akhlak yang luhur." HR: Bukhori dan Ahmad.***

Beliau adalah sosok pribadi yang santun, peduli terhadap permasalahan umatnya, ber-empati dan lemah lembut. Beruntunglah kita memiliki panutan sejati yang mempunyai kepribadian yang sempurna.
Tidak itu saja, Beliau juga merupakan sosok yang bertanggung jawab dan tabah dalam menghadapi segala penderitaan karena Beliau sejak kecil sudah menjadi anak yatim-piatu. Beliau juga sosok yang tidak sombong dan tidak membanggakan diri meskipun Beliau adalah keturunan bani Hasyim dari bangsa Quraisy yang mempunyai kedudukan tinggi dan disegani di kota Makkah.

Dalam berkeluarga dan bermasyarakat, akhlak Beliau begitu mulia. Ali bin Abi Tholib berkata: "Beliau selalu mendengarkan dengan baik orang yang berbicara kepadanya. Kata-katanya lembut dan menyenangkan. Kadang-kadang beliau tertawa lebar, sehingga gigi taringnya terlihat jelas. Kalau sedang marah, tak pernah kehilangan kontrol, hanya alis matanya bertaut jika sedang marah."

Dengan semua contoh akhlak mulia Rosulullah di atas, sudah selayaknya kita sebagai umat Islam menjadikan Beliau sebagai panutan dalam berakhlak dan berperilaku baik dalam sehari-hari. Dengan berakhlak baik, kita dapat dimasukkan dalam kategori orang yang sempurna imannya. Hal ini sebagaimana yang disabdakan oleh Rosulullah.

"Orang mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya." HR: Tirmidzi.

Lebih dari itu, sudah sepantasnya kita menjadikan Beliau sebagai tauladan dalam segala hal karena dengan meneladani Beliau kita akan mendapatkan rahmat dari Allah dan Syafaat dari Rasul di hari kiamat nanti. sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Ahzaab (Q.S. 33: 21).

"Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah". ■

Penulis*) : Ahmad Iqbal, Pegawai YBM-PLN

RENUNGAN NATAL

New Normal AKU LAHIR DI HATIMU

Oleh: **Toti Hardja*)**

Uraian kontemplasi mencari kehendak TUHAN untuk saya dan mungkin juga kepada semua pembaca.

Hari ini telah lahir bagimu Juru selamat, yaitu Kristus, Tuhan... dan terbaring di dalam palungan. (Lukas 2: 11&12)

Palungan adalah tempat makan hewan ternak yang dipandang kotor dan hina.. Daripada lahir di palungan, mengapa engkau tidak membiarkan Dia lahir di rumahmu dan di hatimu...? Syukurlah kalau memang ternyata sudah begitu.

SahabatKu,
Bertahun-tahun sudah di setiap Desember atau awal Januari engkau memperingati dan merayakan peristiwa kelahiranKu di dunia lebih dari 2 abad yang lalu. Terima kasih bahwa engkau selalu memperingatinya dengan perayaan meriah. Tetapi asal tahu saja, sebenarnya Aku sering merasa prihatin dengan perayaanmu itu. Kalau Aku boleh bertanya, apa sih tujuan perayaan itu? Apakah untuk menyenangkan hatiKu? Jangan-jangan ternyata hanya memuaskan hatimu saja ya..? Cobalah periksa di hatimu, apakah Aku ada dalam hatimu..? Jujur Kukatakan, sesungguhnya sebenarnya hati sebagian besar di antaramu masih menolak kedatanganKu. Ya, seperti orang-orang di Betlehem lebih dari 2.000 tahun yang lalu, hatimu masih menolak Aku lahir di tempatmu.

"Tidak mungkin, Tuhan!", engkau berseru setengah marah. "Bukankah aku selalu berdoa puluhan kali dalam sehari dan menyampaikannya dalam NamaMu..? Tidakkah Engkau tahu bahwa aku sangat rajin ikut pelayanan di Gereja ataupun dalam *Worship* dan Persekutan Doa di berbagai tempat? Bukankah aku setia menghaturkan persembahan...?"

Ayo, kita lihat sama-sama ya. Betul, engkau melakukan banyak kegiatan dan engkau mengatakan dalam NamaKu. Tetapi tunggu dulu, *by the way, ngomong-ngomong,* engkau tahu karakterKu, bukan? Aku ini tidak mementingkan diri sendiri, melainkan menomorsatukan ketaatan pada ALLAH BAPA, TUHAN YANG MAHA ESA. Juga, Aku ini penuh kasih, lemah lembut dan rendah hati. Nah, apakah kegiatan pelayanan yang kaukatakan itu menghadirkan diriKu..? Bukankan dalam kegiatanmu yang segudang itu, engkau sering membiarkan Aku kesepian duduk di sudut halaman di luar acaramu..?

Mungkin engkau tidak percaya apa yang Kukatakan ya. Tetapi cobalah, ingat-ingat pada perayaan-perayaan Natal tahun yang lalu, baik di lingkungan keluargamu, atau tempat kerjamu, atau gerejamu. Yang menjadi tujuan utamamu, bukankah untuk membuat senang anggota keluargamu, atau teman-temanmu, atau warga Jemaat Gerejamu? Dalam acara-acaramu itu, apakah engkau memprioritaskan "mencari Kerajaan ALLAH dan kebenaranNya, serta

menghadirkan kasih, kelemahlembutan dan kerendahhatian..?".

Juga dalam doamu yang sering itu, bukankah engkau lebih banyak menyampaikan daftar permintaan, *ketimbang* mencari apa yang menjadi kehendak ALLAH?

Baiklah, itu semua semoga kenangan masa lalu. Setelah Aku mencurahkan isi hatiKu, Aku berharap engkau dapat memiiki kehidupan yang baru. Selagi masih ada sisa hidup yang ALLAH BAPA berikan padamu loh. Aku ingin engkau memiliki kehidupan NORMAL yang baru. Ya, istilah yang sama seperti yang sejak bulan-bulan yang lalu dicanangkan banyak pejabat Pemeritah, *NEW NORMAL*.

SahabatKu,
Engkau pasti tahu, saat ini di dunia sedang berlangsung Pandemi COVID-19. Banyak cerita dan analisa dari para pengamat, ataupun para ahli, yang mencoba menguraikan penyebab COVID-19 itu. Silakan saja engkau membaca-baca Analisa mereka. Dalam *curhat* ini, Aku tidak mau menyinggung analisa mereka itu. Tetapi yang jelas, Pandemi itu juga terjadi atas izinKu juga. Ya, Aku sedang mengizinkan terjadi pandemi COVID-19 supaya engkau semua mencari Aku.

Kalau ribuan tahun yang lalu, Aku membuat wabah untuk merendahkan hati Firaun, maka dengan Pandemi COVID-19 ini, sesungguhnya Aku juga bermaksud merendahkan hati umat manusia di dunia. Tidak terkecuali engkau, sahabatKu. Seperti Aku sudah memberikan teladan dalam merendahkan diri dan taat kepada ALLAH BAPA, maka sekarang Aku ingin engkau juga merendahkan hatimu dan taat kepadaKu. Engkau masih ingat bukan, Aku dan ALLAH BAPA adalah Satu atau Esa.

SahabatKu,
Supaya engkau dapat merendahkan hati dan taat kepadaKu, maka engkau perlu ditolong oleh ROH KUDUS. Seperti yang pernah Aku katakan dan dikutip oleh Nabi Yoel dan Para Rasul, "Akan terjadi pada hari-hari terakhir, demikianlah firman ALLAH, bahwa Aku akan mencurahkan Roh-Ku ke atas semua manusia". Perlu engkau tahu ya, ROH KUDUS itu akan turun ke atasmu, hanya kalau engkau mau menerima Aku lahir di hatimu. Engkau akan memiliki *NEW NORMAL*, HIDUP BARU, kalau engkau mau kusertai setiap saat.

Lihat, Aku sudah lama menunggu kaubukakan pintu hatimu. Kalau dulu Aku bersedia lahir di palungan, maka sekarang Aku pasti mau lahir di hatimu. Oh ya, pasti hatimu lebih bersih dari palungan, bukan? Aku tahu sih, hatimu sering kaukotori dengan kesombongan, pikiran jahat dan lain-lain yang pasti Aku tidak suka. Tetapi saat ini Aku mau lahir dahulu di hatimu. Setelah itu, Kubantu engkau untuk membersihkan hatimu.

SahabatKu yang Kukasihi sepenuh hati,

Dari awal Aku menyebut engkau sebagai sahabatKu. Terserah apa yang menjadi responmu. Bukankah Aku pernah mengatakan padamu bahwa engkau adalah sahabat-Ku jikalau engkau berbuat apa yang Kuperintahkan kepadamu. Dalam hal ini Aku berpikir positif saja, bahwa engkau sudah melakukan perintahKu. Masih ingat bukan, perintahKu yang utama? Betul, mengasihi TUHAN, ALLAH-mu, serta mengasihi sesamamu manusia. Dengan menerapkan itu, engkau pasti memiliki NEW NORMAL.

Oke, Aku setia menunggu ya. Ingat, engkau tidak tahu kapan sisa waktu hidupmu akan berakhir bukan? Karena itu, izinkan Aku lahir dan setelah itu selalu ada di hatimu ya. ■

Penulis*) :
Toti Hardja (nama samaran), pensiunan PLN.

ICON+

Komitmen dan Peran dalam Rentang Waktu 20 Tahun Mendukung Transformasi PT PLN (Persero)

Oleh: **Ign. Rendroyoko*)**

Kehadiran ICON+ sebagai Anak Perusahaan PT PLN (Persero) mengemban misi sebagai penyedia solusi Teknologi Komunikasi dan Teknologi Informasi (ICT/Information & Communication Technology), baik bagi perusahaan induk dengan menjalankan fungsi sebagai *enabler* dan bagi masyarakat luas dan *stake holders*. Hal ini tidak terbatas pada penyediaan layanan yang handal bagi pelanggan, tetapi juga pada kontribusi aktif perusahaan bagi pengembangan telekomunikasi Nasional.

Berdasarkan surat persetujuan dari Menteri Negara BUMN No. S-21/M-D8-PM-PBUMN/2000 tanggal 23 Agustus 2000, ICON+ didirikan pada tanggal 3 Oktober 2000. ICON+ langsung memulai peran dan kontribusinya dalam melayani kebutuhan jaringan komunikasi bagi operasi ketenagalistrikan PLN.

Tulisan ini menghadirkan ulasan tentang tujuan, peran, dan kontribusi PT Indonesia Comnets Plus (ICON+), sebagai salah satu anak perusahaan PT PLN (Persero), bertugas dalam bidang telekomunikasi dan teknologi informasi bagi perusahaan induk untuk mendukung bisnis proses dan efisiensi dalam mencari peluang mendapatkan *revenue*

ICON+ memulai kontribusinya dengan menyediakan layanan teknologi komunikasi jaringan *fiber optic* dan teknologi informasi penyaluran data dan informasi bagi PT PLN (Persero), khususnya PT PLN Penyaluran dan Pusat Pengatur Beban (P3B) Jawa Bali. Dengan berjalannya waktu dan teknologi baru, ICON+ melihat peluang dalam perkembangan kebutuhan industri telekomunikasi atas jaringan telekomunikasi *fiber optic* dan hak eksklusif *Right of Way (RoW)* untuk menyediakan layanan jasa dan jaringan berbasis serat optik bagi publik. ICON+ juga terus menekuni teknologi komunikasi meng-

gunakan jaringan tenaga listrik yang bisa dimanfaatkan, sehingga bisa merealisasikan *statement PLUS* dalam ICON+ yang merupakan kependekan dari *Power Line Universal Service*. Dengan hal tersebut saat ini ICON+ beroperasi sebagai penyedia utama jaringan telekomunikasi baik bagi PT PLN (Persero) maupun bagi publik.

Dalam bidang penyedia solusi teknologi informasi, ICON+ telah menjalankan fungsi teknologi informasi dalam penyediaan dan pengelolaan *database* untuk sistem SCADA, telephony dan penyaluran data di PLN. Peran ini semakin menguat dan membuat *breakthrough* memenuhi kebutuhan PT PLN (Persero) dalam proses bisnis pengelolaan pelanggan (*Customer Information System*) dan pengelolaan serta pengawasan arus pendapatan perusahaan (*Billing System*). Pelaksanaan peran tersebut mengukuhkan ICON+ sebagai penyedia utama teknologi informasi pada bidang keuangan dan niaga PT PLN (Persero). Tonggak transformasi PT PLN (Persero) dalam bidang keuangan dan niaga melalui dukungan ICON+ tersebut terjadi pada tahun 2011, dengan perubahan pada pelayanan pelanggan listrik PT PLN (Persero). Perubahan dilakukan melalui implementasi sistem dan aplikasi:

- AP2T (Aplikasi Pelayanan Pelanggan Terpusat),
- P2APST (Pengelolaan Dan Pengawasan Arus Pendapatan Secara Terpusat) dan
- APKT (Aplikasi Pengaduan Dan Keluhan Terpadu).

Hal ini adalah sebuah pencapaian bagi ICON+ maupun bagi PT PLN (Persero), karena tanpa disadari telah memiliki sebuah sistem teknologi informasi terintegrasi yang menghubungkan Indonesia, dari unit PT PLN (Persero) di Sabang sampai dengan Merauke. Sistem ini telah melayani lebih dari 73 juta pelanggan dengan lebih dari 3 juta transaksi perhari. Bidang pelayanan pelanggan, di tahun 2012, ICON+ juga telah melangkah maju dalam menyediakan layanan ***Contact Center* PLN 123** secara **terpusat**. Sebelumnya, layanan *Contact Center* pelanggan dikelola masing-masing unit wilayah dan distribusi, sehingga penyatuan *contact center* secara terpusat ini merupakan suatu langkah strategis PT PLN (Perserro) dan ICON+.

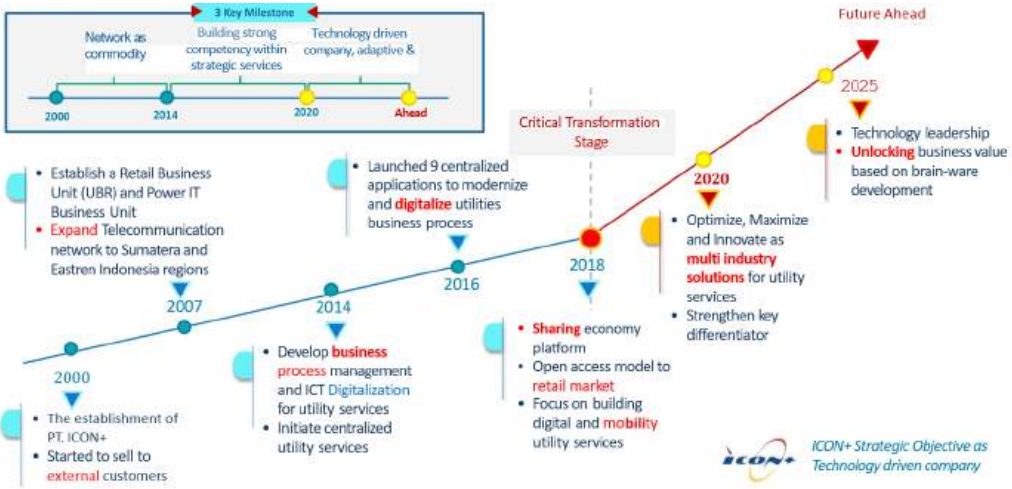
Digitasi dan Digitalisasi proses bisnis tidak pernah berhenti, kepercayaan PT PLN (Persero) yang diberikan kepada ICON+ mampu memberikan kesempatan kepada ICON+ memiliki sebuah portofolio bisnis sebagai *ICT Driver* dalam bidang ketenagalistrikan PT PLN (Persero).

Digitasi dan Digitalisasi proses bisnis inti ketenagalistrikan telah menyentuh seluruh lini pada proses bisnis inti, mulai dari monitoring material dari Pemasok – Pembangkitan – Transmisi – Distribusi dan Pelayanan Pelanggan. Proses *Supply chain* bahan bakar, baik batubara, minyak dan gas, dimonitor dan disupervisi menggunakan aplikasi Batubara Online (BBO) milik ICON+.

ICON+ menjadi bagian tidak terpisahkan untuk mengawal *supporting* proses bisnis seperti solusi ICT untuk *Procurement Management, Corporate Service Management, dan Finance Service Management*.

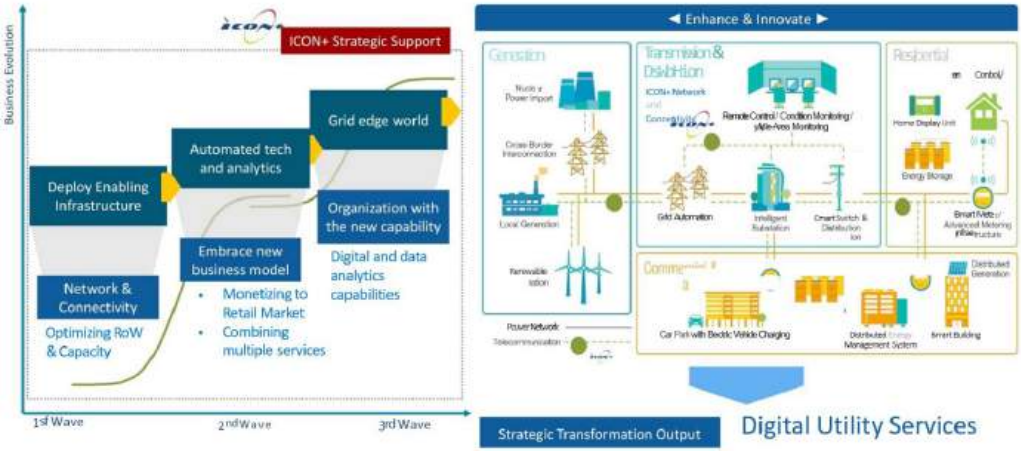
Pada tahun 2020 ini, bersamaan dengan Transformasi PT PLN (Persero) "PLN Beyond Generation" yang telah digaungkan, ICON+ merupakan perwujudan dari transformasi PLN yang sudah berjalan selama 20 tahun. Dalam gaung semangat transformasi PT PLN (Persero) ini ICON+ memiliki peran sangat strategis menjadi bagian dari langkah *INNOVATIVE* strategis dan *CUSTOMER FOCUSED* strategi dalam menciptakan peluang dan lini bisnis baru diluar bisnis ketenagalistrikan. ICON+ telah memiliki perencanaan dan *roadmap* yang siap mendukung Transformasi PT PLN (Persero) menjadi perusahaan listrik yang didukung dan didorong dengan teknologi digitalisasi, menjalankan *digital transformation* menjadi perusahaan listrik yang lebih baik. Rekomendasi bagi Perusahaan Listrik dalam menghadapi perubahan memasuki *Industrial Revolution* 4.0, perlu melakukan 4 kegiatan utama, yakni:

- melakukan manajemen siklus hidup asset (*Asset Life Cycle Management*),
- melakukan optimisasi jaringan tenaga listrik (*Grid Optimization And Aggregation*),
- menjalankan pelayanan pelanggan yang saling terintegrasi (*Integrated Customer Services*),
- mulai menggali peluang mendapatkan pendapatan lain di luar penjualan tenaga listrik (*Beyond kWh*).



Disinilah ICON+ mendapatkan peluang berperan dan berkontribusi yang sangat besar dengan digital transformation membantu PT PLN (Persero) menjadi perusahaan yang maju, giat dan siap bergerak *Customer Focused*, berinovasi dan berwawasan lingkungan.

Seiring dengan 4 kegiatan utama di atas, ICON+ juga telah melihat peluang dan menjawab tantangan, dengan transformasi organisasi dan inovasi bisnis. ICON+



membuat sebuah langkah bisnis baru yaitu memasuki *Retail Bisnis* dengan produk *Internet Broadband* dan TV berbayar bernama ***Stroomnet***.

Tahun 2019 dengan hadirnya *Stroomnet*, ICON+ bersiap dalam pertarungan bisnis retail. Sebuah tranformasi bisnis ICON+ yang menjawab tantangan peluang dan peranannya dalam memajukan Indonesia. Pada tahun tersebut ICON+ juga melahirkan *platform-platform* digital yang menjadi pondasi solusi kebutuhan pelanggan dan *value* tersendiri dalam strategi memenangkan pasar.

Transformasi organisasi dan inovasi bisnis yang dilakukan ICON+ sampai dengan tahun 2020 mendapat pengakuan dari pihak eksternal berupa 2 (dua) buah piala dari ajang *BUMN Award* pada Juli 2020 lalu. Dengan *tagline* #We Speak Beyond Connectivity#, ICON+ yang saat ini berkedudukan di 4 Lokasi Kantor di Pusat Jakarta, 10 kantor Regional, 19 Kantor Perwakilan yang tersebar di Provinsi/Kota bercita-cita dapat semakin memberikan kontribusinya untuk negeri dengan semakin menjangkau masyarakat seluruh Indonesia. ■

stroomnet

Berlistrik Dan Berinternet Niscaya Menjadi Sebuah Kebutuhan Yang Tidak Dapat Terpisahkan Dari Masyarakat.

Penulis:
***) Ign Rendroyoko**, Director for Electricity & Wholesale Business, PT Indonesia Comnets Plus (ICON+)

KESUKSESAN PEMBANGUNAN & PENGOPERASIAN PLTGU CILEGON

It's not about age.

If you have enough heart, passion and determination, you will be successful.

Keeping Spirits for Go Green and Future Sustainable World

Oleh: **Yusuf Suntoro *)**

(Bagian 1 dari 2 tulisan)

Kondisi Sistem Kelistrikan Jawa-Bali 2004/2005

Pertumbuhan beban yang berkembang pada era awal tahun 2000-an tidak berimbang dengan penyediaan daya listriknya, sehingga terjadilah kekurangan daya pada sistem ketenagalistrikan yang disebut **sistem kritis** yang puncaknya terjadi pada awal tahun 2006. Dampak krisis Moneter dan Multidimensi pada tahun 1997-1998 adalah terhenti / tertundanya proyek-proyek pembangkit beserta jaringannya yang telah direncanakan sehingga berakibat kekurangan daya listrik.

Tahun 2004/2005 sistem Jawa Bali sudah mulai mengalami krisis suplai energi listrik, meskipun beban puncak berada pada kisaran 14.821 MW (29 April 2005), namun daya terpasang 19.615 MW tidak bisa memberikan konstribusi maksimum dikarenakan *derating capacity* dan beberapa unit pembangkit mengalami gangguan. Selain itu kelebihan daya terpasang di Jawa bagian Timur sulit dan sangat beresiko untuk disalurkan melalui Jaringan 500 kV yang panjang ke titik beban yang berada di pusat beban di Jawa bagian Barat. Oleh karena itu P PLN (Persero) menetapkan pembangunan pembangkit baru yaitu PLTGU Cilegon 740 MW, bersamaan dengan pembangunan PLTU Cilacap 2 x 300 MW, PLTU Tanjung Jati B 2 x 600 MW.

Beberapa langkah strategis yang mendesak, juga dilakukan oleh PT PLN (Persero) yaitu melakukan *Gas Pipe Tie In* Program di Teluk Jakarta untuk mendukung operasional PLTGU Muara Karang, PLTGU Priok dan PLTG Muara Tawar, serta mulai melakukan pemadaman bergilir di Sistem Jawa Bali. Akibat terbatasnya daya terpasang dan keandalan sistem adalah terjadinya *black out* Jawa-Bali pada bulan Agustus 2005 dan pemulihannya memakan waktu beberapa jam. Bertepatan saat terjadi *black out,* di Kantor Unit Proyek sedang dilakukan pertemuan Rapat Dengar Pendapat dengan DPRD Propinsi Banten, sehingga dengan mudah manajemen PT PLN (Persero) menjelaskan bahwa pembangunan

PLTGU Cilegon dimaksudkan untuk mengatasi dan menghindari resiko *black out* seperti ini. Spontan semua anggota DPRD mendukung percepatan penyelesaian proyek di daerah Banten.

Kutipan Berita tahun 2005*

Mati listrik Jawa–Bali 2005

Mati listrik Jawa-Bali 2005 merupakan sebuah peristiwa mati listrik yang terjadi pada 18 Agustus 2005 di Indonesia, di mana listrik di Jakarta dan Banten mati total selama tiga jam. Selain itu, terdapat pula pemadaman di sebagian Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Bali. Mati listrik ini terjadi akibat kerusakan di jaringan transmisi Saluran Udara Tegangan Ekstra Tinggi (SUTET) 500 KV Jawa-Bali.

Mati listrik ini dialami oleh 120 juta orang dan menjadi mati listrik terbesar dalam sejarah Indonesia.[1]

Teknologi dan Pelaksanaan Pembangunan

PLTGU Cilegon

PLTGU Cilegon dibangun dengan Kapasitas PLTG (Open Cycle) 2 x 240 MW dan PLTU (Combined Cycle) 260 MW, Total Daya 740 MW.

Kawasan PLTGU Cilegon

Lokasi PLTGU Cilegon terletak di Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang, Propinsi Banten, dipantai Utara Teluk Banten, dibangun di atas tanah seluas 17 Ha. Pengoperasian PLTGU Cilegon yang berbahan bakar Gas menghemat biaya produksi bila dibandingkan dengan menggunakan bahan bakar minyak.

Teknologi mutakhir pada saat itu untuk kategori teknologi *Type F* dengan konfigurasi *2 On 1*, sangat efisien. Dengan total komponen biaya paling kompetitif, baik komponen investasi, operasi dan pemeliharaan, *overhead*, Jaringan Transmisi terkait dan bahan bakarnya akan menghasilkan biaya pokok produksi yang rendah. Teknologi seri F yang di pasang di Cilegon merupakan produk improvisasi teknologi Jepang yang sebelumnya telah dipasang dan dioperasikan di Thailand.

Penerapan Manajemen Proyek terpadu dan *just in time* dilakukan sangat ketat hampir tidak ada sela dan hentinya dari awal perencanaan, penyediaan infrastruktur, *logistic international* dan dalam negeri, penanganan pekerjaan di lapangan termasuk masalah sosialnya.

Daya listrik PLTGU yang dibangkitkan pada tahap pertama (*Open Cycle*), langsung diserap beban industri yang tinggi di area Banten, disusul penyerapan daya tahap kedua PLTU *Close Cycle.*

Jaringan Transmisi PLTGU Cilegon

Tenaga listrik yang dihasilkan PLTGU Cilegon disalurkan melalui Jaringan Transmisi Saluran Udara Tegangan Tinggi (SUTT) 150 kV ke Gardu Induk *New* Cilegon yang terhubung pada sistem kelistrikan Jawa Bali. Upaya menyalurkan daya sebesar 740 MW, Jaringan Transmsi 150 kV dirancang dengan disain 2 sirkit 4 x *zebra conductors*. Dengan terhubungnya PLTGU Cilegon ini otomatis akan melayani dan mengambil alih beban besar di kawasan industri Cilegon dan sekitarnya, sehingga daya dari pembangkit besar lainnya secara penuh dapat memenuhi kebutuhan beban berat di daerah kritis lainnya.

Karena sulit nya rute dan banyaknya masalah di lapangan, beberapa kali dilakukan *rerouting*

sehingga rute transmisi menjadi lebih panjang. Komposisi disain Jaringan Transmisi yang umum adalah mempunyai jumlah *Tower* Gantung (*Suspension*) sebesar 80%, kenyataannya terbalik jumlah *Tower Suspension* hanya 20% sedangkan 80% adalah jumlah *Tower Tension*. Jalur berat yang dihindari dan diatasi diantaranya Kawasan Industri Golden Key Eddy Tanzil, beberapa Konsesi Usaha Tambang Batu dengan peledakan dinamit untuk diekspor ke Singapura dan *profile* perbukitan yang berat serta kesulitan penyelesaian *ROW (Right of Way)* nya.

Beberapa *Design Special Non Standard* dilakukan karena kondisi lapangan diantaranya *Tower Dead End* T01 di area PLTGU di disain spesial, karena ruang yang terbatas serta menghindari protes dan pengaduan LSM dengan dalih pemenuhan Garis Sempadan Bangunan. Selain masalah sosial, kesulitan di lapangan lainnya diantaranya tower di perbukitan. Usaha menahan *uplift*, pondasi jenis hard rock di gunung berbatu, *crossing* dengan Jaringan SUTET terpasang, diatasi dengan solusi disain berkoordinasi dengan *Inhouse Consultant* PLN Jasa Enjiniring.

Disain Power Plant Switch Yard dirancang dengan keandalan tinggi dengan Skema Satu Setengah Breaker (*One and Half Breaker Scheme*), melayani daya masuk dari 3 Step Up Transfomer dari Pembangkit Unit 1, Unit 2 dan Unit 3, serta 2 *Feeder* untuk *out going* ke Jaringan Transmisi.

Instalasi Suplai dan Bahan Bakar PLTGU Cilegon

Pekerjaan utama terkait yang harus terintegrasi dan harus diselesaikan dengan cepat adalah instalasi suplai bahan bakar gas bawah laut di teluk Banten.

Sistem pembakaran didisain dengan *dual fuel system* yaitu utamanya dengan menggunakan bahan bakar gas alam untuk operasi normal dan menggunakan bahan bakar minyak untuk operasi emergensi selama 5 hari yaitu pada saat suplai gas tidak tersedia.

Gas alam dipasok oleh perusahaan CNOOC (*China National Offshore Oil Corporation*) yang menyiapkan sumur gas alam lepas pantai dari bawah laut, dengan memasang kompresor dan proses pemurnian gas di *Offshore Platform* serta disalurkan melalui pipa gas bawah laut di teluk Banten sepanjang 66 km. Instalasi penerima bahan bakar gas alam dibangun di pantai di lokasi PLTGU Cilegon. Jumlah pemakaian bahan bakar gas alam per hari pada beban penuh adalah 116 BBTU per hari, sedangkan kontrak suplai gas maksimum sebesar 80 BBTU per hari, yang mulai tersedia pada bulan Mei 2006. Selanjutnya pada tahap operasi dilakukan penambahan suplai bahan bakar gas dengan pihak PGN pada tahun 2009 melalui pipa bawah laut dari Sumatera dengan

Offshore Gas Platform

Pemasangan Pipa Gas Bawah Laut

Kompresor Gas PGN

volume sebesar 30 BBTU per hari. Spesifikasi Gas Alam untuk PLTGU yang berteknologi membutuhkan gas khusus dengan nilai Methane tinggi dan berkadar CO2 yang rendah serta di *set* bertekanan tinggi.

Mengingat Jumlah kebutuhan bahan bakar gas dari CNOOC kurang mencukupi, maka dilaksanakan penambahan gas disuplai oleh PGN dari Pagar Dewa Sumatera melalui pipa bawah laut di Selat Sunda dan melalui pipa bawah tanah ke Lokasi PLTGU Cilegon.

Karena gas suplai dari PGN bertekanan medium, maka dipasang tambahan Instalasi Kompresor.

Bahan bakar minyak HSD (*High Speed Diesel*) sebagai alternatif *emergency* dipasok oleh Pertamina dan dirancang selama 5 hari yang ditampung dalam 1 tangki berkapasitas 15.000 kilo liter.

Jadwal Proyek

Jadwal PLTGU

Upaya menyelesaikan proyek tepat waktu, sebelum pelaksanaan fisik di lapangan dibuat Jadwal Proyek Level 1 dan Level 2 sesuai dengan peruntukannya. Bahkan paralel disiapkan Jadwal Pelaksanaan Level 3, paralel dengan penyiapan *Master List* yang lebih detail dari FOB material impor serta daftar dan jadwal 400 pengapalan material dan peralatan sesuai urutan waktunya. Jadwal untuk Proyek Pembangkit, Jaringan Transmisi dan Penyediaan Bahan Bakar Gas benar-benar terintegrasi. Sebagai contoh, masalah warga yang masih menduduki lahan segera diselesaika disaat pekerjaan tanah sudah dimulai.

Semua *milestones and keydate* tepat waktu termasuk jadwal detil para pihak: kontraktor, subkontraktor, *vendor* dan pabrikan dari dalam maupun luar negeri. Dilapis dari awal studi kelayakan, studi AMDAL, perijinan, pendanaan, *basic & detail design*, pabrikasi, pengapalan, konstruksi dan komisioning.

Tabel berikut Jadwal Rencana dan Aktual tercatat di bulan Februari 2006 proyek PLTGU Cilegon yang tepat waktu, bahkan selesai lebih cepat 12 hari untuk target operasi PLTU *Combined Cycle*.

Semua kegiatan dilakukan *just in time* sesuai *keydate*, sebagai contoh datangnya turbin

JADWAL PEMBANGUNAN

(Sampai Dengan 27 Februari 2006)

Waktu Pembangunan	: 9 Feb 2004 – 9 Aug 2006		
Lama Pembangunan	: 30	(Bulan)	: 912 (Hari)
Waktu Terpakai	: 24.97	(Bulan)	: 749 (Hari)
Waktu Tersisa	: 5.43	(Bulan)	: 163 (hari)

Contract Schedule Key Dates

URAIAN		Placing			Turning Gear	Ready for Operation
		GT	LP/HP-IP	Generator		
GT1	Plan	12-May-05		10-May-05	23-Oct-05	24-Oct-05
	Actual	16-May-05		14-May-05	24-Oct-05	24-Oct-05
GT2	Plan	10-Jun-05		9-Jun-05	20-Nov-05	24-Nov-05
	Actual	11-Jun-05		9-Jun-05	18-Nov-05	24-Nov-05
ST	Plan	-	4-Sep-05	17-Sep-05	-	09-Aug-06
			13-Sep-05		-	
	Actual	-	4-Sep-05	16-Sep-05	-	-
			13-Sep-05		-	

Jadwal Proyek PLTGU

seberat 300 ton yang tepat waktu, bersamaan dengan telah siapnya *fondation* dan pekerjaan *civil work* terkait, dilakukan *unloading* langsung dari kapal di Pelabuhan Industri sebelah dan langsung dikirim dengan trailler untuk langsung dilakukan kegiatan *Turbine On Based.* ■

Bersambung...

*) Penulis: Yusuf Suntoro, GM PT PLN (Persero)
Pembangkitan PLTGU Cilegon 2005 – 2007

IKHTISAR HASIL KUESIONER

Kuesioner dibuat dalam *Google Form* dan diedarkan melalui *What'sapp* Grup IKPLN Indonesia dari tanggal 29 Agustus sd 10 September 2020. Maksud Kuesioner ini adalah untuk mengetahui minat baca/menulis para pensiunan terhadap Buletin IKPLN News, serta memberi masukan, sekaligus bahan evaluasi Tim Redaksi IKPLN News, maupun Pengurus IKPLN Pusat/Daerah/Cabang.

Google Forms

I	Yang mengisi : 316 reponden : 0,8 % dari seluruh anggota : < 50% dari seluruh Daerah IKPLN : 30% dari Ketua IKPLN Daerah : 40% mengisi usulan / pendapat	
II	**Hasil Kuesioner**	
A	**Tugas IKPLN Pusat - IKPLN News**	
1.	**Inti Sari usulan dari responden:** komposisi isi IKPLNnews sbb: a. 30% Pengetahuan Umum, Manajemen Umum tambahan wawasan anggota: ➢ Info Perawatan kesehatan, ketentuan dll ➢ Managemen keunikan (Pengalaman kerja), ➢ Swa usaha mandiri di masa kini a.l: berniaga lewat daring, perbengkelan. ➢ Hobby; hidroponik, tanaman hias, kuliner, kerajinan ➢ Tulisan ringan bermanfaat: ● Tentang agama ● Tentang motivasi/ psikologi, ● Tentang berbangsa dan bernegara NKRI.	➔ Masuk **Info Kesehatan** Masuk **SERBA SERBI** ➔ sdh ada Info Keagamaan Masuk di **Tahukah Anda / Serba Serbi**
	b. 30% Ke PLN an, ke IKPLN an & Masyarakat PLN (PLN Society *), up date info:* ➢ Data pensiunan, info penggunaan dana DPPLN ➢ Kompetensi pensiunan & kaitannya (sertifikasi dll.) ➢ Masalah kelistrikan, ➢ Kegiatan kemasyarakatan / Kegiatan organisasi	➔ Ditampung di **Info DPPLN** Ditampung di **Tahukah Anda / Serba Serbi**
	c. 30% **Berita IKPLN Daerah dan IKPLN Cabang,** ➢ Mengenal Pengurus dan Pembina Daerah ➢ Mengenal Pengurus dan Pembina Cabang (terpilih) ➢ Aneka Kegiatan Daerah maupun Kegiatan Cabang yang layak dan menginspirasi Daerah atau Cabang lain.	Masuk dalam **Berita Daerah**
	d. 10% Lain-lain, bisa publikasi, pengumuman, himbauan, kata-kata bijak, Quiz.	

2.	**Tanggapan lain:** a) Daerah yang siap bekerjasama dengan PT. IKAMAS b) Perlu pemutakhiran data base kompetensi Sertifikasi bagi anggota berkaitan dengan pekerjaan di PT IKAMAS c) Perlu rutin ada kunjungan IKPLN Pusat ke IKPLN Daerah d) Ada cerita humor, Teka teki silang, Quiz secara rutin, Tanya jawab, opini.	
3.	**Usul /pendapat yang kurang relevan** • Manfaat Pensiun dinaikkan regular. • Manfaat Pensiun minimal sama dengan Upah Minimum Regional • Anak mendapat pekerjaan di PLN. • Potongan Rekening Listrik bagi Pensiunan	
B	**Tugas untuk IKPLN Daerah / IKPLN Cabang**	
1.	**Perlu ada Pengurus yang bertugas untuk** • Mengurus informasi tentang Perawatan Kesehatan, RS yang dilanggan, Apotik yang dilanggan, tata cara pengurusan administrasi kesehatan, dan daftar anggota yang dirawat. • Berita duka. Informasi ke anggota melalui WA Grup Anggota . • Melaporkan perubahan status anggota ke Dana Pensiun.	**Pengurus yang memperoleh tugas tersebut nomor HP nya harus diketahui anggota. Komunikasi dapat dilakukan melalui media What'sapp Group (WA Grup)**
2.	**Perlu ada Pengurus yang bertugas untuk** • Pemutakhiran tata cara berkenaan dengan kelistrikan; misal untuk PB, PD, Tarif, keluhan rekening dari warga masyarakat. • Kebijakan baru PLN yang bersifat insidentil.	

RESUME HASIL KUISIONER IKPLN NEWS

PERTANYAAN	Kurang setuju (%)	Setuju (%)	Sangat setuju (%)
1. Mengenal pengurus & Kiprahnya	1.6	71.8	26.6
2. Up date info Pilar penunjang IKPLN	0.9	55.5	43.6
3. Merawat Kesehatan	1.6	51.7	46.7
4. Seluk beluk kelistrikan	7.5	68.7	23.8
5. Manajemen Keunikan	4.4	75.5	20.1
6. Kegiatan kemasyarakatan	1.3	64.6	34.2
7. Swa Usaha Dihari kini	0.6	60.2	39.2
8. Bunga Rampai kehidupan	3.1	80.6	16.3
9. Satu foto seribu cerita	2.2	74	23.8
10. Cerita Ringan	7.8	75.9	16.3

MENINGKATKAN SEMANGAT
LANSIA / PENSIUNAN / SENIOR
di Era Pandemi Covid-19

oleh:
Dewi Sri Wahyunie*)

Stigma Negatif Pensiunan/Senior

Tidak dipungkiri, siapapun yang memasuki masa pensiun dan menjadi seorang pensiunan /senior akan merasakan kecemasan dan kegalauan. Kondisi itu dapat dipahami karena masa pensiun akan mengubah segalanya. Seseorang yang tadinya setiap hari masuk kantor dan produktif bekerja, setelah pensiun tidak lagi masuk kantor dan tidak bekerja. Perubahan suasana tersebut secara psikologis menimbulkan kesan perasaan "tidak dibutuhkan".

Ada beberapa stigma negatif yang menempel pada pensiunan yang menyebabkan seorang pensiunan/senior bisa menjadi stress, cemas:

- Pensiunan/senior tidak produktif, karena energinya habis tergerus usia.
- Kehidupan pensiunan /senior biasanya sering sakit-sakitan.
- Pensiunan/senior itu inisiatifnya berkurang, karena faktor usia.
- Uang tabungan semakin menipis karena pada waktu aktif bekerja tidak rajin menabung.
- Pensiunan/senior walaupun punya niat berusaha tinggi, tetapi kemampuannya tidak mendukung, sudah tidak paripurna.

Itulah yang menjadi penyebab banyak pegawai yang merasa galau, cemas atau takut dengan masa-masa pensiun. Kecemasan yang menghantui masa pensiun itu adalah hal yang wajar, karena dipengaruhi perasaan tidak berdaya, menjadi peka dan mudah tersinggung dalam pergaulan.

Kecemasan seorang pensiunan/senior juga sering kita jumpai pada orang-orang yang mengalami *Post Power Syndrome* (PPS).

PPS, umumnya dijumpai pada seseorang yang ketika aktif bekerja memiliki posisi penting sebagai "bos" di tempat pekerjaan-nya. Sebagai "bos", tentu banyak dukungan fasilitas dan layanan yang diterimanya. Ketika

pensiun, semua itu berubah. Fasilitas yang selama aktif bekerja diterimanya, hilang. Demikian juga anak buah yang biasa memberikan layanan, tidak lagi respek. Jadilah ia hidup dengan penuh "halusinasi".

Beberapa orang karyawan juga mengalami keresahan karena ia tidak tahu apa yang harus dilakukan setelah pensiun. Banyak pensiunan/senior yang merasa kehilangan rekan-rekan kerja yang dahulu ketemu setiap hari, sekarang tidak lagi

Faktor lainnya yang seringkali menjadi pemikiran pensiunan adalah masalah KEUANGAN.

Bagi pensiunan/senior yang kebetulan piawai mengatur penghasilan semasa masih aktif ataupun masih mempunyai karir kedua

> **"Jangan sampai kegalauan karena pensiun berlarut-larut karena dapat berpengaruh terhadap mentalmu."**

dimasa pensiun mungkin masalah keuangan tidak terlalu menjadi masalah, namun bagi mereka yang tidak seberuntung itu dan hanya menggantungkan hidup pada uang pensiun tentunya akan menambah beban pikiran yang menambah kecemasannya.

Munculnya pandemi Covid-19 juga menambah parah kondisi pensiunan /senior dengan adanya himbauan pemerintah, masyarakat perlu bijak menyikapi kejadian Covid-19. Anggota masyarakat usia produktif, tetap berkegiatan produktif dengan menaati Protokol Kesehatan, sedangkan masyarakat lanjut usia (lansia) termasuk pensiunan/senior di dalamnya karena rentan tertular, dihimbau tidak keluar rumah dan senantiasa jaga Kesehatan.

Lalu bagaimanakah solusi mengatasi stigma negatif pensiunan tersebut?

UBAH MINDSET

Dalam menyikapi status pensiun, ada motivasi dari orang bijak, agar **segera mengubah MINDSET**

"Jangan sampai kegalauan karena pensiun berlarut-larut karena dapat berpengaruh terhadap mentalmu".

Untuk dapat terhindar dari stigma negatif pensiun ini, perlu perubahan mindset spiritual. Mindset:

- Tidak siap pensiun diubah menjadi siap pensiun;
- *Post power syndrome* diubah menjadi bersemangat;
- Kesulitan keuangan diubah menjadi banyak uang;
- Sakit-sakitan diubah mindsetnya menjadi senantiasa sehat dan bugar;
- Menyusahkan orang diubah menjadi membantu orang;
- Pensiun tidak ada pekerjaan diubah menjadi aktivitas positif.

Kemampuan mengubah mindset dari stigma negatif pensiun menjadi stigma positif akan menjadi solusi mengatasi permasalahan yang diprediksi muncul pada masa menjalani pensiun, terlebih di era Covid -19 ini. Dengan

demikian pensiunan tidak lagi diposisikan sebagai orang yang tidak bermanfaat.

Jadilah Pensiunan Bermartabat

Pensiunan harus tetap bermartabat, mampu memberikan kontribusi positif bagi pembangunan.

#PENGABDIANTIADAHENTI# dapat diijadikan *tagline* dalam kehidupan seorang pensiunan/senior.

Dengan tekad menjadi pensiunan/senior yang bermartabat, cara pertama yang perlu dilakukan disamping mengubah stigma negatif pensiunan sebagaimana disebutkan di atas, adalah perlunya membangun stigma positif sebagai berikut:

- Pensiun merupakan awal kehidupan baru, kalau memungkinkan jadikanlah sebagai awal karier baru yang lebih mengutamakan kepuasan hati bukan tekanan target serta keuangan.
- Tetap memiliki Etos kerja agar tetap bersemangat menjalankan semua kegiatan yang baru dan lebih mengutamakan Norma agama, di usia yang semakin matang.
- Setiap kegiatan yang dilakukan berorientasi pengabdian.
- Terus menggali Inisiatif agar otak selalu terlatih dan menghindarkan kepikunan.

Dengan membangun stigma positif bagi orang yang pensiun atau pensiunan/senior itu, maka keberadaan pensiunan/senior **tidak lagi diposisikan sebagai "penerima santunan"**. Seorang pensiunan/senior, **bukan orang yang menjadi sasaran belas kasihan orang lain.**

Di era Pandemi Covid-19 ini seorang pensiunan juga tetap bisa produktif, meskipun tentu kategori produktif bagi seorang pensiunan/senior, tidak menggunakan ukuran yang berlaku bagi usia produktif.

Standar minimal produktif bagi seorang pensiunan, adalah mampu keluar dari stigma negatif yang sudah disebutkan di atas, dan tetap bisa menjalani kehidupannya dengan bahagia.

Pendekatan yang dapat dilakukan seorang pensiunan, adalah mengisi waktu pensiun ini dengan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan menjadikan pensiun itu awal kehidupan baru. Memanfaatkan etos kerja yang masih melekat dalam diri untuk memotivasi diri tetap kreatif. Serta kegiatan yang dilakukan orientasinya tidak lagi sepenuhnya duniawi, tetapi ditujukan untuk pengabdian menyongsong kehidupan abadi.

Dengan cara itu inisiatif akan tetap mengalir dan Usia lanjut bukan hambatan.

Dalam masa pandemi virus corona (Covid-19), lansia /pensiunan merupakan salah satu di antara golongan yang rentan tertular virus yang sampai dengan saat ini sudah menginfeksi lebih dari 25.000.000 (dua puluh lima juta) orang di seluruh dunia. Lansia rentan terpapar karena mengalami penurunan produksi hormon pada tubuh dan menurunnya fungsi organ-organ tubuh. Bahkan WHO (World Health Organization) juga telah mengatakan bahwa lansia yang telah memiliki penyakit tertentu seperti kanker paru-paru dan diabetes, lebih rentan tertular karena kekebalan tubuh yang mereka miliki terus menurun.

Sama halnya yang lain, lansia juga berpotensi menghadapi tantangan dalam melewati masa sulit pandemi COVID-19. Lansia juga merasa kehilangan kehidupan normal, akibat perubahan yang mendadak. Mereka tak bisa lagi sekadar bertatap muka dengan teman-teman, yang mungkin selama ini jadi satu di antara mereka mengisi waktu, bercengkerama dengan anak cucu yang semula menjadi suatu kegiatan rutin sekarang menjadi terbatas. Anak cucu juga menjaga dengan hati hati karena mereka khawatir akan menjadi mata rantai penularan bagi lansia yang sangat rentan tertular.

Terbatasnya aktivitas akibat karantina mandiri juga berpotensi membuat para lansia merasakan gangguan kesehatan mental, seperti kesepian. Di sisi lain, lantaran perbedaan generasi, terkadang kaum lansia sulit untuk bisa mencerna beberapa himbauan yang diberikan pemerintah terkait upaya menjaga diri agar tidak terpapar virus corona.

Berikut kiat-kiat Senior/Lansia sehat dan bahagia di masa pandemi Covid-19 antara lain:

1. Selalu Tenang dan Berpikir positif

Batasi menonton tayangan menyedihkan. Pilihlah tayangan positif yang membangkitkan semangat, diperlukan suasana yang bisa membangkitkan aura positip untuk menjalani hidup dengan tenang.

2. Tunda Jadwal Periksa Rutin ke Dokter

Tunda jadwal periksa rutin ke dokter jika keadaan tidak terlalu mendesak namun tetap mengkonsumsi obat yang rutin diminum sehari-hari. Jika ada keluhan, usahakan diatasi dengan obat yang ada seperti minyak gosok dan krim anti sakit. Pastikan Lansia memiliki kontak kerabat yang bisa dihubungi sewaktu-waktu jika ada sesuatu hal darurat.

3. Minum Suplemen vitamin C, vitamin E, dan berjemur

Minum suplemen vitamin C, vitamin E dan berjemur secara rutin setiap hari juga bisa membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Vitamin C dipercaya mampu mencegah dan mengobati infeksi pernafasan dengan meningkatkan berbagai fungsi sel kekebalan tubuh. Vitamin E juga dipercaya bermanfaat bagi efek imunostimulan, memberi peningkatan resistensi terhadap infeksi. Jadi vitamin E dipercaya dapat meningkatkan dan menjaga sistem kekebalan tubuh sehingga terhindar dari berbagai penyakit. Sedangkan sinar matahari bisa meningkatkan jumlah sel darah putih dalam darah, sehingga berperan penting untuk menghancurkan kuman pada tubuh.

4. Menjaga kondisi tubuh agar tetap prima

Makanan kaya serat seperti buah dan sayuran adalah makanan wajib yang harus dikonsumsi orang lanjut usia setiap harinya. Biji-bijian berprotein yang tidak mengandung lemak serta ikan yang banyak mengandung omega-3 seperti ikan salmon, juga baik untuk dikonsumsi secara rutin. Sajikan sayuran setengah matang dan sedapat mungkin kurangi kandungan gula yang ada di dalamnya.

5. Atasi Rasa Bosan dan Kesepian

Kunci utama dari kebahagiaan para Senior/lansia adalah komunikasi. Entah dengan keluarga, saudara atau teman-teman, percakapan yang panjang bisa memperbaiki suasana hati dan pikiran. Jadi saat Anda ingin bertemu dengan seseorang dan terhalang akibat imbauan jarak sosial (*social distancing*), maka ada baiknya tetap terkoneksi lewat telepon atau video call. Untuk mengatasi rasa bosan dan kesepian, usahakan lansia tetap bisa menjalin komunikasi dengan orang lain melalui pembicaraan via telepon, video call ataupun melalui group *Whats app* dan sejenisnya.

6. Tetap Aktif Bergerak

Banyak penelitian mengatakan bahwa melakukan kegiatan fisik dapat membantu beberapa masalah yang terjadi pada lansia. Senior/Lansia juga harus tetap aktif bergerak dan bekerja atau berkarya. Walaupun di rumah saja. Senior/lansia perlu melakukan olahraga ringan, berjalan kaki sekitar perumahan dan berjemur serta melakukan aktivitas sehari-hari seperti memasak, membersihkan rumah,

membaca, dan lain-lain, dapat membantu Senior/lansia tetap dalam kondisi mental, fisik, dan emosional yang stabil. Anda juga dapat mencoba terapi kesehatan Ling Tien Kung, untuk menjaga kelenturan tubuh serta yoga, yang dapat membantu untuk menenangkan diri. Tujuan utamanya adalah menjaga kualitas otot agar tetap aktif serta meningkatkan mobilitas dan keseimbangan. Dengan menjalankan pola hidup sehat serta pola makan seimbang, maka daya tahan tubuh pun akan terjaga.

7. Menikmati Hidup dengan Menjalankan Hobby atau mencoba hobby baru

Berjuang melawan gangguan kesehatan mental jadi hal yang sangat sulit bagi mereka yang tidak memiliki tujuan dalam hidup dan kegiatan yang dapat dilakukan.

Dalam kehidupan sehari-hari para Senior/ lansia, mereka sering melawan kesendirian dengan merenung. Melawan kebosanan dan kesepian kita bisa melakukan hobby yang bisa dikerjakan di dalam rumah, seperti merajut, menjahit, bertukang (memperbaiki alat-alat rumah tangga), berkebun dll. Bisa juga kita mencoba hobby yang baru seperti melukis, menulis, bermain kartu, mengisi TTS (Teka Teki Silang), sehingga ada variasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

8. Relawan Covid-19

Bagi yang merasa kondisi badannya masih prima bisa juga mendaftar sebagai Relawan non medis untuk Desk Relawan. Sebanyak lebih dari 5.000 orang telah

mendaftarkan diri sebagai relawan non medis Covid-19 dan tidak semuanya berusia muda. Ada kelompok usia 51-60 tahun sebanyak 75 orang laki-laki dan 25 orang perempuan, sedangkan kelompok usia di atas 60 tahun ada lima orang laki-laki.

Kepala BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) sekaligus Kepala Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Letjend Doni Monardo mengatakan bahwa Tim Relawan berperan penting dalam mengatasi wabah virus corona.

“Karena konsepsi dalam penanganan wabah Covid-19 ini Pemerintah tidak mungkin berdiri sendiri,” Tujuan dari Desk Relawan adalah membantu distribusi sumber daya manusia (SDM) sukarelawan kepada organisasi-organisasi dan lembaga-lembaga yang membutuhkan.

Dengan bergabung sebagai relawan walaupun kegiatannya dilakukan dari rumah maka Senior/ lansia akan merasa dirinya bermanfaat buat orang lain sehingga ada rasa dibutuhkan.

9. Empati pada sesama yang kurang beruntung

Bagi Pensiunan / Senior yang kebetulan dikaruniai kondisi keuangan cukup bagus ada baiknya membantu masyarakat sekitar yang kondisinya terpuruk akibat Covid-19. Pemberian paket makan siang atau bantuan sembako dan lain lain kepada para driver Ojol (Ojek on line), Pemulung, Tukang Gali, Pengamen dan kelompok kelompok masyarakat lainnya, merupakan langkah

kecil namun sangat berarti bagi yang menerimanya.

Dengan niat berbagi serta keinginan meringankan beban bagi mereka yang membutuhkan akan menambah rasa syukur serta kebahagiaan karena telah berbuat baik kepada sesama.

10. Sabar dan Terus Berdoa & tingkatkan kualitas ibadah

Tips terakhir adalah pentingnya kesabaran dan berdoa agar hati menjadi tenang. Stres harus dijauhkan, karena hidup yang penuh tekanan akan merusak kesehatan, dapat memicu berbagai penyakit seperti stroke, asma, darah tinggi, penyakit jantung, dan lain-lain. Banyak tersenyum dan tertawa sangat baik, karena akan memperbaiki mental dan fisik secara alami.

Dengan adanya pembatasan agar selalu ada dirumah merupakan kesempatan yang sangat berharga untuk dapat meningkatkan kualitas beribadah kita. Kesempatan yang sangat berharga bisa kita pergunakan untuk melaksanakan ibadah sholat wajib, sholat sunnah bagi ummat muslim, berpuasa sunnah, mengaji Al Quran dengan membuat target *one day one juz* atau lebih. Serta selalu berdoa memohon yang terbaik akan membuat kita bisa menjalani hari hari yang terasa panjang ini menjadi lebih berharga.

Demikian juga bagi ummat beragama lainnya bisa lebih memperdalam ibadah sesuai tuntunan agamanya masing masing.

Dengan melaksanakan hal tersebut Insyaa Allah hati akan merasa tenang, tidak khawatir karena kita percaya bahwa Allah Subhanahu wa ta'alla/Tuhan Yang Maha Esa tidak akan memberikan cobaan berat yang tidak mampu kita pikul.

> **"Kunci dari segala kebahagiaan adalah bersyukur. Bersyukur atas semua yang telah kita alami, bersyukur masih dikaruniai sehat mengalami masa pandemi Covid-19 yang terjadi 100 tahun sekali."**

Kunci dari segala kebahagiaan adalah bersyukur. Bersyukur atas semua yang telah kita alami, bersyukur masih dikaruniai sehat mengalami masa pandemi Covid-19 yang terjadi 100 tahun sekali.

Sebagai penutup disampaikan bahwa sampai saat ini penyebaran Virus Covid-19 masih terus meningkat.

Hal ini sangat mengkhawatirkan apabila menimbulkan kepanikan yang berlebihan dan dapat menurunkan imunitas tubuh.

Oleh karenanya sudah sepatutnya kita semua harus bahu membahu dalam mentaati seruan pemerintah dan pemuka agama; menjaga kebersihan dan kesehatan diri dan keluarga; menjadi inisiator kepatuhan dalam ber-*social distancing*; menumbuhkan semangat *sense of belonging*; menjadi teladan dan *influencer* dalam masyarakat serta tindakan-tindakan bela negara lainnya yang dapat menjaga keberlangsungan bangsa dan Negara Indonesia yang kita cintai. Janganlah menjadi *panic-buyer*; penimbun alat kesehatan dan kebutuhan pokok dan kegiatan-kegiatan yang menimbulkan kerugian bagi banyak Pihak.

Tidak ada yang tahu kapan pandemi virus corona akan berakhir. Karena itu, marilah kita mempersiapkan dan memastikan bahwa kita tetap harus sehat dan bahagia meski harus tinggal di rumah berbulan-bulan atau sampai jangka waktu yang lebih lama lagi. ■

Disarikan dari berbagai sumber.

*) Penulis: Dewi Sri Wahyunie, salah satu Pengurus IKPLN Pusat, Jabatan terakhir di PLN: Direktur Keuangan PT Indonesia Power.

Second Career
Karir Kedua

Oleh: **IDA*)**

Kosa kata Second Career/ Karir Kedua, sangat *familiar*/tidak asing bagi karyawan perusahaan (tak terkecuali PLN) terutama bagi yang usianya sudah mendekati masa pensiun, tak mengenal peringkat. Peringkat tinggi maupun rendah mengenal kosa kata itu dengan aneka pemahamannya.

Merasa masih punya energy, semangat dan pengalaman segudang mereka sudah berkhayal *apa yang akan dikerjakan setelah pensiun* nanti.

Ditambah lagi dengan system remunerasi di PLN yang memberikan *uang pesangon pensiun* dengan jumlah yang lumayan untuk ukuran masing-masing peringkat di luar Manfaat Pensiun yang akan diterima setiap bulan sampai akhir hayatnya dan ahli warisnya yang berhak.

Penulis akan menyampaikan pengalaman pribadi dengan berbagi pengalaman setelah melihat sendiri banyaknya teman-teman pensiunan PLN, terutama peringkat menengah ke bawah dan sebagian peringkat atas, yang menggunakan *uang pesangon pensiun*nya dengan tidak hati-hati dan akhirnya hanyut modalnya. Banyak yang tertipu terutama dise-babkan mereka **tidak menguasai** bidang bisnis dimana mereka menanamkan investasinya.

Pernah dengar kan tentang kasus investasi di bidang: ternak bebek, bertani cabe, produk keuangan reksa dana – unit link – saham dll?

Penulis sudah pernah melakukan bisnis keluarga sebelum pensiun sampai saat ini dengan suka dukanya. Pernah usaha di bidang: kos-kosan di rumah, rumah makan, produk makanan ringan, waralaba minimarket, sub-agen gas melon 3 kg, produksi bumbu makanan siap masak dan terakhir produksi es-krim.

Ada yang sudah berhenti dan ada yang masih berlanjut dengan berbagai sebab plus-minusnya. Beberapa bidang akan diuraikan secara singkat di bawah ini.

Usaha rumah makan:

Semua diawali dengan hobby memasak dan kebetulan ada yang menawari sewa beli tempat di lokasi yang cukup bagus.

Sebelum memulai usaha di bidang kulineran, perlu dirintis jauh-jauh hari dengan mengenalkan menu-menu yang kita buat ke acara-acara keluarga: ulang tahun, pengajian dan lain lain dengan mengundang tamu ke rumah. Dilanjutkan dengan memberikan *sample* masakan secara gratis kepada kolega-kolega untuk mendapatkan umpan balik dari segi rasa dan tampilan.

Usaha jenis ini dihentikan disebabkan kenyataan bahwa:

- Membutuhkan fokus waktu selama 24 jam perhari dari mulai membeli bahan baku masakan, memasak, menyajikan, kontrol keuangan, rekrutmen karyawan, menggantikan posisi koki kalau koki asli berhalangan karena sakit atau keluar.
- Sebagai lansia, kita harus menyadari bahwa kekuatan fisik sudah terbatas. Jadi apabila kita tidak bisa fokus maka hasilnya tidak ada, kecuali tambah pening dan stress.

Produk makanan ringan:

Proses awalnya tidak jauh berbeda dengan usaha kulineran. Salah satu yang penulis lakukan adalah produk keripik pedas versi

Bandung. Namun semuanya akan kembali hukum ekonomi dasar. Produk akan eksis apabila penjualan berhasil dengan optimum karena untuk tetap *sustain* diperlukan batas minimal penjualan (*sales level*).

Apabila produk sejenis sudah cukup tersedia di pasar maka yang perlu dilakukan adalah: **diversifikasi rasa**. Harus punya *taste/* rasa yang berbeda dengan yang sudah ada di pasar. Harga bisa lebih mahal karena akhirnya yang menentukan adalah *segmentasi* pasar.

Bumbu siap saji:

Di jaman yang serba cepat dan instan, pada segmen keluarga kecil dimana sering ditemui suami istri bekerja tapi istri masih tetap harus eksis sebagai ibu rumah tangga yang berkewajiban menyajikan makanan sehat, penulis melihat peluang untuk menjual produk bumbu masakan siap saji. Konsumen hanya memerlukan menanak nasi yang sudah dikerjakan oleh *Mr. Rice Cooker* dan daging sapi/ayam yang sudah dipotong-potong di pasar swalayan.

Bumbu siap saji hanya memerlukan air dan garam serta tambahan santan instan yang juga sudah tersedia di pasar swalayan. Tinggal masak air dan tuangkan bumbu serta daging sapi/ayam serta sedikit tambahan santan atau daun jeruk jadilah menu Rawon, Gulai, Opor, Rendang dalam tempo sesingkat-singkatnya.

Mengingat bumbu semacam ini juga sudah tersedia secara massal di pasar maka kami memilih Kualitas no. 1 untuk bahan bakunya dengan menyasar pada segmen menengah ke atas.

> Berawal dari program Pembekalan Pensiun dari PLN dimana penulis mengajukan proposal sendiri untuk mendapatkan program Pembekalan Pensiun non-reguler dan disetujui oleh DD SDM tahun 2008. Program regular yang ada saat itu adalah: berternak sapi di Klaten, pertanian di Bogor, otomotif di Malang dan tanam jamur di Bali.

Waralaba Minimarket:

Berawal dari program Pembekalan Pensiun dari PLN dimana penulis mengajukan proposal sendiri untuk mendapatkan program Pembekalan Pensiun non-reguler dan disetujui oleh DD SDM tahun 2008. Program regular yang ada saat itu adalah: berternak sapi di Klaten, pertanian di Bogor, otomotif di Malang dan tanam jamur di Bali.

Program regular tersebut cukup bagus tapi tidak cocok untuk semua segmen karyawan yang akan pensiun. Akhirnya penulis mengajukan proposal untuk program non-reguler dengan thema: mengelola toko kecil termasuk manajemen keuangannya.

Salah satu pilihan investasi setelah pensiun adalah **waralaba** baik di bidang minimarket seperti Indomaret, Alfamart ataupun resto seperti Ola la,. Mac Donald dll.

Dalam bayangan penulis saat itu adalah bisa ikut aktif dalam usaha dan bisa mengembangkan produk-produk yang selama ini sudah dipunyai. Pada akhirnya penulis memilih **waralaba minimarket.**

Dalam prakteknya, untuk masuk dalam jaringan waralaba minimarket yang ternama penulis harus memenuhi persyaratan-persyaratan antara lain:

- Setoran Modal yang cukup besar.
- Mempunyai badan usaha untuk bekerjasama dengan pe-waralaba / *franchiser.* Dengan pertimbangan item a di atas maka akhirnya penulis bekerja sama dengan 2 teman pensiunan membentuk badan usaha baru dan *sharing* modal.
- Memiliki lokasi usaha di tempat yang strategis atau mempunyai kontrak sewa tempat minimum 5 tahun ke depan sesuai jangka waktu kontrak waralaba.

Seiring berjalannya waktu ternyata dalam prakteknya:

- Penentuan Manajer, pengawas dan karyawan menjadi kewenangan penuh pe-waralaba;
- Partner waralaba qq penulis selaku *franchisee*, tidak bisa memasukkan produknya ke dalam produk yang dijual. Bisa memasukkan produk tapi harus bisa mensupply ke seluruh toko waralaba minimal se-Propinsi qq se-Jawa Barat dengan segala aturan mainnya.
- Bisa menjual produknya sendiri tapi diperlakukan sebagai pihak yang menyewa lahan di halaman minimarket.
- Tambahan *fee* ke pe-waralaba apabila omzet melebihi batasan tertentu sehingga praktis laba usaha ada batas maksimal prosentasenya (Max ROI/Return On Investment). Informasi ini ada dalam brosur saat pemasaran tapi jarang menjadi perhatian kita, *franchisee.*

- Semua risiko usaha menjadi beban *franchisee* a.l. barang hilang, barang rusak (bukan kadaluarsa), perbaikan tempat usaha, biaya keluar masuk pegawai, retribusi lingkungan dll *expenses*.

Kesimpulan:

- Jenis investasi ini cocok untuk investor yang tidak mau repot dan mengharapkan kepastian return di atas bunga deposito umum. Rata-ra-ta ROI selama 5 tahun yang didapat penulis adalah 5% p.a. dibawah rate deposito saat itu 9 % p.a.
- Jenis investasi ini tidak cocok untuk investor qq pensiunan yang masih menginginkan aktifitas fisik;

Dari pengalaman tersebut, penulis dapat menarik kesimpulan dan memberikan saran kepada pensiunan PLN qq Anggota IKPLN berikut:

KESIMPULAN AKHIR:

Berusahalah berdasarkan hobby yang selama ini dipunyai, namun harus ingat usia juga. Hobby berkebun, jangan membayangkan menyangkul sendiri. Hobby otomotif, jangan membayangkan bongkar pasang mesin sendiri.

Berusaha di bidang yang kita kuasai. Usaha kulineran, harus bisa memasak sendiri. Usaha antar jemput anak sekolah harus bisa nyetir sendiri, dll.

SARAN:

Memulai merintis usaha sebagai *second-career* sebaiknya dimulai beberapa tahun (setidaknya 2 tahun) sebelum pensiun. Kalau gagal, anda masih terima gajian.

Hati-hati dalam menanamkan uang di tempat yang tidak kita kuasai bisnis prosesnya;

Jangan memakai semua uang simpanan atau uang pesangon untuk usaha. *Clue,* harus menyisihkan cadangan untuk *survive/* bertahan hidup minimal 6 bulan apabila usaha menemui kegagalan;

Pikir masak-masak untuk meminjam uang di Bank untuk modal usaha. Bank selalu akan minta jaminan berupa asset (bukan *personal guarantee* karena anda bukan pengusaha besar yang cukup dikenal). Usaha anda berhasil ataupun gagal, kewajiban terhadap bank tidak akan pernah berhenti, *whatsoever.*

Jangan pernah menggadaikan rumah tinggal anda untuk usaha ! Menggadaikan mobil masih ada alternative ke angkutan umum, tapi menggadaikan rumah tinggal, ***no-way.***

SELAMAT MENIKMATI KARIR KEDUA dengan AMAN dan NYAMAN.

Salam sehat selaloe.

IDA, DJB

Akan menyusul tulisan tentang tata cara mendapatkan Nomor Produk Industri Rumah Tangga (PIRT) dan Label Halal

***) Ketua IKPLN Daerah Jawa Barat.**

SILATURAHMI LINTAS GENERASI

oleh: **Dharmono*)**

Batasan Silaturahmi

Silaturahmi adalah interaksi dan petemuan dengan keluarga untuk mempererat persaudaraan dan hubungan kekerabatan. Arti keluarga dalam hal ini dapat diperluas, termasuk sahabat, teman, dan kenalan. Hubungan kekeluargaan yang paling dekat adalah yang ada pertalian darah seperti saudara kandung saudara sepupu, misanan dan seterusnya, termasuk pertalian keluarga karena perkawinan, seperti mertua, besan, mantu dan lainnya. Dalam tulisan ini keluarga akan lebih banyak diartikan sebagai teman seperjuangan dilingkungan PLN, baik bagi mereka yang masih aktif bekerja maupun yang sudah menjalani masa pensiun. Pada saat ini keluarga besar PLN ini, kalau dipandang dari umur, terdiri dari mereka yang baru masuk bekerja sebagai cucu dan yang sudah pension lama sebagai kakek. Kalau dipandang dari masa masuknya PLN terdiri dari beberapa lapis generasi. Biasanya mereka menyebut dengan tahun angkatan masuknya sebagai pegawai PLN, misalnya generasi 1960, generasi 1980. Generasi 2000 dan sebagainya. Tulisan ini akan membahas perlunya silaturahmi antar lintas generasi di PLN.

Mengapa silaturahmi

Silaturahmi merupakan kebutuhan alami dari manusia sosial. Pada dasarnya manusia tidak dapat hidup dalam kesendirian. Menurut Erich Fomm, "*Separateness is the source of intense anxiety. The deepest need of man then is the need to overcome his separateness*", yaitu kebutuhan silaturahmi.

Selanjutnya menurut penelitian para ahli silaturahmi ini mendatangkan manfaat:

- membuat umur lebih panjang
- baik untuk kesehatan mental
- meminimalissikan stress dan rasa cemas
- meminimalisasi resiko terjadinya dimensia
- memecahkan persoalan bersama.

Agama sangat menekankan perlunya silaturahmi ini. Salah satu hadits mengatakan bahwa " *Barangsiapa yang ingin dilapangkan rejekinya dan dipanjangkan umurnya maka hendaklah ia menyambung tali silaturahmi".* Orang yang memutus silaturahmi tidak akan masuk surga.

Silaturahmi di lingkungan PLN

Satu generasi pegawai di PLN biasanya mempunyai kenangan tersendiri, pengalaman khas yang dialami bersama saat itu. Sampai ada generasi yang menyebut dirinya generasi Jimny, hanya karena pada jamannya mereka memperoleh fasilitas mobil Jimny. Pengalaman bersama ini, terutama pengalaman perjuangan yang mengesankan yang membuat mereka sesudah pensiun ingin mengingat kembali dengan berkumpul lagi. Ini merupakan cikal bakal tumbuhnya komunitas. Komunitas pensiunan PLN ini besar sekali jumlahnya, tidak hanya karena karena berdasar pengalaman angkatan, melainkan juga karena kesamaan tempat kerja. Misalnya komunitas pensiunan ex Medan, ex Sumatra Barat dan Riau, ex PPM, ex PPE dsb.

Komunitas ini difasilitasi dengan penggunaan media electronic WA, Zoom dll.

Komunitas yang berlandaskan Daerah Kerja biasanya merupakan komunitas silaturahmi generasi yang bersinambungan. Komunitas ini anggotanya tumbuh terus dengan bergabungnya pensiunan baru. Dengan demikian terjadi *silaturahmi antar generasi.*

Silaturahmi lintas generasi

Silaturahmi sebaiknya juga terjadi dalam keluarga besar PLN, antara generasi yang sudah pensiun dan generasi yang belum pensiun. Inilah yang penulis maksud sebagai *silaturahmi lintas generasi.* Tak usah diragukan lagi manfaat silaturami lintas generasi ini, demi kepentingan PLN maupun kelistrikan di Indonesia pada mumnya. Silaturahmi ini haruslah bersifat sinergi. Generasi yang tua yang sarat pengalaman harus berbagi pengetahuan dengan angkatan muda yang masih penuh semangat.

Pembinaan silaturahmi lintas generasi

Tali silaturahmi antar generasi in tidak dapat dibiarkan begitu saja terjadi tanpa ada pembinaan. Pembinaan ini harus bertitik tolak dari adanya niat baik. Niat saja tanpa dibarengi dengan usaha yang berlandaskan nilai-nilai silaturahmi yang sehat tak akan terlaksana dengan baik.

Nilai-nilai pedoman pembinaan silaturahmi

Nilai-nilai yang harus dijadikan pedoman bersilaturahmi lintas generasi ini antara lain yang penting adalah:

- **Saling menghormati.**
  Yang tua jangan merasa paling mengerti dan memandang remeh yang muda. Yang muda harus menghargai pengalaman yang tua meskipun mungkin banyak pengalaman yang tua itu sudah tak *up to date.*
- **Saling percaya dan saling menjaga utuhnya kepercayaan itu.** *Trust* itu merupakan landasan utama dalam bersilaturahmi. Tidak adanya trust satu sama lain akan saling mencurigai niat baik dari teman silaturahmi.
- **Masing-masing generasi harus menjaga kredibilitasnya**. Jangan korbankan silaturahmi hanya dengan ketidak setiaan dalam memenuhi janji.
- **Empati yang tinggi**.
  Masing-masing generasi selalu mencoba mengerti dan mendalami kebutuhan fihak lainnya. Empati dibarengi dengan semangat sikap melayani, atau memberi bantuan.

Pemanfaatan silaturahmi

Silaturahmi lintas generasi tidak hanya berguna untuk mengenal pribadi, tetapi harus bermanfaat sebagai:

- Ajang *Problem solving.* Problem PLN juga harus menjadi problem pensiunan, atau setidak-tidaknya dirasakan sebagai problem pensiunan.
- Alat kerja sama yang lebih konkrit dalam bentuk pekerjaan nyata.
- Tempat inovasi dan perkembangan ilmu dan teknik.

> “Silaturahmi sebaiknya juga terjadi dalam keluarga besar PLN, antara generasi yang sudah pensiun dan generasi yang belum pensiun.”

Instrumen silaturahmi

Dari pihak pensiunan sudah jelas IKPLN dengan jajaran unit kerjanya di seluruh Indonesia. Sebaiknya dari pihak PLN, di samping Direktorat HCM (Human Capital Management) juga dibentuk unit khusus yang menangani silaturahmi lintas generasi ini. Instrumen ini sebaiknya dilengkapi dengan ketentuan SOP (System Operation & Procedur) yang jelas, bagaimana kerjasama lintas generasi dapat terlaksana dengan lancar. ■

---

*) Penulis: pensiunan PLN, mempunyai hobby menulis. Jabatan terakhir di PLN, Kepala Pusat Pelayanan Manajemen (PPM).

Catatan Harian

Pasien Covid-19 yang Kembali Sehat

Oleh: **Bagiyo Riawan*)**

Assalamu'alaikum Warrohmatullahi wabarokatuh

Saat di RS saya berjanji untuk berbagi pengalaman melawan Covid-19 yang merupakan pengalaman pribadi terinfeksi SARS Cov-2*) dan sembuh, sehat kembali.

Banyak artikel yang mengulas tentang penyakit SARS Cov-2 dan bagaimana seorang lansia harus membentengi diri, menjaga kesehatan karena usia rentan terpapar virus ini. Saya mencoba berbagi dengan menulis pengalaman perjuangan untuk sembuh.

Olahraga yang saya jalani secara teratur adalah bersepeda 3-4 kali seminggu @ 30-60 menit dan terkadang main golf dengan teman² Pensiunan PLN dan bergabung secara virtual dengan Perkumpulan LTK PJB dan PLN dalam olah tubuh Ling Tien Kung.

Aktifitas ke kantor, hanya 2x seminggu mulai pukul 09.00 - 16.00 itupun jika dirasakan perlu untuk datang karena rapat-rapat lebih banyak dilakukan dengan Video Conference.

Jadwal keseharian diusahakan selalu teratur, waktu makan, olahraga, waktu istrahat yang cukup 6-7 jam, pola makan diusahakan cukup nutrisi dan vitamin untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh.

Namun demikian tetap mengkonsumsi tambahan multi vitamin & mineral dan memilih yang mempunyai kandungan yang lengkap, harus ada vitamin A, B, C, D & E serta mineral mineral Zinc Sulfate dan lain-lain yang dibutuhkan untuk daya tahan tubuh.

Demikian kondisi kesehatan selalu diusahakan baik dan prima, jangan sampai kelelahan atau kecapaian karena kalau terlalu aktif dapat menurunkan daya tahan tubuh.

Saat ini berusia hampir 63 tahun dengan penyakit bawaan, yaitu hipertensi semenjak usia 45 tahun, rithme dan denyut jantung tidak stabil serta batu ginjal. Telah rutin mengonsumsi obat tekanan darah tinggi dan stabilitas jantung. Masalah batu ginjal kronis semenjak mahasiswa yang sampai dengan saat ini sudah mengalami operasi batu ginjal kira-kira 6-7x dengan berbagai metode/ tindakan medis.

Rithme dan denyut jantung tidak stabil, yaitu antara 80-110 yang bisa naik turun meskipun kegiatan phisik sedikit saja, bahkan bila menghadapi permasalahan yang rumit ataupun hanya sekedar terkejut / tegang.

Ini yang dikemudian hari saat terkena Covid-19 menjadi penghambat proses penyembuhan atau dikenal sebagai Faktor Komorbiditas.

Proses Terpapar Covid-19 & Keputusan Harus Rawat Inap

Senin 27 Juli 2020,
Memimpin rapat *management consulting* di anak usaha BUMN yang mengundang 2 direktur & staf secara bergilir, dengan peserta maksimal 5 orang diharapkan dapat menjalankan *physical distancing* dengan baik.

Karena suatu hal, ruang rapat dipindah ke ruang rapat (berupa ruang kaca) dengan AC model cassette-split di plafon dan ventilasi dirasa kurang baik.

Posisi kursi sudah diatur sedemikian rupa menjalankan *phyisical distancing* dan staf lain bila diperlukan bisa bergabung dengan fasilitas video conference.

Rapat pertama lancar, dihadiri 5 orang;

Rapat kedua, peserta rapat pertama tidak semua keluar ruangan, namun ikut bergabung di rapat kedua dan jadilah hadir di dalam ruangan sejumlah 8 orang, *physical distancing* ambyaar....

Ternyata seorang peserta rapat kedua adalah *suspect* OTG-Covid-19, dimana pada keesokan hari Selasanya mengalami demam tinggi dan setelah dilakukan Swab test, sorenya dinyatakan positif Covid-19.

Rabu 29 Juli 2020,
Mendapat berita bahwa saya terdaftar sebagai person yang telah terkontak dengan Suspect OTG Covid-19.

Waduuh? Kaget? Mudah-mudahan saya aman-aman saja. Semenjak dapat berita bahwa telah terkontak dengan OTG *suspect* Covid-19, saat itu juga langsung mengisolasi diri di kamar anak saya, yang sudah tinggal di rumahnya sendiri.

Jangan sampai *virus viral- load* dalam tubuh saya mampu menulari istri dan anggota keluarga.

Kamis 30 Juli 2020,
Menjalani Swabtest dan hasilnya baru diinformasikan pada Sabtu malam tanggal 1 Agustus, ternyata saya positif terinfeksi SARS Cov-19..!!! Bingung!!? Gundah!!? Gelisah dan Sedih!!? Bagaimana tidak?! Kemungkinannya perang melawan virus adalah kalah dan meninggal atau menang dan sembuh.

Aku harus berjuang untuk menang dan sembuh...!! Hingga malam itu tidak bisa tidur dan ternyata memperburuk kesehatan saya yang memang mulai terasa mriang² ringan dan malam itu istri saya beri tahu via sms "Besok aku masuk Rumah Sakit" yang dibalasnya "Lho ada apa ini?" ..., yang malam itu tidak berani bertemu, tapi semalaman menangis dan memberitahu ke anak dan sebelumnya aku pesan-pesan "untuk tidak usah panik, sudah dapat kamar perawatan".

Dengan dibantu staf kantor, Sabtu malam menghubungi beberapa RS rujukan khusus perawatan Covid-19, di RSPP dan RSPI yang mempunyai kerjasama dengan AdMedika & Mandiri Inhealth (asuransi yg saya miliki), namun semuanya penuh dan masuk *waiting-list.*

Saya menyadari, bahwa saya mempunyai faktor komorbiditas maka *"penyembuhan saya harus* ***terkontrol dan terukur*** *dan harus dirawat dalam pengawasan* ***tim dokter yang baik****"*.

Saat saya terinfeksi sampai dengan hari Minggu masuk Rumah Sakit, tidak merasakan gejala sakit apapun yang mengkhawatirkan, hanya sedikit mriang². Mungkin karena Kamis saya sudah mulai minum paket obat flu dan antibiotik setelah Swabtest. Multivitamin yang biasa saya konsumsi, saya minum double pagi dan sore, sambil nunggu hasil swabtest.

Kebetulan saya telah mempunyai thermometer, Oxymetri dan Alat Pengukur Tekanan Darah dan semua nya menunjukan bahwa saya baik-baik saja. Rupanya kondisi tanpa gejala ini yang telah mengecoh banyak pasien yang kurang memahami dan meninggal karena terlambat penanganannya.

Minggu 2 Agustus,
Akhirnya mendapat ruang perawatan di RS Swasta yang baru dibangun khusus untuk menangani Covid-19 di daerah Mampang, Jakarta Selatan.

RS Covid-19 ini tidak bekerja sama dengan asuransi mana pun dan tidak juga dilanggan oleh PLN.

Saya ke RS diantar pengemudi (tidak minta ambulans), sedangkan istri dengan kendaraan lain diantar keponakan, istri saat pendaftaran harus membayar uang muka sebagai jaminan, demikian juga setiap akan dilakukan tindakan diharuskan transfer menambahkan deposit dana pengobatan sebagai jaminan.

Penting, segera masuk dan dirawat dengan baik dalam pengawasan tim dokter yang memang berpengalaman menangani Covid-19. Perlunya rawat inap di RS, selain alasan keamanan keluarga, juga alasan faktor komorbiditas yang ada pada diri saya.

Jangan sampai terjadi *Hipersensitif* karena reaksi tubuh dalam proses pengobatan dan apalagi sampai terjadi *Cytokine Storm Syndrome* yang menyebabkan kematian pada penderita Covid-19 khususnya lansia.

Alhamdulillah, saya bersyukur mendapat kamar rawat-inap dan saat diterima di ruang emergency segera mendapatkan penanganan:

- Periksa darah lengkap
- Periksa (rekam) jantung, ECG
- CT Scan paru²

Pada hari Minggu itu juga istri dan keponakan yang tinggal serumah berinisiatif melakukan Swabtest, agar semakin cepat diketahui terinfeksi atau tidak adalah semakin cepat tertangani, semakin baik.

Alhamdulillah, kembali saya bersyukur, hasil Swabtest keluarga saya negatif semua, yang semula membuat gelisah dan tidak bisa tidur saat dirawat di RS.

Phase Organ Terinfeksi SARS Cov-2

Bagian ini menceritakan bahwa terasa bertahap virus menginfeksi Organ Pernafasan kemudian Paru-paru. Istilah phase disini adalah apa yang dirasakan dan bukan hasil penelitian ilmiah bagaimana phase tahapan virus menginfeksi seseorang.

1) Phase Terinfeksinya Saluran Pernapasan Atas, Tenggorokan dan Bronkioli

Rasa nyeri, kering dan panas di daerah ini timbul hari ke-3 setelah Swab test (Sabtu sore) yang kemudian diketahui positif. Rasa ini semakin berat saat dirawat di RS pada hari pertama (Minggu, hari ke-4 positif).

Meskipun ada nyeri tenggorokan namun tidak ada masalah untuk menelan makanan, tidak ada gangguan indera penciuman ataupun indera rasa sebagaimana laporan beberapa kasus Covid-19. Sehingga saya dapat makan dengan enak tanpa masalah apapun.

Mungkin karena saya tidak mempunyai penyakit bawaan di daerah sinus maupun kelenjar gondong. Saat terinfeksi kondisi badan sedang sehat dan prima, ditambah lagi semenjak hari Kamis sudah langsung mendapat pengobatan flu, peradangan tenggorokan & multi-vitamin yang memadai.

Gejala yang dirasakan hanya ringan² saja, terkadang mriang² dan suhu badan paling2 tinggi 37,2°C di sore hari Senin 3 Agustus, tekanan darah masih batas normal 130/80 dan baru mulai naik sampai 155/85 pada hari Rabu 5 Agustus, meskipun tingkat Saturasi Oksigen dalam darah normal 97-99%.

Infeksi Saluran Pernafasan ini tidak berlangsung lama, dimana rasa nyeri sudah sembuh pada hari ke-4 atau 5 saat dirawat di RS, Rabu 5 Agustus / Kamis 6 Agustus sudah sama sekali hilang, saya merasa sehat.

2) Phase Terinfeksinya Paru-Paru

Hasil pengukuran SpO² normal² saja, yaitu berkisar antara 97-99% dan tidak terasa sesak nafas ataupun nyeri sedikitpun di dalam paru², baik dalam kondisi nafas biasa maupun dalam aktifitas olah napas: tarik napas - tahan di perut - dan keluar dari mulut pelan² yang saya lakukan setiap bangun tidur.

Hasil CT Scan paru pada saat masuk Rumah Sakit pada tanggal 2 Agustus, menunjukkan bahwa virus sudah masuk dan sedikit menginfeksi paru² sebelah kiri. Meskipun tidak ada rasa nyeri di paru-paru dan tidak juga sesak nafas, namun pada Jum'at pagi badan terasa tidak nyaman seperti limbung dan gerah, muka terasa panas dan ketat, tekanan darah diukur naik sampai 165/90, sehingga dokter Sp.PD memutuskan mengganti obat hipertensi yang dibawa dari rumah dan dinaikkan dosisnya dari yang semula 5mg menjadi 10mg, menjaga agar stabil setidaknya dibawah 140/80 dalam proses pengobatan ini.

Hal ini dimaksudkan agar proses pengobatan Covid-19 dapat berjalan efektif dan tidak terjadi infeksi yang meluas sebagai dampak faktor komorbid, hipertensi.

Selasa 11 Agustus 2020,
Hari ke-9 dirawat di Rumah Sakit. Puncak terinfeksi di paru-paru, dimana mengalami demam tinggi mulai menjelang pagi bangun tidur, sehingga sholat subuh terpaksa sambil duduk dan saat diukur suhu 38,5'C. Demam tinggi ini justru terjadi saat nyeri tenggorokan sudah sembuh.

Berkembangnya infeksi di paru-paru yang ditunjukkan dari perbedaan hasil CT-Scan tanggal 2 Agustus (saat masuk RS) dengan CT-Scan tanggal 13 Agustus (setelah demam tinggi), yang menunjukan yang *"multivokal GGO (Ground Glass Opaccities) di kedua paru-paru ec-pneumonia, typical viral - terkesan bertambah"*. Artinya: menunjukan viral load atau sebaran jumlah partikel virus yang meningkat sebagai indikasi keparahan dan tingkat penyebaran pneumonia Covid-19 di paru-paru kanan.
Sedih rasanya menerima kenyataan ini dan membuat saya berpikir menang atau kalah ya?

Saat demam tinggi, Dokter Sp.PD yang dilapori perawat pagi itu memutuskan untuk segera injeksi dengan suntikan paracetamol melalui infus, dan bersyukur siang menjelang sore sudah mereda. Padahal malam sebelumnya sudah minum tablet Paracetamol, tidak terbayangkan kalau kejadian demam tinggi terjadi di rumah.

Malamnya bisa tidur nyenyak dan banyak berkeringat sampai baju tidur dan sprei basah karena keringat.

Esok paginya, Rabu 12 Agustus sudah terasa segar dan badan terasa semakin sehat dan stabil

3) Phase Recovery Terinfeksi SARS Cov-2

Badan terasa semakin sehat setelah hari ke-12 perawatan di RS, kondisi klinis sudah semakin stabil dan mulai bisa tidur nyenyak meski harus sering ke toilet karena infus obat²an pada malam dan harus minum banyak. Mudah-mudahan saya menang

Proses Pengobatan Covid-19
Menceritakan tahapan-2 pengobatan selama 16 hari di RS dan yang kiranya perlu dipastikan bahwa tim dokter mempunyai metode dan prosedur penanganan pasien Covid-19 untuk membuat nyaman pasien.

Tulisan ini merupakan pengalaman dan rangkuman hasil diskusi dengan tim dokter yang merawat, terdiri dari dokter² spesialis paru, spesialis penyakit dalam dan tentu didukung radiolog & spesialis jantung.

Virus ini bekerjanya seperti parasit (benalu) yang tinggal dengan cara menginflamasi dan merusak paru² yang ditempeli, di Paru-paru lah tempat inang yang nyaman bagi virus ini bersarang dan berkembang.

Perjalanan sampai dengan menginfeksi paru², dari informasi yang ada sekitar 3-4 hari semenjak virus masuk tubuh dengan ditandainya rasa mriang² ringan bagi penderita.

Karena masuknya melalui saluran pernafasan, maka tentu saja virus juga menyerang daerah saluran pernapasan atas, tenggorokan dan bronkioli menuju paru^2.

Bagi seseorang dengan kondisi tubuh yang fit & sehat, infeksi saluran pernafasan berupa nyeri tenggorokan ringan, berasa kering dan sedikit panas. Namun tetap dapat menelan dengan tanpa keluhan apapun. Bahkan mungkin rasa nyeri tidak terjadi pada orang muda dengan kondisi daya tahan tubuh yang baik.

Saya bersyukur ditangani oleh tim dokter yang telah menangani banyak pasien dan tentunya sudah mempunyai standar perawatan untuk Covid-19. Tim dipimpin oleh Dr Spesialis Paru yang ramah dan bersedia untuk berdiskusi.

Pada dasarnya obat2 yang diaplikasikan pada penderita Covid-19 adalah terdiri dari:

- Obat anti peradangan (inflamasi), khusus untuk paru-paru dan saluran pernafasan
- Obat anti virus agar tidak berkembang dan menyebar ke organ tubuh, yang dikenal sebagai "load viral" dalam dunia kedokteran, atau bahkan mampu menebarkan penularan.
- Obat antibiotik yang sesuai untuk paru2 diberikan untuk 5 hari (maksimum 7 hari) dan dimonitor efektifitasnya.

Diganti setelah 5-7 hari siklus paket pengobatan kombinasi sebagaimana diuraikan berikut ini.

Selebihnya adalah pemberian asupan multi vitamin dan mineral untuk membangun daya tahan tubuh/ antibodi yang diharapkan dapat mengatasi/ mengalahkan virus dari dalam dan bahan^2 mineral untuk membantu tubuh dalam memperbaiki sel organ tubuh yang dirusak karena terinfeksi virus (radang/ inflamasi, bahkan mungkin *cell-splassing*).

Belum ada obat anti virus SARS Cov-2 ini, yang ada adalah obat^2 anti virus flu yang ada terdahulu seperti: flu burung/ SARS, flu babi, malaria, virus TBC atau yg lainnya yang ada sebelumnya, obat^2 anti virus inilah yang diaplikasikan untuk SARS Cov-2.

Pemberian antibiotik, adalah untuk mencegah infeksi bakteri yang justru dikhawatir lebih berbahaya dari infeksi virus ini, khususnya bagi lansia dan penderita dengan faktor komorbid. Dari laporan beberapa kasus dapat dimungkinkan terjadi serangan stroke atau infeksi jantung koroner.

(Saya tidak paham bagaimana mekanisme infeksi virus bisa mempengaruhi naiknya hipertensi dan berakibat fatal serangan stroke atau yang lainnya)

Pemberian antibiotik dan obat peradangan akan lebih efektif bila obat^{2}an ini diinjeksi melalui infus dengan takaran yang terkontrol dan terukur dampaknya.

Obat^2 oral untuk membangun & meperbaiki sel yang rusak, umumnya melalui obat2 oral, seperti:

- Curcuma, kandungan kunyit untuk membantu hati membersihkan darah dari virus, sampah virus, protein dalam darah yang mungkin mengkristal dan mengendap dalam pembuluh darah.
- Zink sulphate, untuk memperbaiki dan membangun kembali sell organ tubuh yang dirusak virus pada proses replikasi berkembangnya virus.
- Vitamin D, meningkatkan sitokin T helper yang bersifat sebagai antiinflamsi dan mengurangi respon inflamasi infeksi SARS Cov-2
- Vitamin C, untuk membangun kekebalan tubuh dan dipercaya menjadikan suasana lingkungan yang mencegah berkembangnya virus. Vit-C lebih efektif bila disuntikan melalui infus yg sudah terpasang
- Paracetamol, obat nyeri dan penurun panas
- Obat rutin bagi pasien yang mepunyai faktor komorbid, perlu didiskusikan dengan dokter untuk jadwal meminumnya. (Saya membawa obat hipertensi & jantung dari rumah)

Siklus Paket Pengobatan

Siklus-1 Kombinasi obat: Azithromicyn + Acetylcystein + Oseltamivir. Saat sebelum rawat inap di RS, saya sudah mengonsumsi obat2 ini selama 3 hari. Sehingga kombinasi obat ini hanya diberikan untuk menghabiskan sisa antibiotik yang sudah saya minum.

- **Azithromycin**, adalah obat antibiotic yang diberikan secara oral dan didapat dengan harus menggunakan resep dokter.
- **Acetylcystein**, adalah obat yang digunakan untuk mengobati overdosis Paracetamol dan utamanya untuk melonggarkan lendir kental pada individu dengan fibrosis kistik atau penyakit paru obstruktif kronis yang diberikan melalui oral atau dihirup cairan yang diuapkan dengan alat nebulizer.
- **Oseltamivir**, obat antivirus. Saya diberikan oseltamivir, merupakan obat anti virus flu golongan A yg paling ringan. Mengingat obat antivirus yang lain memberikan dampak yang membahayakan bagi penderita hipertensi dan jantung yang umum dimiliki para lansia.

Siklus-2 Kombinasi obat: Ceftriazone + Dexamethasone + Acetylcysteine + Oseltamivir

- **Ceftriazone** merupakan antibiotik yang diinjeksi melalui infus
- **Dexamethasone**, merupakan obat keras anti peradangan yang takarannya harus pas dan disuntikkan melalui infus. Ini merupakan obat peradangan/ inflamasi kerusakan organ tubuh karena virus serta menghentikan meluasnya peradangan. Obat ini diberikan karena perkembangan virus menginfeksi paru-paru.

Penggunaan Dexamethasone, perlu dibarengi dengan kontrol test darah C-RP, untuk mengetahui kadar C-Reactive Protein dalam darah. Protein ini sebagai penanda adanya peradangan dalam tubuh. Protein-C reactive dihasilkan oleh hati dan kadarnya

akan meningkat sebagai respon tubuh terhadap peradangan (inflamasi).

Pengendalian jumlah C-RP dimaksudkan untuk menghindari hipersensitif proses pengobatan dan bahkan reaksi berlebih yang dapat melahirkan *Cytokin Storm Cyndrome* yang dapat berdampak kematian.

Saat masuk RS pada tanggal 2 Agustus, saat dilakukan test C-RP nilainya sudah 9,97 normalnya dibawah 5. Artinya darah sudah terkontaminasi dengan sampah protein dampak pertempuran antibodi dengan virus.

Siklus-3 Kombinasi obat: Levofloxacin + Dexametaxone + Acetylcysteine + Methisoprinosine Siklus ini merupakan periode pemulihan setelah pasien melewati masa kitis demam pada hari ke-11.

- Levofloxacin, adalah antibiotik yang diin-jeksikan, cara kerjanya berbeda dengan antibiotik terdahulu.
- Methisoprinosine, obat oral yang diberikan 4x sehari, fungsinya sebagai anti virus.

Jumat 14 Agustus 2020, atau hari ke-12 dirawat di RS, hasil Swabtest masih positif.

Menurut kajian akademis pada Ct Value $\geq$ 34 terjadi pada hari ke-11, dan seseorang yang telah melewati masa kritis hari ke-11 tersebut serta semua kondisi klinis tubuh stabil, maka Load-Viral nya turun, jumlah virus yang hidup dalam media kultur sudah menjadi rendah sekali dan bahkan para dokter sepakat jika + 3 hari, maka pada hari ke-14, sudah Nol.

Ct value (Cycle threshold) adalah nilai korelasi perpotongan kurva dimana menunjukkan pada nilai berapa jumlah (presentase) virus positif, sudah tidak dapat hidup lagi pada media kultur (diartikan: berpotensi penularan). Semakin rendah nilai Ct semakin tinggi prosentase yang hidup, sebaliknya semakin tinggi nilai Ct semakin rendah prosentase jumlah virusnya (yang hidup dalam media kultur).

Ini yang menyebabkan saya kecewa dan bertanya-tanya, apakah tahapan pengobatan saya gagal? Dan Tidak efektif? Memburuk-kah kondisi klinis saya?

Demikian juga menurut Pedoman ke-5 Kemenkes, seseorang yang sudah dirawat 11 hari, teorinya sudah tidak berpotensi menular. Bagi seseorang yang bergejala ringan dan sedang, boleh dipulangkan dan isolasi mandiri di rumah karena sudah tidak berpotensi penularan. Saya sendiri dapat digolongkan sebagai gejala sedang dan berpotensi menjadi berat, mengingat terjadi peningkatan dan penyebaran infeksi virus di dalam paru-paru disertai faktor komorbid.

Disyaratkan pasien dengan gejala berat perlu dilakukan follow-up Swabtest PCR dan harus dinyatakan negative sebagai syarat untuk bisa dipulangkan dan menjalani isolasi mandiri di rumah.

Persiapan Diri Untuk Menjalani Karantina Perawatan di RS Penyakit Menular

Hal yang tidak banyak dibahas & didiskusikan dalam proses penyembuhan dalam karantina di RS adalah persiapan diri, baik fisik maupun mental, yang menurutku persiapan diri ini sangat penting, karena kunci penyembuhan penyakit ini adalah ***"kita harus selalu gembira, relax, semangat dan tidak boleh stress"***.

Dapat istirahat dan tidur nyenyak, BAB lancar, makan dinikmati dan semuanya dijalani dengan gembira.

"Kunci Kesembuhan ini, meski gampang diucap, susah mewujudkannya"

Persiapkan kebutuhan untuk bepergian selama 15-20 hari, pilih pakaian kaos dan baju training yang sekiranya nyaman selama berada di karantina, seperti mau berlibur layaknya.

Pakailah pakaian yang bagus dan tunjukan bahwa dirimu tidak sakit, tapi selalu cerah dan gembira.

Ketika sampai RS & mendapatkan ruang perawatan yang kurang memadai, jangan mengeluh dengan fasilitasnya, lengkapi saja ruang karantina sesuai selera dan minta dikirim dari rumah apa saja yang dibutuhkan selayaknya kamar hotel bintang lima.

Bawa dan siapkan perangkat *gadget* selain HP dan tambahkan paket data yang maksimal untuk jangka waktu 1 bulan, agar bisa bebas *browsing*:

- Nonton Cinema atau film2 dari Netflix
- Mengikuti Tauziah, Pengajian, Travelling, dll dari Youtube
- Mendengarkan musik sebagai pengantar makan, atau relax dan pengantar tidur dari Spotify

Silahkan bergembira dan bernyanyi sendiri (kalo seruangan sendiri), kalo ada pasien yang lain ya bawalah *wireless-earphone*.

Bawa buku notes dan ballpoint untuk mencatat hal^2 penting selama proses pengobatan.

Tulis kegiatan dan kondisi sebagai bahan diskusi dengan tim dokter untuk dikomunikasikan kepada keluarga di rumah yang tidak boleh membezoek. Sering^{2}lah vidoo call untuk mengobati kangen keluarga, khususnya kangen putu/cucu.

Kegiatan menulis dan mencatat ini penting, agar otak kita tetap aktif dan fokus.

Ada beberapa kasus penderita Covid-19, selesai karantina & perawatan di RS malah menjadi seperti orang bingung dan linglung bahkan Alzheimer.

Usaha menghibur diri memang perjuangan yang tidak mudah, apalagi saat berdiskusi dengan dokter yang melaporkan ada kondisi klinis yang memburuk misalnya. Atau hasil Swabtest yang masih positif misalnya. Atau infus yang gagal dan harus dipindah tapi tidak ada lagi tempat yang sesuai.

Pada lansia diatas 60 tahun, umumnya mempunyai pembuluh vena yang mengecil dan berkerut, mudah pecah bila mendapat tekanan infus, membengkak dan harus dilakukan pemindahan jarum infus.

Saya sendiri setiap 2 hari sekali harus pindah infus karena bengkak atau pembuluh pecah, dapat dibayangkan kalau seseorang penderita diabet sakit dan harus diinfus.

Lama² saya terbiasa dan mempersilahkan perawat menusuk jarum infus dimana saja dia suka, asal bisa.

Meski kadang jengkel juga, ternyata ada perawat yang jago dan ada pula perawat yang *trondolo* saat mencari pembuluh vena tempat infus. Namun menyadari bahwa obat2an hanya efektif melalui infus yang diharapkan bisa langsung kesasaran utama organ tubuh yang dirawat, organ paru². Akhirnya pasrah saja, dan ternyata semakin pasrah semakin relax dan memudahkan perawatnya.

Oya, jangan lupa bawa obat²an yang rutin dikonsumsi untuk mengobati faktor komorbid penyakit bawa'an kita dan setiba di RS sampaikan kepada dokter penanggung jawab dan diskusikan boleh/tidaknya dikonsumsi dan jadwal mengkonsumsinya agar tidak ada kontra-indikasi dengan pengobatan untuk Covid-19.

Senin 17 Agustus 2020 "Belum Merdeka"

Senin 17 Agustus 2020,
Dimana-mana orang merayakan kemerdekaan, bahkan di WA² grup juga saling menyapa dengan salam "merdeka", *tagging* status pada diganti dengan lambing-lambang "Dirgahayu Kemerdekaan RI".

"Sementara Saya Belum Merdeka".

Ini hari ke-15 saya dirawat di RS khusus Covid-19, justru saya sedang gundah, bingung, kecewa? Bukankah saya sudah melewati masa karantina 14 hari? Katanya masa kritis sudah saya lewat, namun hari ini, justru mendapat informasi bahwa hasil Swabtest pada Jumat 14 Agustus masih positif.

Seharian saya tidak mau lihat TV, apalagi yang namanya kegembiraan perayaan 17-an, TV saya boikot.

Saya menunggu dokter paru² untuk mendiskusikan efektif atau tidak nya proses pengobatan saya ini?

meski saya tahu, virus ini belum ada obatnya. Obatnya ya imunitas diri saya sendiri!

Sementara Paket Siklus ke-3 pengobatan saya sudah selesai saya jalani dan malah sudah nambah sehari.

Senin itu dokter yang *visite* (kunjungan) adalah spesialis penyakit dalam dan dokter jaga, saat memeriksa kondisi saya, menyatakan kondisi klinis saya baik dan stabil, juga hasil test darah sudah kembali normal,

Lalu, apalagi?
Dokter SpPD menghibur saya dengan mengatakan bahwa, ada beberapa pasien malah sampai sebulan lebih masih positif, namun karena kondisinya stabil dan tidak ada keluhan apa², si pasien bisa dipulangkan dan disarankan isolasi mandiri dirumah, jelasnya menghibur.

Bahwa hasil Swabtest positif lewat dari 14 hari, bisa terjadi karena kondisi penyebaran virus (viral load) dalam tubuh, faktor umur, faktor komorbid, hipersensitif akibat proses pengobatan, atau hal lain yang spesifik pada pasien. Dimana masih terdapat RNA virus dalam darah namun sudah tidak lengkap dan mati.

Saya katakan *"saya bukan ingin pulang, tapi saya ingin penjelasan efektifitas pengobatan saya".*

"Saya akan patuh keputusan tim dokter kalo memang saya harus tetap dirawat sesuai ketentuan RS ini".

Saya juga katakan bahwa, *"kalo saya pulang harus dipastikan bahwa saya aman tidak ada potensi penularan kepada keluarga dan orang² di rumah"*.

Selasa 18 Agustus, hari ke-16 dirawat di RS.
Pagi hari, pukul 06.00 saya di Swabtest kembali dan test darah untuk memastikan stabilitas kondisi klinis saya, bahwa tidak ada lagi proses infeksi & peradangan dalam organ tubuh saya. Selain hasil Swabtest yang harus negative, untuk memastikan kondisi klinis saya sudah baik dan tidak berbahaya bagi lingkungan, perlu didukung:

- CT-scan paru², yang mengindikasikan adanya penyembuhan dari CT-Scan2 sebelumnya.
- Test darah, khususnya leukositnya harus sudah normal dibawah 10 ribu

Siang hari, Dokter Spesialis Paru berkunjung dan langsung mengatakan *"bapak hari ini boleh pulang, setelah tahapan pengobatan hari ini selesai dan infuse akan kami lepas selasa siang ini"*

Ternyata sore masih diinjeksi vit-C, tapi tidak ada lagi diberikan injeksi antibiotik dan anti peradangan, selesai injeksi Vit-C infus dilepas

Dengan Dokter Spesialis Paru, kita berdiskusi hal Pedoman ke-5 Kepmenkes perihal:

- Kriteria Pasien SARS Cov-2 diperbolehkan pulang (Gambar-1),
- Nilai Ct value (Gambar-2) yang menjelaskan potensi penularan seorang pasien Covid-19 paska isolasi 14 hari di Rumah Sakit
- Persyaratan Swabtest harus negative (Gambar-1), standar WHO terdahulu & CDC Amerika malah mempersyaratkan follow-up PCR dengan hasil negatif.

Saya minta agar semua dipastikan, hasil lab darah dan kondisi paru-paru saya dengan CT Scan, yang kemudian dilakukan CT-Scan siang itu juga.

Keluarga di rumah saya informasikan bahwa saya diijinkan pulang, istri saya beri tahu per-sms....? Lama, tidak dijawab jawab..., rupanya berdiskusi dengan anak saya.

Anak menghubungi saya dan mewanti-wanti bapaknya, kalo pulang agar disiplin mengisolasi diri, dst, dst..

Jangan sampai ibu tertular, karena kondisi ibu lebih rentan dari bapak, dst, dst...

Saya sampaikan *"jangan khawatir nak, bapak tidak akan pulang ke rumah kalo semua belum clear. Tidak juga hari ini, paling cepat besok hari Rabu setelah semua hasil bapak terima"*, keluarga menjadi tenang...

Sore itu saya minta CITO, semua hasil Lab Darah, Ct-Scan dan Swabtest bisa disampaikan sebelum pulang

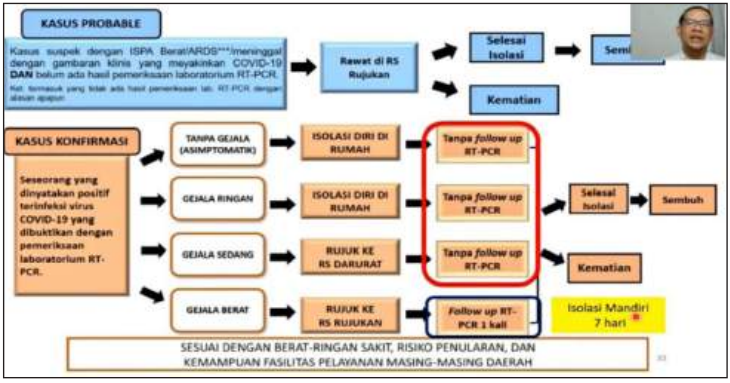
Situasi ini saya informasikan Selasa sore kepada kantor dan sependapat, setuju agar Swabtest negatif dulu baru pulang.

Rabu 19 Agustus 2020,
Sekitar pukul 9-10 pagi, justru staf dari kantor yang telah menghubungi dokter penanggung jawab perawatan Rumah Sakit, memberi informasi ke saya bahwa hasil Swabtest Selasa tanggal 18 Agustus pagi sudah negatif dan saya dapat kopi hasilnya.

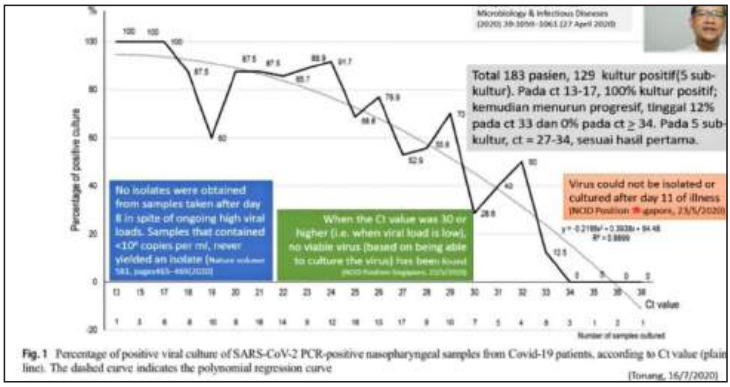
"Horree...hasil swabtest ku negatif, aku merdeka"

Demikian bunyi sms ini saya kirim ke istri, anak, WA grup keluarga dan sahabat-sahabat semua dengan rasa syukur yang mendalam...

"Alhamdulillahirrabbilalamiin, ya Allah terima kasih telah mengangkat penyakitku ini"



Gambar-1: Mengacu Pedoman ke-5 Kepmenkes, bagi yang bergejala berat, saat keluar RS dipersyaratkan follow up PCR dengan hasil negatif, maka isolasi mandiri cukup 7hari. Sedangkan bagi yang bergejala sedang dan ringan, tidak perlu follow-up RT-PCR.



Gambar-2: Kurva ini menjelaskan bahwa setelah hari ke-11 (Ct value ≥ 34) tidak ada persentase virus yang positif hidup pada media kultur (Prosentase virus positif kecil, bahkan Nol), maksudnya pasien Covid-19 sudah tidak berpotensi menulari sekitarnya setelah hari ke-11, utk amannya maka Kedokteran sepakat +3 hari = 14 hari pasien Covid-19 bisa dipulangkan dari isolasi di perawatan RS dan isolasi mandiri di rumah.

Rupanya Allah menyembuhkan saya dan mengijinkan saya pulang pada hari ulang tahun perkawinan saya.

Ketika saya tengok jendela kamar rawat-inapku, diseberang sana bendera merah putih berkibar di rumah tetangga yang berkibar mulai pagi, siang dan malam, semenjak beberapa hari ini menemani saya dirawat di RS, seolah melambai mengundang dan memanggil saya agar segera keluar dari RS.

Rabu pagi itu, semua hasil Lab darah, CT-Scan dan salinan Swabtest telah saya terima dengan kondisi paru-paru sehat (membaik), semua parameter darah telah normal dan Swabtest negatif.

Saya bergegas bersiap-siap pulang,... "sudah kangen masakan rumah je..."Tapi ternyata harus menunggu Dr Spesialist Paru yang akan menyampaikan pesan[2] selama isolasi mandiri di rumah.

Bersiap hidup bersama dengan Covid-19

Umat manusia di seluruh dunia, semua berharap bahwa dengan menjalankan *physical distancing* dan protokol kesehatan yang

ketat manusia mampu memutuskan mata rantai penularan virus SARS Cov-2 ini, hingga hilang dengan sendirinya.

Atau setidak-tidaknya dapat mengendalikan penyebaran virus maupun dampak yang ditimbulkannya akibat seseorang penderita terinfeksi virus SARS Cov-2

Walau kenyataan sampai hari ini, semakin hari menunjukkan bertambahnya kasus positif dan kematian.

Orang tetap mempertanyakan efektif tidaknya usaha yang dilakukan selama ini, "apakah dapat memutus mata rantai perkembangan virus ini dan dengan berjalannya waktu virus ini akan hilang dengan sendirinya seperti wabah virus Spanyol tahun 1918"... *Wallahua'lam bish shawabi.*

Ya sudah, anggap saja ini seperti flu-flu yang telah ada sebelumnya yang bisa menginfeksi siapa saja yang mempunyai kondisi tubuh yg lemah dan lengah menjalankan protokol kesehatan.

Apakah seseorang yang sudah terkena infeksi SARS Cov-2 bisa terinfeksi lagi?

Sangat bisa, sebagaimana flu-flu yang ada sebelumnya, bahwa seseorang yang pernah sakit flu ya bisa saja terinfeksi flu lagi, batuk pilek lagi. Demikian pula SARS Cov-2 ini. Bedanya flu ini menjadi sangat berbahaya dan mematikan karena yang diserang adalah paru-paru, kalau terlambat pengobatannya bisa fatal, bahkan mematikan.

Bagaimana dengan antibodi yang sudah terbentuk?

Sebagai bonus yang pernah terinfeksi SARS Cov-2 dan sembuh, akan mempunyai antibodi yang mampu mengenali dan diharapkan mampu mengatasi genetik dan strain RNA virus SARS Cov-2. Pertanyaan selanjutnya, berapa lama antibodi bertahan?

Antibodi adakalanya "kuat" dan ada kalanya "melemah", terutama pada kondisi badan kelelahan, kesehatan menurun, karena infeksi atau karena sakit yang lain. Bahkan ada yang mengatakan antibodi ini hanya bertahan 3 bulan saja, apalagi bila yang menyerang adalah virus yang bermutasi lebih ganas.

Kondisi badan yang tidak terjaga kesehatannya dan tidak fit, merupakan sasaran empuk virus ini untuk masuk dan menginfeksi kembali.

"Cepat atau lambat, rasanya setiap orang dimungkinkan bisa terpapar dengan virus SARS Cov-2 ini"

Pilhannya hanya ada 2 (dua):

1. **Berperan aktif memutus mata rantai penyebaran virus,** dengan menjalankan protokol kesehatan yang ketat, baik di dalam rumah, apalagi di luar rumah. Tidak lengah dan tetap waspada menjalankan 3M (Memakai masker, Mencuci tangan dan Menjaga Jarak)

   Ekstrimnya, khususnya bagi lansia: tutup pintu rumah dan isolasi rumah dari kontaminasi orang luar. Sambil menunggu obat antivirus nya diketemukan, diproduksi dan terbukti efektif.

   Disarankan:
   "Selain menjalankan pola hidup sehat, sekali setahun lakukan vacsinasi-flu dan injeksi vit-C untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh."

2. **Menantang virus SARS Cov-2 menginfeksi tubuh**

   Siapkan segala sesuatu untuk menghadapi terinfeksi SARS Cov-2, phisik yang prima, mental dan semangat yang kuat untuk sembuh saat menjalani karantina perawatan di RS.

   Dengan kondisi badan yang sehat dan prima serta menyiapkan pengendalian faktor komorbiditas yang ada, insya Allah dengan karuniaNya badan kita mampu mengatasi virus SARS Cov-2.

Disarankan juga:

"Idem saran no 1 plus siapkan obat-obatan untuk mengatasi gejala mulai dari awal dan mempunyai dokter keluarga yang mampu mengawal dan mengontrol proses penyembuhan "

Tulisan ini saya tulis saat menjalankan isolasi mandiri selama 14 hari, merupakan kebutuhan pribadi untuk menguatkan antibodi yang terbentuk, jangan sampai karena kecerobohan sendiri, antibodi malah melemah dan hilang.

Semoga Allah menjauhkan saudara dan kerabatku dari segala penyakit khususnya pandemi SARS Cov-2 ini dan kita tidak terlalu lama hidup bersama SARS Cov-2, hingga Allah menghapus virus ini dari muka bumi.

Tulisan ini saya akhiri dengan doa,

"Allahuma inna nas'aluka salamatan fiddiini wa'aafiyatan fil jasadi waziaadatan fil'ilmi wabarakatan firrizqi wataubatan qablal maut warahmatan 'indal maut wamaghfiratan ba'dal maut, allahumma hawwin'alainaa fii sakaraatil maut wa najjata minnarii wal'afwa indal hisaab"

...Aamiin yaa rabbal'alamiin

"Wassalamu'alaykum Warrohmatullahi Wabarokatuh"

Bagiyo Riawan, Direktur PT PLN (Persero) periode 2009-2014

Red. *) SARS CoV-2 kependekan dari Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 adalah nama resmi yang diberikan Komite Taksonomi Virus Internasional untuk virus corona Wuhan.

WHO menetapkan nama resmi Virus Corona dari Wuhan, Covid-19 (Corona Virus Disease tahun 2019).

(https://m.detik.com)

Anggota IKPLN Antusias Hindari Covid-19

(Zoom-Sharing Bagiyo Riawan & dokter Irdawati Oemar)

Oleh **Sri Wahyudi**
Pengurus IKPLN Pusat

Anggota IKPLN dari seluruh Indonesia sangat antusias mengikuti dan menimba pengetahuan tentang pandemi *Corona Virus Desease* 2019 (Covid-19) melalui media virtual *zoom meeting* yang diadakan oleh Pengurus IKPLN Pusat pada Rabu tanggal 16 September 2020. *Event* ini diawali dengan rasa syukur yang diungkapkan Bp.Bagiyo Riawan yang sembuh dari terpapar Covid 19 dalam cerita lisan dan tulisan di berbagai media. Pengurus IKPLN Pusat mengajak untuk berbagi cerita/sharing dalam virtual meeting bagi warga IKPLN. Hal ini diperlukan untuk menghindari terpapar Covid-19 yang masih meningkat kasusnya. Ketua Umum IKPLN Bpk Dr. Djuanda Nugraha Ibrahim dalam sambutannya menyampaikan perlunya kita semua mematuhi protokol kesehatan seperti memakai masker, menjaga jarak dan rajin mencuci tangan, agar terhindar dari Covid-19. Adapun pembicara dalam acara ini Bapak Bagiyo Riawan Direktur PT PLN (Persero) periode 2009-2014, didampingi Ibu dr. Irdawati Oemar, dokter PT PLN (Persero) Kantor Pusat dengan moderator Ibu Dewi Sri Wahyunie dan *host* Ibu Mulyati Pengurus IKPLN Pusat.

Pak Bagiyo Riawan (63 tahun), secara singkat menyampaikan bahwa sebelum terpapar selalu menjaga kesehatan dengan prima dan rapat lebih banyak dilakukan dengan virtual *video conference.*

Sejak terpapar Covid-19 dan selama sekitar 18 hari dirawat di rumah sakit, telah membuat pak Bagiyo faham tentang usaha-usaha yang harus dilakukan agar terhindar dari Covid-19.

Sharing ini menambah pengetahuan peserta yang mengikuti acara tersebut menjadi lebih faham terhadap yang dialami pak Bagiyo sampai kesembuhannya. Dengan semangat beliau menjelaskan secara rinci dan bahkan memperagakan beberapa peralatan yang seyogyanya disiapkan kita semua, untuk mengetahui secara dini kondisi badan kita dan seluruh keluarga di rumah. Peralatan tersebut antara lain *Pulse Oximeter*, yang mendeteksi dini bila terjadi *happy hypoxia syndrome*, dimana kita tampak normal, tidak menderita batuk atau demam, tetapi saturasi oksigennya mengalami penurunan. Oximeter, perangkat berukuran kecil yang dijepitkan ke jari tangan, untuk mengukur denyut nadi dan prosentase oksigen di dalam darah. Ada beberapa peralatan lagi yang diperagakan, sehingga tidak terasa para peseta telah mengikuti penjelasan dan diskusi selama hampir 3 jam.

Anggota IKPLN yang mengikuti *sharing session* lebih dari 200 orang antusias dan beberpa orang mengajukan pertanyaan dan dijawab dengan baik oleh Pak Bagiyo Riawan. Juga Dokter Irdawati Oemar memperjelas serta menyampaikan kebijakan PT PLN (Persero) berkaitan dengan ketentuan perawatan dan fasilitas RS di Jakarta yang melayani pasien yang terpapar Covid-19, antara lain RS Pusat Pertamina, RS Pertamina Modular Simprug, RS Pertamina Jaya Cempaka Putih dan RS Pelni. Apabila ada anggota IKPLN yang terindikasi terpapar Covid-19 datang ke UGD RS dengan membawa kartu AdMedika untuk mendapat pelayanan kesehatan lebih lanjut. Hadir pula pada acara tersebut anggota IKPLN yang sudah sembuh dari Covid-19, antara lain Pak Budi Sulistyo dan Pak Edi Sp yang masih dalam perawatan.

Pesan terakhir yang dapat dipetik dalam acara tersebut, adalah harapan kepada kita semua anggota IKPLN perlu **selalu waspada dengan menjalankan protokol kesehatan secara ketat dan menjaga derajat Kesehatan untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari paparan Covid-19.** ■

↘ KEGIATAN PENGURUS IKPLN PUSAT

Walaupun ada pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), kegiatan Pengurus IKPLN Pusat tetap terus berjalan.

Setelah sebelumnya mengadakan Silaturahmi dan Sharing dengan Direktur Human Capital & Manajemen serta Direktur Niaga & Manajemen Pelanggan, kali ini Pengurus berkesempatan bersilaturahmi dan Sharing dengan Direktur Perencanaan Korporat, Direktur Keuangan dan Direktur Mega Proyek secara virtual dalam kesempatan yang berbeda. Berikut foto-foto kegiatan tsb:

Direktur Perencanaan Bpk Iqbal Nur saat Vicon dengan Pengurus IKPLN Pusat.

Peserta Silaturahmi dan *Sharing* dengan Direktur Perencanaan Korporat pada tanggal 14 -08- 2020.

Peserta Silaturahmi dan *Sharing* dengan Direktur Keuangan pada tgl 28 -08- 2020.

Direktur Keuangan Ibu Sinthya Roesly saat Vicon dengan Pengurus IKPLN Pusat.

Direktur Mega Proyek Bpk Ikhsan Asaad saat Vicon dengan Pengurus IKPLN Pusat.

Peserta Silaturahmi dan Sharing dengan Direktur Mega Proyek pada tgl 04 Sep 2020.

Selain pertemuan2 lewat Vicon, dalam rangka menjaga Kesehatan serta menjalin keakraban dengan Pengurus Daerah serta anggota yang tersebar diseluruh Indonesia, selama masa pandemi ini dilakukan olah sehat "Ling Tien Kung" setiap hari Ahad, Selasa dan Kamis pagi mulai jam 07.00 WIB diikuti oleh peserta hampir dari seluruh Indonesia. Peserta tidak hanya dari Pensiunan saja, melainkan termasuk juga yang masih aktif antara lain Pak Iwan Agung (Dirut PLN PJB) dan Pak Karyawan Adji (Dir SDM PLN PJB).

Salah satu gerakan Ling Tien Kung yang diperagakan oleh Bpk Rijono pelatih PLN PJB Kantor Pusat yang berusia 70 thn.

Sebagian peserta olah sehat Ling Tien Kung foto bersama seusai latihan.

↘ KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH - UID JAKARTA RAYA

Dalam rangka meringankan beban anggota yang terkena musibah banjir, YPK-PLN memberikan bantuan kepada pensiunan yang terdampak banjir di awal tahun 2020, total Rp 400 juta untuk 293 orang pensiunan warga IKPLN Daerah Distribusi Jakarta, Daerah Distribusi Banten, Distribusi Jabar & Daerah Jakarta Pusat-Pusat.

Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Raya menyampaikan bantuan sebesar Rp. 252.525.000,- (dua ratus lima puluh dua juta lima ratus dua puluh lima ribu rupiah) untuk 185 orang. Penyerahan dilakukan secara simbolis pada tanggal 25 Agustus 2020 di Lobby Kantor UID Jakarta Raya.

Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Raya Bersama perwakilan penerima bantuan.

Ketua IKPLN Daerah Jakarta Raya Bpk Purnomo Willy, meyerahkan bantuan secara simbolis kepada salah satu perwakilan penerima bantuan.

↘ KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH UIW KALIMANTAN SELATAN & KALIMANTAN TENGAH (KSKT)

Ketua IKPLN Daerah KSKT Bpk H. Ridwan BF serta beberapa pengurus lainya usai mengikuti senam LTK secara Virtual dengan Pengurus IKPLN Pusat tanggal 16 Agustus 2020.

Sebagian Pengurus IKPLN Daerah dan Pengurus IKPLN Cabang Banjarbaru, sedang menyiapkan pembagian daging Qurban pada perayaan Hari Raya Idul Adha tanggal 01 Agustus 2020.

Tim Bedah Rumah 2020 yang terdiri dari Pengurus Daerah dan Pegawai UIW KSKT serta didampingi oleh Pengurus IKPLN Cab Banjarmasin, pada tanggal 08 - 09 - 2020 melakukan survey lokasi rumah yang akan diperbaiki.

Pengurus yang diwakili oleh Ketua dan Sekretaris IKPLN Daerah KSKT, melakukan Silaturahmi dan koordinasi dengan Bpk Abdan (Senior Manajer SDM & Umum UIW KSKT) selaku Pembina IKPLN Daerah KSKT.

↘ KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH UIW KALIMANTAN BARAT

Pertemuan rutin bulanan tgl 12-09-2020 diadakan bersamaan dengan acara pamitan Senior Manager SDM & Umum selaku Pembina yang memasuki masa Pensiun. Dalam kesempatan tersebut dilakukan penyerahan santunan duka cita kepada 4 (empat) orang ahli waris anggota IKPLN yang meninggal dunia.

↘ KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH UID JAWA TIMUR

Dalam rangka pelaksanaan program bedah rumah tahun 2020, IKPLN Daerah Jawa Timur berhasil melakukan bedah rumah terhadap 6 (enam) unit Beberapa rumah yang berhasil di perbaiki sbb:

Kondisi rumah sebelum diperbaiki.

Kondisi rumah setelah diperbaiki.

Kondisi rumah sebelum diperbaiki.

Kondisi rumah setelah diperbaiki.

↘ KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH UID BALI

MUSDA ke X IKPLN Daerah Bali yang dilselenggarakan pada tanggal 05/09/ 2020, dilaksanakan secara online dan offline dengan tetap mematuhi Protokol Kesehatan.

Peserta yang hadir di tempat acara Musda dengan tetap menjaga jarak dan memenuhi Protokol Kesehatan.

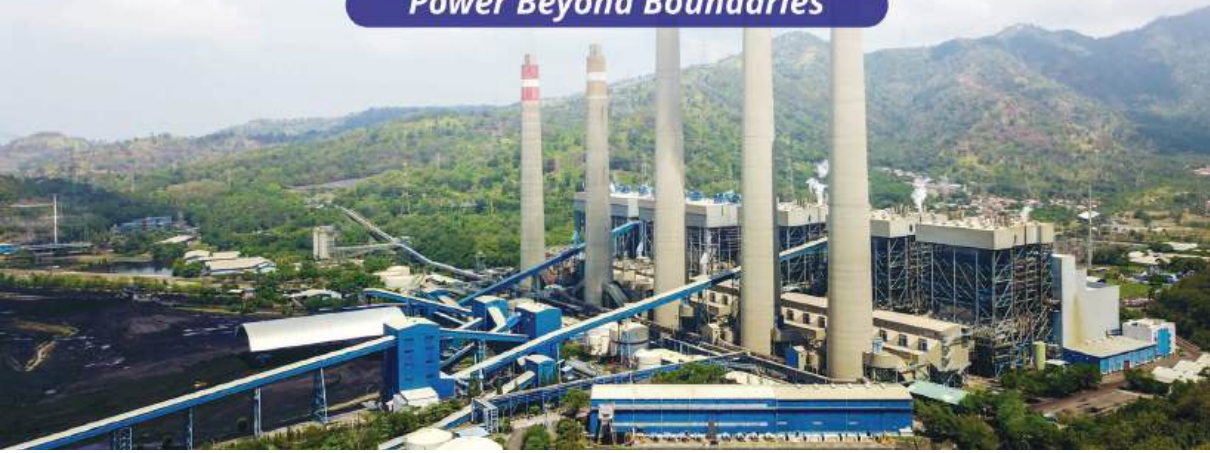
Pengurus IKPLN Pusat di Jakarta dan GM UID Bali, mengikuti pelaksanaan Musda virtual.

INDONESIA POWER

Selamat Hari Ulang Tahun ke-25

PT INDONESIA POWER

Power Beyond Boundaries



hire engineering

PT. Hexa Integra Electrica

Serving You an End-to-end Solution of Power Generation System

hire services

- Power Generation from Engineering to Warranty Period
- Independent Power Producer
- Power System, Transmission, Substations and Distribution System
- Power Generation Operational Improvement
- Organizational Developments

"Selamat Hari Listrik Nasional 75 Tahun"

Transisi Energi Indonesia

www.hire.co.id

BUMN UNTUK INDONESIA

BNI
Melayani Negeri, Kebanggaan Bangsa

BNI Fleksi Pensiun

Satu Masa Berlalu Awali Peluang Baru

Suku Bunga, Biaya Administrasi dan Biaya Asuransi Kompetitif
Jangka Waktu hingga 15 Tahun

Ajukan melalui eform.bni.co.id
atau *Scan QR Code*

1500046
BNI Call

BNI terdaftar dan diawasi oleh OJK | www.bni.co.id