

Berwara

Berita dan warta seputar purnakarya.

IKPLN CABANG CIANJUR

DIRGAHAYU IKPLN
HUT KE 23, 8 FEBRUARI 2024

23th

Kolaborasi 4 Pilar
Mewujudkan Kualitas
Jasmani, Rohani & Organisasi

IKPLN CABANG CIANJUR



Mengukir langkah pengabdian dengan ketulusan

IKPLN Cabang Cianjur mengharap karunia penuh rasa syukur
Menyambut tahun 2024 dengan Bismillah semoga senantiasa berkah

Sekretariat IKPLN : Jl. Dr. Muwardi no.165 Cianjur 43216



Telpon: (0263) 266222, Hp. 08156078533, 0858 6136 2172



di Tahun 2024 semoga senantiasa semakin berkah



SILIH ASAH, SILIH ASIH, SILIH ASUH

Salam Pamiarsa



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bapak Pembina, Bapak-bapak, Ibu-ibu dan saudara-saudara sekalian yang senantiasa mencintai Buletin media informasi dan merupakan bagian keluarga IKPLN Cabang Cianjur. Puja dan puji syukur marilah kita panjatkan kehadirat Iliahi Rabbi, Tuhan yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan nikmat-Nya kepada kita, yang mengatur perputaran waktu dari hari ke hari, dari bulan berganti bulan, dan dari tahun berganti tahun sehingga tak terasa kini kita telah masuki Tahun Baru 2024 Masehi dalam keadaan sehat wal'afiyat, kita masih diberi umur panjang sebagai suatu nikmat Allah yang tidak ternilai harganya untuk kita syukuri, sudah barang tentu telah membuat neraca perjalanan kehidupan secara jujur dan harus disadari dengan berintrospeksi atas segala kekurangan maupun apa yang telah kita lakukan atau kita capai pada tahun yang lalu apakah memberikan mamfaat dan berguna bagi keluarga, orang lain, maupun lingkungan. Sungguh harus menjadikan niat ibadah yang ikhlas dan Istiqomah menjalani lembaran baru perjalanan perjuangan hidup menuju lebih baik. Rasanya jangan "mengulur-ulur waktu" dan "menunda-nunda" serta "menyia-nyiakan kesempatan" untuk melakukan amal kebajikan, meningkatkan keimanan untuk meraih Ridho Allah SWT.

Waktu yang telah lewat sudah tidak akan kembali lagi, dan waktu itu lebih mahal daripada emas berlian. Waktu juga bagaikan pedang, jika kita tidak dapat mempergunakannya, maka akan memenggal kita.

"LAA TUAKKHIR 'AMALAKA ILAL GHADDI MAA TAQDIRU AN TA'MALAHUL YAUM"

Artinya : "Janganlah tunda pekerjaanmu hingga esok hari yang bisa kamu kerjakan hari ini"

Semoga kita menjadi hamba Allah yang senantiasa terus meningkatkan iman dan takwa serta istiqomah menjalankan ibadah dan amal shalih, Aamiin.

BILLAAHIT TAUFIQ WALHIDAYAH.

Wassalamu'Alaikum Warohmatullohi Wabarokatuh.



Penerbit
IKPLN Cabang Cianjur
Pembina
H. Syarif Hidayat
Pemimpin Redaksi
Syarifudin
Redaktur Pelaksana
H. Cecep Rachmat Mansoer
Dewan Redaksi
Asep Mulyana, ST
H. Dedi Supardi, ST
H. Syarif Zein
H. R. Anda
H. Agus A Mauludin
Editor Dan Kreator
H. Cecep Rachmat Mansoer
Asep Mulyana, ST
Fotographer
Dendi Andreas
H. Bambang Supriyanto, SE
Layouter
Asep Mulyana, ST
H. Cecep Rachmat Mansoer

Alamat Redaksi
Sekretariat IKPLN
Jl.Dr.Muwardi No.165 Cianjur
Kode Pos: 43211
Telpon : (0263)266222

Daftar Isi :

- Salam Pamiarsa
- Wadah IKPLN
- Langkah Pengabdian
- Warta Seputar Pensiun
- Kabar Kiwari
- Sejarah budaya Cianjur
- Warta Kita dp-pln
- YBM PLN UP3 Cianjur
- Giat Senam terapi LTK
- Goresan Karya Sastra
- Tip Ketenangan hati
- Renungan
- Menikmati masa pensiun
- Guyonan Kolot
- Hikmah Isro'Miraj
- Liputan Syukuran HUT IKPLN ke 23



Atas dasar keinginan luhur serta ketulus ikhlasan untuk berbuat amal kebajikan demi kesejahteraan dan berjiwa mulia di hari tua, para Pensiunan Perusahaan Listrik Negara dan Anak-anak Perusahaan mewujudkan membentuk wadah organisasi sebagai tempat menghimpun diri yang bersifat keakraban, kekeluargaan dan kebersamaan yang berkesinambungan yang berbentuk wadah Perkumpulan bernama yaitu Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) serta turut menjaga citra PLN, 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 bathiniyah bagi pensiunan dan keluarganya.
3. Meningkatkan kontribusi pensiunan untuk PLN.

Untuk mewujudkan cita-cita tersebut, Organisasi ini bersinergi dengan Para Pemangku kepentingan yaitu PT PLN (Persero) dan Anak-anak Perusahaan, Dana Pensiun PLN, Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PLN, dan Serikat Pekerja (SP) PLN, yang disebut Masyarakat PLN (PLN Society).

Maksud didirikannya IKPLN adalah untuk menjadi wadah bergabungnya para pensiunan yang bertujuan untuk :

- a. Memberi rasa aman dan tenteram bagi pensiunan melalui organisasi sebagai sarana komunikasi sosial diantara anggotanya serta berupaya mewujudkan kemandirian anggotanya
- b. Menciptakan peluang kegiatan agar terbentuk kondisi kehidupan yang sejahtera melalui :

- 1) Pemberdayaan potensi anggota yang berintikan pengetahuan, pengalaman, keahlian dan keterampilan serta kearifan agar dapat memberikan perannya pada kegiatan Pembangunan Nasional;
- 2) Pemeliharaan kemampuan produktif untuk meningkatkan usia harapan hidup.

Kegiatan Organisasi IKPLN

Kegiatan IKPLN karena bersifat organisasi nirlaba maka banyak bersifat sosial. Pertemuan anggota diisi masalah kesehatan, penjelasan masalah anggota dsb. Ada kegiatan Bedah Rumah bagi anggota yang rumahnya tidak layak huni, dan kegiatan ini sudah hampir merata dirasakan Pengurus Daerah. Dana kegiatan diperoleh dari berbagai sumber seperti CSR PLN dan pihak di luar PLN, dana sosial Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan (YPK) PLN serta Yayasan Baitul Mal (YBM) dahulu LAZIS.



IKPLN Cabang Cianjur memulai lembar baru dengan Bismillah dan niat Lillah di awal Tahun 2024 yang penuh hikmah, kami tetap semangat melangkah berharap dalam mengisi kehidupan ini senantiasa penuh barokah mendapat Ridho Allah, Setelah perjalanan tahun kemarin banyak ditempa pengalaman InsyaAllah Perjuangan ini harus tuntas, pantang menyerah dan kami harus menjaga amanah dan Istiaomah.

Mengukir langkah pengabdian dengan ketulusan

Perkumpulan IKPLN adalah wadah organisasi tempat bernaungnya anggota pensiunan, tempat dimana para pensiunan bisa berintraksi dengan sesama anggota, tempat dimana Pengurus hadir dengan sukarela menyumbangkan bakti ikut berbagi amal untuk bantuan keluarga pensiunan, IKPLN adalah wadah bersilaturahmi keluarga besar purnakarya, Wadah pengurus memberikan pengabdian, berbagi kasih demi mamfaat dan kemaslahatan pada sesama, memberikan sumbangsih apa yang kita masih mampu untuk keperluan para pensiun dan keluarga, dan kita sudah seharusnya tidak mementing-kan diri sendiri, selalu belajar kesabaran, ketelatenan serta

menjembatani macam kepentingan dan kebutuhan keluarga pensiunan Kami hadir di Perkumpulan wadah Silaturahmi anggota IKPLN, terpanggil rasa kemanusiaan, persaudaraan ikatan kekeluargaan, dengan tekad mengabdikan setulus hati pada sesama rekan seperjuangan dan keluarganya. Hari ini perjalanan panjang perjuangan kami telah dipenghujung akhir periode ke pengurusan, banyak sudah ragam cerita bermakna kami peroleh dan kami syukuri mudah-mudahan ini semua menjadi ladang amal bagi kita semua, sungguh semua ini menjadikan bekal ilmu dan warisan pengalaman berharga, berharap semua pengabdian kami di IKPLN ada dalam Ridho Allah SWT dan menjadikan mamfaat bagi orang banyak khususnya untuk keluarga pensiunan yang kami cintai.



Pengurus IKPLN Cabang Cianjur melaksanakan kegiatan “Sosialisasi sambil Silaturahmi dan Tadazbur alam” mengenai turunan PKB Jaminan Pemeliharaan Kesehatan bagi pensiunan dan keluarga yang ditanggung, mamfaat kesehatan dan Pemutakhiran Data anggota pensiunan setiap tahun.



Kegiatan IKPLN Cabang Cianjur di awal tahun 2024



Mengenal Sejarah budaya kota kelahiranku Cianjur

Pengetahuan tentang sejarah yang ada di kota Cianjur.

Kegiatan wara wiri literasi ini merupakan salah satu implementasi dari gerakan cianjur maca Online dan Offline (GECO) dalam rangka mewujudkan meningkatkan wawasan dan menambah ilmu pengetahuan bagi para pelajar dan masyarakat, memberikan informasi dan edukasi tentang mengenal sejarah cianjur, memberikan motivasi dan mendorong minat budaya gemar baca melalui rekreasi.

Rute perjalanan melalui jalan bersejarah, tentang alun-alun Cianjur, filosofi Cianjur ngaos, mamaos, dan maenpo, Tauco, Bumi Ageung, Stasiun, Kemudian ada Taman Prawatasari, dan Pendopo Kabupaten Cianjur.





Bumi Ageung adalah salah satu cagar budaya dan bangunan yang bersejarah di Kota Cianjur. Bumi Ageung yang terletak dihimpit oleh pertokoan ini menjadi salah satu saksi bisu perjuangan rakyat Indonesia di Cianjur untuk meraih dan mempertahankan kemerdekaannya.

Bumi Ageung artinya "rumah besar" yang berada di daerah Cikidang, Cianjur. Rumah milik Bupati Cianjur ke 10, yang menjabat pada periode 1862-1910 (48 tahun).

Rumah bernuansa vintage itu dibangun pada tahun 1886 sebagai rumah peristirahatannya. Pada tahun 1910 Bumi Ageung diwariskan kepada putrinya, yakni Raden Ayu Tjitjih Wiarsih. Pada masa lalu, rumah ini berperan penting dalam kemerdekaan. Bumi Ageung digunakan sebagai tempat perumusan pembentukan tentara PETA yang dipimpin oleh Gatot Mangkoepradja di tahun 1943 sampai 1945. "Gatot Mangku Pradja,

pendiri tentara Peta, pernah melakukan pertemuan di dalam rumah ini, pertemuan tersebut sebagai ajang mengatur strategi tentara PETA," jelas Rachmat Fajar pewaris Bumi Ageung sekaligus keturunan dari Raden Adipati Aria Prawiradiredja II pendiri Bumi Ageung, saat ditemui di Bumi Ageung, Cianjur Jawa Barat.

Rumah ini juga pernah diambil alih oleh Jepang karena dinilai sebagai ancaman bagi pergerakan mereka. Hal itu membuktikan bahwa rumah yang terletak di pusat kota Cianjur ini memiliki peranan penting bagi pemerintahan Indonesia pada zaman perjuangan. "Jadi waktu tahun 1946 sampai 1948 terjadi pengungsian besar-besaran keluarga besar kami dari Bumi Agung ini ke Kuningan, dan ke Cianjur Selatan karena target sasaran bom rumah ini, karena sering menjadi tempat perundingan," papar Fajar. Datangnya pasukan Jepang untuk mengambil alih, menimbulkan beberapa banyak barang yang rusak. Namun, barang-barang yang ada didalam Bumi Ageung sempat diselamatkan oleh warga sekitar dan dapat dipamerkan hingga saat ini. Isi rumah yang masih bertahan dari awal didirikan hanya 20 persen. Pada tahun 2010 Bumi Ageung ditetapkan sebagai Benda Cagar Budaya Nasional berdasarkan SK Menteri Kebudayaan dan Pariwisata.

Pengelolaan Bumi Ageung saat ini dilakukan oleh generasi kelima dari Raden Adipati Aria Prawiradiredja II. Bumi Ageung masih dikelola oleh pihak pribadi yaitu keturunan dari Raden Adipati Aria Prawiradiredja II. Masyarakat yang ingin hadir dalam museum ini tidak dipungut biaya dan gratis. Bumi Ageung berada di Jalan Mochamad Ali, Kelurahan Solokpandan. Bumi Ageung menyimpan benda-benda bersejarah seperti sepeda yang pernah ditunggangi Bung Karno, Alat makan dari Raden Adipati Aria Prawiradiredja II serta menu makanannya, foto-foto tempo dulu Bumi Ageung, dan juga menyimpan nilai sejarah yang besar bagi kota Cianjur.





Innaa lillaahi Wa Innaa Ilaihi Rooji'uun

Anggota IKPLN Cabang Cianjur yang berpulang ke Rahmatulloh :

Bapak HARUN AL'RASYID

Nipen : 6181155L

Hari : Rabu

Tanggal : 10 Januari 2024

Jam : 10.45

Alamat : Karawang

*Allahummaghfirlahu warhamhu wa'aafihi wa'fu'anh,
waakrim nuzulahu wawasi'madkholahu.*

**Semoga almarhum meninggal dalam keadaan Husnul Khotimah,
diterima iman, Islam dan amal ibadahnya, ditempatkan
ditempat yang Mulia disisi Allah SWT, Dan keluarga yang
ditinggalkan diberikan kesabaran, ketabahan dan keikhlasan,
Aamiin Yaa Robbal ' Aalamiin**



Innaa lillaahi Wa Innaa Ilaihi Rooji'uun

Anggota IKPLN Cabang Cianjur yang berpulang ke Rahmatulloh :

IBU. YUYUN Jd. MOCH. TOSIN

Nipen : 2645032L

Hari : Sabtu

Tanggal : 13 Januari 2024

Jam : 19.30

Alamat : Kp. Gombong Gekbrong Cianjur

*Allahummaghfirlaha warhamha wa'aafihi wa'fu'anha,
waakrim nuzulahu wawasi'madkholaha.*

Semoga almarhumah meninggal dalam keadaan Husnul Khotimah, diterima iman, Islam dan amal ibadahnya, ditempatkan ditempat yang Mulia disisi Allah SWT, Dan keluarga yang ditinggalkan diberikan kesabaran, ketabahan dan keikhlasan,



Innaa lillaahi Wa Innaa Ilaihi Rooji'uun

**Anggota IKPLN Cabang Cianjur yang berpulang ke
Rahmatulloh :**

Bapak H. IWAN SAMSUDIN

Suami dari Ibu. Hj. MARIYAM AGUSTINA

Nipen : 6081218L

Hari /Tanggal : Jumat, 09 Pebruari 2024

**Alamat : Perumahan The Tamar Village A2 No.7
Kp. Maleber Kec. Karang Tengah Cianjur**

*Allahummaghfirlahu warhamhu wa'aafihi wa'fu'anhu,
waakrim nuzulahu wawasi'madkholahu.*

**Semoga almarhum meninggal dalam keadaan Husnul
Khotimah, diterima iman, Islam dan amal ibadahnya,
ditempatkan ditempat yang Mulia disisi Allah SWT, Dan
keluarga yang ditinggalkan diberikan kesabaran, ketabahan
dan keikhlasan,**

Aamiin Yaa Robbal ' Aalamiin



Innaa lillaahi Wa Innaa Ilaihi Rooji'uun

Anggota IKPLN Cabang Cianjur yang berpulang ke Rahmatulloh :

Bapak WAWAN RUSWANDI

Nipen : 5376057L

Hari : Sabtu

Tanggal : 16 Maret 2024

Jam : 24.05

Alamat : BTN Mayak Asri Blok.R 10 Cibeber Cianjur

*Allahummaghfirlahu warhamhu wa'aafihi wa'fu'anh,
waakrim nuzulahu wawasi'madkholahu.*

**Semoga almarhum meninggal dalam keadaan Husnul Khotimah,
diterima iman, Islam dan amal ibadahnya, ditempatkan
ditempat yang Mulia disisi Allah SWT, Dan keluarga yang
ditinggalkan diberikan kesabaran, ketabahan dan keikhlasan,
Aamiin Yaa Robbal ' Aalamiin**

Penyerahan bantuan santunan kematian kepada keluarga anggota IKPLN

Cabang Cianjur yang meninggal dunia di bulan Januari sd Maret 2024 diantaranya : 1. Keluarga Ibu Yuyu jd Tosin, 2. Ibu Hj. Mariam Agustini, 3. Ibu Wawan Ruswandi dan 4. Keluarga Bpk. Harun Al'Rasyid. Semoga bisa bermamfaat dan meringankan kebutuhan keluarganya, Aamiin.



MASIH.. INFORMASI PENTING UNTUK IKPLN

Kepada Pengurus IKPLN Pusat, Daerah & Cabang seluruh Indonesia
Salam Sejahtera, semoga Bpk/Ibu Purnakarya PLN serta keluarga
senantiasa sehat & dlm lindungan Tuhan YME.

Mengingat pentingnya update data terkait Pensiun Berakhir &
menghindari kelebihan pembayaran Manfaat Pensiun (MP) yg
beresiko terhadap pengembalian MP oleh ahli waris, maka kami
mohon info dlm kesempatan pertama terkait:

1. Pensiun Peserta yg meninggal dunia
2. Pensiun Janda/Duda yg meninggal dunia atau telah menikah lagi
3. Pensiun Anak yg berusia di atas 21 tahun sudah tidak kuliah/telah
menikah/bekerja

Mohon info tsb dapat disampaikan ke DP-PLN paling lambat tgl. 25
setiap bulannya. Adapun untuk bulan ini batas waktunya adalah tgl.
25 November 2023.

Info tsb dapat disampaikan melalui WA Pelayanan DP-PLN ke No.
08119033456 atau ke e-mail pelayanan@dppln.co.id, dan secara
paralel bukti-bukti tertulis mohon agar dikirimkan ke DP-PLN.

Terima kasih atas perhatian & kerjasamanya.

Semoga Tuhan YME merahmati kita semua. Aamiin.

Dokumentasi



Pembinaan Kekeluargaan



Wilaturahmi dan kegiatan pertemuan rutin, ngobrol bareng Pengurus IKPLN dengan jajaran Manajemen PLN UP3 Cianjur dalam rangka menjalin kerjasama mewujudkan kebersamaan bagian dari 4 Pilar, ikut membantu menyampaikan berbagai informasi penting terbaru yang harus dipahami, diketahui dan dilaksanakan oleh seluruh anggota IKPLN yaitu mengenai : Turunan PKB Jaminan Pemeliharaan Kesehatan bagi pensiunan dan keluarga yang ditanggung, Sosialisai mamfaat Kesehatan dan laporan berkala pemutakhiran data pensiunan/ Datul anggota IKPLN yang harus selalu update di DP-PLN termasuk kebersamaan dengan YBM ikut menyalurkan bantuan kepada anggota yang menerimanya atau bagian dari asnaf di keluarga pensiunan.





Evaluasi garapan program kerja IKPLN Cabang Cianjur di penghujung perjalanan kepengurusan periode tahun 2020-2024 yang sangat bervariasi penuh dengan tantangan dan perlu keikhlasan kesabaran, Alhamdulillah bisa dihadapi dengan enjoy, kompak dalam kebersamaan, syukuri dengan kebahagiaan dan kekeluargaan, harapan semoga langkah pengabdian pengurus IKPLN Cianjur senantiasa dalam lindungan Allah SWT, Aamiin.



Warta Kita

Informasi mengenai DP-PLN



Apa itu Dana Pensiun PLN (DPPLN)?

Melansir dari Juklak PDP <http://www.dppln.co.id/>, dana pensiun PLN (DPPLN) adalah Badan Hukum yang dibentuk oleh Pendirinya yaitu PT PLN (Persero), dengan maksud untuk menyelenggarakan Program Pensiun Manfaat Pasti (PPMP) bagi Pegawai PT PLN (Persero) beserta Anak Perusahaannya yang menjadi Mitra Pendiri yaitu:

- PT Indonesia Power (PT IP),
- PT Pembangkit Jawa Bali (PT PJB),
- PT PLN Batam dan
- PT Indonesia Comnets Plus (PT Icon+)

Dalam hal ini, DPPLN merupakan Badan Hukum yang terpisah dari Pendirinya dan bertugas mengelola dana yang dihimpun dari iuran pensiun untuk menjamin dan memelihara kesinambungan penghasilan setelah berhenti bekerja bagi peserta dan pihak yang berhak atasnya (Janda/Duda/Anak).

DPPLN ini akan dikelola oleh Pengurus dengan pengawasan dari Dewan Pengawas yang ditunjuk oleh pendiri, dimana dana dari iuran Peserta dan iuran Pemberi Kerja akan dihimpun dan dikembangkan sesuai dengan arahan investasi dari pendiri.

Dana yang dihimpun dan hasil pengembangannya kemudian akan digunakan untuk membayar Manfaat Pensiun serta biaya yang berkaitan dengan pengelolaan DPPLN.



Warta Kita

Sumber : Dp-pln

Pihak Penerima Manfaat Pensiun DPPLN

Setelah mengetahui jumlah dana pensiun PLN, kini Anda bisa mengecek siapa saja yang berhak menerima manfaat pensiun tersebut.

Menurut Juklak PDP <http://www.dppln.co.id/>, mereka yang merupakan pihak penerima manfaat pensiun DPPLN adalah mereka yang :

1. Peserta yang berhenti bekerja karena mencapai usia pensiun normal (56 tahun) atau usia pensiun dipercepat pada usia antara 46 sampai 56 tahun ($46 \leq \text{usia} < 56$), atau pensiun cacat.
2. Peserta yang meninggal dunia, MP-nya diberikan kepada Janda/Duda /Anak.
3. Peserta berstatus lajang MP-nya diberikan kepada Pihak Yang Ditunjuk dan dibayarkan secara sekaligus.
4. Dalam hal peserta meninggal dunia dan meninggalkan lebih dari satu istri (yang didaftarkan sebelum berhenti bekerja di Pemberi Kerja), maka besar MP Jandanya dibagi rata untuk masing-masing istri.
5. Penetapan MP minimum (saat ini Rp 400.000 per bulan) tidak diberlakukan bagi :
 - o Pensiun Dipercepat beserta Pensiun Janda/Duda/ Anak-nya dan
 - o Pensiun Ditunda beserta Pensiun Janda/Duda/ Anak-nya

Demikian informasi terkait dana pensiun PLN (DPPLN) yang dapat kami bagikan dari sumber info dp-pln, semoga artikel ini bermanfaat bagi kita keluarga pensiunan.



Giat senam terapi Ling Tien Kung dilaksanakan setiap hari selasa dan jumat gabungan diikuti oleh 75 anggota Sasana Grinuling, Sasana Jawara IKPLN, Sasana Pancaniti Pemma dan masyarakat Cianjur.





Senam Terapi, Ikhtiar kita untuk berusaha Badan selalu Sehat tanpa obat, tanpa Alat dan tanpa Ragat

Senam Ling Tien Kung ini sendiri merupakan salah satu gerakan terapi olah tubuh, dilakukan dengan tempo pelan tetapi mampu membangkitkan energi untuk mengaktifkan kembali organ2 tubuh dan penyempurnaan untuk menjadikan tubuh lebih segar, sehat dan kuat.

Senam Terapi “Ling Tien Kung” Mampu Sembuhkan Berbagai Penyakit

Pola hidup sehat perlu kita terapkan dalam kehidupan kita sehari-hari agar fungsi tubuh dapat tetap terjaga dengan baik. Selain mengonsumsi makanan bergizi dan istirahat yang cukup, kita juga sebaiknya melakukan olahraga secara teratur. Salah satu olahraga yang saat ini sedang digandrungi oleh berbagai kalangan adalah senam terapi “Ling Tien Kung”.

Senam terapi ini banyak diikuti oleh orang yang sudah lanjut usia (lansia). Namun, olahraga ini juga baik diterapkan untuk anak-anak muda. Senam ini sangat bermanfaat sebagai terapi kesehatan, dengan ikhtiar dan ijin Allah SWT senam ini terbukti mampu menyembuhkan berbagai penyakit, seperti hipertensi, vertigo, migrein, kolestrol, saraf kejepit, asam urat, diabetes, dan lain-lain.

Gerakan senam ini dilakukan secara bertahap, dimulai dengan gerakan dasar untuk penyembuhan, peremajaan tubuh, dan penyempurnaan. Dengan melakukan tiga tahapan ini badan menjadi lebih sehat dan bugar.

Masing-masing gerakan mempunyai manfaat yang berbeda-beda, seperti terapi empet-empet anus dan jinjit-jinjit yang dapat menurunkan hipertensi pada lansia. Tentu saja harus dibarengi juga dengan menjaga pola hidup sehat dan berolahraga secara rutin agar kondisi badan menjadi sehat dan bugar.

Semangat Kebersamaan



Litber senam Ling Tien Kung sambil papajar dan Tadzabur alam dalam rangka menjelang bulan Ramadhan dilaksanakan di Taman Bunga Nusantara





RENUNGAN

INDAHNYA MASA PENSIUN

Pengabdian kepada sesama,
Manifestasi Ibadah Tertinggi

Salah satu kecenderungan tertinggi manusia adalah perasaan dan kelembutan yang muncul dari relung jiwanya yang paling dalam dan termanifestasikan dalam bentuk pelayanan serta pengabdian kepada sesamanya dalam lembaran hidupnya. Manusia bukan seperti batu yang tidak memiliki jiwa, dimana ia tidak peduli pada sesamanya.

“Ya Allah! Sampaikan salawat serta salam kepada Nabi Muhammad dan keluarganya. Dan berikan kepadaku kesempatan untuk melakukan pekerjaan baik bagi orang lain serta jangan musnahkan pahalanya dengan sifat mengungkit-ungkit kebaikan kepada orang lain”.



Melayani masyarakat dalam ajaran Islam tercatat sebagai ibadah terbaik. Dalam perspektif wahyu dan ajaran Nabi Muhammad pengabdian kepada masyarakat dan kecintaan di sisi Allah memiliki hubungan yang tak terpisahkan. Seruan Alquran terkait memperhatikan kebutuhan orang lain sangat besar, sampai-sampai kitab suci ini mensyaratkan orang-orang yang ingin mendapat berkah dari spirit hidayah Alquran adalah dengan memberi infak serta membantu kesulitan orang lain.



RENUNGAN

Dalam surah Al-Baqarah ayat 2-3 Allah Swt berfirman: *Kitab (Alquran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa, (yaitu) mereka yang beriman kepada yang gaib, yang mendirikan salat, dan menafkahkan sebahagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka."*

Menurut ayat ini, Allah Swt akan memberi hidayah kepada mereka yang selain beriman kepada hal-hal gaib dan mendirikan salat, juga gemar berinfak dan senantiasa memikirkan kebaikan serta membantu orang lain.

Rasulullah Saw dalam sebuah riwayat bersabda, *"Manusia yang paling dicintai Allah adalah mereka yang memberi manfaat dan kebaikan kepada keluarga Tuhan."*

Selain berhubungan dengan Tuhan manusia juga memiliki kecenderungan untuk berinteraksi dengan sesamanya. Kita yang hidup di tengah masyarakat, tidak mungkin mampu memenuhi kebutuhan kita sendiri tanpa orang lain. Oleh karena itu, kita memenuhi kebutuhan orang lain sesuai dengan kemampuan dan potensi yang kita miliki, orang-orang lain pun memenuhi sebagian kebutuhan kita yang tidak mampu kita penuhi sendiri.

Sejatinya Islam dengan pandangnya yang teliti dan mendalam menyebut membantu orang lain sebagai tugas manusia kepada sesamanya. Islam meyakini bahwa manusia harus saling memberi pelayanan kepada sesamanya, karena mereka sama-sama memiliki hak. Hak ini terkadang sangat transparan dan harus ditunaikan seperti hak ayah, ibu, guru dan lain-lain.



LANGKAH PENGABDIAN

Coretan kecil "Kang Cecep"

Kami hadir terpanggil rasa persaudaraan
Kami menjalin erat silaturahmi rasa kekeluargaan
Kami mengabdikan walau dengan sisa kemampuan
Kami berharap bisa memberikan arti kehidupan
kami jalani ikhlas dengan penuh perjuangan
kami wujudkan rasa syukurku pada perkumpulan

Walau harus membagi waktu dan keadaan
Kami rela berbagi kasih demi kemaslahatan
Walau mesti meredam ego kepribadian
Kami tulus membantu sesama insan
Walau sadar pasti banyak kekurangan
Kami bertekad berjuang demi kemamfaatan

Tak terasa saat ini langkah kami sudah di penghujung jalan
Banyak cerita sejarah menjadikan makna pengalaman
Tak terasa lembaran kisah telah menghiasi perjalanan jaman
Mudah-mudahan membawa berkah dan kemuliaan
Sungguh inilah bagian hakiki dari arti nilai kebahagiaan
Semoga Tuhan Yang Pengasih meridhoi niat tulus dari pengabdian.



HANYA RIDHO MU

Coretan kecil "Kang Cecep"

Lembar cerita kemarin berlalu meninggalkan kenangan syahdu
Bersama para sahabat bergandeng tangan sukarela berjibaku
Rasa sepenanggungan berpadu menata derita keluarga besarku
Rasa kemanusiaan hadir membangkitkan semangat panggilan kalbu

Ternyata kehadiran kami banyak yang menyambut penuh haru
Ternyata Keberadaan kami bisa menjadi tempat saudaraku mengadu
Hanya pengabdian yang bisa kupersembahkan untuk ikut membantu
Kepedulian kami buah dari rasa kebersamaan untuk bersatu padu

Titian perjalanan perjuangan telah kami lewati satu demi satu
Langkah kami sudah sampai diujung jalan yang akan dituju
Sungguh banyak tangan yang andil tanpa pamrih tulus membantu
Terimakasih bertabur syukur kami persembahkan para pembinaku

Semangat kami masih tegar menuntaskan langkah untuk terus melaju
IKPLN wadah pensiunan bersilaturahmi dan mengabdikan kebangganku
Alhamdulillah di Hari ulang tahun IKPLN ke 23 ini kami masih bersatu
Amal bakti ini kami persembahkan bagi perkumpulan almamaterku.



KUNCI MEMBAHAGIAKAN ISTRI

memberikan kuliah subuh tujuh menit kepada puluhan jamaahnya, diantaranya ada seorang duda. Topik yang dibawakan ustadz dalam kultumnya adalah Kebahagiaan Hidup Berumah Tangga. Setelah penjelasan yang singkat dan padat, seorang jamaah duda tua memberikan pertanyaan, jamaah : "Ustadz, gimana sih tips dan cara membahagiakan Istri??"

Ustadz : "Pertanyaan yang bagus. Saudaraku jamaah yang berbahagia, jika ingin membahagiakan istri, kuncinya ada tiga...."

jamaah duda tua (makin penasaran) : "Apa saja kuncinya ustadz? mohon penjelasan..."

Ustadz : "Tiga kunci utama membahagiakan istri adalah :

1. Kunci rumah, 2. Kunci mobil, dan 3. Kunci brankas.. Saudara-saudaraku..! Demikianlah kunci kebahagiaan istri yang singkat dan padat ini..."

Jamaah : "()<@\$\$&"

PANGGILAN AA BUAT KAKEK

Siang itu Cianjur diselimuti panas terik. Lilis seorang pegawai sebuah bank syariah di Cianjur sedang menunggu angkot karena ada keperluan di luar kantor. Angkot kendaraan paling pas untuk keperluannya siang itu. Di dalam angkot yang hampir penuh itu, Lilis duduk dekat dua bapak-bapak yang sudah berumur bernama Apih dan Asol. Dia mendapat lokasi duduk di dekat dua kakek tersebut. Karena membutuhkan ruang sedikit, Lilis meminta izin kepada salah seorang kakek bernama Apih untuk bergeser sedikit.

"Aa minta tolong geser sedikit," kata Lilis. Kakek Apih seketika salah tingkah dan Geer. "Punten Neng, bapak ini sudah tua kok dipanggil Aa?" tanya Kakek Apih. Lilis hanya terdiam, sedikit cuek karena merasakan kondisi panas yang terik. Tiba-tiba Kakek Asol nyeletuk dengan suara berbisik di telinga Kakek Apih. "Mungkin maksud si Neng ..AA artinya Aki-Aki," seloroh Kakek Asol.

Kakek Apih dan Kakek Asol baru sadar dan keduanya ketawa ngakak.



IKPLN Daerah Jawa Barat memulai program kerja tahun 2024 di IKPLN Cabang Cianjur di komandoi Bpk.Irman Rani dan Bpk. H.Masrul, garapan mengenai penyaluran donasi untuk bantuan perbaikan rumah anggota terdampak bencana yang tertinggal serta penyediaan air bersih bagi pesantren dan masyarakat, Mendukung pemampaatan asset lahan tidur perusahaan untuk menunjang peluang usaha IKPLN, Sosialisasi mengenai mamfaat kesehatan bagi pensiun dan keluarga serta mendorong semangat dan kreatifitas pengurus untuk bisa berpenghasilan sendiri mendirikan Klinik Pengobatan dengan merangkul dan kerjasama dengan Pihak kedua.



5 HIKMAH PERISTIWA ISRA' MIRAJ

YANG BISA DIPETIK UMAT ISLAM

Umat Islam memperingati Isra dan Miraj nabi Muhammad SAW. Isra Miraj adalah peristiwa monumental yang penting bagi umat Islam. Ada banyak hikmah peristiwa Isra Miraj yang dapat dipetik dan dijadikan teladan oleh setiap muslim.

Isra adalah perjalanan Nabi Muhammad SAW dari Masjidil Haram di Makkah ke Masjidil Aqsa di Palestina. Sementara miraj adalah naiknya Rasulullah SAW ke Sidratul Muntaha, langit tertinggi yang tak dapat dijangkau oleh makhluk apa pun.

Perjalanan yang sangat jauh itu dialami Rasulullah dalam waktu yang sangat singkat. Ayat Al Quran yang membenarkan perjalanan Isra Miraj tersebut salah satunya Surat Al Isra ayat 1, Allah SWT berfirman :

"Subhanalladzi asra bi'abdihi lailam minal-masjidil-harami ilal-masjidil-aqsallazi barakna haulahu linuriyahu min ayatina, innahu huwas-sami'ul-basiir".

Artinya: Maha Suci Allah, yang telah memperjalankan hamba-Nya pada suatu malam dari Al Masjidil Haram ke Al Masjidil Aqsha yang telah Kami berkahi sekelilingnya agar Kami perlihatkan kepadanya sebagian dari tanda-tanda (kebesaran) Kami. Sesungguhnya Dia adalah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (QS. Al Israa : 1)

Di balik mukjizat yang diberikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW tersebut, tak hanya menunjukkan kebesaran-Nya tetapi juga membawa sejumlah hikmah bagi setiap muslim. Apa saja?

Berikut 5 (lima) hikmah peristiwa Isra Miraj.

1. Mempercayai kekuasaan Allah

Peristiwa Isra dan Miraj menjadi bukti keagungan dan kekuasaan Allah SWT yang diperlihatkan secara langsung. Sebab, perjalanan Nabi Muhammad seolah tak masuk akal apabila dituntaskan hanya satu malam.

Akan tetapi, mempercayai kuasa Allah memerlukan kacamata keimanan. Selain itu, kejadian mahadahsyat tersebut menunjukkan bahwa mukjizat itu nyata dan hanya milik Allah semata.

2. Sebagai ujian keimanan seseorang

Bagi umat Islam yang benar-benar beriman pasti akan menerima kebenaran Isra Miraj dan akan semakin bertambah keimanannya. Sementara, bagi orang yang tak beriman akan semakin lemah imannya kepada Allah. Hal tersebut sebagaimana firman Allah dalam Surat Al Isra ayat 60.

“ Wa ma ja'alnar-ru yallati arainaka illa fitnatal linnasi ”.

Artinya: Dan Kami tidak menjadikan mimpi yang telah Kami perlihatkan kepadamu, melainkan sebagai ujian bagi manusia... (QS. Al Isra [17]:16)

3. Perintah menjalankan sholat 5 waktu

Jika umumnya perintah dari Allah SWT ke Nabi Muhammad SAW disampaikan melalui perantara Malaikat Jibril, tidak demikian dengan sholat. Allah SWT menurunkan perintah sholat secara langsung kepada Nabi Muhammad SAW melalui peristiwa Isra Miraj.

Awalnya, Allah SWT memerintah Nabi Muhammad SAW untuk menjalankan sholat sebanyak 50 waktu dalam sehari. Namun, Rasulullah meminta keringanan pada Allah SWT sehingga menjadi sholat 5 waktu dalam sehari semalam.

Dari sinilah sholat lima waktu menjadi sebuah kewajiban yang harus dilaksanakan oleh seluruh umat Islam tanpa terkecuali.

4. Syariat Nabi Muhammad SAW sebagai pungkasan

Dikutip dari laman NU Online, sesampainya Rasulullah SAW di Baitul Maqdis, tempat terakhir perjalanan Isra, beliau menjadi imam sholat bagi para nabi dan rasul terdahulu.

Sholat jamaah Rasulullah bersama para nabi dan rasul ini menjadi bukti bahwa mereka mengikuti risalah Nabi Muhammad SAW, sekaligus mengisyaratkan bahwa syariat Nabi Muhammad SAW menghapus syariat nabi-nabi sebelumnya.

5. Hikmah dipilihnya malam hari sebagai waktu terbaik untuk berdoa

Malam hari menjadi waktu istimewa, termasuk ketika terjadinya peristiwa Isra Nabi Muhammad SAW ke Sidratul Muntaha. Hikmah peristiwa Isra terjadi di malam hari adalah agar orang-orang dapat mengimani sesuatu yang gaib.

Lagipula, malam selalu didahulukan dari siang, baik dalam proses penciptaan hingga urutan penyebutan dalam ayat-ayat Al Quran, merujuk Buku Isra Miraj (2016).

Selain itu, merupakan waktu yang mustajab untuk berdoa, Sebab, setiap malam mengandung saat-saat pengabulan doa.

Demikian hikmah peristiwa Isra Miraj yang bisa dipetik oleh umat Islam.

Kalau nengok langkah kebelakang lalu menerawang sambil tengadah
 Ada sisa gemuruh didada bercampur rasa bahagia setelah lama melepas
 lelah
 Bersender didinding menghela napas meniti jalan menghitung jejak
 langkah
 Kesejukan hati mengalir kesekujur tubuh di sela perjalanan menuju rumah

Ada rasa syukur nikmat hari ini masih bisa menjalani hidup menentukan
 arah

Niatkan keyakinan hati untuk meraih kebahagiaan diawali ucap kata
 Bismillah

Ada rasa bangga kami masih bisa bersilaturahmi dan saling bersedekah
 Kami sangat berterima kasih bahwa keluarga pensiunan masih punya
 wadah

Perkumpulan pensiunan IKPLN berdiri menjadi tempat mengabdikan dan
 berkiprah

Inilah niat luhur para pejuang kelistrikan ingin meningkatkan kesejahteraan
 yang barokah

Kini perkumpulan IKPLN telah berdedikasi 23 tahun banyak sudah mamfaat
 dan hikmah

Jayalah IKPLN teruslah menebar kasih menanam pengabdian demi cinta
 dan Ridho Allah



Penghormatan dan bukti rasa syukur IKPLN Cabang Cianjur berpartisipasi memperingati HUT IKPLN ke 23 tahun 2024 dengan berbagi rejeki bersama para pejuang kelistrikan Cianjur didukung oleh Yayasan Baitul Mall PLN UP3 Cianjur dengan agenda “Peduli berbagi Kabahagiaaan” khususnya bagi 45 anggota pensiunan atau keluarga pensiunan diatas usia 70 tahun, semoga bentuk kasih cinta ini berkah dan bermamfaat. Aamiin Yaa Robbal’allamiin



Bentuk kasih sayang dan perhormatan kepada sesama keluarga pensiunan yang tersebar di wilayah Cianjur merasa sangat bahagia dan bersyukur keberadaan mereka masih dihargai dan diakui menjadi bagian dari pejuang kelistrikan yg pernah ikut andil membesarkan perusahaan.









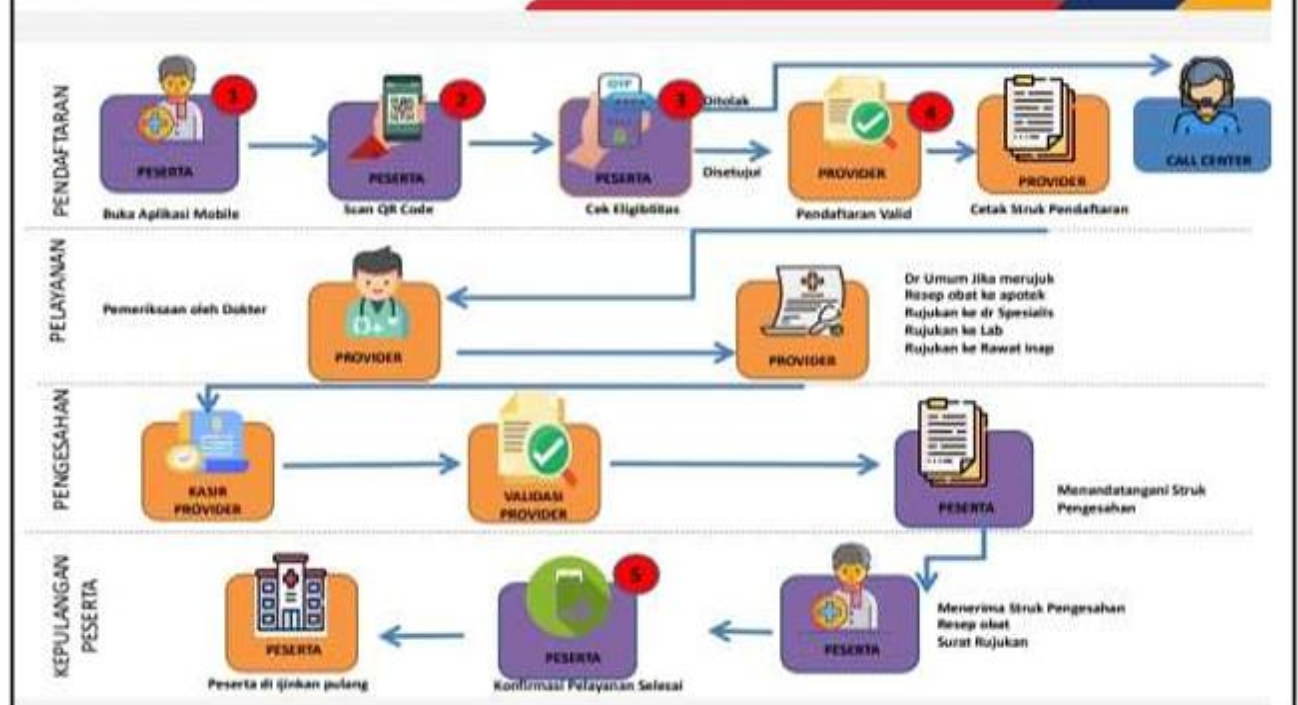
SOSIALISASI

Sosialisasi migrasi kartu pln sehat (KPS) menggunakan QR Code dan OTP melalui Aplikasi PLN New Sehat



PANDUAN APLIKASI PLN SEHAT SEBAGAI SARANA AKSES LAYANAN KESEHATAN DI PROVIDER BAGI PESERTA

DIREKTORAT ASKES
PT. ASURANSI PERISAI LISTRIK NASIONAL



Alur Proses

1. Peserta Menggunakan aplikasi New PLN Sehat
2. Peserta Scan QR Code Kode provider di bagian pendaftaran , Open transaction
3. Peserta menerima kode OTP dan memasukan kedalam aplikasi mobile
4. Petugas provider melakukan pengecekan pendaftaran pada system aplikasi front pada komputer , bila peserta terdaftar pengguna otp akan di layani. Bila peserta bukan pengguna otp akan di layani manual
5. Peserta akan memberikan konfirmasi dischage atas pelayanan kesehatan yang di dapatkan

Kebutuhan informasi

Untuk penggunaan Fitur QR Code OTP peserta wajib melengkapi info sbb :

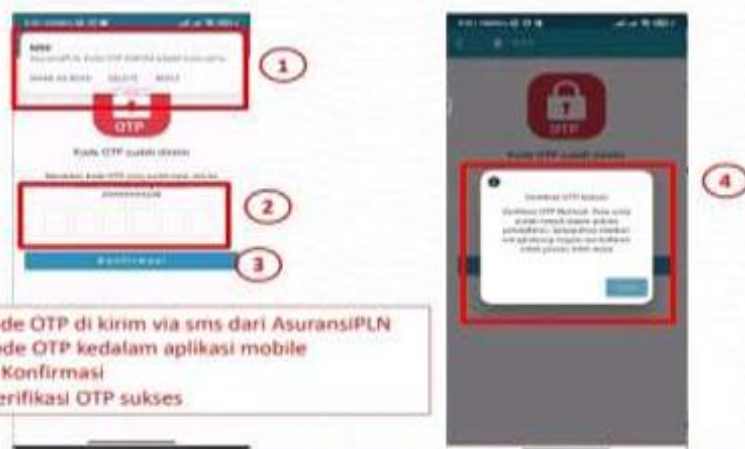
- No HP
- Alamat Email
- No KTP
- Provider PPK TK 1



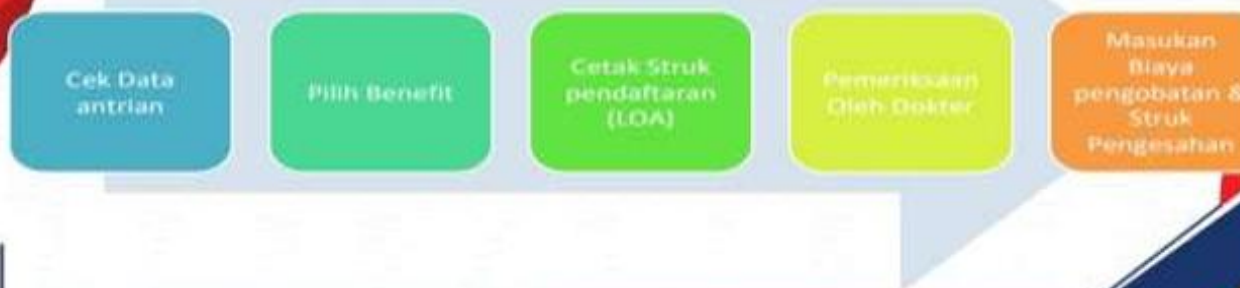
Pendaftaran Mobile Apps



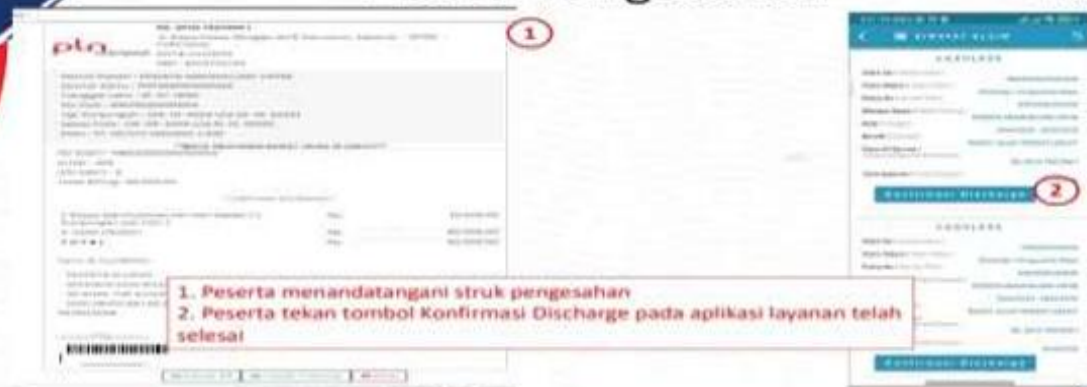
Verifikasi OTP



Proses oleh Provider



Proses Pengesahan



TIP SEHAT BERPUASA BAGI LANSIA



(Dikutip dari Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia).

Secara umum untuk yang berusia lanjut dan juga untuk semua kalangan. Mudah2an bermanfaat.

- Saat sahur usahakan untuk membatasi asupan teh dan kopi. Pasalnya, dua asupan tsb membuat metabolisme berjalan cepat. Sehingga cepat mendatangkan rasa haus meski tak terdehidrasi.
- Sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang lambat dicerna dan memiliki serat yang tinggi. Contohnya gandum, padi-padian, kacang-kacangan, biji-bijian, nasi merah.
- Saat berbuka puasa dianjurkan untuk mengonsumsi kurma karena mengandung gula serat, karbohidrat, kalium dan magnesium. Dengan kurma, kebutuhan nutrisi tubuh yang hilang selama puasa perlahan dipenuhi.
- Mengonsumsi pisang saat berbuka sangat baik bagi tubuh Anda, sebab pisang merupakan sumber kalium, magnesium dan karbohidrat.
- Batasi makanan yang digoreng saat berbuka, karena dapat meningkatkan sel-sel lemak dalam tubuh. Hal ini karena seorang yang sudah di usia lanjut cenderung memiliki keluhan penyakit yang disebabkan lemak, seperti penyakit jantung, cc koroner dan hipertensi.

MARHABAN YA RAMADHAN
SELAMAT MENGINAIKAN IBADAH

Puasa

- Batasi makanan yang lebih cepat dicerna, seperti gula. Hal ini bisa cepat mendatangkan rasa haus ditengah Anda menjalani puasa nantinya.
- Konsumsi air atau jus buah antara berbuka puasa dan sebelum tidur. Hal ini bertujuan untuk menyediakan kebutuhan cairan dalam tubuh untuk Anda lancar beraktivitas esok harinya.
- Hindari terlalu banyak makanan es, karena memudahkan Anda kenyang. Dimana asupan makanan gizi yang lengkap akan menurun karena tak bisa masuk dalam tubuh.

Semoga pengetahuan ini menjadikan wawasan dan mamfaat bagi kita semua sahabat Muslim dalam menjalankan ibadah tahun ini, agar kita tetap sehat dalam beribadah.

Selamat menjalankan ibadah shaum dan ibadah lainnya di bulan Ramadhan. Semoga diberi kelancaran, kesehatan dan khusyu' serta ikhlas menjalaninya, Aamiin YRA.

MARHABAN YAA RAMADHAN 1445 H 🕌🐪🕌🐪🕌🐪🕌

Program Kegiatan YBM PLN UP3 Cianjur



Berkah Saling Berbagi

Program Bantuan Pemberdayaan ekonomi
Bagi pelaku UMKM yang berhak di bantu
Termasuk anggota IKPLN Cabang Cianjur



**Berbagi itu indah,
karena kebaikan yang
engkau dapatkan
dapat dirasakan oleh
banyak orang.**

Pemberian bantuan modal usaha
mandiri dan sarana gerobak
dorong dari YBM PLN UP3 Cianjur
kepada anggota IKPLN
Ibu AI SUDARTINI jd Ganiat
Suwangsa Nipen : 6181422L

Temarak bulan Ramadhan Kota Cianjur dilokasi Perumahan BeElKa diramaikan dengan berbagai gebyar aneka jajanan kuliner dari para pelaku UMKM binaan termasuk pemberian pelayanan promo Sarling dari PLN UP3 Cianjur dengan berbagai hadiah menarik.





PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIK NEGARA
CABANG CIANJUR DAERAH JAWA BARAT

Segenap Pengurus IKPLN Cabang Cianjur
Mengucapkan :

Selamat Hari Raya Idul Fitri 1445 H

Taqabbalallahu minna wa minkum

*Semoga cinta dan kasih sayang senantiasa melimpah penuh
keberkahan menaungi keluarga besar kita **IKPLN**.*

Mohon maaf lahir batin



BULETIN EDISI 30 (PEB – APR 2024)

Bewara

Berita dan warta seputar purnakarya.



IKPLN CABANG CIANJUR

Bewara

Berita dan warta seputar purnakarya.