



Berwara

Berita dan warta seputar purnakarya



“ Selamat Hari Listrik Nasional ke 80, teruslah mengabdikan, mengobarkan semangat menerangi seluruh pelosok negeri. Listrik untuk Indonesia yang lebih maju, mewujudkan bangsa cerdas dan mandiri “



Bewara

Berita dan warta seputar purnakarya

Siapapun yang mampu bekerja secara ikhlas, apapun posisinya maka diyakini akan mendapatkan pahala yang lebih tinggi. Pandangan yang demikian itu, menjadikan setiap orang bukan berebut posisi, melainkan berlomba untuk menunaikan tugas sebaik-baiknya. Demikian pula, orang tidak akan berebut posisi yang dirasakan ia sendiri tidak mampu menjalankannya. Mereka lebih suka mendapatkan amanah yang dirasakan sesuai dengan kemampuannya. Bekerja secara baik dan ikhlas itulah yang diinginkan. Ikhlas selalu berada di hati dan bukan di kepala. Apa saja yang berada di hati biasanya indah dan menyenangkan.

Wallahu a'lam

Kang Cecep RM

Salam Pamiarsa

Cecep Rachmat Mansoer



Bismillahirrahmanirrahim,

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Perjalanan kehidupan ini ternyata masih membentang luas dihadapan kita lahan garapan penuh keberkahan bagi siapa yang berniat beramal baik dalam menikmati mampaat sisa usia dengan ikhlas dan tulus mencurahkan pengabdian semata yang mudah-mudahan masih bermamfaat bagi rekan keluarga pensiunan maupun orang banyak dengan hanya berkh harap curahan ridho Allah SWT.

Episode langkah media saat ini kini sudah memasuki bulan September 2025 dimana bulan yang paling dinanti umat Islam yaitu bulan Rabiul Awal. Bulan yang dikenal luas sebagai bulan kelahiran Nabi Muhammad SAW, sosok yang menjadi teladan dan rahmat bagi seluruh alam. Selain itu, Rabiul Awal juga menyimpan berbagai peristiwa bersejarah dalam Islam yang patut direnungkan.

Tahun 2025, umat Islam di Indonesia dan dunia kembali menyambut Rabiul Awal 1447 H dengan penuh makna. Berbagai agenda keagamaan, khususnya peringatan Maulid Nabi, akan menjadi momentum penting bagi kaum Muslimin untuk memperkuat iman dan meneladani akhlak Rasulullah.

Salam Pamiarsa



Masih dalam episode ini dan mengiringi rangkaian hikmah dibulan Oktober 2025 menapaki momentum memperingati Hari Listrik Negara ke 80 di tahun 2025 Peringatan ini juga merupakan momen penting untuk merefleksikan peran vital listrik dalam pembangunan bangsa, mendorong kemandirian energi, pemerataan pembangunan, peningkatan akses listrik berkualitas untuk masyarakat, serta memotivasi untuk terus berinovasi dan mengembangkan energi berkelanjutan demi masa depan yang lebih baik. Hari Listrik Nasional menjadi pengingat akan peran listrik yang krusial dalam berbagai aspek pembangunan, mulai dari ekonomi, pendidikan, kesehatan, hingga industry dan berbagai hal kebutuhan masyarakat. Peringatan ini menyoroti pentingnya akses listrik yang merata dan berkualitas untuk seluruh lapisan masyarakat guna meningkatkan taraf hidup dan membuka peluang ekonomi. Jayalah terus PLN. Alhamdulillah kelistrikan khususnya wilayah kota Cianjur kami masih bisa merasakan perkembangan saat ini yang begitu pesat dengan kualitas yang mumpuni dan terjaga, Majulah terus, berkibar terus, Jayalah PLN Indonesia.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.



Penerbit
IKPLN Cabang Cianjur
Pembina
Rd. H. Adjat Sudradjat
H. Syarif Hidayat
Pemimpin Redaksi
H. Cecep Rachmat Mansoer
Redaktur Pelaksana
H. Cecep Rachmat Mansoer
Dewan Redaksi
H. R. Anda
Asep Mulyana
Disign, Editor Dan Kreator
H. Cecep Rachmat Mansoer
Fotographer
H. Dendi Andreas
Layouter
H. Cecep Rachmat Mansoer
Asep Mulyana

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

- Salam Pamiarsa
- Kadeudeuh
- Liputan kegiatan Ling Tien Kung
- Silaturahmi Keluarga IKPLN
- Mengenang Sejarah kelistrikan
- Pengajian Rutin IKPLN Cianjur
- Makna Maulid Nabi Muhammad
- Kegiatan Sosial YBM PLN UP3
- Renungan
- Goresan karya Sastra
- Warta Seputar Pensiunan
- Penyerahan amanah Santunan
- Warta Kita Calon Instruktur LTK
- Ragam pengetahuan
- Ikhtiar Sehat jagjag Waringkas
- Tip Sehat pensiun Sehat Wal'afiat
- Kegiatan Ibu Pensiunan IKPLN
- Kebersamaan PIKK & Ibuz IKPLN
- Info data Ulang tahun 2025
- Layanan Datul usia diatas 85 th
- Serba-serbi layanan Datul
- Kabar Kiwari
- Liputan IKPLN Daerah Jabar
- Semarak HLN ke 80



**“Siapa yang suka dilapangkan rizkinya
dan dipanjangkan umurnya
hendaklah dia menyambung Silaturahmi”
(HR Bukhari).**



Liputan Kegiatan



PLN UP3 & IKPLN Cabang Cianjur

Latihan bersama terapi gerak Ling Tien Kung 29 Agustus 2025
& Mini Medical Check Up dengan RS Primaya Sukabumi





Silaturahmi kekeluargaan Pengurus IKPLN Cabang Cianjur dilaksanakan rutin sambil berbagi kasih merenda cerita, bernostagia dengan tekad yang tulus menjalin tali silaturahmi, meraih harapan, memupuk rasa semangat dan keberkahan.



Kunjungan Silaturahmi sambil menjenguk memberi semangat kepada sahabat- sahabat yang sedang dalam kondisi penyembuhan yaitu, Bpk Undang Ruswandi, Bpk Moch. Muslich dan Bpk. Endang Sumbawa Alhamdulillah semoga lekas pulih dan mudah2an seluruh anggota IKPLN diberikan kesehatan dan keberkahan, Aamiin.



Mengenang

Sejarah Kelistrikan PT PLN (Persero) Cabang Cianjur

Sejarah PT PLN (Persero) secara Nasional bermula pada 27 Oktober 1945 dengan pembentukan Jawatan Listrik dan Gas, yang kemudian berkembang menjadi PLN. Untuk Cabang Cianjur, secara spesifik, informasi mengenai tanggal pendiriannya tidak tersedia dalam ringkasan umum sejarah nasional PT PLN (Persero) ini. Namun, sebagai bagian dari unit PLN Distribusi Jawa Barat, PT PLN (Persero) Cabang Cianjur akan memiliki sejarah yang terkait dengan pengambilalihan aset-aset listrik perusahaan Belanda di Jawa Barat dan pembentukan unit-unit PLN di wilayah tersebut pada dekade 1950-an dan seterusnya.

Ringkasan Sejarah Nasional PT PLN (Persero)

1. Masa Hindia Belanda :

Kelistrikan di Indonesia dimulai pada abad ke-19, dengan perusahaan Belanda mendirikan pembangkit listrik untuk keperluan mereka, seperti di Bandung melalui Bandoengsche Electriciteits Maatschappij (BEM).

2. Masa Pendudukan Jepang :

Selama Perang Dunia II, perusahaan-perusahaan listrik Belanda dikelola oleh Jepang.

3. Proklamasi Kemerdekaan (1945) :

Pada 27 Oktober 1945, Presiden Soekarno membentuk Jawatan Listrik dan Gas di bawah Departemen Pekerjaan Umum dan Tenaga,

Sejarah Kelistrikan PT PLN (Persero) Cabang Cianjur

menandai dimulainya pengelolaan kelistrikan oleh negara.

4. Pembentukan BPU-PLN (1961) :

Setelah serangkaian peristiwa dan pengambilalihan perusahaan Belanda, pada tahun 1961 dibentuk Badan Pimpinan Umum Perusahaan Listrik Negara (BPU-PLN).

5. Pembentukan PT PLN (Persero) :

BPU-PLN kemudian berkembang menjadi PT PLN (Persero) sebagai Badan Usaha Milik Negara (BUMN) yang mengelola seluruh aspek ketenagalistrikan di Indonesia hingga kini.

Sejarah PLN di Jawa Barat (Termasuk Cianjur)

• Pengambil alihan Aset :

Setelah proklamasi kemerdekaan dan pada masa-masa awal pembangunan negara, aset-aset listrik perusahaan Belanda secara bertahap diambil alih oleh Pemerintah Indonesia.



• Unit Distribusi Jawa Barat :

Sejalan dengan perkembangan organisasi PT PLN, wilayah Jawa Barat menjadi bagian dari unit yang lebih besar.

Pada tahun 2002, nama PT PLN (Persero) Unit Bisnis Distribusi Jawa Barat berubah menjadi PT PLN (Persero) Distribusi Jawa Barat dan Banten, yang mencakup seluruh wilayah Jawa Barat, termasuk Cianjur.

Dengan demikian, PT PLN (Persero) Cabang Cianjur adalah bagian integral dari organisasi yang lebih besar di wilayah Jawa Barat dan berdiri seiring dengan sejarah perkembangan PT PLN di Indonesia secara keseluruhan.



PENGAJIAN RUTIN KELUARGA BESAR IKPLN CIANJUR



KHATAM AL QURAN DAN MILAD KE-4
Pengajian "ISTIQOMAH" Keluarga Besar IKPLN Cabang Cianjur

Jadikan Al-Qur'an sahabatmu di dunia,
maka Al-Qur'an akan menjadikanmu
sahabat di akhirat

Kabari Wayu, Cika, Cibetor Sabtu, 06 September 2025





PENGAJIAN RUTIN KELUARGA BESAR IKPLN CIANJUR



Khotmil Qur'an & Milad ke 4 Pengajian Al Qur'an "Istiqomah" IKPLN Cabang Cianjur sabtu, tanggal 06 September 2025 diikuti oleh jamaah pengajian dilaksanakan di area taman pegunungan Cibeber Cianjur.



Makna Maulid Nabi Muhammad SAW

Makna Maulid Nabi Muhammad

SAW melampaui sekadar peringatan hari lahir beliau, melainkan sebuah momentum untuk mendalami ajaran Islam, meneladani akhlak mulia Rasulullah SAW, seperti kasih sayang dan keadilan, serta memperkuat iman, spiritualitas, dan persaudaraan (ukhuwah islamiyah) di antara umat Muslim. Peringatan ini juga menjadi sarana untuk bersyukur atas nikmat kehadiran Nabi, serta mempererat nilai-nilai sosial seperti gotong royong dan semangat memberi.

Makna Utama Maulid Nabi:

- **Refleksi dan Pembelajaran Akhlak :**

Umat Islam diajak untuk merenungkan teladan Nabi Muhammad SAW dan

mempraktikkan sifat-sifat terpuji seperti kejujuran, amanah, sabar, dan kasih sayang dalam kehidupan sehari-hari.

- **Penguatan Iman dan Spiritualitas :**

Peringatan ini bertujuan untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan umat Islam kepada Allah SWT, serta memperdalam pemahaman terhadap ajaran Islam.

- **Memperkuat Hubungan Sosial :** Maulid Nabi menjadi ajang untuk mempererat silaturahmi, persatuan, dan kebersamaan antar umat Muslim, serta menumbuhkan nilai-nilai seperti gotong royong dan saling menolong.

- **Momen Berkah dan Syukur :** Peringatan ini adalah wujud cinta dan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW, sekaligus momen untuk bersyukur atas kehadiran beliau yang membawa cahaya Islam bagi dunia.

Tiga (3) Hikmah Memperingati Maulid Nabi Muhammad SAW Bagi Umat Islam

1. Memperkuat Kecintaan kepada Nabi

Peringatan Maulid Nabi adalah kesempatan emas untuk meneguhkan rasa cinta dan penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan mengenang hari kelahiran beliau, umat Islam diingatkan kembali tentang sosok yang menjadi teladan dalam seluruh aspek kehidupan. Kecintaan ini tidak hanya dalam bentuk kata-kata, tetapi juga dalam tindakan nyata untuk mengikuti ajaran dan sunnah beliau. Rasulullah bersabda : Artinya: “Tidak sempurna iman seseorang di antara kalian hingga aku lebih ia cintai dari ayahnya, anaknya dan manusia seluruhnya.” (HR. Al-Bukhari)

2. Meneladani akhlak dan perbuatan Nabi

Maulid Nabi mengajak umat Islam untuk meneladani akhlak dan sifat-sifat mulia Nabi Muhammad SAW, seperti kesabaran, kejujuran,

kasih sayang, dan keadilan. Peringatan ini merupakan ajang untuk belajar dan menerapkan akhlak tersebut dalam kehidupan sehari-hari, sehingga bisa menciptakan masyarakat yang lebih baik dan harmonis. Allah berfirman : Artinya: “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.” (QS. Al-Ahzab:21).

3. Memperdalam Pemahaman terhadap Ajaran Islam

Melalui peringatan Maulid, umat Islam diingatkan untuk menggali lebih dalam tentang ajaran Islam dan kehidupan Nabi Muhammad SAW. Dua warisan berharga yang Rasulullah tinggalkan untuk umatnya ialah Al-Qur-an dan As-Sunnah. Maka, sudah sepatutnya dalam peringatan Maulid Nabi ini dapat membangkitkan semangat kita untuk mempelajari, memahami dan mengamalkan ajaran dari 2 hal tersebut. Rasulullah bersabda:

“Aku tinggalkan pada kalian dua hal, kalian tidak akan tersesat dengannya, yakni Kitabullah dan sunnah Nabi-Nya sallahu alaihi wa sallam.” (HR. Malik).



LIPUTAN KEGIATAN SOSIAL KEPEDULIAN YBM PLN UP3 CIANJUR



Poto bersama dengan MUP3 PLN Cianjur di acara Khitanan Masal Ceria dalam rangka meraih keberkahan dengan YBM PLN UP3 Cianiur



Pemberian bantuan kipas angin dan pelaksanaan pembersihan karpet, toilet selasar, tempat wudlu di Mesjid Al. Fatah Cipanas Cianjur



Pemberian bantuan Service gratis kendaraan Motor bagi pengendara Ojeg Online (Ojol) dan Ojeg pangkalan (Opang)



Pemberian bantuan Gerobak Dorong Cahaya untuk kantin,
gerobak dorong keliling dan bantuan tambahan modal usaha



Pemberian alat bantu Tabung oksigen lengkap kepada :

1. Bpk. Eri Suhendi di Kp. Cisalak Hilir kecamatan Cibeber Cianjur dan bantuan Kursi Roda untuk :
2. Ibu. Tuti Ruhyanah di Kp. Baru kelurahan Sayang Kabupaten Cianjur



RENUNGAN

Anugrah Istimewa

Sumber : A. Hamid Husain

Usia tua melebihi 63 tahun adalah anugerah Allah yang harus disyukuri, karena hanya diberikan kepada orang-orang pilihan Allah berupa kesempatan untuk lebih banyak bertaubat dan beramal soleh untuk bekal kebahagiaan hidup di alam barzakh dan akhirat.

Hari tua janganlah digambarkan sebagai masa penantian, suram, sakit-sakitan, sepi dan sendirian.

Memang terkadang berkumpul dengan anak-anak muda sering tidak nyambung, bepergian takut capek, bekerja sudah tidak kuat, anak-anak punya kehidupan masing-masing. Kini, semua gambaran itu bisa kita ubah menjadi hari-hari bahagia penuh senyum dan tawa. Sekarang, kesepian bisa diobati dengan komunikasi yang mudah, akses luas nyaris tanpa batas. Mempermudah bersosialisasi, beraktifitas dan menikmati berbagai tayangan yang tersedia di medsos,

beraktifitas dan menikmati berbagai tayangan yang tersedia di medsos, mudah berkomunikasi dengan kawan-kawan lama, bahkan membangun dan menjalin Silatur Rahim, persahabatan dengan ragam kalangan yang sebelumnya tidak dikenal.

Apa lagi jika rutin shalat berjamaah di Masjid dan ikut Ta'lim. Sungguh suatu kenikmatan yang luar biasa dalam Rahmat Allah SWT. Hidup menjadi lebih hangat dan banyak tawa penuh berkah.

Mereka yang terkena diabetes, asam urat, darah tinggi dsb, nampak lebih berdaya tahan dan tetap ceria karena bertemu dengan komunitas yang sama, lalu berbagi informasi, memberi semangat, menghibur dan saling menguatkan.

Banyak orang berusia tua yang rapih, ngetren, dan updated, mereka bukan sedang lupa usia, tapi sedang menikmati Anugerah Allah SWT.



RENUNGAN

Menjadi tua adalah kepastian dan alami, tidak lah mungkin muda terus. Tapi bukan berarti kita tidak boleh bahagia, maka ni'matilah dan kerjakan apa yang masih bisa dilakukan.

Kesimpulannya :

Tetaplah semangat. Rajin Shalat berjamaah dan Ta'lim di Masjid. 1 dari 7 yang mendapatkan naungan khusus Allah kelak di Akhirat adalah lansia yang rajin ke masjid. Rajin ikut outing dengan teman teman membawa keluarga, kumpul-kumpul, family gathering di luar kota, kalau bisa menginap beberapa hari untuk mengganti suasana.

Hindari menyendiri dan berdiam di rumah dengan hanya berdaster, sarungan lusuh sehari-hari tanpa ikut kegiatan dengan komunitas di luar rumah. Ini mempercepat pelemahan.

Ingat pesan Rasulullah SAW;

“Jangan marah-marah, jangan marah-marah, jangan marah marah”

“Seringlah senyum dan bermuka riang ceria terutama jika bertemu dengan orang-orang”.

Rasulullah SAW, hidup di Dunia ini hanya 63 tahun. Begitu juga ke 3 Sahabatnya Abu Bakar RA 63 tahun, Umar Al Khattab RA 63 tahun, Ali Bin Abi Thalib RA juga 63 tahun, hanya Usman Bin Affan RA yang agak panjang umurnya mencapai 82 tahun. Jadi bersyukur lah mendapat usia lebih dari 63 tahun. Perbanyaklah ibadah dan senyum. Semoga Allah SWT menganugerahkan kita kesehatan, panjang umur dan kebahagiaan hidup Dunia Akhirat.

Semoga juga Allah SWT senantiasa membimbing kita untuk selalu eling mengingat Allah, bersyukur dan beribadah dengan sebaik-baiknya pada Allah SWT.



Goresan Karya Sastra

Coretan ringan kang Cecep RM

MUNAJAT (MENGHARAP AMPUNAN)

Memang sudah seharusnya lebih banyak bersabar
Manakala telah melangkah tetap harus ikhlas dan tetap ikhtiar
Memang sudah semestinya banyak merenung dan kita sadar
Walau jalan yang kita tempuh melaju dihamparan yang datar

Memang sudah seharusnya lebih banyak bertafakur
Manakala menengok langkah tapak dipijak penuh lumpur
Memang sudah semestinya bertobat dan jangan takabur
Perjalanan ini mesti indah ditata dikala merenda sisa umur

Memang sudah seharusnya lebih banyak bertobat
Manakala laju langkah sudah terseok dan semakin lambat
Memang sudah semestinya banyak bersyukur dan bernunajat
Kita berharap titian perjalanan penuh berkah dan selamat

Memang sudah seharusnya kita lebih banyak berdoa
Manakala setiap bekas langkah banyak bertabur dosa
Tulus bersujud mohon ampunan pada Yang maha Kuasa
Menyesali diri dan banyak bertobat, Tuhan penyayang umatnya



Goresan Karya Sastra

Coretan ringan kang Cecep RM

TEKAD MERAH KEBERKAHAN MULIA

Putih kemilau kini berubah warna semakin pudar dan pucat
Semulus garis wajah kini berangsur seolah merubah kodrat
Tatapan kosong mengambang dengan kedip semakin lambat
Penuh kehampaan kaki melangkah terkadang hilang semangat

Tubuh kekar berangsur lemah tak lagi tegap berurat kawat
Bumi berputar melaju hanya mengenang masa yang sesaat
Tak selamanya harapan dan keinginan selalu mudah didapat
Semua sudah fitrahnya masa berputar sesuai waktu yang tepat

Rekan sesama kadang lupa nama dan kini tak tahu dimana
Hanya kenangan terbayang masa muda selalu bersama
Seperjuangan memburu ilmu dan indah bermain penuh suka
Terkadang termenung mendengar kabar sahabat dan saudara

Empat puluh tahun berlalu masa remaja yang penuh ceria
Kini jadi kenangan dan pelajaran tuk merubah menggapai cita
Harus bisa merubah menata kehidupan yang berkah lebih mulia
Menjadi panutan keluarga imam tauladan sanak saudara



Warta Seputar Pensiunan



Innaa lillaahi Wa Innaa Ilaihi Rooji'uun

Telah berpulang ke Rahmatulloh, anggota keluarga besar IKPLN Cabang Cianjur :



Nama : Ibu. YUYU HARYANI
Istri dari : Bpk. Nanang Ismatullah
Nipen : 5982044L
Hari : Selasa
Tanggal : 19 Agustus 2025
Alamat : Kp. Cikukulu
Rt/Rw 002/007 Desa Nagrak
Kecamatan Cianjur Kabupaten
Cianjur.

*“ Allahummaghfir la haa warhamhaa wa'aafihi wa'fu'an haa,
Wa akrim nuzulaha wawasi'madkhola huu waghsil huu bilmaai
wast-tsalji walbarodi “.*

Semoga *almarhumah* meninggal dalam keadaan Husnul Khotimah, diterima iman, Islam dan amal ibadahnya, diampuni segala khilap dan dosanya ditempatkan ditempat yang Mulia disisi Allah SWT, Kepada keluarga yang ditinggalkan diberikan kesabaran, ketabahan dan keikhlasan. Aamiin Yaa Robbal ' Aalamiin



Warta Seputar Pensiunan



Innaa lillaahi Wa Innaa Ilaihi Rooji'uun

Telah berpulang ke Rahmatulloh, anggota keluarga besar IKPLN Cabang Cianjur :



Nama : H. CECENG RAHMAT
Nipen : 6391039T
Hari : Selasa
Tanggal : 09 September 2025
Alamat : Jl. Opo Mustopa
Rt/Rw.004/002 Desa Maleber
Kecamatan Karang Tengah Cianjur.

“ Allahummaghfir la huu warham huu wa'aafihi wa'fu'an huu,
waakrim nuzula huu wawasi'madkhola huu waghsil huu bilmaai
wast-tsalji walbarodi “.

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

Pemberian Santunan kematian Kepada ahli waris keluarga pensiunan yang meninggal dunia



Penyerahan konvensasi
Santunan Pensiun
berakhir kepada keluarga
Almarhum Bpk Tatang
Nipen : 4767040L



Penyerahan
Santunan kematian
Bpk. Entjep Supardi
Nip. 5070038L diterima
oleh Ibu. Mimin Rusmiati
istri almarhum



Penyerahan
Santunan kematian
Bpk. H. Ceceng Rahmat
Nip. 6391039T
diterima oleh
istri almarhum



Penyerahan Santunan kematian
Ibu Hj. Hamidah istri dari rekan Pengurus
Bpk H. Ekam kamaludin Nip. 6184151L



Penyerahan Santunan kematian
Ibu Yuyu Haryani Istri Bpk Nanang
Ismatulloh Nip. 5982044L.



Warta Kita

INDUK DISTRIBUSI JAWA BARAT

Calon Instruktur LTK angkatan XXX_25



Terdiri dari Sasana Ling Tien Kung :

IKPLN Cabang Bogor, Cirebon, Garut, Tasikmalaya, Purwakarta & Cianjur



PLN

UNIT INDUK DISTRIBUSI JAWA BARAT



Pemantapan Calon Instruktur Ling Tien Kung Sasana IKPLN Cabang di wilayah IKPLN Daerah Jawa Barat dilaksanakan 20 Sep, 04, 18 Oktober 2025 di UID Jabar didampingi Pebimbing, Pelatih dan Ketua Sasana IKPLN Cabang



Warta Kita

**Persiapan & Pemantapan Calon
Instruktur LTK IKPLN Cabang**

Calon Instruktur LTK angkatan XXX_25



Calon Instruktur IKPLN Cabang Bogor, Cirebon, Garut, Tasikmalaya,
Purwakarta & Cianjur didampingi Pelatih dan Pengurus IKPLN Daerah Jabar

Selamat dan Sukses

Para Wisudawan Instruktur Ling Tien Kung Perwakilan
dari IKPLN Cabang Bogor, Cirebon, Garut, Tasikmalaya,
Purwakarta & Cianjur



IKPLN CABANG CIANJUR



PENGERTIAN DAN FILOSOFI LING TIEN KUNG

Ling Tien Kung berasal dari kata Ling (artinya Nol), Tien (artinya Titik), Kung (artinya Ilmu). Jadi Ling Tien Kung berarti Ilmu Titik Nol. Titik nol adalah titik keseimbangan artinya titik dimana bukan titik negatif (-) dan bukan juga titik positif (+). Titik nol ini terletak tepat di tengah-tengah pada absis (sumbu koordinat X) dan ordinat (sumbu koordinat Y).

Titik nol menurut pemahaman ilmu Ling Tien Kung adalah Energi kehidupan, energi tanpa wujud, tenaga dahsyat, sumber energi vital, yang di dalam tubuh manusia letaknya kurang lebih diantara pusat (-) dan kemaluan/anus (+). Dalam bahasa aslinya energi kehidupan ini disebut dengan chi/qi/ji/prana. Pengetahuan tentang chi/qi/ji/prana terdapat pada naskah kitab Tiongkok kuno "Tao Te Ching" bab VI yang ditulis oleh filsuf bernama Lai Tze.

Dari naskah kitab Tao Te Ching Bab VI terdapat bunyi kata sebagai berikut :

- Gu : Lembah yang sangat curam.
- Shen : Tenaga yang tak tampak.
- Bu Si : Tidak pernah mati.

Oleh Mendiang Laoshe Bapak Awiek Wijaya, kata Gu Shen Bu Si ini diinterpretasikan sebagai berikut : Bahwa di dalam tubuh manusia ini terdapat satu energi yang tak tampak dan tak pernah mati/padam. Sumber energi ini letaknya sangat jauh dan tersembunyi.

Energi kehidupan atau energi tanpa wujud di dalam tubuh manusia ini fungsinya menyerupai AKI (ACCU). Aki manusia memiliki 2 kutub, kutub-kutub Aki manusia itu terletak pada :

1. Pesar (kutub negatif/katode).
2. Anus (kutub positif/anode).

Anus (kutub positif) merupakan kunci terpenting dari Aki manusia, karena dari inilah arus listrik mengalir menuju kutub negatif (ke pesar).



Otot-otot di sekitar anus juga memegang peranan sebagai pengikat bidang kontak dari kutub positif (anus) aki kita ini. Seiring dengan bertambahnya usia, otot-otot yang membentuk anus dan di sekitar anus ini akan mengendur. Pengenduran dari otot-otot ini disebabkan terutama oleh karena kita tidak pernah mengolahragakan organ kita yang satu ini (anus). Seperti halnya juga pada aki, jika pengikat "bidang kontak" tersebut kendur, maka tegangan pun akan turun (drop).

Sebagai konsekuensinya, aliran stroom pun akan berkurang (soak). Turunnya dari tegangan ini dapat mengakibatkan misfungsi (sakit atau tidak sehat) dari organ-organ tubuh tertentu yang kekurangan power supply.

Untuk memulihkan dan menghindari pengenduran dari pengikat bidang kontak aki manusia ini, maka diciptakan Teknik Pelatihan Anus yang diberi nama Fu Kang alias "EMPET-EMPET ANUS" ala Fu Long Swee.

Bagi peserta Ling Tien Kung yang sudah pernah atau sudah terbiasa berlatih terapi Ling Tien Kung, harus tetap mempertahankan titik nol (energi kehidupan) yang selama ini diperolehnya melalui latihan yang selama ini dilakukannya. Jika kita berhenti latihan 4 kali atau sebulan, maka kondisi aku pada tumbuh kita akan soak dan untuk memulihkan lagi butuh waktu yang relatif cukup lama. Oleh sebab itu, meskipun dalam kondisi puasa kita tetap berlatih, untuk mempertahankan agar arus listrik/strom tetap mensupply organ-organ tubuh kita, sehingga tubuh kita tetap prima dan sehat. (By Ilham Nur - Gresik).

Sumber :

1. <https://jambangan.ngawikab.id/2020/11/rahasia-ling-tien-kung-empet-empet-anus-sasana-senam-ben-ethes-semakin-banyak-peminat/>
2. Buku Ling Tien Kung Making People Healthy, Edisi I, Power Full Long Sweet, by Fu Kong Swee.



IKHTIAR SEHAT Jagjag Waringkas

Kiat sehat dengan Terapi gerak “Ling Tien Kung”

Terapi Ling Tien Kung adalah metode olah tubuh tanpa alat dan obat yang fokus pada pengembangan energi internal tubuh melalui gerakan sederhana dan pelan, seperti jinjit dan empêt-empêt anus. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan umum, meremajakan tubuh, meningkatkan fleksibilitas, mengurangi stres, dan menyeimbangkan energi tubuh. Gerakan ini juga dipercaya bermanfaat untuk mengatasi berbagai keluhan penyakit seperti darah tinggi, kolesterol, diabetes, masalah saraf, dan tulang.

Manfaat Ling Tien Kung Meningkatkan Fleksibilitas dan Kesehatan Tulang : Gerakan jinjit dalam Ling Tien Kung membantu mengatasi keluhan syaraf dan tulang, seperti

- pengapuran dan saraf terjepit.
- **Memperbaiki Sirkulasi Darah :** Gerakan empêt-empêt anus membantu meningkatkan peredaran darah dan mengatasi masalah seperti kolesterol tinggi dan darah tinggi.
- **Meningkatkan Energi dan Keseimbangan Tubuh :** Senam ini dirancang untuk menyelaraskan energi tubuh, mengaktifkan organ-organ tubuh, serta meningkatkan vitalitas dan kesehatan secara keseluruhan.
- **Mengurangi Stres dan Memperbaiki Kualitas Tidur :** Latihan yang dilakukan dengan tempo pelan dan fokus pada pernapasan dapat membantu mengurangi ketegangan mental dan fisik.



IKHTIAR SEHAT Jagjag Waringkas

- **Mendukung Kesehatan**

Umum : Terapi ini membantu menguatkan sistem kekebalan tubuh dan memberikan manfaat untuk kesehatan jangka panjang.

Prinsip dan Cara Melakukan Ling Tien Kung

- **Tanpa Alat dan Obat :** Terapi ini hanya mengandalkan gerakan tubuh, tanpa membutuhkan alat bantu atau obat-obatan.
- **Fokus pada Energi Internal :** Latihan berpusat pada pengembangan energi internal, yang diyakini sebagai "energi kehidupan" yang menopang fungsi organ tubuh.
- **Gerakan Sederhana :** Gerakan dasar meliputi jinjit (berdiri di ujung kaki) dan empet-empet anus (menggencangkan otot dasar panggul), yang dilakukan secara perlahan.

- **Durasi Latihan :** Praktikkan gerakan dasar seperti jinjit dan empet-empet anus, dan usahakan untuk rutin melakukannya setiap hari agar efektif.

Siapa saja yang Bisa Melakukan Ling Tien Kung ?

- Ling Tien Kung sangat cocok untuk segala usia, termasuk usia lanjut (lansia) karena gerakannya sederhana namun efektif.
- Terapi ini juga bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja, bahkan hanya dengan melakukan gerakan minimal 15 menit untuk merasa bugar kembali.



TIP GIAT SEHAT PENSIUN SEHAT WAL'AFIAT





Liputan Kegiatan Silaturahmi Ibu-ibu IKPLN Cabang Cianjur



Kegiatan Rutin PIKK IKPLN Cabang Cianjur dari masa ke masa tetap kompak dalam kebersamaan walau anggotanya tersebar diluar kota Cianjur, Pertemuan rutin dilaksanakan di bulan September 2025 ini di kaki Gunung dengan lokasi di Jamaras Fark kampung Cugenang Cianjur.



Informasi Pendataan Ulang (Datul) Penerima Manfaat Pensiun (MP)

Mulai tahun 2025, DP-PLN melakukan Datul bagi Penerima MP sebanyak 2 kali dalam setahun. Pelaksanaan Datul dilakukan tiap semester, yaitu:

- Semester 1 pada Maret s.d. Mei
- Semester 2 pada September s.d. November

Berkenaan dengan pelaksanaan Datul Semester 2 Tahun 2025, disampaikan informasi sebagai berikut :

Datul dilakukan secara online dengan cara unduh/update Aplikasi DP-PLN Mobile di :



Jika belum bisa atau masih terkendala dengan Datul Online, Penerima MP dapat unduh Form Datul di website DP-PLN www.dppln.co.id.

Tutorial Datul Online yang cukup mudah diikuti dapat diakses di menu “Panduan Datul” pada Aplikasi DP-PLN Mobile atau di link youtube <https://bit.ly/NewTutorialDatulOnline>.

DATA ULANG SEMESTER II TAHUN 2025

Pelayanan Pelaksanaan Datul kepada 3 orang pensiunan penerima MP berusia diatas 85 tahun IKPLN Cabang Cianjur



H.R. Adjat Sudradjat
Nipen. 3757002L
BTN Pasir Sembung
Blok B No. 20 Cilaku



Ny. Tjitjih Suwarsih
Nipen. 3857110L
Jl. Otista III No. 39
Kp. Pamoyanan Cianjur



Hj. Emi Jd Entjo
Nipen. 3856150L
Kp. Gebeo No.14
Cipanas Cianjur





Serba-serbi Pelaksanaan Datul Semester II Tahun 2025

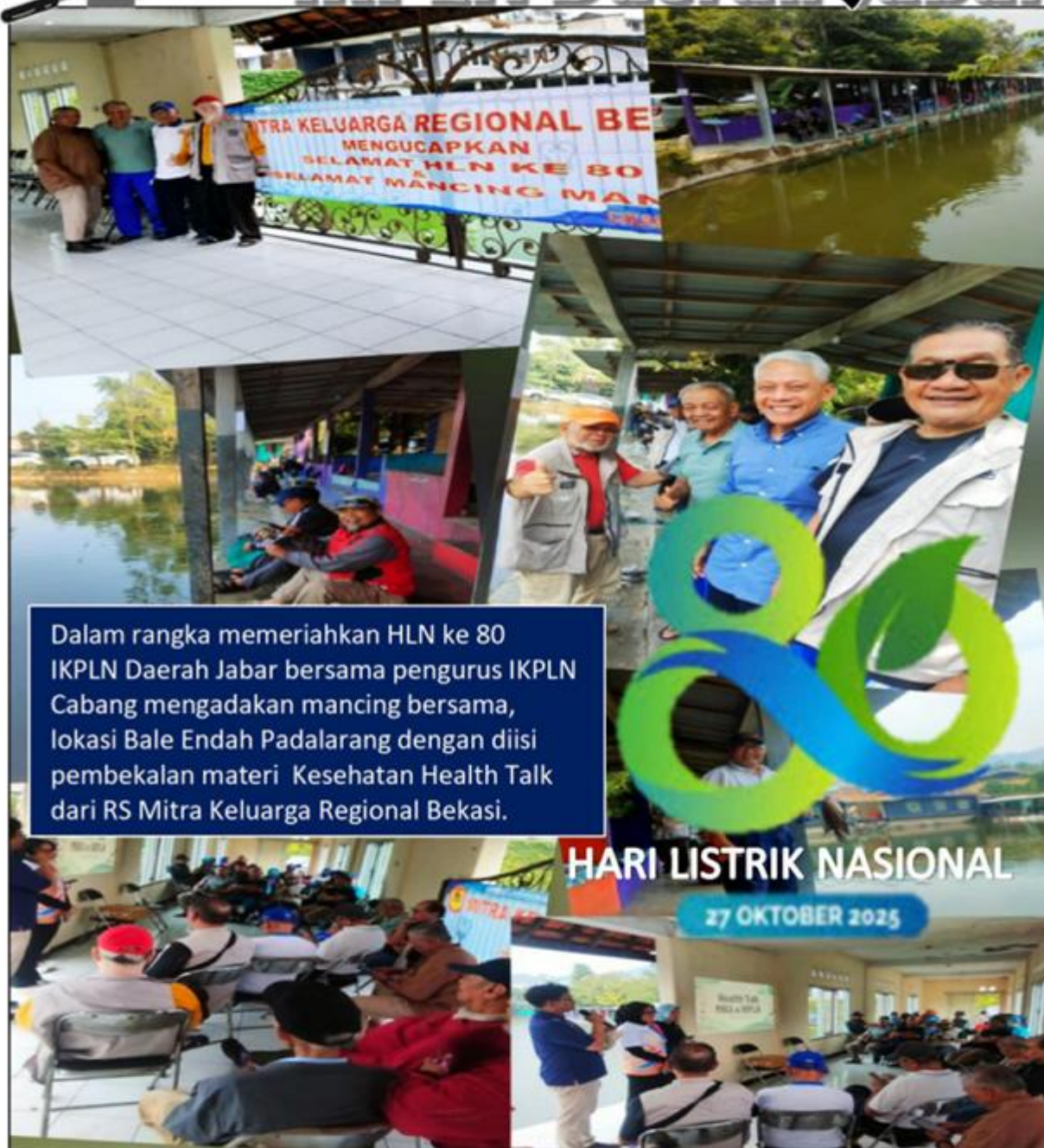


Hanya dengan semangat pengabdian dan menjunjung kebersamaan pelaksanaan Datul bisa terselesaikan secara tuntas dilaksanakan seluruh Pengurus walau kondisi keberadaan anggota IKPLN Cabang Cianjur yang tersebar di wilayah Kota Cianjur dengan mayoritas anggota sudah sepuh dan perlu dibantu.





Liputan Kegiatan IKPLN Daerah Jabar



Dalam rangka memeriahkan HLN ke 80 IKPLN Daerah Jabar bersama pengurus IKPLN Cabang mengadakan mancing bersama, lokasi Bale Endah Padalarang dengan diisi pembekalan materi Kesehatan Health Talk dari RS Mitra Keluarga Regional Bekasi.

HARI LISTRIK NASIONAL

27 OKTOBER 2025



MENGENANG SEJARAH KELISTRIKAN

HARI LISTRIK NASIONAL
27 Oktober 2025

Riwayat Singkat PLN

Berawal di akhir abad 19, bidang pabrik gula dan pabrik ketenagalistrikan di Indonesia mulai ditingkatkan saat beberapa perusahaan asal Belanda yang bergerak di bidang pabrik gula dan pabrik teh mendirikan pembangkit tenaga listrik untuk keperluan sendiri.

Antara tahun 1942-1945 terjadi peralihan pengelolaan perusahaan-perusahaan Belanda tersebut oleh Jepang, setelah Belanda menyerah kepada pasukan tentara Jepang di awal Perang Dunia II. Proses peralihan kekuasaan kembali terjadi di akhir Perang Dunia II pada Agustus 1945,

saat Belanda menyerah kepada Sekutu. Kesempatan ini dimanfaatkan oleh para pemuda dan buruh listrik melalui delegasi Buruh/Pegawai Listrik dan Gas yang bersama-sama dengan Pemimpin KNI Pusat berinisiatif menghadap Presiden Soekarno untuk menyerahkan perusahaan-perusahaan tersebut kepada Pemerintah Republik Indonesia. Pada 27 Oktober 1945, Presiden Soekarno membentuk Jawatan Listrik dan Gas di bawah Departemen Pekerjaan Umum dan Tenaga dengan kapasitas pembangkit tenaga listrik sebesar 157,5 MW.





HARI LISTRIK NASIONAL

27 Oktober 2025



MENGENANG SEJARAH KELISTRIKAN

Pada tanggal 1 Januari 1961, Jawatan Listrik dan Gas diubah menjadi BPU-PLN (Bada Pemimpin Umum Perusahaan Listrik Negara) yang bergerak di bidang listrik, gas dan kokas yang dibubarkan pada tanggal 1 Januari 1965. Pada saat yang sama, 2 (dua) perusahaan negara yaitu Perusahaan Listrik Negara (PLN) sebagai pengelola tenaga listrik milik negara dan Perusahaan Gas Negara (PGN) sebagai pengelola gas diresmikan.

Pada tahun 1972, sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 18, status Perusahaan Listrik Negara (PLN) ditetapkan sebagai Perusahaan Umum Listrik Negara dan sebagai Pemegang Kuasa Usaha Ketenagalistrikan (PKUK) dengan tugas menyediakan tenaga listrik bagi kepentingan umum.

Seiring dengan kebijakan Pemerintah yang memberikan kesempatan kepada sektor swasta untuk bergerak dalam bisnis penyediaan listrik, maka sejak tahun 1994 status PLN beralih dari Perusahaan Umum menjadi Perusahaan Perseroan (Persero) dan juga sebagai PKUK dalam menyediakan listrik bagi kepentingan umum hingga sekarang.





**SEGENAP KELUARGA BESAR
IKPLN CABANG CIANJUR**

Mengucapkan

**Selamat Hari Listrik Nasional ke 80
27 Oktober 2025**



HARI LISTRIK NASIONAL



LIPUTAN KEGIATAN



HARI LISTRIK NASIONAL

27 Oktober 2025



Perwakilan
UP3 CJR



Tim UID Jabar





LIPUTAN KEGIATAN

HARI LISTRIK NASIONAL

27 Oktober 2025



Gerak jalan Santai

Semarak Kegiatan PIKK PLN UP3 Cianjur dalam rangka memeriahkan Hari Listrik Nasional ke 80 dengan ragam kegiatan : Jalan santai, Cerdas cermat, Bazar dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis kerjasama dengan RS Edelweiss



Open Stand Bazar



LIPUTAN KEGIATAN

HARI LISTRIK NASIONAL

27 Oktober 2025



Cerdas Cermat



Pemberian Souvenir



Pemeriksaan kesehatan gratis



Memperingati Hari Listrik Nasional ke 80 Tahun 2025 PT (Persero) PLN UP3 CIANJUR







Silaturahmi Keluarga besar PIKK Pensiunan Cabang Cianjur



Kegiatan Silaturahmi Rutin Perkumpulan Ibu-ibu pensiunan bersama para alumni dihadiri Ibu Mega Andre Ketua PIKK PLN UP3 Cianjur dilaksanakan pada tanggal 18 Nopember 2025 di Wisma Puncak dengan acara pengenalan, pembekalan dan peragaan olah gerak Ling Tien Kung oleh Instruktur Sasana IKPLN Cabang Cianjur Bpk Eri dan Ibu Yuli Srie Rachmawati sekaligus pemeriksaan kesehatan bekerjasama dengan RS. Primaya Sukabumi.



Silaturahmi Keluarga besar PIKK Pensiunan Cabang Cianjur



*"Cianjur loba dulur,
Hirup jujur kudu akur jeung batur"*



80th

**HARI
LISTRIK
NASIONAL**
27 OKTOBER 2025



Dulur Salembur IKPLN Cabang Cianjur
Silih Asah, Silih asih, Silih asuh



IKPLN CABANG CIANJUR

Berwara

Berita dan warta seputar purnakarya



HARI LISTRIK NASIONAL

27 OKTOBER 2025