

Bewara

Berita dan warta seputar purnakarya



Milangkala
Tatar Sunda
Nyuhun Buhun, Nata Nagara



Mengenal lebih dekat Kota Cianjur
Sekilas Riwayat Sejarah Cianjur



Milangkala
Tatar Sunda
Nyuhun Buhun, Nata Nagara

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



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

Email : ikplncianjur@gmail.com



Bewara

Berita dan warta seputar purnakarya

"Ketulusan dalam pengabdian bukanlah tentang seberapa besar jabatan yang kita pegang, melainkan seberapa murni hati kita dalam melayani tanpa mengharap pujian. Ketika kita mengabdikan dengan ikhlas, perkumpulan atau wadah tempat kita silaturahmi dan menyumbangkan bakti bukan lagi sekadar tempat bekerja memberikan pelayanan, melainkan keluarga tempat kita menanam kebaikan yang hasilnya akan dipanen bersama".

Salam Pamiarsa

(Cecep Rachmat Mansoer)



**Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh
Bismillahirrahmanirrahim,**

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman dan kesehatan sehingga kita dapat bertemu kembali dengan hari yang Fitri. Selamat Hari Raya Idul Fitri 1 Syawal 1447 H.

Redaksi mengucapkan "*Taqabbalallahu minna wa minkum, shiyamana wa shiyamakum* " Minal Aidin Wal Faizin, mohon maaf lahir dan batin atas segala kekhilafan kata maupun tindakan dalam penyajian berita dan informasi keberadaan Perkumpulan IKPLN kami.

Pada momentum Idul Fitri juga Idul Adha adalah saat yang tepat untuk membersihkan hati dan membuka lembaran baru. Mari kita pererat tali persaudaraan, kekeluargaan, berbagi kebahagiaan dan menjadikan nilai-nilai Ramadhan sebagai pembimbing dan pemandu kehidupan sehari-hari. Semoga Allah SWT menerima amal ibadah puasa kita juga idul kurban dapat memberikan kedamaian serta keberkahan bagi kita semua.

Di perjalanan episode dari bulan Maret, April sampai Mei 2026 ini banyak cerita indah dihiasi hari-hari perayaan ke agamaan yang penuh makna yang mudah-mudahan semakin menambah mempertebal Keimanan dan Ketaqwaan dalam menata hari-hari ke depan dalam mengisi hidup penuh berkah yang semoga senantiasa bermanfaat bagi keluarga dan orang lain. Kami mulai dari Hal Kecil (kegiatan sehari-hari) dengan ketulusan hati yaitu, Selalu mendengarkan memberikan perhatian penuh saat teman atau keluarga sedang bercerita. Mencoba berbagi Ilmu mengajarkan keahlian yang kita miliki kepada orang lain. Dan berilah senyuman, sapa tetangga, sahabat, rekan dan keluarga besar dengan ikhlas hiasi suasana hati penuh keindahan.

Salam Pamiarsa



Kegiatan rutin kami IKPLN “Sukseskan Datul” dibulan April Pendataan Ulang Semester I bagi seluruh anggota dengan prioritas pelaksanaan Datul kepada anggota lansia dengan cara jemput bola wabil khusus pensiunan diatas usia 85 tahun, Alhamdulillah perjalanan penuh kesabaran berjalan lancar dan berbuah hasil, per tanggal 12 Mei 2026 Datul IKPLN Cabang Cianjur telah Sukses 100%.

Program lain yang tidak kalah penting “Pelayanan kesehatan dengan Prosedur Digitalisasi” bagi Pegawai dan Pensiunan dilaksanakan di PLN UP3 Cianjur pada tanggal 06 Mei 2026 pelaksanaan perekaman Data Fingerprint /sidik jari untuk kelengkapan Aplikasi New PLN Sehat. Go Live Digitalisasi Layanan Kesehatan dengan mekanisme fingerprint dan update data diri serta foto pada aplikasi NPS untuk memastikan eligibility peserta yang berhak mendapatkan benefit faskes PLN. Pelaksanaan dilakukan bertahap di seluruh provider kesehatan hingga 30 Juni 2026. Mudah2an lebih memberikan kemudahan dan semakin lebih baik. Dalam ikhtiar mendapatkan tubuh yang sehat dan jiwa yang kuat kami IKPLN juga berusaha rutin menjalankan Latber Ling Tien Kung di masing2 wilayah Cabang setiap hari jum’at termasuk memberdayakan Olah gerak murah meriah “jalan kaki Santai” (Siperjaka) setiap hari Ahad, harapan bisa mencegah dari segala penyakit yang akan menyerang dan menekan angka pengobatan. Karena ternyata “hidup sehat itu nikmat dan Mahal”

Salam Hormat dari Cianjur

Senantiasa Bersyukur, Rawat Sehat dan Tetap Semangat.



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

39

Daftar isi :

- Salam Pamiarsa
- Daftar Isi
- Mengenal Kota Cianjur
- Jejak Sejarah Warisan Leluhur
- Giat Warta Jawa Barat
- Semangat Ikhtiar Sehat
- Kegiatan Sasana LTK IKPLN Cianjur
- Renungan
- Informasi Kini Datul Semester I
- Sukseskan Datul di IKPLN Cianjur
- Pelayanan Datul Usia diatas 85 th
- Pelayanan Kesehatan Prosedur Digital
- Go Live Digitalisasi
- Perekaman Sidik jari Aplikasi PLN Sehat
- Liputan kegiatan Sosial YBM PLN Cianjur
- Jagjag Waringkas
- Pola Hidup Sehat
- Warta Seputar Purnakarya
- Penyejuk hati
- Goresan karya Sastra
- Kholimatul Khotmil Qur'an Ke 14
- Doa Tulus Persahabatan Sejati
- Makna Ibadah haji dan Kurban
- Ikhtiar Sehat tanpa banyak biaya

Mengenal kota Cianjur **Riwayat singkat Sejarah Kota Cianjur**



Jejak Sejarah Kota Cianjur: Dari Kerajaan Pajajaran hingga Era Modern

Kota Cianjur terkenal dengan pemandangan dan tempat wisatanya yang indah, tidak jarang banyak wisatawan yang ingin berkunjung ke kota cianjur ini, sekedar untuk melepas kepenatan setelah seharian bekerja, namun apakah kalian tahu Cianjur mempunyai sejarah yang harus kalian ketahui, lalu bagaimanakah sebenarnya sejarah kota Cianjur ini? Simak Ulasannya berikut!

Kota Cianjur adalah sebuah kota yang terletak di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. dan dikelilingi oleh Pegunungan Puncak dan Gunung Gede. Sejarah Kota Cianjur memiliki akar yang cukup dalam, dalam perkembangan sejarah Jawa Barat. Asal usul nama "Cianjur" sendiri berasal dari kata "Ci" yang berarti sungai dan "Hujur" yang berarti jauh. Jadi, Cianjur berarti "sungai yang jauh".

Nama ini konon berasal dari legenda bahwa kota ini dulunya dikenal sebagai wilayah yang jauh dari ibu kota Kerajaan Sunda di Pakuan Pajajaran (sekarang Kota Bogor).

Pada masa Kerajaan Sunda, Cianjur merupakan salah satu daerah yang termasuk dalam wilayah kekuasaan Kerajaan Pajajaran. Namun, setelah Kerajaan Pajajaran runtuh akibat penaklukan oleh Kesultanan Banten pada awal abad ke-16, Cianjur berada di bawah pengaruh Kesultanan Banten. Pada abad ke-18, Cianjur menjadi bagian dari wilayah kekuasaan Kesultanan Mataram. Pada masa ini, Cianjur mengalami perkembangan signifikan dalam bidang pertanian dan perdagangan.

Pada akhir abad ke-18, VOC (Vereenigde Oost-Indische Compagnie) mendirikan kantor administratif di Cianjur untuk mengatur perdagangan dengan wilayah tersebut.

Mengenal kota Cianjur **Riwayat singkat Sejarah Kota Cianjur**



Pada masa penjajahan Belanda, Cianjur menjadi bagian dari wilayah Hindia Belanda. Pemerintahan Belanda membentuk sistem pemerintahan yang baru di Cianjur, termasuk pembangunan infrastruktur seperti jalan raya, jembatan, dan gedung-gedung pemerintahan.

Setelah kemerdekaan Indonesia pada tahun 1945, Cianjur menjadi bagian dari Provinsi Jawa Barat. Pada tanggal 15 Desember 2007, Cianjur resmi ditetapkan sebagai kota otonom melalui Undang-Undang Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pembentukan Kota Cianjur.

Sejak menjadi kota otonom, Cianjur terus mengalami perkembangan dalam berbagai bidang, termasuk ekonomi, infrastruktur, dan pariwisata. Kota ini juga memiliki potensi alam yang indah, seperti Danau Situ Cipondoh dan Pemandian Air Panas Cipanas, yang menjadi daya tarik wisatawan lokal maupun mancanegara. Itulah sekilas sejarah Kota Cianjur,

dari masa Kerajaan Sunda hingga menjadi kota otonom di era modern. Seiring dengan perkembangan zaman, Cianjur terus bertransformasi menjadi kota yang semakin maju dan berkembang, semoga bisa menambah wawasan kita, terutama tentang sejarah kota-kota yang ada di Indonesia.

Sejarah Cianjur dimulai dengan berdirinya kabupaten ini pada 12 Juli 1677 oleh Raden Aria Wira Tanu I /Jayasasana (Dalem Cikundul), seorang tokoh penyebar Islam dan keturunan Pajajaran pada abad ke 17.

Awalnya wilayah ini merupakan bagian dari Kerajaan Pajajaran yang kemudian berada di bawah pengaruh Kesultanan Banten dan Mataram. Kota ini tumbuh menjadi pusat pertanian yang subur dan penting di Jawa Barat. Cianjur terkenal dengan tradisi luhur, seperti seni mamaos (seni suara tradisional) dan maenpo (seni bela diri silat).

Pemerintah Kabupaten Cianjur secara resmi menetapkan tanggal 12 Juli 1677 sebagai hari jadi Kabupaten Cianjur.

Jejak Sejarah Warisan Leluhur Milangkala Tatar Sunda Budaya Cianjur



Milangkala
Tatar Sunda
Nyuhun Buhun, Nata Nagara

Milangkala Tatar Sunda 2026

Kirab Budaya "Napak Tilas Padjadjaran" : Perjalanan budaya yang dimulai dari Keraton Sumedang Larang (2 Mei), berlanjut ke Ciamis (3 Mei), Tasikmalaya (4 Mei), Cianjur (5 Mei), Bogor (6 Mei), Depok (8 Mei), Karawang (9 Mei), Cirebon (10 Mei), dan berakhir di Bandung (16-17 Mei).

Puncak Acara : Dilaksanakan di Pelataran Parkir Barat Gedung Sate, Bandung, menampilkan pertunjukan seni budaya kolosal.

Kirab Mahkota Binokasih : yang melambangkan kejayaan dan nilai-nilai luhur Sunda.

Dari jejak sejarah, lahir semangat Milangkala Tatar Sunda **di Cianjur** hadir pada 2–18 Mei 2026, membawa rangkaian Kirab Budaya yang sarat makna menyusuri warisan leluhur, merawat identitas, luhur budaya Sunda adalah panggilan utk dan jati diri urang zaman.

Kirab Budaya di
Cianjur dilaksana
Selasa, 5 Mei 2026
Rute:

Lapangan Taman
Jl. Pangeran

– Jl. Siliwangi – Jl. Adi Sucipta –
Jl. Mangunsarkoro – Jl. Siti Jenab –
finish di Pendopo Cianjur.

perjalanan budaya ini. Rasakan denyut
hangatnya kebersamaan, dan semangat
yang tak lekang oleh waktu.

Selamat Milangkala Tatar Sunda "Nyuhun Buhun Nata Nagara".



Kabupaten
kan pada :
Pukul 18.30

Prawatasari –
Hidayatullah

sejarah,
Sunda



Giat Warta Jawa Barat

Latber Koordinator LTK 6 April 2026

- Penyeragaman Gerak
- Arahan tingkat Menengah





Giat Warta Jawa Barat

Latber Koordinator LTK 6 April 2026

- Penyeragaman Gerak
- Arahan tingkat Menengah



Rapat Koordinasi Pemantapan Gerak Ling Tien Kung
IKPLN Daerah Jawa Barat di ikuti :



1. Pengurus Koordinator Khusus Jawa Barat
2. Sasana LTK IKPLN CKD
3. Sasana LTK IKPLN Cabang Bandung
4. Sasana LTK IKPN Cabang Cianjur
5. Sasana LTK IKPLN Cabang Depok
6. Sasana LTK IKPLN Cabang Majalaya
7. Sasana LTK IKPLN cabang Purwakarta
8. Sasana LTK IKPLN Cabang Tasikmalaya



Semangat Ikhtiar Untuk Hidup Sehat

“Perjaka”

(Perkumpulan Jalan Kaki)

Keluarga Besar IKPLN Cabang Cianjur



Kegiatan Jalan kaki sambil Silaturahmi rutin dilaksanakan pada hari Ahad tanggal 17 Mei 2026 di Lokasi Kp. Joglo Cibeber dengan jarak sekitar 4 Km dengan route area pesawahan, jalan setapak, perkampungan sampai Alun2 Kecamatan Cibeber





Liputan Kegiatan Sasana IKPLN Cabang Cianjur

Latber Gerak Terapi Ling Tien Kung di Alun2 Kota
Setiap Hari Jumat





Antara Mesjid dan Rumah Sakit (Resonansi Reflektif)

Renungan di Masa Senja

Langkah di masa tua tak lagi panjang, tapi justru di situlah arah menjadi terang. Bukan lagi soal ke mana kaki melangkah melainkan ke mana jiwa akan pulang.

Di antara dua tempat yang kian akrab :

"Mesjid dan Rumah Sakit "

Masjid adalah panggilan yang lembut.

Rumah Sakit adalah panggilan yang tak bisa ditunda.

Di masjid, manusia masih punya pilihan untuk datang.

Di rumah sakit, sering kali manusia datang karena dipaksa keadaan.

Sajadah mengajarkan tunduk sebelum tubuh benar-benar tak mampu berdiri. Ranjang perawatan mengajarkan pasrah ketika semua daya telah ditarik pergi.

Di masa lansia, hidup seperti dipersempit pada 2 ruang :

"Ruang ibadah dan ruang perawatan."

Namun sesungguhnya, yang diuji bukan tubuh melainkan kesadaran.

Kesadaran untuk memahami :

Bahwa waktu yang dulu terasa panjang, kini terasa singkat.

bahwa kesempatan yang dulu diabaikan, kini terasa mahal.

Masa tua bukan sekadar fase menua, tetapi fase pembuktian apa yang dulu ditanam, kini dituai tanpa bisa ditawar.

RENUNGAN



Jika masa muda dipenuhi ambisi dunia, maka masa tua sering dihantui kegelisahan. Namun jika masa muda disirami iman, maka masa lansia menjelma menjadi taman meski tubuh mulai rapuh.

Ada yang tetap melangkah ke masjid dengan kaki gemetar karena hatinya sudah terbiasa pulang ke sana.

Ada yang terbaring di rumah sakit namun lisannya tetap basah oleh dzikir, karena hatinya tak pernah jauh dari Tuhan.

Di titik ini, perbedaan fisik menjadi tidak lagi penting. Yang menentukan hanyalah kebiasaan jiwa. Sebab pada akhirnya, masjid dan rumah sakit bukan lah dua dunia yang bertolak belakang melainkan dua pintu menuju satu tujuan yang sama yakni : **"PULANG"**

Hanya saja.....yang satu dipanggil dengan kesadaran,

Yang satu lagi... sering didatangkan dengan peringatan.

Maka pesan yang tersisa sederhana, tapi sering diabaikan :

***Jangan tunggu sakit untuk mengingat dan
jangan tunggu lemah untuk bersujud***

Karena ketika tubuh masih kuat, itu bukan sekadar kesehatan itu adalah undangan. Dan ketika tubuh mulai terbaring, itu bukan sekadar ujian itu adalah teguran.

Resonansi yang tak bisa dielakkan :

"Masjid memanggil sebelum kita benar-benar dipanggil.

Rumah sakit menahan sebelum kita benar-benar dipulangkan."

Di antara keduanya, hanya ada satu pembatas yang tak kasat mata namun menentukan segalanya yakni : **"KESADARAN"**

Dan waktu tidak pernah menunggu kesadaran itu tumbuh.



INFORMASI KINI



Pendataan Ulang (Datul) Semester 1 Tahun 2026

Datul Semester 1-2026

Berlaku bagi penerima Manfaat Pensiun bulanan seluruh Indonesia yang telah menerima pembayaran MP sampai dengan 31 Desember 2025

Pendataan ulang (Datul) pensiun Dana Pensiun PLN (DPPLN) wajib dilakukan secara berkala melalui aplikasi DP-PLN Mobile (Android) atau portal web dppln.co.id. Proses ini melibatkan pembaruan data diri, unggah foto dengan KTP, dan verifikasi anggota keluarga untuk memastikan kelanjutan pembayaran manfaat pension.



Kegiatan Pelaksanaan Pelayanan Pemutakiran Data Ulang Semester I Mulai 21 April s.d. 19 Juni 2026



**Kebersamaan menjalin kasih
Silih asah, silih asih, silih asuh**



Pelayanan pelaksanaan Data Ulang bagi pensiun yang memerlukan bantuan dilaksanakan setiap hari selasa dan kamis di Kantor Sekretariat IKPLN Cabang Cianjur dan khusus Layanan utama bagi pensiunan yang sakit juga pensiunan lansia yang ber-usia diatas 85 tahun dilaksanakan pelayanan spesial oleh pengurus dirumah domisili anggota IKPLN berada.



Pelayanan Datul bagi Pensiunan Penerima MP Usia diatas 85 tahun di IKPLN Cabang Cianjur

[illegible]



SUKSESKAN DATUL SEMESTER I TAHUN 2026

21 April – 19 Juni 2026

Datul meningkatkan kepastian & ketepatan
Pembayaran Manfaat Pensiun (MP)



CIANJUR

Daftar Anggota Pensiunan Penerima MP IKPLN Cabang Cianjur

Anggota IKPLN Penerima Manfaat Pensiun (MP) Bulanan per-bulan Maret 2026
berjumlah 163 anggota, dengan rincian :

- Pensiun Peserta = 106 orang
 - Pensiun Duda = 1 orang
 - Pensiun Janda = 53 orang
 - Pensiun Anak = 3 orang
- Jumlah Pensiun = 163 orang**

Progres Datul Semester I tahun 2026 :

Pada tanggal 12 Mei 2026

163 Anggota IKPLN Cabang Cianjur

Alhamdulillah seluruh anggota telah menyelesaikan Data Ulang (Datul)

Prosentase Pelaksanaan Datul IKPLN Cabang Cianjur Sukses 100%



Pelayanan Kesehatan Dengan Prosedur Digitalisasi



Go Live

"Digitalisasi Layanan Kesehatan"

"Prosedur berobat menggunakan mekanisme Finger Print"

**BERLAKU MULAI
1 MEI 2026**



Dilakukan Go Live secara bertahap di Seluruh Provider Kesehatan s.d Juni 2026



Prosedur berobat di Provider yang sudah Go Live akan dilakukan mekanisme menggunakan Finger Print



Prosedur berobat manual "menggunakan kartu" sudah tidak dapat dilakukan



Prosedur berobat di Provider yang belum Go Live akan dilakukan mekanisme menggunakan Barcode / OTP

YANG WAJIB DILAKUKAN

- ✓ Update (Foto, NIK, No HP) di Aplikasi New PLN Sehat
- ✓ Registrasi Finger di HCBP Unit / Provider Kesehatan

SYARAT BEROBAT

- ✓ Kartu Identitas
- ✓ Handphone

PENGECUALIAN

- Anak Usia < 5 thn
- Peserta dengan kondisi fisik tertentu yang tidak memungkinkan menggunakan finger print

"Peserta yang masuk dalam kategori pengecualian bisa langsung menggunakan mekanisme Barcode / OTP (tanpa menggunakan mekanisme finger print)"

"Mari dukung transformasi digital layanan kesehatan PLN menuju sistem yang akurat, aman dan bebas fraud untuk layanan kesehatan yang lestari"



pln

Go Live Digitalisasi layanan kesehatan

Dalam rangka peningkatan layanan kesehatan yang lebih akurat, aman, dan bebas fraud, akan dilakukan Go Live Digitalisasi Layanan Kesehatan dengan mekanisme fingerprint, dan update data diri serta foto pada aplikasi NPS untuk memastikan eligibility peserta yang berhak mendapatkan benefit faskes PLN.

 Mulai berlaku : 1 Mei 2026

Pelaksanaan dilakukan bertahap di seluruh provider kesehatan hingga 30 Juni 2026.

✦ Perubahan utama :

Prosedur berobat di provider yang sudah Go Live WAJIB menggunakan fingerprint

Penggunaan kartu/manual sudah tidak berlaku

Provider yang belum Go Live akan menggunakan barcode / OTP

✓ Yang wajib dilakukan :

Update data (Foto, NIK, No HP) di aplikasi New PLN Sehat

Registrasi fingerprint di HCBP Unit / Provider Kesehatan

✦ Syarat berobat :

Membawa kartu identitas

Membawa handphone dan sudah mendownload Aplikasi New PLN Sehat (NPS)

⚠ Pengecualian :

Anak usia < 5 tahun

Peserta dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkan fingerprint

(Pengecualian menggunakan barcode / OTP)

Mari kita dukung transformasi digital layanan kesehatan PLN demi sistem yang lebih baik
Terima kasih.



Perekaman Data Fingerprint/Sidik Jari Pada Aplikasi New PLN Sehat Pensiunan Anggota IKPLN Cabang Cianjur

Tim Yan HC Jabar dan IKPLN Cabang Cianjur



Borong usaha hasil UMKM dan berbagi untuk masyarakat sekitar, Penyaluran Paket sembako bagi Marbot Mesjid dan kaum Duafa di kecamatan Takokak



Penyaluran Santunan bagi Para Guru Ngaji bersama FKGN (Forum Komunikasi Guru Ngaji) Kabupaten Cianjur



Pemberian bantuan Gerobak Dorong dan Tambahan Modal Usaha kepada :
1. Bapak Jujun Alamat Kp pasir Gede Desa Sukaluyu, 2. Ibu Diah alamat Kp. Warung Danas Desa Pademangan Kecamatan Mande Cianjur.



IKHTIAR SEHAT Jagjag Waringkas

Tips Menjadi Lansia Sehat

Agar lansia tetap sehat dan bugar, berikut ini adalah beberapa tips yang bisa dilakukan di rumah:

1. Menjalani pola makan bergizi seimbang

Menjaga pola makan bergizi seimbang sangat penting untuk mendukung kesehatan lansia. Pastikan asupan hariannya mengandung serat, protein, vitamin, dan mineral yang cukup, seperti dari sayuran hijau, buah segar, ikan, telur, kacang-kacangan, dan susu rendah lemak.

Batasi konsumsi makanan olahan, gorengan, daging berlemak, makanan tinggi gula, serta makanan asin, seperti keripik atau makanan kaleng. Beragam jenis makanan ini dapat meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, dan kolesterol tinggi.

Selain itu, penting juga untuk membantu lansia mengatur porsi makan, menjaga jadwal makan teratur tiga kali sehari, dan menghindari kebiasaan melewatkan sarapan agar energi tubuh tetap terjaga.

2. Melakukan aktivitas fisik secara rutin

Pilihlah jenis olahraga ringan yang sesuai dengan kondisi fisik lansia agar tubuh tetap bugar dan berenergi. Beberapa aktivitas yang bisa dilakukan, antara lain berjalan santai di pagi hari, mengikuti senam lansia rutin di posyandu atau balai RW, hingga kegiatan sederhana, seperti berkebun atau membersihkan rumah. Latihan ringan ini bermanfaat untuk menjaga kekuatan otot, kelenturan sendi, memperlancar peredaran darah, serta memperlambat penurunan fungsi tubuh.

3. Beristirahat yang cukup dan berkualitas

Pastikan lansia mendapatkan waktu tidur yang cukup, yaitu idealnya sekitar 7 sampai 8 jam setiap malam.

Hindari pemberian minuman berkafein, seperti kopi atau teh, terutama di malam hari karena dapat mengganggu waktu istirahat. Biasakan juga lansia tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari untuk menjaga ritme tubuh tetap stabil.



4. Cek kesehatan dan konsumsi obat rutin

Untuk menjadi lansia sehat, sebaiknya rutin melakukan pemeriksaan kesehatan yang idealnya setiap 1–3 bulan sekali. Rutinitas ini bertujuan untuk memantau tekanan darah, kadar gula, kolesterol, serta fungsi organ tubuh.

5. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan

Jaga kebersihan tubuh lansia dengan mandi secara teratur, Selain itu, penting juga untuk memastikan lingkungan rumah selalu bersih, memiliki ventilasi yang baik, lantai tidak licin, serta barang-barang tertata rapi agar lansia terhindar dari risiko jatuh atau infeksi.

6. Aktif untuk bersosialisasi

Aktif dalam kegiatan sosial di lingkungan sekitar, rutin melaksanakan Silaturahmi dengan keluarga, kerabat maupun rekan, menghadiri pertemuan, pengajian, atau pertemuan kelompok hobi. berbagi pengalaman, dan menjaga semangat hidup.

Kunci sehat lansia :

- **Pola Makan Bergizi Seimbang:** Mengonsumsi makanan bergizi, rendah lemak/aram, tinggi serat, dan mencukupi kebutuhan air untuk mencegah dehidrasi.
- **Aktivitas Fisik Rutin :** Olahraga ringan teratur seperti jalan kaki, senam, atau Ling Tien Kung untuk menjaga mobilitas dan kesehatan jantung.
- **Istirahat Cukup & Berkualitas :** Memastikan tidur yang cukup untuk pemulihan energi.
- **Pemeriksaan Kesehatan Rutin :** Cek kesehatan berkala (tensi, gula darah, kolesterol) dan kontrol rutin ke dokter, terutama jika ada penyakit kronis.
- **Manajemen Stres & Kesehatan Mental :** Tetap berpikir positif, melakukan hobi, serta menjaga hubungan baik dengan keluarga dan teman.
- **Menjaga Berat Badan Ideal :** Menghindari obesitas untuk mengurangi risiko penyakit serius seperti diabetes dan stroke.
- **Kehidupan Sosial :** Bersosialisasi untuk menghindari kesepian dan depresi.



Pola Hidup Sehat

IKPLN Ikhtiar Merawat Sehat & Jiwa Kuat



Sasana LTK IKPLN Cabang Cianjur
Latber bersama masyarakat



**Jalin Kebersamaan Merawat Sehat
Memupuk Gairah Semangat
Menuai Kehidupan Penuh Kebahagiaan**





Warta Seputar Pensiunan



Innaa lillaahi Wa Innaa Ilaihi Rooji'uun

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



Nama : Ibu. Hj. DJUBAEDAH
Usia : 85 tahun
Istri dari : Alm. Bpk. H. Djadja
Nipen : 30013A
Hari : Sabtu
Tanggal : 09 Mei 2026
Alamat : Kp. Penembong Wetan
Desa Limbangansari Kecamatan
Cianjur Kabupaten Cianjur.

*“ Allahummaghfir la haa warhamhaa wa'aafihi wa'fu'an haa,
Wa akrim nuzulahaa 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



Pentingnya Silaturahmi, Tercatat dalam Al-Qur'an dan Hadits

Silaturahmi adalah amalan yang dilakukan umat muslim untuk menyambung tali persaudaraan. Pentingnya menjalin silaturahmi tertuang jelas dalam surat QS An-Nisa ayat 36 yang berbunyi :

Artinya: "Dan sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Dan berbuat-baiklah kepada kedua orang tua, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri."

Pada surat An-Nisa ayat 36 disebutkan tentang pentingnya bersilaturahmi. Bahkan, perintah tersebut berdampingan dengan perintah untuk bersujud kepada Allah SWT. Amalan silaturahmi ini merupakan agenda utama dalam kegiatan Idulfitri. Biasanya, umat muslim pulang ke kampung halaman untuk menyambung tali silaturahmi dengan kerabat dekat dan sanak saudara.

Rasulullah SAW sendiri menyebutkan betapa pentingnya menjalin tali silaturahmi. salah satunya dapat memperpanjang umur dan memudahkan rezeki.

"Barang siapa yang ingin diluaskan rezekinya dan ingin dipanjangkan umurnya, maka hendaklah ia bersilaturahmi." (HR. Bukhari).

Penyejuk Hati



Dalam hadits lainnya, Rasulullah SAW juga menjelaskan bahwa silaturahmi merupakan salah satu pertanda keimanan. Orang-orang yang beriman diperintahkan untuk menjaga silaturahmi, Allah sangat membenci pemutus tali silaturahmi.

"Barang siapa yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka hendaklah ia menyambung tali silaturahmi." (HR. Abu Hurairah).

Allah SWT sangat menyukai hambanya yang suka menjaga silaturahmi. Disebutkan dalam satu hadits, Allah SWT akan dekat kepada manusia yang ramah dan penuh perhatian kepada saudaranya.

Pentingnya silaturahmi juga dapat menjauhkan kita dari neraka dan akan dimasukkan ke dalam surga kelak. Seorang sahabat yang bernama Abu Ayyub Al-Anshari pernah bercerita, bahwa seorang laki-laki bertanya kepada Rasulullah SAW.

"Ya Rasulullah, ceritakanlah kepadaku amalan apa yang bisa memasukkan aku ke dalam surga dan menjauhkan aku dari neraka."

Lalu, Rasulullah SAW menjawab, "(Yang pertama) engkau menyembah Allah dan tidak mempersekutukan sesuatu dengan-Nya, (yang kedua) mendirikan salat, (yang ketiga) menunaikan zakat, dan (yang keempat) menyambung Tali Silaturahmi."

TANTANGAN

Di ruangan itu kita selalu bersama menata perkumpulan
Kita sudah bertekad menjadikan satu ikatan persaudaraan
Banyak garapan dan perjuangan menuju satu keinginan
Ada visi dan misi yang dijunjung erat kebersamaan

Namun langkah kita selalu saja ada yang tak sejalan
Disini kita dituntut kesabaran, keteladanan dan kedewasaan
Namun jangan salahkan teman biarkan alam ubah pikiran
Doakan rekan seperjuangan selaras menata arah tujuan

Perjalanan bakti ini sudah menjadi harapan semua rekan
Niat ikhlas harus memberi manfaat buat keluarga pensiunan
Ternyata yang diamanahkan sangat beragam tantangan
Perjalanan ini bertabur warna kadang pedih menyilaukan

Saat ini harus banyak muhasabah dan menilai perbuatan
Banyak merenung tekad menyempurnakan keimanan
Berserah diri dan ber doa setiap langkah pengabdian
Yakin itikad ketulusan senantiasa berbuah kemenangan



RENUNGAN

Kabar menyedihkan senantiasa tersiar menyentuh hati
Berita duka setiap saat menghiasi media setiap hari
Rekan seperjuangan satu persatu pergi menghadap Illahi
Sahabat karib banyak yang berpulang meninggalkan kami

Kabar memilukan ini senantiasa menjadi peringatan
Berita kepergian sungguh jadi teguran dan renungan
Ternyata kita juga harus bersiap menerima panggilan
Sungguh hanya amal soleh yang dibawa ke haribaan

Amal dan perbuatan akan menjadi bekal abadi nanti
Pelajaran kemarin harus menjadikan bahan instrofeksi diri
Langkah kedepan harus yakin dan lebih berhati-hati
Hanya ada dua pilihan mengejar nafsu atau sejuk surgawi

Insyallah masih ada kesempatan meraih indah tujuan
Bimbinglah sanak keluarga dan saling men doakan
Tuhan Maha Pengasih selalu menuntun ke jalan kebenaran
Banyak ber syukur bahwa kita masih diberi kesempatan

Pengajian Istiqomah Keluarga Besar IKPLN Cabang Cianjur



Walimatul Khotmil Qur'an ke 14



Ahad, Tanggal 10 Mei 2026 mesjid Annur PLN UP3 Cianjur



DOA TULUS PERSAHABATAN SEJATI PROGRAM KUNJUNGAN & SILATURAHMI PENGURUS IKPLN CABANG CIANJUR



Kunjungan Rutin Silaturahmi Pengurus IKPLN Cabang Cianjur kepada Keluarga Pensiunan anggota IKPLN termasuk menjenguk dan memberikan semangat mudah2an keluarga Besar IKPLN selalu diberikan keberkahan dan senantiasa ada dalam bimbingan Allah Yang Maha Kuasa, menjalani kehidupan dengan sejahtera.

Silaturahmi & Tasyakur Gedung Baru PLN UP3 Cianjur



Selamat menempati kantor baru semoga seluruh pegawai semakin semangat menjalankan tugasnya dan senantiasa diberikan Kesehatan kelancaran, kesuksesan dan keberkahan, Aamiin.



Silaturahmi & Tasyakur Gedung Baru PLN UP3 Cianjur





(Sumber Khazanah Islam)

Ibadah Haji dan Kurban yang Saling Berpautan

Ibadah haji dan kurban tidak bisa dipisahkan satu sama lain, baik dari sisi historis, waktu pelaksanaan, dan fadhilah atau manfaatnya. Umat Islam di seluruh penjuru dunia mengiringi Haji dengan melaksanakan sholat ledul Adha dan menyembelih hewan kurban sebagai syi'ar agama Allah. Allah SWT berfirman :

“Maka dirikanlah shalat karena Tuhanmu; dan berkurbanlah”
(QS. Al Kautsar).

Kurban adalah peribadatan yang diunggulkan pada hari raya Idul Adha. Idul Adha sendiri maknanya adalah, kembali berkurban, yakni menyembelih kambing, sapi, atau unta, dengan syarat-syarat tertentu setelah sholat ledul Adha. Diriwayatkan dari 'Aisyah Ra. ia berkata, bahwa Nabi SAW bersabda : “Tidak ada suatu amalan pun yang dilakukan oleh

manusia pada Hari Raya Kurban, lebih dicintai Allah selain dari menyembelih hewan Kurban. Sesungguhnya hewan kurban itu kelak di hari Kiamat akan datang beserta tanduk-tanduknya, bulu-bulunya dan kuku-kukunya, dan sesungguhnya sebelum darah qurban itu menyentuh tanah, ia (pahalanya) telah diterima di sisi Allah, maka beruntunglah kalian semua dengan pahala qurban itu.” (HR. Tirmidzi, no: 1413).

Hikmah dan manfaat kurban di antaranya adalah sebagai berikut.

9. Menempatkan cinta kepada Tuhan sebagai cinta tertinggi dan teragung

Sejak diperintahkan, apa yang diminta dikorbankan adalah barang/sesuatu yang sangat dicintai/disukai, yang menunjukkan bahwa Allah sedang menguji apakah seorang hamba itu benar/sungguh-sungguh mencintai Allah diatas



segalanya, mau mengorbankan apa saja untuk yang dicintainya, sekaligus menegaskan bahwa Allah adalah pemilik semuanya termasuk apa-apa yang ada/dititipkan pada manusia.

5. Mendapatkan Bekal Taqwa

Manusia hidup di dunia harus mencari bekal taqwa untuk keselamatan di akhiratnya, dengan menjalankan perintah Tuhan, dan menjauhi larangan-Nya. Manusia yang bertaqwa akan tumbuh perasaannya bahwa ia adalah hamba/abdi dari Tuhannya. Berkurban merupakan bentuk ketaatan dan tunduk atas perintah Tuhan.

6. Sarana Mendekatkan Diri pada Tuhan

Kurban mempunyai akar kata qaruba, yang membentuk kata : qurb (dekat), taqarrub (mendekatkan diri),

aqriba' (kerabat). Seiring bertambahnya usia akan bertambah dekat pula dengan kematian, artinya makin dekat perjumpaan dengan Tuhan, dengan qurban minimal menjadikan ingat dan insaf, yang pada akhirnya berjumpa dengan-Nya dalam kebaikan.

7. Mengharapkan Kesucian Diri dan Hartanya

Setiap kebaikan adalah sedekah, yang berfungsi untuk mensucikan diri dan harta. Ibadah Kurban adalah amal kebaikan yang amat disukai Allah di Hari Raya Iedul Adha. (HR. Tirmidzi).

8. Sebagai Penebus Dosa, untuk Mendapatkan Pengampunan

"Hai Fatimah,berdirilah di sisi korbanmu dan saksikanlah ia, sesungguhnya titisan darahnya yang pertama itu pengampunan bagimu atas dosa-dosamu yang telah lalu". (HR. Al-Bazzar dan Ibnu Hibban).



1. Memupuk Sifat Mahmudah dan Memupuskan Sifat Mazmumah

Melaksanakan Kurban dengan penuh penghayatan dapat memupuk sifat mahmudah yang berupa ketaatan, ketundukan atas perintah-Nya, pemurah terhadap sesama, bertaubat, menambah rasa syukur, dan lainnya.

Disamping itu juga memupuskan sifat mazmumah seperti cinta dunia, kikir, pelit, sombong, dendam, hasad dengki, dll. Kurban sebagai ibadah sosial membantu saudara kita di pelosok Indonesia untuk menikmati daging sehat.

2. Meningkatkan Kasih Sayang

Tidak dipungkiri bahwa Kurban bermanfaat bagi sesama, menumbuhkan dan meningkatkan kasih sayang, utamanya antara yang kaya dan miskin, merekatkan hubungan yang renggang, wujud kebersamaan dan kerukunan, karena masyarakat saling bersilaturahmi.

3. Syiar Islam, Sunnah Nabi Ibrahim AS

Ibadah Kurban adalah syiar Islam yang melestarikan millah atau sunnah Nabi Ibrahim AS, Nabi yang berjudul Khalilullah (orang yang sangat dekat dengan Tuhan).

4. Pahala dan Kemudahan Meniti Diatas Shirat

“Tiada suatu amalan yang dilakukan oleh manusia pada Hari Raya Kurban, yang lebih dicintai Allah selain daripada menyembelih hewan Kurban. Sesungguhnya hewan kurban itu pada hari kiamat kelak akan datang berserta dengan tanduk-tanduknya, bulu-bulunya dan kuku-kukunya, dan sesungguhnya sebelum darah kurban itu menyentuh tanah, ia (pahalanya) telah diterima disisi Allah, maka beruntunglah kamu semua dengan (pahala) kurban itu.” (HR.Al-Tarmuzi, Ibnu Majah dan Al-Hakim), dalam riwayat lain, “Muliakanlah kurban kamu karena ia menjadi tunggangan kamu di titian (shirat) pada hari kiamat”.



“Muliakanlah kurban kamu karena ia menjadi tunggangan kamu di titian (shirat) pada hari kiamat”. Ada beberapa point penting yang dapat kita sarikan dari Sinau Haji dan Kurban.

Pertama, mengacu pada QS. al-Kautsar ayat kedua, secara normatif dua ibadah tersebut merupakan syariat yang terkait dan disyariatkan pada tahun yang sama yaitu pada tahun ke-6 hijriah.

Kedua, syariat tersebut ditetapkan oleh Allah bukan tanpa tujuan tetapi sesungguhnya melalui sarana ibadah haji dan kurban manusia dapat berkomunikasi secara spiritual dengan Tuhannya. Secara garis besar ada dua tujuan utama dalam ibadah haji dan kurban yaitu : Pertama, melalui syariat ibadah tersebut Allah sengaja memberikan kesempatan kepada manusia untuk berkompetisi dalam hidupnya, memilih sesuatu yang baik diantara yang jelek bagi dirinya

baik secara individual maupun secara komunal dan sosial. Kedua, melalui sarana ibadah manusia dapat secara bertahap menuju kesempurnaan jiwa yang tidak akan berakhir dengan kematian dan tidak berakhir dalam batas-batas di dunia yang fana. Ibadah mendorong setiap individu untuk berkomunikasi secara intens dengan al Haqq menuju internalisasi diri yang haq. Adapun Hikmah yang dapat dipetik dari dua syariat tersebut adalah pertama, bahwa kesalehan seseorang dapat diukur dari dua dimensi yakni dimensi pribadi dan dimensi sosial. Saleh secara pribadi diukur dengan seberapa kuat keimanan dan ketekunan seseorang melakukan ibadah secara ikhlash dan ittiba' Rasulillah SAW. Sementara itu, saleh secara sosial diukur dari seberapa besar kepedulian seseorang terhadap kehidupan sosial, sebagai implementasi nilai-nilai agama yang rahmatan lil alamin. Wallahu a'lam.

*Cianjur loba dulur,
Hirup jujur akur jeung batur*



Milangkala
Tatar Sunda
Nyuhun Buhun, Kata Nagara



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

