



SASANDO



BULETIN PENSIUNAN PLN DAERAH NUSA TENGGARA TIMUR



Alat musik tradisional asal NTT

**Bersama 4 Pilar Melayani, Memberdayakan
dan Meningkatkan Kesejahteraan Anggota**

KELUARGA BESAR IKPLN DAERAH NUSA TENGGARA TIMUR

Mengucapkan

Dirgahayu IKPLN



**Bersama 4 Pilar Melayani, Memberdayakan
dan Meningkatkan Kesejahteraan Anggota**



PLTS Oelpuah Kupang-NTT kapasitas
5 MWp



PLTM Wae Lega Kabupaten Manggarai - NTT
Kapasitas 1,75 MW



PLTP Ulumbu Kabupaten Manggarai kapasitas
10 MW (4x2,5 MW)



Gardu Induk Maulafa kapasitas 2x30 MVA

SEGENAP PENGURUS IKPLN PUSAT

Mengucapkan

**SELAMAT
ATAS DILANTIKNYA**



BPK. MARTEN M LUDJI

**SEBAGAI KETUA IKPLN DAERAH NTT
MASA BAKTI 2025-2029**

JAKARTA, 25 NOVEMBER 2025

**SYAMSUL HUDA
KETUA UMUM**

PENGANGKATAN KETUA IKPLN NTT: LANGKAH AWAL UNTUK MAJU



Dengan tema "Kemitraan Strategis: Menjalin Sinergi dan Pemberdayaan dengan PLN Unit Induk Wilayah untuk Mengoptimalkan Potensi Anggota", IKPLN NTT telah memilih Bapak Marten M. Ludji sebagai Ketua IKPLN NTT periode 2025-2029. Pemilihan Ketua IKPLN: Proses Demokratis untuk Meningkatkan Kesejahteraan Pensiunan PLN. Pemilihan Ketua Umum Perkumpulan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) memiliki makna penting sebagai proses demokratis untuk menentukan pemimpin yang akan melanjutkan estafet kepemimpinan, memastikan akuntabilitas, dan memperjuangkan kesejahteraan para pensiunan PLN.

LATAR BELAKANG

Perkumpulan Keluarga Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) lahir pada tanggal 8 Februari 2001 sebagai wadah bagi pensiunan PLN group di seluruh Indonesia untuk bersatu dalam kegiatan sosial dan usaha, dengan landasan keakraban dan kebersamaan yang berkelanjutan.

Tujuan IKPLN adalah memberikan rasa aman melalui

organisasi sebagai sarana komunikasi sosial antar anggota, mewujudkan kemandirian anggota, dan menciptakan peluang usaha dengan membentuk badan usaha untuk meningkatkan kesejahteraan anggota.

IKPLN telah diaktakan sebagai badan hukum sesuai Akta Notaris Merryana Suryana, SH, Nomor: 42 tanggal 18 Desember 2017, dan disahkan oleh Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor: AHU-0018299.AH.01.07 tahun 2017, tanggal 22 Desember 2017.



KEGIATAN PEMILIHAN

Musyawarah Daerah (Musda) IKPLN NTT Periode 2025-2029 dihadiri oleh utusan dari berbagai daerah, cabang, dan wilayah.



MAKNA UTAMA PEMILIHAN KETUA IKPLN



Organisasi Demokrasi
Pemilihan ini adalah wujud nyata dari pelaksanaan prinsip demokrasi di lingkungan organisasi, di mana anggota memiliki hak suara untuk memilih perwakilan mereka secara transparan dan tertib.

2. **Akuntabilitas dan Pertanggungjawaban:**
Melalui musyawarah, pengurus lama wajib menyampaikan laporan pertanggungjawaban atas seluruh kegiatan dan keuangan selama masa baktinya.

3. **Keberlanjutan Organisasi: Pemilihan ketua dan**

memastikan adanya regenerasi keberlanjutan kepemimpinan.

PROFIL KETUA MUSDA IKPLN NTT PERIODE 2025-2029



Nama Lengkap : Bapak Marten M. Ludji
Latar Belakang Pendidikan : STM Negeri Kupang
Jabatan yang Pernah Dipegang:

- Supervisor Operasi Pembangkitan
- Supervisor Pemeliharaan Pembangkitan
- Perencanaan Pembangkitan
- Manager Ranting Deputy Group Head 17.A Sulawesi dan Nusa Tenggara

Visi: Terwujudnya kebersamaan, rasa aman dan meningkatnya kesejahteraan para Anggota dalam mengarungi masa purna bakti.

Misi:

- Meningkatkan kebersamaan dan tanggung jawab yang kondusif bagi Anggota agar tetap terpenuhi kebutuhan jasmani dan rohaninya.
- Memberdayakan kompetensi dan potensi insani para Anggota.
- Mendorong para Anggota tetap berkontribusi positif bagi kemajuan Keluarga Besar PLN.

PROGRAM KERJA

- Perumusan Rencana Kerja Strategis: Merancang dan menetapkan rencana kegiatan strategis bagi kepengurusan yang baru
- Perjuangan Kesejahteraan Anggota: Memperjuangkan peningkatan kesejahteraan para
- pensiunan PLN dan mengelola dana organisasi dengan tertib dan bertanggung jawab
- Memperkuat Solidaritas: Memperkuat solidaritas, memperluas manfaat, dan menjaga semangat kebersamaan di antara seluruh anggota IKPLN.
- IKPLN bekerja sama dengan PT Ikamas yang merupakan anak perusahaan dari IKPLN.
-

PT. Ika Maju Sejahtera (PT IKAMAS) merupakan perusahaan yang dimiliki oleh 3 pemegang saham dari 4 pilar PLN, yaitu IK-PLN, Dana Pensiun PLN, dan YPK-PLN, yang didirikan berdasarkan Akta Notaris Lenny Manis Ishak, S.H. No. 06 tanggal 05 September 2022. Peran utama IKAMAS adalah untuk memberdayakan SDM Purna Karya PT. PLN (Persero) yang memiliki kompetensi personal tertentu dan spesifik dan sulit didapatkan di luar. PT. IKA Maju Sejahtera (PT IKAMAS) siap merealisasikan rencana pembangunan perusahaan cabang di wilayah NTT, sebagai wujud komitmen untuk meningkatkan kesejahteraan dan kontribusi SDM Purna Karya PT. PLN (Persero) di daerah.

PESAN DAN KESAN



Saya berdiri di sini dengan penuh rasa haru dan rasa syukur yang mendalam atas kepercayaan dan amanah yang diberikan kepada saya untuk memimpin organisasi tercinta ini. Saya ingin menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh anggota IKPLN atas dukungan yang luar biasa dalam proses pemilihan lalu. Saya yakin, dengan semangat AKHLAK (Amanah, Kompeten, Harmonis, Loyal, Adaptif, dan Kolaboratif) yang menjadi pedoman di lingkungan PLN, kita dapat mencapai visi tersebut.

Akhir kata, saya memohon doa restu dan Bapak/Ibu/Saudara sekalian. Mari kita bekerja sama, saling bahu-membahu, demi kemajuan IKPLN yang lebih baik lagi di masa mendatang. Terima kasih atas perhatiannya. Dalam Kasih Kristus, Sejahtera!

Kami mengucapkan selamat kepada Bapak Marten M. Ludji atas terpilihnya sebagai Ketua IKPLN NTT periode 2025-2029. Kami berharap IKPLN NTT dapat terus maju dan berkembang di bawah kepemimpinan Bapak Marten M. Ludji. Kami juga berharap kebersamaan dan solidaritas antar anggota IKPLN NTT dapat terus terjaga dan ditingkatkan.





Marten M. Ludji dan Djauhari Djawas memimpin IKPLN Wilayah NTT untuk periode 2025-2029

(association of retined state electricity company employees).



Peluang usaha melalui PT IKAMAS, anggota IKPLN NTT dapat mengeksploitasi peluang-peluang usaha yang mungkin dikerjakan, seperti kerja sama operasional atau proyek-proyek di bidang kelistrikan, yang didiskusikan secara intens dalam pertemuan/pendekatan dengan Pembina IKPLN NTT, dalam hal ini GM PLN UIW NTT dan Bapak IB. Ari Wardana, di ruang Manager UPK Kupang.

Dari hasil komunikasi antara Ketua IKPLN Daerah NTT bersama General Manager Wilayah NTT, bersama pihak PT IKAMAS Jakarta, telah menyetujui untuk membuka perwakilan PT IKAMAS di Kupang, untuk memudahkan komunikasi antara Pengurus IKPLN Daerah NTT dengan pihak Manajemen PT IKAMAS dalam hal pekerjaan di Wilayah NTT.

Kemudian daripada itu, ada perhatian juga dari Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan PLN (YPK PLN). Dengan demikian, berdasarkan surat dari IKPLN Pusat No. 506/03/IKPLN PUSAT/VII/2024 tanggal 1 Juli 2024, perihal Batasan Pengajuan Bantuan Santunan Duka, maka Pengurus IKPLN Daerah NTT mulai melakukan door to door ke rumah-rumah anggota yang mengalami keduakaan untuk meminta Akte Kematian sebagai lampiran permintaan dana santunan duka ke IKPLN Pusat.

Pengurus baru IKPLN Daerah NTT telah melakukan negosiasi peluang usaha/kerja sama dengan salah satu anak usaha IKPLN Pusat, yaitu PT Ika Manis Ejahetra (PT IKAMAS), untuk memberdayakan anggota pensiunan yang memiliki kompetensi di bidang kelistrikan. Ini bertujuan memanfaatkan keahlian dan pengalaman Sumber Daya Manusia (SDM) senior untuk mendukung sektor kelistrikan di Daerah NTT.

Pemanfaatan tenaga senior IKPLN, yaitu anggota para pensiunan, memiliki pengalaman berharga yang dapat disalurkan kembali melalui PT IKAMAS (yang merupakan anak usaha dari IKPLN, Dapen PLN, YPK PLN). Kerja sama ini menjadi jembatan untuk membantu memperkuat kompetensi dan memperluas transfer pengetahuan di bidang ketenagalistrikan, memastikan pengalaman masa lalu dapat mendukung inovasi masa depan.

Salah satu program unggulan dari IKPLN Pusat adalah Program Hunian Sehat (PHS), dimana program ini bekerjasama dengan Yayasan Baitul Maal (YBM PLN). Dengan IKPLN Pusat, program ini bertujuan untuk menyediakan rumah layak huni yang memenuhi standar kesehatan bagi para anggotanya, serta berfokus pada kesejahteraan keluarga pensiunan PLN.

Perbaikan rumah tidak hanya berfokus pada bangunan, tapi juga memperhatikan aspek sanitasi, sirkulasi udara yang baik, dan struktur yang kuat (bebas banjir, dan atap bocor).

Program ini juga merupakan salah satu wujud nyata program Corporate Social Responsibility (CSR) dari PLN yang bekerja sama dengan IKPLN untuk memberikan manfaat langsung kepada anggota dan keluarga.

Disaat yang sama dari PT ikamas meminta agar salah satu nama yang memenuhi persyaratan dari anggota ikpln daerah ntt yang dapat di percayakan untuk menjadi penanggung jawab perwakilan PT ikamas di NTT , sehingga setelah di lakukan pertemuan antara ketua ikpln daerah ntt dan badan pengurus lainnya maka di usul lah bapak Moses maran niron Nip ; 6288264H menjadi penanggungjawab perwakilan PT ikamas di daerah ntt sekaligus manajemen ikpln daerah ntt membuat surat kepada PT ikamas di jakarta untuk melakukan sosialisasi profil PT ikamas di ntt.



Foto bapak Moses Maran Niron yang di percayakan menjadi penanggung jawab perwakilan PT ikamas di NTT

Gambar Surat Rekomendasi pemilihan penanggung jawab PT Ikamas NTT



Kupang, 1 Desember 2025
 Nomor : 01/IKPLN DRH NTT/XI/2025
 Lampiran : Ada
 Perihal : Rekomendasi Nama Penanggung jawab Perwakilan PT IKA MAS di NTT

Kupang, 1 Desember 2025
 Kepada :
Yth. DIRUT PT. IKA MAS
 Gedung Graha YPK PLN
 Jl. Lebak Bulus Tengah No. 5
 Cilandak Barat – Jakarta Selatan
 12430

Menindaklanjuti surat dari IKPLN PUSAT No.11062/02/IKPLN PUSAT/XI/2025 tanggal 24 Nopember 2025, Perihal : Usulan nama penanggung jawab perwakilan PT.IKA MAS di - Propinsi Nusa Tenggara Timur maka, dengan ini kami merekomendasikan :

Nama : Moses Maran Niron
 Alamat : Jl. Tanjung Karang RT. 030 RW. 001 Kel. Namocan Kec. Alak, Kota Kupang
 NIP : 6288264H
 No Tlp/HP : 0812-1745-4562
 NPWP : 14.969.9605.923.000

Kami merekomendasikan nama tersebut di atas berdasarkan kualifikasi dan persyaratan yang dibutuhkan karena yang bersangkutan kami anggap mempunyai kemampuan yang mumpuni. Kami yakin yang bersangkutan dapat menjalankan tanggung jawabnya dengan baik.

Demikian surat Rekomendasi ini di buat dengan sesungguhnya dan penuh tanggung jawab untuk dapat dipertanggung jawabkan sebagaimana mestinya.

PENGURUS IKPLN DAERAH NUSA TENGGARA TIMUR

Ketua :  **Marthen Ludji**
 Sekretaris :  **Nikolaus Sotlistiyadi**

- Tembusan Yth :
 1. Ketua IKPLN Pusat
 2. GM PT PLN (Persero) Wilayah NTT

Gambar Surat Sosialisasi Profil PT. Ikamas Di Ntt



Kupang, 17 November 2025
 Nomor : 2/IKPLN DRH NTT/20/2025
 Lampiran : 1 Set
 Perihal : Sosialisasi Profil PT. IKAMAS DI NTT

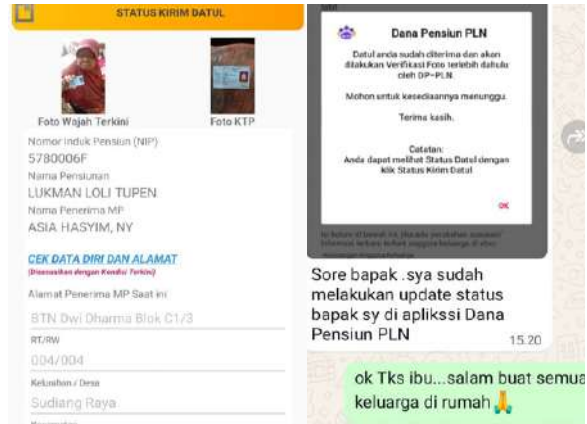
Kepada Yth,
 Ketua IKPLN Pusat
 Di -
 Jakarta

Dengan hormat,
 Dalam rangka kegiatan secara aktif mempromosikan pembangunan kemitraan/dukungan di Indonesia serikatnya Nusa Tenggara Timur, serta untuk membentangkan SDM Purna karya PT. PLN (Persero) yang memiliki kompetensi personal tertentu dan spesifik serta sertifikasi ditugaskan di luar organisasi, maka :
 Dengan ini kami mengundang PT. IKAMAS perwakilan Bali, NTB, NTT, Maluku, dan Papua untuk dapat memberikan sosialisasi tentang profil PT. IKAMAS pada :
 Hari/Tanggal : Selasa, 25 November 2025
 Jam : 15.00 WITA
 Tempat : Aula Kantor PT. PLN (Persero) U/W NTT
 Jl. Pat A. Tallo No. 101 Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

Besar harapan kami agar PT. IKAMAS dapat memenuhi undangan kami untuk membentangkan SDM Purna karya PT. PLN (Persero) Wilayah NTT.
 Demikian undangan ini agar diketahui dan di tindak lanjut semestinya.

PENGURUS IKPLN DAERAH NUSA TENGGARA TIMUR
 PLT KETUA :  **MARTHEN LUDJI**
 SEKRETARIS :  **R. D. POIK**

- Tembusan:
 Ditujukan Kepada Yth:
 1. Ketua IKPLN Bidang Usaha dan UMKM (Dik. TB Aji Wardani)
 2. PT. IKAMAS Pusat
 3. PT. IKAMAS Perwakilan Denpasar



Selain program peluang usaha tersebut di atas, pengelolaan baru ikpln daerah ntt juga melakukan kegiatan pembenahan dalam hal pendataan ulang keanggotaan / melakukan data ulang(DATUL) guna pemutakhiran data anggota / janda dari pensiunan PLN. Hal tersebut dilakukan agar membantu memastikan bahwa semua hak dan tunjangan pensiunan dapat terus diterima tanpa hambatan (tanpa penundaan pembayaran manfaat pensiun).

Kemudian daripada itu ada perhatian juga dari yayasan pendidikan dan kesejahteraan PLN (YPK PLN) dengan demikian berdasarkan surat dari ikpln pusat no 506/03/ikpln pusat/VII/2024 tanggal 1 Juli 2024 perihal batasan pengajuan bantuan santunan duka , maka pengurus ikpln daerah ntt mulai melakukan door to door ke rumah2 anggota yang mengalami keduakaan untuk meminta akte kematian sebagai lampiran permintaan dana santunan duka ke ikpln pusat



Salah satu program unggulan dari ikpln pusat adalah program hunian sehat (phs) dimana program ini bekerjasama dengan yayasan baitul maal(YBM PLN) dengan ikpln pusat program ini bertujuan untuk menyediakan rumah layak huni yang memenuhi standar kesehatan bagi para anggotanya serta berfokus pada kesejahteraan keluarga pensiunan PLN perbaikan rumah tidak hanya berfokus pada bangunan tapi juga memperhatikan aspek sanitasi, sirkulasi udara yang baik, dan struktur yang kuat (bebas banjir, dan atap bocor) . Program ini juga merupakan salah satu wujud nyata program corporate social Responsibility (CSR) DARI PLN yang bekerja sama dengan ikpln untuk memberikan manfaat langsung kepada anggota dan keluarga.





PERKUMPULAN KELUARGA PENSUNAN LISTRIKNEGARA (IKPLN) PUSAT

Sekretariat : PT PLN (Persero) Kantor Pusat Gedung I Lantai 4
Jl. Trunojoyo Blok M 1 / 135 Kebayoran Baru Jakarta 12160
Telpon : 021-7227073 (langsung), E-mail : ikpln.pusat@pln.co.id
021-7251234, Ext. 1919-1691 ikpln.pusat.sekretariat@yahoo.co.id
Facsimile : 021-7227073 Bank : MANDIRI Cab. Jakarta Kantor Kas PLN Pusat
No. Rek. : 126-0091027267 an, Pengurus Pusat IKPLN
Badan Hukum : Keputusan Menkumham
No. AHU-0018229.AH.01.07 Tahun 2017

Nomor : 506/03/IKPLN PUSAT/VII/2024
Lampiran : -
Sifat : Segera
Perihal : Batasan waktu pengajuan
permohonan bantuan uang duka

Jakarta, 1 Juli 2024

Kepada Yth :

**Pengurus IKPLN Daerah
Seluruh Indonesia *)**

di-
Tempat

Menanggapi perlunya kejelasan batasan waktu pengajuan bantuan uang dana duka dari YPK PLN, dengan menimbang :

1. Adanya kendala dalam pencatatan dan penyimpanan data (informasi dari beberapa IKPLN Daerah), serta
2. Mendorong penyegeraan proses melengkapi data/informasi yang diperlukan,

dengan ini IKPLN Pusat memberikan batasan waktu pengajuan permohonan bantuan uang dana duka bagi Anggota IKPLN yang berhak, yang meninggal maksimal 2 (dua) tahun dari tanggal meninggal.

Contoh: saat ini adalah tahun 2024, maka yang dapat diajukan bantuan uang duka adalah yang meninggal dalam kurun waktu paling lama tahun 2022.

Meneruskan permintaan YPK-PLN, mulai bulan Juli 2024, Pengurus Daerah wajib melaporkan bantuan uang duka yang telah diterima dan telah disalurkan kepada yang berhak, dalam format terlampir.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

PENGURUS IKPLN PUSAT

KETUA UMUM

SEKRETARIS UMUM

BAMBANG PRAPTONO

BIMA PUTRAJAYA

Tembusan : YPK-PLN



PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIKNEGARA (IKPLN) PUSAT

Alamat	PT PLN (Persero) Kantor Pusat Gedung 1 Lantai 4 Jl. Trusmi Jaya Blok M / 135 Kelayoran Baru Jakarta 12160		
Telpon	021-7227075 (langsung)	E-mail	ikpln.pusat@pln.co.id ikpln.pusat.sekretariat@yahoo.co.id
Faksimile	021-7221234, Ext. 1315-1491	Bank	MANDIRI Cab. Jakarta Kantor Kas PLN Pusat
Situs Web	021-7227073	No. Rek.	125-0091827267 an. Pengurus Pusat IKPLN
Sifat Hukum	Keputusan Menteriham No. AHU-0018229.AH.01.07 Tahun 2017		

Nomor : 1119/03/IKPLN Pusat/00/2025
Lampiran : -
Sifat : Segera
Perihal : Usulan Program Rumah Sehat th 2025

Jakarta, 28 November 2025

Kepada Yth.
Ketua IKPLN Daerah
Seluruh Indonesia*)

Menindaklanjuti hasil pembahasan tentang kerjasama YBM dengan IKPLN tanggal 3 Oktober 2025, IKPLN siap mendukung dan siap membantu pelaksanaan program-program YBM PLN, antara lain Program Hunian Sehat yang selanjutnya disebut PHS, yang sudah terlaksana sejak dua tahun yang lalu.

Memperhatikan Laporan Realisasi Program Hunian Sehat (PHS) YBM 2024 dari 18 IKPLN Daerah, beberapa IKPLN Daerah menyalurkan bantuan kepada anggota yang tidak terdaftar dalam usulan yang dikirimkan, sehingga di dalam rekapitulasi pelaksanaan, antara jumlah anggota yang diusulkan dengan jumlah realisasi serta jumlah yang belum mendapatkan bantuan dana PHS YBM 2024 tidak sinkron.

Untuk mempersiapkan surat pengajuan dana bantuan PHS YBM 2025, diharapkan IKPLN Daerah segera mengirimkan usulan PHS YBM 2025 bagi anggotanya yang memang perlu mendapatkan bantuan tersebut, termasuk anggota yang telah diusulkan sebelumnya yang belum mendapatkan bantuan.

Untuk diketahui, sebagai langkah awal untuk menyalurkan PHS YBM 2025, IKPLN Pusat telah mengirimkan surat permohonan PHS YBM 2025 kepada YBM PLN dengan mengajukan usulan penerima adalah data anggota IKPLN Daerah yang belum mendapatkan bantuan dalam PHS YBM 2024, yang akan ditindaklanjuti dengan surat permohonan kedua terkait hal tersebut, setelah mendapatkan data usulan anggota dan RAB dari IKPLN Daerah.

Melalui surat ini, IKPLN Pusat mengingatkan kembali, bahwa penerima Program adalah Pensiunan PT PLN (Persero) yang merupakan anggota IKPLN dan memenuhi kriteria yang sesuai dengan prinsip-prinsip syariah dan asnaf zakat.

Kriteria lain yang perlu diperhatikan, sebagai berikut:

1. Dari sisi Penerima PHS YBM 2025
 - a. Tanah/rumah milik pribadi (pensiunan/janda), dibuktikan dengan sertifikat kepemilikan
 - b. Dihuni oleh yang bersangkutan
 - c. Manfaat Pensiun yang diterima setiap bulan \leq Rp 1.600.000 (satu juta enam ratus Rupiah)
 - d. Data jumlah tanggungan (orang)

Kriteria.....



PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIKNEGARA (IKPLN) PUSAT

Sekretariat : PT PLN (Persero) Kantor Pusat Gedung 1 Lantai 4
Jl. Trusmi Jaya Blok M 1 / 135 Kebayoran Baru Jakarta 12160

Telpon : 021-7227073 (Gunggung), E-mail : ikplnpusat@pln.co.id
021-7231294, Ext. 3915-1691 ikplnpusat.sekretariat@pln.co.id

Faksimile : 021-7227073 Bank : MANDIRI Ctb. Jakarta Kantor Rsn PLN Pusat
No. Rek. : 128-0001012267 an. Pengurus Pusat IKPLN

Badan Hukum : Keputusan Menteri Hukum
No. AHU-0018229.AH.01.07 Tahun 2017

2. Kriteria perbaikan Rumah Sehat untuk rumah inti, secara garis besar:
 1. Memperbaiki toilet (kloset duduk/ jongkok) dan salurannya;
 2. Memperbaiki pengolahan tinja, urin (septic tank), serta limbah kamar mandi dan cucian;
 3. Pembersihan kamar mandi (aliran air bersih, aliran air kotor/buangan), juga tempat cuci tangan, cucian di dapur, cuci baju ;
 4. Perbaikan ventilasi cahaya dan udara;
 5. Pengolahan sampah dengan pemilah sampah organik /non organik;
 6. Perbaikan lantai yang tidak sehat (a.l: lembab, tergenang air);
 7. Perbaikan atap yang bocor.

Mohon usulan tersebut dikirimkan sesuai format terlampir (soft copy versi Excel, bukan PDF) selambat-lambatnya 12 Desember 2025 dan disampaikan kepada :

- Supriyono, 08122003111, e-mail supriyonoswra0@gmail.com
- Titiek Tjahjaningsih, 0811342223, e-mail tjahiani2013@gmail.com

Demikian disampaikan, terima kasih atas perhatian dan kerja-samanya.

PENGURUS IKPLN PUSAT

KETUA UMUM,

SEKRETARIS UMUM,


SYAMSUL HUDA


BIMA PUTRAJAYA



Cara Menikmati Masa Pensiun yang Indah



BAGI sebagian orang, masa pensiun mungkin terbayang akan suram dan membosankan. Padahal, Anda bisa menikmati masa pensiun yang indah dan produktif. Simak berbagai tips pada artikel ini agar Anda bisa menjalani masa pensiun dengan bahagia.

Jika direncanakan dengan baik, masa pensiun tidak akan menghalangi produktivitas Anda dan membuat Anda stres. Hal ini karena masa pensiun adalah kesempatan Anda untuk merencanakan banyak kegiatan dan menjalani gaya hidup sehat dengan optimal, bahkan lebih baik dari yang sekarang.

Cara Menikmati Masa Pensiun

Berikut adalah beberapa cara yang bisa Anda lakukan agar Anda bisa menikmati masa pensiun dengan bahagia:

1. Lakukan kegiatan yang Anda sukai

Bagi sebagian orang, pensiun adalah masa yang ditunggu-tunggu karena dapat bebas beraktivitas tanpa rutinitas pekerjaan. Namun, bagi orang lain, kebebasan dapat berarti kebosanan, hingga bisa menyebabkan timbulnya post power syndrome atau perasaan bahwa dirinya sudah tidak lagi dibutuhkan.

Maka dari itu, sebelum Anda memasuki masa pensiun, mulailah merencanakan aktivitas apa yang ingin Anda lakukan saat sudah pensiun nanti. Ada banyak hal yang bisa Anda lakukan, tapi utamakan kegiatan yang sekiranya bisa membuat Anda senang.

Anda bisa mengunjungi cucu selama beberapa hari, mencoba berbagai resep masakan baru, membuka usaha kecil-kecilan, atau menjadi sukarelawan di sebuah panti asuhan. Dengan

melakukan berbagai kegiatan yang Anda senangi, maka masa pensiun Anda akan terasa berarti.

2. Latih otak

Pensiun tidak berarti tua dan pikun. Melakukan berbagai kegiatan yang bisa melatih otak setelah Anda pensiun bisa menjaga ketajaman otak dalam berpikir dan mengingat. Ini bahkan sama pentingnya dengan melatih fisik Anda.

Beberapa kegiatan menyenangkan yang bisa Anda lakukan untuk menjaga kesehatan otak dan ketajaman pikiran antara lain bermain kartu, bermain catur, membaca, menonton sepakbola, atau menjelajah berbagai tempat yang belum pernah Anda kunjungi sebelumnya.

3. Tetap bersosialisasi

Sebagai makhluk sosial, Anda tetap perlu bersosialisasi dengan orang lain setelah pensiun. Penelitian juga membuktikan bahwa hubungan sosial dapat mencegah depresi yang bisa saja terjadi di masa pensiun.

Untuk itu, cobalah bergabung dengan komunitas yang Anda minati, misalnya komunitas keagamaan, yang dapat membuat jiwa Anda tenang sekaligus memberikan kesempatan untuk berkumpul dan berdiskusi dengan orang lain.

4. Persiapkan kondisi keuangan

Biasanya orang yang akan pensiun memiliki kekhawatiran mengenai kecukupan dana untuk pensiun, terutama untuk biaya kesehatan. Oleh sebab itu, persiapan dana pensiun sudah harus dimulai saat Anda masih bekerja.

Sebelum pensiun, Anda perlu menghitung perkiraan biaya hidup per bulan setelah berhenti bekerja. Setelah itu, tentukan pilihan apakah Anda ingin menabung atau melakukan investasi jangka panjang, seperti reksadana, untuk persiapan keuangan setelah pensiun nanti.

Usahakan juga untuk mendaftar asuransi kesehatan sebelum Anda pensiun, karena pengeluaran biaya untuk kesehatan cenderung tidak bisa diduga waktu dan jumlahnya. Anda bisa mendaftar berbagai asuransi kesehatan swasta atau bisa juga memanfaatkan jaminan



kesehatan nasional (JKN) yang disediakan oleh pemerintah.

5. Jaga pola hidup sehat

Agar masa pensiun bisa dijalani dengan sehat, cobalah untuk menghindari berbagai kebiasaan buruk, seperti merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Kebiasaan-kebiasaan ini bisa menyebabkan penuaan dini dan membuat Anda lebih berisiko mengidap berbagai penyakit kronis.

Selain itu, jagalah pola makan yang sehat dengan makanan yang bergizi seimbang. Meskipun Anda memiliki banyak waktu luang, isi waktu Anda dengan bergerak aktif dan hindari tidur terlalu malam. Sempatkan pula untuk melakukan olahraga ringan setidaknya selama 30 menit sehari.

6. Periksa kesehatan secara berkala

Memeriksa kesehatan secara rutin juga merupakan salah satu hal yang penting untuk Anda lakukan, demi menikmati hari tua dengan sehat dan nyaman.

Ada beberapa jenis tes kesehatan yang mungkin akan disarankan dokter ketika Anda memasuki usia 50-an, antara lain berat badan, tekanan darah, kadar kolesterol, kadar gula darah, kesehatan mata, kelengkapan imunisasi, hingga deteksi dini kanker.

Setiap orang mungkin memiliki ketakutan atau harapan mengenai masa pensiunnya. Namun, apa pun sudut pandangnya terhadap pensiun, persiapan yang matang diperlukan bagi semua orang untuk bisa menikmati masa pensiun yang indah. (alodokter.com/sehat)

PROVIDER PELAYANAN KESEHATAN (TIMOR)



- Dengan **Faskes Tingkat Pertama**:

DR. CHRISTINANATALIAELIM	DOKTER UMUM
DR. MARIA ABELIEN LALOAN	DOKTER UMUM
DR. YUSI T. KUSUMAWARDHANI	DOKTER UMUM
KLINIK & APOTEK CIRA	KLINIK
KLINIK KUPANG GRAHA MEDIKA	K KLINIK
RS. BHAYANGKARA KUPANG	RUMAH SAKIT
RS. KARTINI KUPANG	RUMAH SAKIT
RS. ST CAROLUS BORROMEUS	RUMAH SAKIT
KLINIK LABORATORIUM PRODIA KUPANG	LAB & KLINIK

- Dengan **Faskes Tingkat Lanjut**:

RS. BHAYANGKARAKUPANG	RUMAH SAKIT
RS. KARTINI KUPANG	RUMAH SAKIT
RS. ST CAROLUS BORROMEUS	RUMAH SAKIT
RS. WIRASAKTI	RUMAH SAKIT
SILOAM HOSPITALS KUPANG	RUMAH SAKIT
RSUP DR. BEN MBOI	RUMAH SAKIT

- **Faskes Apotek**:

APOTEK KIMIA FARMA 101 NAIKOTEN	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA 135 FOUNTEIN	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA 159 NAIKOLAN	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA A. YANI KUPANG	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA ATAMBUA	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA CAK DOKO	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA LALAMENTIK	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA LIPPO	APOTEK
KLINIK & APOTEK CIRA	KLINIK

- Dengan **Faskes Gigi Umum** :

KLINIK & APOTEK CIRA	KLINIK
KLINIK KUPANG GRAHA MEDIKA	K KLINIK
RS. ST CAROLUS BORROMEUS	RUMAH SAKIT
RS. WIRASAKTI	RUMAH SAKIT
SILOAM HOSPITALS KUPANG	RUMAH SAKIT
DRG ANDI GUNAWAN SIHOMBING	DR GIGI UMUM

- **Faskes Laboratorium**:

KLINIK LABORATORIUM PRODIA KUPANG	LAB & KLINIK
-----------------------------------	--------------

- Dengan **Faskes UGD** :

RS. BHAYANGKARAKUPANG	RUMAH SAKIT
RS. KARTINI KUPANG	RUMAH SAKIT
RS. ST CAROLUS BORROMEUS	RUMAH SAKIT
RS. WIRASAKTI	RUMAH SAKIT
SILOAM HOSPITALS KUPANG	RUMAH SAKIT
RSUP DR. BEN MBOI	RUMAH SAKIT



Untuk dapat melihat Map dan Lokasi Provider yang dituju, silahkan **Scan Barcode** disamping Ini.

SCAN ME

bit.ly/KesehatanUIWNNTT

PROVIDER PELAYANAN KESEHATAN (SUMBA & FLORES)

□ Dengan **Faskes Tingkat Pertama:**

DR. I MADE MEKEL WEDARTASUMBA	DOKTER UMUM
DR. LINCÉ HOLSEN MAUMERE	DOKTER UMUM
KLINIK LIFECARE ENDE	KLINIK
KLINIK PERMATA LABUAN BAJO	KLINIK
RS. KRISTEN LINDIMARA SUMBA	RUMAH SAKIT
SILOAM HOSPITALS LABUAN BAJO	RUMAH SAKIT
KLINIK LABORATORIUM PRODIA MAUMERE	KLINIK & LAB
DR NURLELA BAJAWA	DOKTER UMUM

□ Dengan **Faskes Tingkat Lanjut:**

RS.KRISTEN LINDIMARASUMBA	RUMAH SAKIT
SILOAM HOSPITALS LABUAN BAJO	RUMAH SAKIT

□ **Faskes Apotek:**

APOTEK REJEKI FARMA SUMBA	APOTEK
APOTEK TIARA FARMA MAUMERE	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA KELIMUTU ENDE	APOTEK
APOTEK KIMIA FARMA EXPRES LABUAN BAJO	APOTEK
APOTEK LIFECARE ENDE	APOTEK

□ Dengan **Faskes Gigi Umum :**

KLINIK LIFECARE ENDE	KLINIK
RS. KRISTEN LINDIMARA SUMBA	RUMAH SAKIT
SILOAM HOSPITALS LABUAN BAJO	RUMAH SAKIT

□ **Faskes Laboratorium:**

KLINIK LABORATORIUM PRODIA MAUMERE	KLINIK & LAB
------------------------------------	--------------

□ Dengan **Faskes UGD :**

RS.KRISTEN LINDIMARASUMBA	RUMAH SAKIT
SILOAM HOSPITALS LABUAN BAJO	RUMAH SAKIT



Untuk dapat melihat Map dan Lokasi Provider yang dituju, silahkan **Scan Barcode** disamping Ini.

SCAN ME



bit.ly/KesehatanUIWNTT

**SUSUNAN PENGURUS IKPLN DAERAH NUSA TENGGARA TIMUR
MASA BAKTI 2025 – 2029**

- Pembina Utama** : General Manager PT PLN (Persero) UIW Nusa Tenggara Timur;
- Pembina** : Senior Manager Keuangan, Komunikasi dan Umum
PT PLN (Persero) UIW Nusa Tenggara Timur;
- Penasehat** : 1. E. M. Lioe;
2. Yulianus Lebe;
3. Andreas Dua;
- Pengurus** :
- | | |
|---|--|
| 1. Ketua | : Marthen Ludji; |
| 2. Wakil Ketua | : Djauhari Djawas; |
| 3. Sekretaris | : Nikolaus Soelistyoadi; |
| 4. Bendahara | : Rocky HD Poyk; |
| 5. Bidang Organisasi & Komunikasi | |
| - Ketua | : Saul Naruh, SH; |
| - Anggota | : 1. Folkes Hailitik, SE;
2. Jusak Lodo; |
| 6. Bidang Kesehatan, Kesejahteraan & Kerohanian | |
| - Ketua | : Marthen D. Djami; |
| - Anggota | : 1. Donbosco Wolo;
2. Djami J. Sandy; |
| 7. Bidang Umum & Usaha Kreatif | |
| - Ketua | : Moses M. Niron; |
| - Anggota | : 1. Hendrik Malaikosa;
2. Frans R. Koho. |

PENGURUS IKPLN PUSAT


SYAMSUL HUDA
Ketua Umum


BIMA PUTRAJAYA
Sekretaris Umum

