



Bewara

Berita dan warta seputar purnakarya

IKPLN CABANG CIANJUR

**IKPLN CABANG CIANJUR MENGUCAPKAN
Dirgahayu IKPLN Ke**

25



25 IKPLN

Bersama 4 PILAR melayani, memberdayakan
dan meningkatkan kesejahteraan anggota





Berwara

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



**Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh
Bismillahirrahmanirrahim,**

***Allâhumma adkhillhu 'alainâ bil amni wal îmân, was salâmati wal islâm, wa
ridhwânim minar rahmân, wa jiwârim minasy syaithân.***

"Ya Allah, masukkanlah tahun ini kepada kami dengan keamanan dan iman, keselamatan dan Islam, keridhoan dari Ar-Rahman, serta perlindungan dari setan."

Pertama-tama, mari kita memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan Rahmat, Taufik, HidayahNya termasuk nikmat Iman dan sehat juga masih diberikan kesempatan waktu kepada kita.

Solawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan tauladan Habibana Wanabiyana, Nabi Muhammad SAW.

Tahun 2025 telah berlalu ada banyak tantangan dan pelajaran berharga yang memberikan pelajaran bagi kita. di hamparan tahun yang baru, sebuah lembaran putih siap diisi dengan bakti, sumbangsih, dan karya yang nyata. Redaksi Buletin Bewara mengucapkan selamat mengisi tahun 2026, tahun yang kita harapkan menjadi jembatan Silaturahmi Istiqomah menuju persaudaraan abadi. Kami kini berfokus pada kedalaman nurani, harapan, dan inspirasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik semoga menjadi momen tepat untuk mengobarkan semangat, merajut impian yang belum tercapai, dan memperkuat komitmen untuk melangkah bersama meraih kebahagiaan dan keberkahan. Pada edisi ini, kami Insya Allah menyajikan macam artikel inspiratif, liputan keberadaan anggota, tren masa kini, dan sinergi yang dapat kita lakukan bersama untuk menciptakan mamfaat bagi kita semua.

Salam Pamiarsa



Pada episode edisi ini Alhamdulillah melewati bulan istimewa bulan Rajab yang penuh berkah. Selain peristiwa Isra' Mi'raj, Bulan Rajab merupakan salah satu dari bulan-bulan yang dimuliakan dalam Islam, juga merupakan masa untuk mempersiapkan diri menjelang bulan Ramadhan. Inilah waktu untuk membersihkan jiwa dan memperbanyak amal ibadah. "Ya Allah, berkahilah kami pada Rajab dan Sha'ban, dan sampaikanlah kami pada bulan Ramadhan."

Masih dalam perjalanan mengisi masa kebahagiaan edisi bulan Pebruari Tahun 2026 perkumpulan wadah tempat bernaung anggota Purnakarya yaitu IKPLN kebanggan kita kini memasuki usia seperempat abad dalam dedikasi mewadahi, melayani, dan meningkatkan kesejahteraan para pensiunan PLN di seluruh Negeri Indonesia.

Pada usianya ke-25, IKPLN menekankan kolaborasi yang kuat di bawah tema : **"Bersama 4 Pilar: Melayani, Memberdayakan, dan Meningkatkan Kesejahteraan Anggota"**. 4 Pilar adalah kolaborasi antara : PT PLN (Persero), Dana Pensiun PLN (DPPLN), Yayasan Pendidikan Kesehatan PLN (YPKPLN) dan IKPLN. Do'a dari seluruh anggota berharap nyata semoga dengan satu kesatuan dan Kebersamaan 4 pilar terkabul wujudkan PLN semakin Jaya, Purnakarya semakin sejahtera. Aamiin Yaa Robbal'allamiin.

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. Syarief Zen
H. Bambang Supriyanto

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

- Salam Pamiarsa
- Warta Kita : Raker LTK Jabar
- Liputan Sasana LTK IKPLN Cianjur
- Kabar Kiwari Rekan yang Purnakarya
- Warta Seputar Pensiunan
- Informasi Kini Update Profile Aplikasi PLN Sehat
- Serba-serbi pelaksanaan Update Profile
- Renungan
- Tujuan dan Mamfaat Gerak Terapi LTK
- Ikhtiar Sehat Jagjag Waringkas
- Kegiatan sosial Kemanusiaan YBM PLN
- Penyejuk Hati
- Perkumpulan Jalan Kaki (Perjaka) KPLN Cabang Cianjur
- Goresan Karya Sastra
- Partisipasi Lomba Nyanyi & Pantun HUT Ke 25 IKPLN
- Berita Kita HUT Ke 25 IKPLN Pusat
- Kabar Kiwari Tasyakur Bi'nimah IKPLN Cabang Cianjur
- LTK dan Syukuran Milad Ke 25 IKPLN
- Dirgahayu IKPLN ke 25 Th. 2026
- Menyambut Bulan Ramadhan



“Silaturahmi merupakan bagian daripada akhlak yang utama dan presentasi ibadah kepada Allah ﷻ.
Siapa yang bersilaturahmi, maka dia memperoleh kebaikan di dunia dan akhirat”.



Rapat Kerja Ling Tien Kung Koordinator Khusus IKPLN Jawa Barat
Kamis 8 Januari 2026 Tempat Kantor PT PLN (Persero) UP3 Bandung



Agenda : 1. Rapat Koordinasi
2. Penyeragaman gerakan
3. Arahan tingkat menengah
4. dan lain-lain





Liputan Kegiatan Sasana IKPLN Cabang Cianjur

Latber Gerak Terapi Ling Tien Kung di Alun-alun Kota
Jum'at 9 Januari 2026





Liputan Kegiatan Sasana IKPLN Cabang Cianjur

Latber TGP Terapi Ling Tien Kung
di Perumnas Karang Tengah
Jum'at 27 Januari 2026





Kabar Kiwari

Rekan kita yang memasuki masa Purnakarya

Selamat memasuki masa
PURNABAKTI



Deetje Mardijjah

Terima kasih atas dedikasi dan kerjasama
selama ini.

Semoga hari-hari kedepan senantiasa
dipenuhi dengan kebahagiaan dan berkah
bersama keluarga.

PLN UP3 CIANJUR



Warta Seputar Pensiunan



Innaa lillaahi Wa Innaa Ilaihi Rooji'uun

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



**Nama : ENJANG SUTISNA
Nipen : 6486064L
Hari : Rabu
Tanggal : 3 Desember 2025
Alamat : Jl. Siliwangi No.30
Kel. Sawahgede Kec. Cianjur
kabupaten Cianjur.
Dikebumikan di Rancaekek
Bandung.**

*“ 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 khilaf
dan dosanya ditempatkan ditempat yang Mulia disisi Allah SWT,
Kepada keluarga yang ditinggalkan semoga diberikan kesabaran,
ketabahan dan keikhlasan. Aamiin Yaa Robbal ' Aalamiin**



Sahabat dan rekan seperjuangan keluarga Pensiunan PLN Takziah kepada Almarhum Bpk Enjang Sutisna di kediaman rumah duka di Jl Silawangi No. 30 Kp. Sawah Gede Cianjur



Penyerahan Santunan Kematian Almarhum Bpk Enjang Sutisna Nipen : 6486064L dan diterima oleh Istri didampingi keluarganya



INFORMASI KINI



UNDANGAN PEREKAMAN BIOMETRIK

DIGITALISASI SISTEM KESEHATAN & TATA KELOLA ANTI-FRAUD

Tujuan

1. Ketertiban dan akurasi pendataan.
2. Penguatan tata kelola kesehatan.
3. Mendorong transformasi digital dan anti-fraud health system.
4. Mencegah penyalahgunaan identitas peserta layanan kesehatan.
5. Transparansi dan akuntabilitas administrasi kesehatan.



Hal-hal yang perlu dilakukan pegawai, purnakarya, dan keluarga



1



Update NIK, Foto, No HP di Aplikasi New PLN Sehat

2



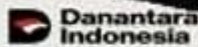
Registrasi Fingerprint di YAN HC Regional (sudah dibuka)/ Provider Kesehatan (belum dibuka)

Info YAN HC :

Perekaman Finger Scan di IKPLN wilayah Jawa Barat dilaksanakan ditentukan sesuai jadwal yang ditetapkan YAN HC JABAR pelaksanaannya dan dimulai akan pukul 09.00 dan untuk selanjutnya scan sidik jari bisa dilakukan di setiap Provider (Klinik atau Rumah Sakit kontrak) dan bagi anggota yang sedang sakit dan kondisinya tidak bisa datang ke kantor PLN karena mobilitas terbatas dan harus menggunakan kursi roda, sedang di oksigen dan alat bantu lainnya di upayakan petugas akan datang mengunjungi anggota khusus yang harus diperhatikan.



INFORMASI KINI



TATA CARA UPDATE PROFILE DI APLIKASI NEW PLN SEHAT

Implementasi digitalisasi layanan pemeliharaan kesehatan

1 LOGIN APLIKASI

- **Masukkan User**
Nomor Peserta / Nomor Kartu / NIK
- **Masukkan Password**
Kombinasi Huruf Besar, Kecil, dan Angka (minimal 8 karakter)
- **Klik Login**



lupa password: klik forgot password
belum pernah login: klik sign up

2 CEK DATA PESERTA

Pastikan tampilan e-card pada **menu data peserta** sesuai dengan identitas diri yang akan di-update.



3 UPDATE PROFILE

- **Isi data** alamat e-mail, NIK, dan nomor HP
- Klik Tombol **Save/Simpan**
- Pilih Tab **Photo**
- Klik tombol **Change**
- Ambil Foto (sesuai foto ktp)
- Klik tombol ✓

Pastikan **foto wajah tidak buram**, dan muncul notifikasi **success update foto** maka foto berhasil disimpan



4 UPDATE PROFILE PESERTA DITANGGUNG LAINNYA

- Pilih menu **pilih peserta** pada halaman pertama tampilan aplikasi New PLN Sehat
- **Pilih tombol merah** disebelah nama peserta yang dimaksud
- **Lakukan langkah 2 dan 3**
- Selesai



Batas waktu Update Profil Data (Seluruh Peserta berikut seluruh Anggota Keluarga yang ditanggung) pada aplikasi New PLN Sehat secara mandiri, **paling lambat tanggal 31 Januari 2026.**

Pelaksanaan HC Regional Jember



Serba-serbi Pelaksanaan Update Profile Aplikasi Kartu Sehat PLN



KEGIATAN PELAYANAN IKPLN CABANG CIANJUR



Kegiatan pelayanan pelaksanaan Update Profile (data dan foto) anggota IKPLN pada Aplikasi NEW PLN SEHAT dilaksanakan Pengurus setiap hari selasa & kamis di kantor Sekretariat IKPLN Cabang Cianjur.



RENUNGAN



Pesan seorang dokter.

Didedikasikan bagi Sahabat yang berusia 65 tahun ke atas.

Kalau kita dapat hidup hingga 80 tahun, itu hanya tinggal sekitar 14 tahun lagi. Karena pada hari² yang tersisa ini se-waktu² kita dapat jatuh sakit. Oleh karena hari yang tersisa tidak banyak lagi, apalagi sewaktu kita meninggalkan dunia ini, apapun juga tidak ada yang dapat dibawa, maka kita tidak usah terlalu berhemat. Uang yang memang harus dikeluarkan keluarkanlah, apa yang dapat dinikmati nikmatilah. Jika memiliki niat untuk melakukan amal lakukanlah segera.

Tidak usah terlalu banyak memikirkan urusan yang akan terjadi setelah kematian.

Karena saat kita telah didalam tanah, kita sudah tidak dapat lagi merasakan segala pujian & kritikan orang lain. Tidak usah terlalu banyak memikirkan urusan anak².

Anak cucu kita mempunyai rezeki mereka sendiri². Setelah mereka mempunyai anak, biarkanlah mereka mengurus sendiri atau menggunakan uang mereka sendiri untuk membayar suster guna mengurus anak²nya. Jangan biarkan mereka merampas lagi :

- Hak kesehatan,
- Hak istirahat,
- Hak kesenangan &
- Hak liburan orang tuanya.

Jangan terlalu banyak berharap pada anak² kita. Anak yang berbakti, memiliki niat untuk berbakti.

Tetapi karena pekerjaannya terlalu sibuk, apalagi bekerja di kota, maka tidak juga akan dapat membantu kita. Apalagi anak yang tidak berbakti, sewaktu kita masih hidup saja susah. Anak² beranggapan bahwa jika harta kita berikan kepada mereka itu adalah hal wajar. Tapi uang mereka bukanlah uang kita. Jika kita ingin minta uang kepada mereka akan tidak mudah bukan ? Kita yang berusia 65 -70 tahun, jangan lagi menukarkan kesehatan kita dengan benda lain, karena saat ini,

RENUNGAN



belum tentu kita dapat membeli kesehatan dengan harta kita. Mencari uang sampai kapanpun, sehari ya hanya dapat makan 3 piring saja. Memiliki banyak rumah/gedung, untuk tidur di malam hari hanya membutuhkan tempat dua setengah meter saja. Maka cukup makan, cukup uang ya sudahlah. Ini yang Lebih Penting ! Kita harus menjalani hidup ini dengan bahagia serta gembira, meskipun setiap keluarga mempunyai problem rumah tangga masing-masing. Kita jangan lagi berebut nama & kedudukan dengan orang lain, memikirkan bagaimana masa depan anak cucu kita & hal lain². Tetapi harus membandingkan dengan orang lain bahwa siapa yang hidupnya lebih gembira, lebih bahagia. Untuk hal yang tidak mampu kita ubah, janganlah terlalu dicemaskan, karena cemas juga tidak ada gunanya, malah akan mempengaruhi kesehatan diri sendiri. Setiap hari dengan mencari kesenangan sendiri,

setiap hari kita pasti dapat menjalani hidup ini dengan perasaan gembira. Lewat sehari, berkuranglah sehari, bergembiralah sehari, bergembira sehari, untunglah sehari.

Memiliki semangat yang tinggi, penyakit dapat disembuhkan. Suasana hati harus selalu yang gembira.

Olahraga diwajibkan untuk jantung sehat seperti : senam ringan, jalan pagi, bersepeda, lebih dianjurkan lagi bersifat permainan seperti pingpong, bulutangkis, dan sering terkena sinar matahari,

Makan jenis makanan yang beragam (perbanyak sayuran & buah²an), menyerap ber-macam² vitamin & sedikit elemen logam yang seimbang, dan minum jenis minuman yg memberikan nuansa rileks seperti : kopi, teh, hot chocolate dan seterusnya.

Dengan demikian diharapkan dapat tetap hidup sehat sampai 20, 30 tahun lagi...in Syaa Allah

Tujuan dan mamfaat dari setiap gerakan terapi Ling Tien Kung



1. Pemanasan/warming up

- Menerapi sendi-sendi & otot di belakang lutut.
- Membangkitkan semangat latihan

2. Empet anus

- Dapat menyembuhkan penyakit yang berhubungan dengan darah.

3. Jinjit2

- Dapat menyembuhkan yang berhubungan dengan syaraf.

4. Buka jendela langit & kap kepala

- Mencharge kembali aki tubuh kita

5. Gerak legong

- Mencharge kembali aki tubuh kita
- Mencegah stroke
- Menyembuhkan penyakit hipertensi

6. Kocok-kocok

- Membuka rongga dada

7. Kocok jari-jari tangan

- Melancarkan peredaran darah
- Menerapi kekakuan sendi2 d bag jari2

8. Kocok pergelangan tangan

- Menerapi kekakuan sendi-sendi dibagian pergelangan tangan.

9. Kocok kaki bagian lutut

- Melatih refleks & kelincahan
- Mencegah osteoporosis
- Meningkatkan vitalitas

Tujuan dan mamfaat dari setiap gerakan terapi Ling Tien Kung



10. Kocok seluruh badan

- Menata kembali organ-organ tubuh
- Menyeimbangkan aliran darah
- Melatih kelincahan tubuh, melawan rasa malas

11. Gerakan jongkok 8 titik

- Menerapi & melemaskan kembali otot-otot dibagian lutut yang menegang karena gerakan-gerakan sebelumnya dengan menggunakan tenaga titik nol

12.Kaki bangau

- Mengatasi masalah-masalah yang ada hubungan dengan Stres, Depresi, Vertigo, Migrain, Syaraf/syaraf kejepit

13.Kaki bangau 10 titik

- Melatih keseimbangan tubuh dengan menggunakan tenaga titik nol (yang terletak didalam perut dibelakang puser)
Secara abstrak dapat diartikan menggunakan strom

14.Jalan bebek

- Mampu menghilangkan & mengatasi berbagai jenis penyakit

15.Derap kuda

- Melatih untuk menggunakan titik nol
- Menerapi organ-organ tubuh yang masih mempunyai masalah.

16.Cooling down/pengendapan emosi

- Melemaskan kembali otot2
- Menyelaraskan irama tubuh & batin.

Dengan ikhtiar Ling Tien Kung badan kita lebih sehat, bugar & kuat.

Making people healthy & happy



IKHTIAR SEHAT Jagjag Waringkas

Penyembuhan penyakit jantung bagi lansia secara Islam :

1. Ikhtiar Medis (Pola Hidup Sehat & Terapi Dokter)

Islam mendorong umatnya untuk berobat jika sakit. Dalam konteks medis modern, ini adalah bentuk ikhtiar :

- **Rutin Mengonsumsi Obat :**

Jemaah lansia yang memiliki penyakit jantung koroner atau gagal jantung harus rutin dan tepat waktu mengonsumsi obat dari dokter.

- **Pola Makan Halal dan Tayyib :**

Mengonsumsi makanan yang baik untuk jantung, utamakan sayur, buah, biji-bijian, ikan, dan menghindari makanan tinggi lemak jenuh, garam, serta gula.

- **Aktivitas Fisik Ringan :**

Melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam lansia selama minimal 30 menit sehari, 5 hari seminggu, disesuaikan dengan kemampuan fisik.

- **Menghindari Kelelahan :**

Tidak melakukan aktivitas fisik berat yang memicu serangan jantung.

2. Pendekatan Spiritual (Ruhiyah)

Penyembuhan fisik diperkuat dengan ketenangan jiwa:

- **Dzikir dan Mengingat Allah :**

Dzikir adalah spiritualitas ringan yang berpotensi mencegah dan membantu penyembuhan penyakit jantung koroner.

- **Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an :**

Membaca atau mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan kedamaian, mengurangi stres, dan membantu meredakan nyeri pada pasien jantung.

- **Shalat dan Sabar :**

Menjaga shalat (dapat dilakukan dengan duduk/berbaring jika tidak mampu berdiri) dan bersabar atas penyakit akan menjadi penggugur dosa.

- **Doa Khusus :**

Membaca doa kesembuhan, seperti doa Nabi Ayyub: "*Robbi innii massaniyadh-dhurru wa anta arhamur-roohimiin*" (Ya Allah, sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit,



IKHTIAR SEHAT Jagjag Waringkas

dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang).

3. Manajemen Stres (Hati yang Sehat)

- **Tawakkal dan Ridha :**

Menerima takdir dengan hati yang tenang mengurangi beban psikologis yang memperberat penyakit jantung.

- **Menghindari Penyakit Hati :**

Membersihkan hati dari iri hati, kepahitan, dan kemarahan melalui doa agar jantung menjadi tenang.

4. Hal Penting dalam Islam untuk Lansia

- **Hukum Berobat :**

Berobat adalah kewajiban untuk memelihara jiwa (hifz an-nafs).

- **Tindakan Medis pada Lansia:**

Islam tidak mendukung pengobatan yang sia-sia (futile treatment) atau memaksakan prosedur berat pada lansia yang sudah sangat lemah jika tidak lagi bermanfaat,

namun tetap wajib memberikan perawatan untuk mengurangi rasa sakit dan membuat nyaman (paliatif). Secara keseluruhan, penyembuhan penyakit jantung pada lansia secara Islam adalah menyeimbangkan antara mematuhi nasihat medis (dokter) dan meningkatkan kualitas hubungan dengan Allah (dzikir, doa, Al-Qur'an).



Penyembuhan penyakit jantung bagi lansia dalam perspektif Islam merupakan kombinasi antara ikhtiar medis (fisik) dan penguatan spiritual (ruhiyah), dengan keyakinan bahwa kesembuhan sejati datang dari Allah SWT. Lansia dianjurkan untuk tidak berputus asa, sabar, dan tetap menjaga kesehatan sebagai bentuk amanah tubuh.



Bantuan sosial kemanusiaan bagi Guru honorer di Daerah Sebagai Anugrah Guru Pahlawan dan diserahkan oleh Ketua YBM PLN UP3 Cianjur



Pemberian bantuan tambahan modal usaha dan sarana Gerobak dorong bagi pelaku usaha UMKM diberikan langsung oleh Bpk. Andre Pratama Djatmiko Manager PLN UP3 Cianjur



NASEHAT UNTUK KITA SEMUA

Cara Allah menyayangi mu terkadang bukan dengan memberi mu hidup dalam limpahan harta, Tapi dengan hidup penuh kesederhanaan, Sebab Allah ingin meringankan hisab mu.

Cara Allah menyayangi mu terkadang bukan dengan segera memberi mu kesembuhan, Tapi dengan cara tetap memberi mu sakit, Sebab Allah ingin menghapus dosa-dosa mu.

Cara Allah menyayangi mu terkadang bukan dengan cara memberi mu kebahagiaan dan kenyamanan, Tapi dengan memberi mu berbagai musibah dan ujian, Sebab Allah ingin meninggikan derajat mu kelak di surga.

Cara Allah menyayangi mu terkadang bukan dengan cara mengabulkan apa yang engkau inginkan, Tapi dengan menunda doa mu atau menggantikan sesuatu yg lain, Sebab Allah tahu bahwa ada bahaya dibalik yg kau minta.

Cara Allah menyayangi mu terkadang bukan dengan cara seketika memberi mu kemudahan atau kesuksesan, Tapi dengan memberi mu berbagai kesulitan dan kegagalan, Sebab Allah ingin memberi mu banyak pahala dan sehingga kelak kau akan menyadari bahwa dibalik setiap kesulitan itu ada banyak pelajaran.



Untuk itu tetaplah berhusnudzon kepada Allah, atas segala kesusahan, sakit, ujian, kesulitan dan kegagalan yang kau hadapi.

Karena jalan untuk menuju surga-Nya itu tak mudah.

Butuh ujian agar kita mendapatkan banyak pahala dari-Nya.

Butuh kesabaran agar kita mendapat ridho-Nya,

Butuh sakit agar kita mendapatkan ampunan-Nya,

Butuh pengorbanan agar kita mendapatkan kedudukan yg tinggi di surga-Nya.

Begitulah terkadang cara-cara Allah menyayangi kita...

Bahkan beberapa luka diciptakan untuk tidak sembuh, agar menjadi pelajaran bermakna dan jika kita IKHLAS, maka akan mendapat pahala.

Maka bersabarlah pada semua takdir yang kau hadapi, Sungguh pada akhirnya engkau akan mengerti bahwa dibalik semua yang telah Allah gariskan ternyata menyimpan banyak kebahagiaan dan kebaikan.

Semoga Bermamfaat.



Semangat Ikhtiar Untuk Hidup Sehat

“Perjaka”

(Perkumpulan Jalan Kaki) IKPLN

Menyambut hari jadi Ke 25 IKPLN





Meraih Kabahagiaan

Sekarang memang sudah tidak muda lagi
Tapi semangat harus tetap terpatri dalam diri
Walau hidup tinggal menikmati namun tak boleh berhenti
Tekad ikhtiar untuk selalu sehat dan hidup harus mandiri

Saat ini memang usia sudah meranjak tua
namun perjalanan kehidupan harus selalu berguna
Walau putaran waktu bergulir manapak senja
Tetapi buah hasil perjuangan berharap masih bermakna

Dikala merenungi masa silam penuh perjuangan
Sungguh sangat terjal luka liku langkah perjalanan
Banyak harapan yang kuraih beragam tantangan
Tapi tekad telah membara, harus kucapai sejuta impian

Kemarin harapan yang mengawang berupa impian
Kini segalanya bisa kuraih dan aku dapatkan
Semua ini hanya do'a tulus ibunda yang aku banggakan
Semoga hingga kini perjalanan ini penuh keberkahan



Partisipasi Lomba Nyanyi HUT IKPLN Ke 25

IKPLN Daerah Jawa Barat Cabang
Cianjur

Tema : Pengabdian

Judul Lagu : **"LANGKAH PENGABDIAN".**

Ciptaan/aransemen : Cecep Rachmat Mansoer

Musik/aransemen : Heru Erawan Soemanto

Video editor : Asep Mulyana

IKPLN Daerah Jawa Barat Cabang Cianjur



PROLOG :

Masa Purnakarya, setiap hari banyak waktu tercurah di rumah menikmati kebahagiaan bersama keluarga momong cucu, apalagi kalau sudah berkumpul lengkap seluruh keluarga besar kebahagiaan tak terduga bisa bernostalgia, bercengkrama sampai jalan-jalan tadazbur alam menikmati suasana kebahagiaan. Alhamdulillah Tuhan masih memberi sisa usia panjang sungguh bersyukur diberi kesehatan banyak waktu terluang bisa dipakai silaturahmi dengan teman dan rekan seperjuangan, Alhamdulillah kami masih bisa memberikan bakti dan sumbangsih pada perkumpulan pensiunan, mudah2an bermamfaat bagi keluarga besar pensiunan juga sesama insan. Berharap semoga Tuhan senantiasa memberi petunjuk dan melindungi kami seluruh pengurus perkumpulan.

Aamiin Yaa Robbal'allamiin.



Partisipasi Lomba Nyanyi HUT IKPLN Ke 25

IKPLN Daerah Jawa Barat Cabang
Cianjur

LANGKAH PENGABDIAN

Lagu/aransemen : Cecep Rachmat Mansoer

Musik/aransemen : Heru Erawan Soemanto

Kami hadir terpanggil rasa kemanusiaan
Kami jalin silaturahmi ikat kekeluargaan
Kami ngabdi walau dengan sisa kemampuan

Kami harap bisa beri arti kehidupan
kami ikhlas jalani isi perjuangan
Wujud rasa syukur pada persaudaraan

Reff. Walau mesti rela robah keadaan
Kami rela berbagi kasih demi kemamfaatan
Walaupun harus pendam ego kepribadian

Kami tulus berbagi kebahagiaan sesama insan
Walaupun sadar pasti masih banyak kekurangan
Tekad kami berjuang demi kemaslahatan

Tak terasa langkah kini dipenghujung jalan
Banyak kisah sarat makna pengalaman
Tak terasa lembar cerita menghiasi perjalanan

Dan semoga bawa berkah dan kemulyaan
Sesungguhnya arti nyata dari kebahagiaan
Semoga Tuhan meridhoi niat tulus pengabdian.



Partisipasi Lomba Pantun HUT IKPLN Ke 25 tahun 2026

IKPLN Daerah Jawa Barat Cabang Cianjur

Tema Pantun : "Kebanggaan dan harapan".

Karya cipta : Cecep Rachmat Mansoer.

Pembawa Pantun : Cecep Rachmat Mansoer

Video Ilustrasi : Cecep rachmat Mansoer

IKPLN Daerah Jawa Barat Cabang Cianjur



PROLOG :

Masa Purnakarya, Saatnya Istiqomah menjalankan ibadah.

Kebanggaan kami Purnakarya, ternyata masih punya wadah. Perkumpulan Keluarga Pensiunan listrikNegara Tempat ajang saling berbakti dan Silaturahmi.

Alhamdulillah masih banyak pensiun yang peduli pada sesama tanpa pamrih untuk berbakti.

Harapan kami pengabdian kecil ini bisa menjadi langkah tulus dan ikhlas mengajak rekan seperjuangan senantiasa bersyukur masih diberi nikmat sehat selalu semangat menikmati perjalanan sisa usia bersama keluarga tercinta dan ternyata kita masih saling mengasihi, silaturahmi dengan keluarga besar IKPLN dan semoga amal bakti kita masih bermamfaat bagi sesama.

Aamiin Yaa Robbal'allamiin.



Partisipasi Lomba Pantun HUT IKPLN Ke 25 Tahun 2026

IKPLN Daerah Jawa Barat Cabang Cianjur

PANTUN “KEBANGGAAN DAN HARAPAN”

Hobi berkebun tanaman obat

Tumbuh bersemi mekar merambat

Sampurasun...salam jumpa salam sehat

Perkenalkan kami IKPLN Daerah Jawa Barat

Jalan pagi ditaman bunga sungguh indah pemandangan

Ikat temali merajut jalan menebar senyum dipagi hari

Kami bangga dan bahagia punya wadah perkumpulan

Tempat mengabdikan dan berbagi jabat erat silaturahmi

Makan semur jengkol dan nasi ulam

Soto Betawi dimakan dipinggir jalan

Kami bersyukur menjadi bagian dari paguyuban

Berbagi kasih sumbangsih sesama rekan

Pulau Seribu gugusan Teluk Jakarta

Musium Fatahillah kawasan di Kota Tua

Dirgahayu ke 25 IKPLN tercinta

Tambah dewasa mengasahi keluarga purnakarya

Kota Jakarta ibukota Indonesia

Kebanggaan kita wujud kemajuan negara

Do'a seluruh anggota berharap nyata

Kebersamaan 4 pilar wujudkan purnakarya semakin sejahtera

Tamasya ke Jakarta naik kereta api

Berjajar gedung hiasi kota

Bersama 4 pilar melayani

Memberdayakan dan meningkatkan kesejahteraan anggota

Sepiring berdua bernostalgia

Pesona fatamorgana indah dimata

Teriring do'a dari seluruh purnakarya

Semoga IKPLN bersama 4 pilar semakin berdaya



Berita Kita

Liputan Kegiatan
Semarak HUT Ke 25 IKPLN



Peringatan Hari Ulang Tahun ke 25 Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) digelar pada Minggu, 8 Februari 2026, di Auditorium PT PLN (Persero) Pusat. Acara syukuran ini menjadi kesempatan untuk meninjau kembali perjalanan IKPLN dalam memelihara silaturahmi, kebersamaan, serta meningkatkan kesejahteraan anggotanya sebagai bagian dari keluarga besar PLN Group. Acara dimulai dengan laporan Ketua Panitia HUT ke 25 IKPLN, Bima Putrajaya, yang menegaskan bahwa peringatan seperempat abad IKPLN adalah wujud rasa syukur atas kelangsungan organisasi sekaligus komitmen untuk terus melayani anggotanya. Acara syukuran HUT ke 25 IKPLN dilanjutkan dengan pemberian apresiasi dan kegiatan kebersamaan lainnya.



Berita Kita

Liputan Kegiatan Semarak HUT Ke 25 IKPLN



IKPLN
08 Februari 2026

*"Bersama 4 PILAR
Melayani, Memberdayakan
dan Meningkatkan
Kesejahteraan Anggota."*

PEMBUATAN LAPORAN KEGIATAN

Terbaik 1 : IKPLN Daerah Kalimantan Timur & Utara
Terbaik 2 : IKPLN Daerah Sumsel, Jambi & Bengkulu
Terbaik 3 : IKPLN Daerah Jawa Tengah & DIY

PENGISIAN DATA KOMPETENSI INDIVIDU

Terbaik 1 : IKPLN Daerah PLN Indonesia Power
Terbaik 2 : IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat
Terbaik 3 : IKPLN Daerah Sumatera Barat



IKPLN
08 Februari 2026

*"Bersama 4 PILAR
Melayani, Memberdayakan
dan Meningkatkan
Kesejahteraan Anggota."*

PEMENANG LOMBA MENYANYI

Pemenang 1 : IKPLN Daerah Nusa Tenggara Timur
Pemenang 2 : IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat
Pemenang 3 : IKPLN Daerah PLN Nusantara Power
Pemenang Harapan : IKPLN Daerah Bali

PEMENANG LOMBA BERPANTUN

Pemenang 1 : IKPLN Daerah Sumsel, Jambi & Bengkulu
Pemenang 2 : IKPLN Daerah Jawa Tengah
Pemenang 3 : IKPLN Daerah Sumatera Barat
Pemenang Harapan : IKPLN Daerah Jawa Barat

IKPLN
08 Februari 2026

*"Bersama 4 PILAR
Melayani, Memberdayakan
dan Meningkatkan
Kesejahteraan Anggota."*

DATUJ AWARD 2025

Jml. Anggota : 3.000

Terbaik 1 : IKPLN Daerah Jawa Timur
Terbaik 2 : IKPLN Daerah Jawa Barat
Terbaik 3 : IKPLN Daerah Jawa Tengah & DIY

Terbaik 1 : IKPLN Daerah Sumsel, Jambi & Bengkulu
Terbaik 2 : IKPLN Daerah Transmisi Jawa Bagian Timur
Terbaik 3 : IKPLN Daerah Transmisi Jawa Bagian Tengah

Terbaik 1 : IKPLN Daerah Nusa Tenggara Barat
Terbaik 2 : IKPLN Daerah Nusa Tenggara Barat
Terbaik 3 : IKPLN Daerah Nusa Tenggara Timur & Utara



Kabar Kiwari

Tasyakur Bin'nimah HUT IKPLN
Wujud Kebahagiaan IKPLN Cabang Cianjur





Kabar Kiwari

Tasyakur Bin'nimah HUT IKPLN
Wujud Kebahagiaan IKPLN Cabang Cianjur



GIAT SEHAT TERAPI LING TIEN KUNG



dan Syukuran Milad ke-25 IKPLN
JUM'AT - 13 FEBRUARI 2026
HALAMAN PARKIR KANTOR UP3 CIANJUR
07.00 WIB - SELESAI
Latihan Ling Tien Kung PIN UP3
dan IKPLN Cabang Cianjur





**Bersama 4 Pilar melayani, Memberdayakan
dan meningkatkan kesejahteraan anggota**



**Kami Pengurus dan anggota IKPLN Cabang
Cianjur**

Mengucapkan

Dirgahayu IKPLN ke 25

**Semoga IKPLN bersama 4 Pilar semakin jaya,
mewujudkan keluarga purnakarya
semakin sejahtera.**



Menyambut Bulan Suci Ramadhan

Sumber : Baznasjabar

Bulan Ramadhan adalah momen yang dinanti oleh umat Islam di seluruh dunia. Sebagai bulan yang penuh berkah dan ampunan, Ramadhan menawarkan kesempatan emas bagi setiap Muslim untuk meningkatkan kualitas ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Agar dapat memaksimalkan manfaat dari bulan suci ini, diperlukan persiapan diri menyambut bulan Ramadhan yang matang dan terencana. Dengan persiapan yang baik, kita dapat menjalani ibadah puasa dan amalan lainnya dengan lebih khusyuk dan optimal.

Memperkuat Niat dan Tekad

Langkah pertama dalam persiapan diri menyambut bulan Ramadhan adalah memperkuat niat dan tekad untuk beribadah dengan sungguh-sungguh. Niat yang tulus akan menjadi pendorong utama dalam menjalankan berbagai amalan selama Ramadhan.

Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadits, "Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya." Dengan niat yang ikhlas, setiap ibadah yang dilakukan akan bernilai di sisi Allah SWT. Selain itu, penting bagi kita untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai selama Ramadhan. Apakah itu meningkatkan frekuensi membaca Al-Qur'an, memperbanyak shalat sunnah, atau meningkatkan kualitas puasa. Dengan memiliki tujuan yang jelas, kita dapat lebih fokus dan termotivasi dalam menjalankan ibadah. Hal ini sejalan dengan anjuran untuk mempersiapkan diri secara mental dan spiritual sebelum memasuki bulan suci.

Tak lupa, berdoa memohon kekuatan dan keistiqomahan kepada Allah SWT agar diberikan kemampuan untuk menjalankan ibadah dengan baik. Doa adalah senjata bagi orang beriman, dan dengan berdoa, kita menunjukkan ketergantungan kita kepada Sang Pencipta. Aamiin Yaa Robbal'allamiin.



Menyambut Bulan Suci Ramadhan

Sebagaimana para sahabat Nabi dahulu berdoa selama enam bulan sebelum Ramadhan agar dipertemukan dengan bulan yang mulia ini.

Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan fisik dan mental adalah aspek penting dalam persiapan diri menyambut bulan Ramadhan.

Menjaga pola makan yang sehat dan seimbang sebelum Ramadhan akan membantu tubuh kita lebih siap untuk menjalani puasa. Hindari makanan yang berlebihan dan mulailah mengatur waktu makan agar tubuh tidak kaget dengan perubahan jadwal saat Ramadhan.

Olahraga ringan secara rutin juga dianjurkan untuk menjaga kebugaran tubuh. Dengan tubuh yang sehat, kita dapat menjalankan ibadah puasa dan amalan lainnya dengan lebih optimal. Selain itu, pastikan untuk mendapatkan istirahat yang cukup agar tubuh memiliki energi yang diperlukan selama berpuasa.

Secara mental, latihlah diri untuk bersabar dan mengendalikan emosi. Puasa bukan hanya menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menahan diri dari amarah dan perilaku negatif lainnya.

Dengan melatih kesabaran sejak sebelum Ramadhan, kita akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan selama bulan puasa.

Membersihkan Diri dari Dosa dan Kesalahan

Sebelum memasuki bulan Ramadhan, sangat dianjurkan untuk membersihkan diri dari dosa dan kesalahan melalui taubat nasuha. Taubat yang tulus akan membuka pintu rahmat dan ampunan Allah SWT, sehingga kita dapat memasuki bulan suci dengan hati yang bersih.

Meminta maaf kepada sesama atas kesalahan yang pernah dilakukan juga merupakan langkah penting. Dengan memperbaiki hubungan dengan orang lain, kita dapat menjalani ibadah puasa dengan hati yang tenang dan damai.

*Cianjur loba dulur,
Hirup jujur akur jeung batur*



Dulur Salembur IKPLN Cabang Cianjur
Silih Asah, Silih Asih, Silih Asuh



Bewara

Berita dan warta seputar purnakarya

