



IKPLN CAB. KRAMAT JATI

ic@KeP

Informasi Cakrawala Kepedulian Pensiunan

EDISI XI

NOV, DES, JAN 2026

DIRGAHAYU PLN

08 FEBRUARI 2026



*Bersama 4 PILAR melayani,
memberdayakandan meningkatkan
kesejahteraan anggota*



SEKRETARIAT : PT PLN (Persero) UP3 KRAMAT JATI
JL. RAYA BOGOR KM.20 JAKARTA TIMUR
Telpon : Hp. 08128178079, 0818179086, 081905378832



IKPLN CAB. KRAMAT JATI

**SEGENAP PENGURUS IKPLN CABANG KRAMAT JATI
DAERAH DISTRIBUSI JAKARTA
MENGUCAPKAN
DIRGAHAYU IKPLN KE 25**



**DIRGAHAYU PLN
08 FEBRUARI 2026**

*Bersama 4 PILAR melayani,
memberdayakan dan meningkatkan
kesejahteraan anggota*



YPK PLN



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

STRUKTUR ORGANISASI

BERITA UTAMA

TAMAN MINI INDONESIA INDAH
PLN KRAMAT JATI SIAP JAGA KEANDALAN ALIRAN LISTRIK
WASPADA DI MUSIM HUJAN BANJIR

INFO PLN DAN IKPLN

PENGUKUHAN PENGURUS IKPLN UID DISJAYA DAN CABANG2
RAKOR IKPLN DISJAYA.
KHITANAN MASAL YBM DI PLN UP3 KRAMAT JATI

KESEHATAN

HIDUP SEHAT SELAMA BULAN PUASA

SIRAMAN ROHANI

SIAPKAN MENTAL MENGHADAPI BULAN RAMADHAN

SEBAIKNYA ANDA TAU

PERBEDAAN GULA PASIR, GULA BATU, GULA MERAH

DATANG DAN PERGI

PENSIUN DAN WAFAT

GALERI KEGIATAN IKPLN

- KHITANAN MASAL YBM PLN KRAMAT JATI
- PENGUKUHAN PENGURUS IKPLN UID DKI JAYA.
- PERKENALAN PENGURUS IKPLN CAB. KRAMAT JATI DENGAN ANGGOTA
- KEGIATAN PENGURUS IKPLN CAB. KRAMAT JATI.



KATA PENGANTAR

Bismillaahirrahmaanirraahim

Assalamu alaikum warahmatullahi wa barakaatuh.



Segala Puji Syukur kehadiran Illahi Rabbi, Rabb yang telah menciptakan umat manusia dibelahan bumi, yang telah memberikan karunia dan kenikmatan dalam hidup yang telah kita nikmati baik malam maupun siang sehingga kita bisa meningkatkan keimanan, ketakwaan dan semoga selalu beristiqomah menjalankan perintahNya.

Alhamdulillah Kita semua telah diberi Umur yang panjang dipertemukan Tahun baru 2026 serta Perkumpulan Keluarga Pensiunan Listriknegara (IKPLN) pada tanggal 8 Pebruari 2026 Genap Umur 25 Tahun, IKPLN sudah berkembang dan eksis hadir dalam Perkumpulan yang sifat sosial guna mengurus Para Purnakarya yang sebelumnya secara Administrasi di urusi oleh Manajemen PLN setelah Purnakarya yang mengurus secara Administrasi salah satunya yaitu IKPLN.

Pada kesempatan yang baik ini di bulan Pebruari 2026, Redaksi Buletin **IC@KeP** mengucapkan :
**“SELAMAT TAHUN BARU 2026 SEMOGA TAHUN INI LEBIH BAIK DARI PADA TAHUN 2025”
DAN SELAMAT ULANG TAHUN PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIKNEGARA
/IKPLN KE 25 SEMOGA TETAP SEJAHTERA DAN BAHAGIA”.**

Tim Redaktur **buletin IC@KeP** bisa menerbitkan kembali edisi yang ke 11 (sebelas) **Buletin IC@KEP: (INFORMASI CAKRAWALA KEPEDULIAN PENSIUNAN)** Buletin ini telah memuat berbagai informasi kegiatan IKPLN per triwulan sebagai wadah informasi khususnya kegiatan-kegiatan IKPLN dan informasi masalah Pensiunan.

Dalam edisi kesebelas ini ini, **buletin IC@KEP** dari Tim Redaksi berusaha memberi informasi - Informasi yang uptodate antara lain : **Berita utama** yang menyajikan informasi khusus untuk bisa diketahui oleh khalayak umum, dan **info IKPLN** memuat informasi tentang kegiatan Organisasi yang dilaksanakan oleh IKPLN khususnya di Cabang Kramat Jati dan Pada umumnya di IKPLN UID DKI JAYA , menyajikan Info keagamaan sebagai **siraman Rohani** agar para pembaca menambah ilmu agamanya sehingga meningkatkan keimanan dalam beragama. Info foto **foto kegiatan** yang dilaksanakan oleh pengurus IKPLN Cabang Kramat Jati UID DKIJAYA.

Kami selaku Pimpinan Redaksi Buletin **IC@KeP** mengucapkan terima kasih kepada seluruh Pengurus yang telah berusaha membuat Naskah naskah/Artikel sehingga secara format isi **BULETIN IC@KEP** ini bisa terpenuhi sehingga bisa terbit sesuai periodenya.

Demikian sebagai Penutup izinkan kami menyampaikan permohonan maaf apabila dalam penyusunan bulettin ini ada hal-hal yang kurang berkenan.

Wa alaikum salam Warahmatullahi Wabarakatuh..

**Pinpinan redaksi.
Ketua**

SUKAMTO,SE

STRUKTUR ORGANISASI

IC@KeP: INFORMASI CAKRAWALA KEPEDULIAN PENSIUNAN
PENERBIT: IKPLN CABANG KRAMAT JATI

PEMIMPIN UMUM
MANAGER PLN UP3 KRAMAT JATI

PEMIMPIN REDAKSI
SUKAMTO, SE

REDAKTUR
TATANG HERMANA
IDA BAGUS SADUARSA
ARIS MUNANDAR
SUBANDI RM.

PENCETAK/ LAY OUTER
HUSNI TAUFAN
ARTHADI PURNOMOYADI

REPORTER
SYARIFUDIN, ALI IMRON
PRI ASMORO, SUJARWATI
RIRI ERNAWATI, MARIYANTHI

FOTOGRAFER
TRISNO BUDIARTO
HERMAN SAPUTRA

KORSPONDEN/KONTRIBUTOR
SUROSO, POERBO IROMO, HANDRI



TAMAN MINI INDONESIA INDAH

Oleh : Aries M



Taman Mini Indonesia Indah disingkat (TMII) adalah taman wisata budaya yang terletak di Jakarta Timur, menampilkan keberagaman budaya Indonesia dalam satu lokasi.

Taman ini merupakan rangkuman kebudayaan bangsa Indonesia, yang mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia yang ditampilkan dalam anjungan daerah berarsitektur tradisional, serta menampilkan aneka busana, tarian, dan tradisi daerah.

Dengan luas sekitar 147 hektar, TMII memiliki berbagai wahana menarik seperti :

- Anjungan Daerah:

Terdiri dari 34 provinsi di Indonesia memiliki anjungan sendiri, menampilkan arsitektur, pakaian, dan kesenian tradisional.

- Museum:

Terdapat lebih dari 15 museum antara lain : Museum Indonesia, Museum Pusaka, Museum Penerangan, Museum Hakka

Museum Batik, Museum Pemadam Kebakaran, Museum Istiqlal dan Bayt Al-Qur'an, Museum Perangko, Museum Keprajuritan, Museum Chengho, Museum Transportasi, Museum Komodo, Museum Listrik dan Energi Baru, Indonesia Science Center - PPIPTK dan Contemporary Art Gallery.

Informasi Cakrawala Kepedulian Pensiunan

BERITA UTAMA

- Wahana Rekreasi:

Kereta Gantung, Teater IMAX Keong Emas, Dunia Air Tawar, dan Taman Burung, Tirta Menari, Tirta Cerita, Desa Seni Ganara Art, Taman Budaya Tionghoa Indonesia.

- Taman Tematik:

Taman Anggrek, Taman Kaktus, dan Taman Bunga Keong Emas.

- Rumah Ibadah :

Secara total, terdapat tujuh rumah ibadah yang diakui dalam kawasan TMII yang diperuntukan bagi umat agama Islam, Kristen Protestan, Katolik, Hindu, Buddha dan Khonghucu.

TMII buka setiap hari dari pukul 06.00 hingga 20.00 WIB, dengan tiket masuk per orang sekitar :

- Rp25.000 hari kerja

- Rp35.000 Akhir Pekan dan Libur Nasional

(Sumber : tamanmini.com)



BERITA UTAMA

PLN UP3 KRAMAT JATI MENJAGA KEANDALAN ALIARAN LISTRIK DI BANDARA HALIM



Informasi Cakrawala Kebutuhan Pensiunan

PLN UP3 Kramat Jati Siaga Penuh, Pastikan Energi Listrik Andal untuk Momen Bersejarah Mendukung kelistrikan pada kunjungan Presiden RI Prabowo Subianto dan Raja Yordania Abdullah II di Lapangan Tembak Djamsuri Halim.

PLN memastikan pasokan listrik aman, andal, dan tanpa kedip melalui penguatan sistem, penyisiran instalasi, serta kesiapsiagaan personel di lapangan.

[#PLNUntukIndonesia](#) [#PLNUP3KramatJati](#) [#SiagaKelistrikan](#) [#HalimPerdanakusuma](#) [#KunjunganKenegaraan](#)

BERITA UTAMA

LISTRIK PERLU DIWASPADAI SAAT MUSIM HUJAN DAN BANJIR.



Di tengah banjir yang melanda sejumlah wilayah Jakarta Timur, PLN UP3 Kramat Jati hadir bersama Babinsa meninjau langsung kondisi kelistrikan warga.

Edukasi tentang bahaya listrik di area tergenang terus disampaikan dengan imbauan:

1. Segera matikan MCB untuk menghindari korsleting dan risiko sengatan Listrik.
 2. Cabut Peralatan yang berhubungan dengan Listrik
 3. Jauhkan dan Jaga jarak dari kabel listrik yang terkena banjir
 4. Jangan sentuh Instalasi dengan Tangan basah.
 5. Jika listrik masih menyala saat kondisi banjir, segera hubungi PLN laporkan melalui Aplikasi PLN Mobile atau Contact Center PLN 123
- Langkah kecil di tengah genangan, wujud besar melayani sepenuh hati. Karena bagi kami, menjaga terang berarti menjaga harapan.



#MelayaniSepenuhHati #PLNUP3KramatJati #PLNDisjaya #EdukasiKelistrikan #ListrikAman

Informasi Cakrawala Kepedulian Pensiunan

INFO PLN & IKPLN

PENGUKUHAN PENGURUS IKPLN DAERAH DISJAYA DAN CABANG - CABANG TAHUN PERIODE 2025 – 2029

Oleh : Sukamto



Setelah sebelumnya beberapa tahapan Prosedur Pemilihan Ketua IKPLN Daerah dan Cabang cabang di jalankan yang mengacu pada AD ART, maka hasil Pemilihan setelah di lantik Kepengurusan tersebut di lanjutkan di Kukuhkan oleh yang berwenang.

Untuk Kepengurusan IKPLN DAERAH JAKARTA RAYA. Dan cabang cabang dalam Pengukuhan tersebut di hadiri Langsung oleh **Ketua Umum IKPLN Pusat Bpk Syamsul Huda** serta **General Manager PLN Distribusi Jakarta Bapak M. Andy Adchminoerdin** dan lebih lengkap lagi semua **Manager PLN UP3** yang di bawah naungan PLN Distribusi Jakarta sebanyak **17 Unit** Hadir semua dan di perkenalkan satu demi satu.

Kgiatan di laksanakan di Ruang Rapat batavia Lantai 10 PT PLN DISTRIBUSI JAKARTA RAYA ,Pada Hari Rabu Selasa 2 Desember 2025. Acara di mulai jam. 09.00 sd. 14.00 WIB. Sebelum acara inti sebelumnya di isi edukasi dari Dana Pensiun oleh Ibu Maya Windarti Kadiv Pelayanan peserta dan dari PT PESAT MAS.

Dalam Pengukuhan ketua ketua IKPLN tersebut Nama nama yang terpilih dan di kukuhkan dalam daftar sbb :

INFO PLN & IKPLN

DAFTAR NAMA KETUA IKPLN DAERAH DISJAYA YANG DI KUKUHKAN DAN CABANG CABANG

PENGURUS PERIODE TAHUN 2025 - 2026

NO	UNIT IKPLN	NAMA KETUA	
1	IKPLN DAERAH DISTRIBUSI JAKARTA	KETUA	DADAN KOERNIADIPOERA
2	IKPLN CABANG KANTOR DISTRIBUSI	KETUA	BUSRAN LABINTANG
3	IKPLN CABANG KEBAYORAN	KETUA	SUPARMAN
4	IKPLN CABANG KRAMAT JATI	KETUA	SUKAMTO
5	IKPLN CABANG JATINEGARA	KETUA	MUHAMMAD YANI
6	IKPLN CABANG PRIOK	7 THN	MAHESA
7	IKPLN CABANG KOTA	KETUA	ENDANG SUPRIYATI
8	IKPLN CABANG GAMBIR	KETUA	VICK NAWAN
9	IKPLN CABANG AP2D	KETUA	ZULFIKAR

LITUMIENSI DAN KEWAJIBAN Pendidikan Penunjan



RAKOR SEMESTER 2 IKPLN DAERAH DISJAYA

Oleh : Zulfikar



PLN UP2D JAKARTA RAYA. Sebagai Tuan Rumah penyelenggaranya,

Kegiatan di laksanakan Pada Hari Rabu 21 Januari 2026.

Acara di mulai jam. 09.00 sd. 14.00 WIB. Dalam Rakor tersebut mengambil tema :

"MEMPERERAT SILATURAHMI DAN SENERGI UNTUK TETAP PRODUKTIF DAN SEHAT".

Dalam pelaksanaan RAKOR tersebut pelaksanaannya di lakukan dengan Lesehan , seluruh Pengurus bersatu membaaur dengan tujuan untuk mempererat antar anggota dan para Pengurusnya.

Setelah manager UP2D Bpk DWI ARYA YUDHA memberikan sambutan, para peserta rapat di ajak berkunjung ke Ruang DCC (Distribution Control Center) di UP2D (Unit Pelaksana Pengatur Distribusi) adalah pusat kendali yang memantau dan mengatur distribusi listrik secara real-time.

Fungsi DCC adalah:

- Memantau kondisi jaringan listrik
- Mengidentifikasi gangguan listrik
- Mengatur switching jaringan listrik
- Mengkoordinasikan perbaikan gangguan
- Meningkatkan keandalan dan efisiensi distribusi listrik

INFO PLN & IKPLN

DCC di UP2D Jakarta biasanya dilengkapi dengan sistem SCADA (Supervisory Control and Data Acquisition) untuk memantau dan mengontrol jaringan listrik secara otomatis.

Dalam Rakor semester ke 2 tersebut membahas beberapa hal sbb :

1. Evaluasi Program Kerja Thn 2025.
2. Pemaparan RAKP Thn 2026.
3. Rencana kerja Bidang usaha di Thn 2026.
4. Edukasi Kesehatan.

Rakor di hadiri Seluruh perwakilan Cabang cabang dan dari Pihak RS Mitra Keluarga



PLN GELAR PROGRAM KHITANAN SEHAT MASSAL Wujud Kepedulian Sosial untuk Masyarakat

Oleh : Soni Akbar



Jakarta, 20 Desember 2026.

Sebagai bentuk komitmen dalam menjalankan tanggung jawab sosial perusahaan, PT PLN (Persero) melaksanakan Program Khitan Massal pada Sabtu, 20 Desember 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 230 peserta dan melibatkan pegawai PLN dari UP3 Kramat Jati, UP3 Ciracas, UP3 Pondok Gede, serta UP3 Pondok Kopi.

Program khitan massal ini diselenggarakan sebagai upaya PLN untuk memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, khususnya dalam membantu keluarga yang membutuhkan layanan kesehatan dasar secara aman, nyaman, dan gratis. Selain aspek kesehatan, kegiatan ini juga diharapkan dapat memberikan kebahagiaan dan dukungan moral bagi anak-anak serta orang tua yang mengikuti program tersebut.

Manager PLN UP3 Kramat Jati menyampaikan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari kepedulian PLN terhadap lingkungan sosial di sekitar wilayah kerja perusahaan.

“Program khitan massal ini merupakan wujud kepedulian PLN terhadap masyarakat sekitar. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat langsung, meringankan beban keluarga, serta mempererat hubungan yang harmonis antara PLN dan masyarakat,” ujarnya.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan tertib dan memperhatikan standar kesehatan, didukung oleh tenaga medis profesional serta panitia yang memastikan seluruh peserta mendapatkan pelayanan yang optimal.

Melalui kegiatan ini, PLN terus berupaya menghadirkan peran aktif tidak hanya sebagai penyedia layanan kelistrikan, tetapi juga sebagai perusahaan yang peduli terhadap kesejahteraan sosial masyarakat. PLN berkomitmen untuk terus menghadirkan program-program sosial berkelanjutan yang memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitar.

[#plnuntukrakyat](#) [#listrikuntukrakyat](#)

HIDUP SEHAT SELAMA BULAN PUASA

RS Mitra Keluarga Jatiasih

Oleh : Ari Fahrial Syam

Mitra Keluarga We love laughter.

PERUBAHAN YANG TERJADI SAAT BERPUASA

PERUBAHAN HORMON

POLA MAKAN

POLA TIDUR

PERUBAHAN GULA DARAH

Keseimbangan Cairan

puasa

Mitra Keluarga We love laughter.

Tips Hidup Sehat Selama Berpuasa

Tips Berbuka Puasa

Berpuasa bukanlah masalah. Tetapi jika tidak benar, puasa dapat memengaruhi proses pencernaan.

Sebelum berbuka puasa, sebaiknya lakukan olahraga.

Tips Berbuka Puasa Untuk Jantung Sehat

Hindari makan malam yang terlalu banyak. Hindari makan malam yang terlalu banyak, karena bisa mengganggu pencernaan.

Sebelum berbuka puasa, sebaiknya lakukan olahraga.

Mitra Keluarga We love laughter.

MANFAAT PUASA

Depotemen of Health, Institute of Medicine, University of California, Los Angeles, California

Copyright © 2011

Intermittent Fasting (IF) is a dietary pattern that involves alternating periods of eating and fasting. It has been shown to be associated with a number of health benefits, including weight loss, improved insulin sensitivity, and reduced risk of chronic diseases.

1. Intermittent Fasting: Penurunan berat badan, penurunan kadar kolesterol, penurunan rata2 gula darah harian
2. Penurunan risiko penyakit jantung
3. Penurunan jumlah merokok dalam sehari
4. Penurunan risiko penyakit lambung akibat makanan

Mitra Keluarga We love laughter.

Tips Hidup Sehat Selama Berpuasa

8 Gelas Air Perhari di Bulan Puasa

Minum 8 gelas air per hari selama puasa.

- 1. Minum air putih
- 2. Minum air kelapa
- 3. Minum air jeruk
- 4. Minum air lemon
- 5. Minum air madu
- 6. Minum air susu
- 7. Minum air teh
- 8. Minum air kopi

TIPS BERAKTIVITAS FISIK SAAT PUASA

Sebelum berbuka puasa, sebaiknya lakukan olahraga.

Sebelum berbuka puasa, sebaiknya lakukan olahraga.

INFO KESEHATAN

Mitra Keluarga Life love laughter

DIABETES

PENILAIAN SEBELUM RAMADHAN :

- Dilakukan 2-4 minggu sebelum berpuasa
- Riwayat penyakit
- Penilaian risiko
- Bagaimana sebaiknya puasa
- Kapan harus batal puasa

Risiko tinggi sebaiknya tidak berpuasa

- Tinggi kemungkinan terjadi komplikasi saat berpuasa ramadhan

Risiko sedang disarankan untuk tidak berpuasa

- Apabila masih ingin berpuasa harus konsultasi dokter, penyesuaian pengobatan dan monitor

Risiko rendah dapat berpuasa

Mitra Keluarga Life love laughter

Kapan Saya Harus Membatalkan Puasa ?

Batalkan bila

- Kadar gula darah <30 mg/dl
- Kadar gula darah >300 mg/dl
- Terdapat gejala hypoglycemia, hyperglycemia, dehidrasi atau penyakit akut

Hypoglycemia

- Semutan
- Berkeringat / menggigil
- Berdebar-debarnya
- Malingap
- Kelelahan lemas / perubahan status mental

hyperglycemia

- Keluaran berlebih
- Kulit gatal
- Bau ketilau
- Kelelahan
- Kelelahan
- Kelelahan
- Mual / muntah / muntah

Mitra Keluarga Life love laughter

Risiko

RISIKO TINGGI

- Hipoglikemi berulang
- Kontrol gula darah buruk (GDS > 300)
- Riwayat rawat inap akibat komplikasi diabetes dalam 3 bulan terakhir sebelum ramadhan
- DM dari usia muda
- Penyakit infeksi, jantung, stroke dalam 1 bulan terakhir
- Hamil dengan diabetes
- Pasien cuci darah
- Pasien DM dengan aktifitas fisik / pekerjaan berat

Risiko Sedang

- Pasien dgn GDS 150-300 (HbA1c 7.5-9%)
- Pasien dgn gangguan ginjal (non cuci darah)
- Pasien dgn komplikasi gagal jantung
- Pasien dengan insulin atau obat diabetes khusus
- Pasien tinggal sendiri
- Pasien Lansia dengan penyakit kronik

Mitra Keluarga Life love laughter

Nutrisi Bagi Penderita DM pada Bulan Ramadhan

- Asupan kalori harian adekuat
- Konsumsi gizi seimbang
- Makan berdasarkan "**piring ramadhan**"
- Hindari konsumsi makanan tinggi gula setelah berbuka puasa dan diantara makan
- Konsumsi karbohidrat tinggi serat
- Konsumsi makanan dengan gizi seimbang saat sahur
- Berbuka puasa dengan minum air putih yang banyak
- Pemilihan snack sehat

SIRAMAN ROHANI

PERSIAPAN MENGHADAPI BULAN RAMADHAN 1447H

Oleh : Subandi RM

Menyambut bulan suci Ramadhan 1447 H (2026 M) yang diperkirakan jatuh pada pertengahan Februari 2026, persiapan lahir dan batin sangat dianjurkan agar ibadah berjalan maksimal. Berikut adalah panduan bersiap-siap menyambut Ramadhan, dirangkum dari berbagai sumber:

1. Persiapan Spiritual (Batin)

Meluruskan Niat: Menguatkan niat bahwa ibadah puasa dilakukan semata-mata karena Allah SWT. Berdoa Dipertemuan Ramadhan: Memohon kepada Allah agar diberikan umur, kesehatan, dan kesempatan untuk beribadah di bulan Ramadhan.

Tobat dan Mohon Ampun: Membersihkan hati dengan memperbanyak istighfar dan berdamai dengan sesama (meminta maaf atas kesalahan) agar puasa lebih tenang.

Meningkatkan Amal Saleh: Mulai membiasakan diri salat sunnah, berdzikir, membaca Al-Qur'an, dan bersedekah sebelum Ramadhan masuk agar tidak kaget saat Ramadhan.

Melunasi Hutang Puasa: Segera mengganti (qadha) puasa tahun lalu jika masih ada.

2. Persiapan Ilmu dan Mental

Mendalami Ilmu Fikih Puasa: Mempelajari kembali hukum-hukum puasa, tarawih, zakat, dan hal-hal yang membatalkan puasa agar ibadah sesuai sunnah.

Membangun Kegembiraan: Menanamkan rasa bahagia menyambut tamu agung Ramadhan, karena bergembira dengan kedatangan Ramadhan dapat menjauhkan diri dari api neraka.

Membuat Target Ramadhan: Menyusun jadwal kegiatan seperti target khatam Al-Qur'an, salat berjamaah, dan sedekah harian.

3. Persiapan Fisik dan Kesehatan

Cek Kesehatan: Memastikan kondisi tubuh prima. Jika memiliki penyakit tertentu, konsultasikan dengan dokter terkait pola puasa.

Latihan Puasa: Mulai membiasakan diri dengan puasa sunnah (Senin-Kamis atau Ayyamul Bidh) agar tubuh terbiasa.

Pola Hidup Sehat: Mengatur pola makan dan tidur agar tidak lemas saat berpuasa nanti.

4. Persiapan Logistik dan Sosial

Kebutuhan Pokok: Menyiapkan stok makanan sehat untuk sahur dan berbuka agar fokus ibadah tidak terganggu.

Membersihkan Lingkungan: Membersihkan rumah dan tempat ibadah (masjid/musholla) untuk kenyamanan beribadah.

Siapkan Dana (Sedekah/Zakat): Mempersiapkan dana untuk sedekah harian dan membayar zakat fitrah.

Mari sambut Ramadhan dengan hati yang bersih dan persiapan yang matang!

SEBAIKNYA ANDA TAHU

PERBEDAAN GULA PASIR, GULA BATU DAN GULA MERAH



Gula adalah pemanis makanan yang banyak disukai orang, Penggunaan Gula biasanya dengan cara menambahkan pada makanan dan minuman,

jarang sekali orang yang mengkonsumsi gula secara langsung.

Di masyarakat ada 3 jenis gula yang dikenal yaitu Gula Pasir, Gula Batu dan Gula Merah.

Namun meskipun sama-sama manis rasanya, ternyata antara Gula Pasir, Gula Batu dan Gula Merah mempunyai Dampak yang Berbeda bagi tubuh, khususnya bagi Pangkreas

Dampak penggunaan Gula terhadap pankreas

1. GULA PASIR

Untuk mengubah Gula Pasir menjadi Gula darah ,Tubuh hanya Memerlukan Waktu 3 Menit ,Tetapi Untuk mengubah Gula darah Menjadi Energi yang dapat disimpan Dalam otot, Pangkreas memerlukan Waktu kira-kira 140 Menit ,Mengapa demikian?

Karena proses Pembuatan Gula Pasir yang di panaskan sampai dengan 400 Derajat Celcius.

Semakin Tinggi Proses Pemanasan Makanan, maka makanan akan Semakin Sulit Dicerna

Dalam Satu Hari, pankreas yang normal Hanya Mampu Mengubah 5 gr (½ Sendok makan) Gula

SEBAIKNYA ANDA TAHU

Pasir Menjadi Energi.

Bagaimana jika kita Mengkonsumsi Lebih dari ½ Sendok Makan Gula Pasir ?

Sisa Gula Pasir yang tidak bisa diproses oleh pankreas akan tertimbun Dalam Tubuh menjadi "Gula Darah dan LEMAK" ,dan menyebabkan resistensi insulin.

Jika sudah terjadi resistensi insulin maka lama-kelamaan Tubuh kita akan terkena Penyakit DIABETES

Jadi ,Mulai sekarang sebaiknya batasi mengkonsumsi gula pasir berlebih.

2. GULA BATU

Adalah Gula yang ber-Bentuk seperti Batu (bening/putih & mirip dengan es batu).

Proses Pembuatannya hampir sama dengan gula pasir, namun suhu yang diperlukan untuk memprosesnya "tidak setinggi" seperti pada gula pasir.

Dalam 1 Hari, Pankreas yang Normal mampu mengubah 60 gr (sekitar 6 Sdm) Gula Batu menjadi Energi.

Dengan Demikian Gula Batu tergolong Lebih Sehat Dibanding Gula Pasir.

3. GULA MERAH

Dikenal juga dengan nama Gula jawa ,Adalah Gula yang Dibuat Dari Bunga pohon Kelapa (ada juga gula Aren dari bunga pohon aren).

Gula jawa biasanya lebih Sering digunakan Untuk Bumbu Dapur.

Dalam 1 Hari, Pankreas yang Normal/ Sehat Mampu mengubah 90 gr (sekitar 9 Sendok makan) Gula Merah menjadi energi.

Jadi Jika Dibandingkan kedua jenis gula tadi, Gula merah adalah jenis Gula yang Paling Sehat dibanding Gula Pasir dan Gula Batu.

Agar pangkreas Anda tidak kelelahan dan tetap Sehat Sebaiknya kita mengurangi konsumsi Gula, baik itu Gula Merah, Gula Batu, terlebih lagi Gula Pasir.

Pangkreas mempunyai Batas Kemampuan Untuk Mengubah Gula menjadi Energi ,Dan bila Pangkreas Sudah tidak mampu Melaksanakan Fungsinya Maka Tubuh akan Dapat Terkena Penyakit Diabetes.

□ Penulis: Dr Affifah

DATANG DAN PERGI

DATANG DAN PERGI

Oleh : Tatang H.

DATANG

- ❖ Pegawai PLN yang Pensiun ditahun 2025 dan menjadi anggota IKPLN Cabang Kramat Jati.

1. Bapak. SUYATNO

NIP. 6992224M
Pensiun Tgl : 30 November 2025
PLN UP3 KRAMAT JATI

2. Ibu. MURWENDAH GUNARWATI

NIP. 6991160M
Pensiun Tgl : 31 Desember 2025
PLN UP3 KRAMAT JATI

Alhamdulillah 2 (dua) sahabat kita sudah selesai mengemban tugas di PLN kita ucapkan :

Selamat menikmati masa pensiun, punya banyak waktu luang berkumpul dengan keluarga.

Sekarang keluarga kita bertambah selamat bergabung, semoga dapat menjalin komunikasi dapat mempererat tali silaturahmi diantara kita.

PERGI

- ❖ Dalam kehidupan Allah ciptakan berpasangan ada yg **Datang** dan ada yang **Pergi**, Anggota keluarga IKPLN Cabang Kramat Jati yang Berpulang ke Rahmatullah / Meninggal Dunia di Tahun 2025 & Tahun 2026:

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

1. Bapak. TASLIMIN

NIP. 4875272M
Meninggal Tgl : 21 Desember 2025

2. Bapak. SUGONDO PUSPITO DIHARDJO

NIP. 5478120P
Meninggal Tgl : 18 Januari 2026

GALERI KEGIATAN IKPLN

PROGRAM KHITANAN SEHAT MASSAL

YBM = PLN UP3 KRAMAT JATI, LENTENG AGUNG, CIRACAS DAN P. GEDE



INFORMASI DAN BERITA KEPERLUAN PENSUNAN

GALERI KEGIATAN IKPLN

PENGUKUHAN PENGURUS IKPLN DAERAH DISJAYA DAN CABANG - CABANG TAHUN PERIODE 2025 - 2029



GALERI KEGIATAN IKPLN

ACARA PERKENALAN PENGURUS IKPLN CAB. KRAMAT JATI.
PERIODE TAHUN 2025 SD 2029
DENGAN MENEJEMEN DAN ANGGOTA



GALERI KEGIATAN IKPLN

ACARA PERKENALAN PENGURUS IKPLN CAB. KRAMAT JATI.
PERIODE TAHUN 2025 SD 2029
DENGAN MENEJEMEN DAN ANGGOTA



GALERI KEGIATAN IKPLN

KEGIATAN IKPLN CABANG KRAMATJATI

BERKOORDINASI DENGAN MENEJEMEN PLN UP3 DAN INSTANSI LAIN



GALERI KEGIATAN IKPLN

KEGIATAN IKPLN CABANG KRAMATJATI BERKOORDINASI DENGAN MENEJEMEN PLN UP3 DAN INSTANSI LAIN





IKPLN CAB. KRAMAT JATI

**SEGENAP PENGURUS IKPLN CABANG KRAMAT JATI
DAERAH DISTRIBUSI JAKARTA**

Mengucapkan
Selamat Menunaikan Ibadah Puasa

سَهَابًا بِرَمَضَانَ

**Ramadhan
Kareem**

1447 H / 2026 M



IKPLN CAB. KRAMAT JATI

**Segenap Pengurus Ikpln Cabang Kramat Jati
Daerah Distribusi Jakarta
Mengucapkan**

Selamat Tahun Baru 2026

**HAPPY
2026
NEW YEAR**