

Edisi 94 , September - Desember 2025

SENIOR

Media Komunikasi Pensiunan PLN Daerah Jakarta Pusat Pusat

- 
- Kegiatan IKPLN PUSAT Semester 1 Tahun 2025
 - Rakor IKPLN DJPP & 7 Cabang
 - MUSCAB IKPLN Kantor Pusat & IKPLN Cawang
 - Bincang Kesehatan
 - Ling Tien Kung
 - Berita Dalam Foto

REDAKSI BULETIN SENIOR

PENERBIT

IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT PUSAT

PEMBINA : Ketua IKPLN DJPP

PEMIMPIN REDAKSI : Doni Marnanto

REDAKTUR PELAKSANA (EDITOR) :

Dewi H Setiani, Fransisca Kolondam,
Pandu Angklasito, Prayitno, Garibaldi

KONTRIBUTOR PELIPUTAN :

Sekretaris IKPLN Cabang Cabang

SEKRETARIS REDAKTUR :

Fittarini Retno, Winarsih

KREATIF & DESAIN :

Gin Gin Ginanjar, Irwanto Sumadi

PEMASARAN, PENERBITAN & SIRKULASI :

Yuli Retno, Dwi B Suprastitko

IKLAN & KEUANGAN :

Tuti Sulamdari

ALAMAT REDAKSI :

IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat
d/a PT PLN (Persero) Kantor Pusat
Gedung I Lantai-4

Jl. Trunojoyo Blok MI/135
Kebayoran Baru, Jakarta

email:

senior.ikpln@gmail.com

ikpln_djpp@pln.co.id

Ilustrasi sampul muka:

D.Marnanto

Ilustrasi sampul belakang:

D.Marnanto

DAFTAR ISI

3 SEKAPUR SIRIH

ORGANISASI

- 4 Realisasi Kegiatan IKPLN PUSAT Semester 1 Tahun 2025
- 15 Rapat Koordinasi IKPLN DJPP & 7 Cabang
- 23 Musyawarah Cabang IKPLN Kantor Pusat 2025
- 26 Musyawarah Cabang IKPLN Cawang 2025

KESEHATAN

- 29 Sehat & Produktif di Usia Pensiun
- 40 Penyebab Diabetes & Sakit Lambung

LING TIEN KUNG

- 58 Memeriahkan HUT ke 32 di YPK PLN
- 59 Pembinaan Gerak Dasar & Menengah

BERITA dalam Foto

- 61 Silaturahmi Pengurus IKPLN Cabang P2B-TJBB dengan Pengurus IKPLN DJPP
- 63 Kegiatan IKPLN Cabang LMK
- 64 Kegiatan IKPLN Cabang Cawang
- 64 Kegiatan IKPLN Cabang P2B & TJBB
- 65 Kegiatan IKPLN DJPP & Cabang-Cabang

RAGAM

- 67 Setelah 15 Tahun Tak Jumpa
- 68 Pohon Menari

SEKAPUR SIRIH

Selamat pagi para pembaca. Edisi kali ini memuat berita/tulisan peristiwa penting, antara lain :

Realisasi kegiatan IKPLN Pusat selama semester 1 tahun 2025. Acara IKPLN Pusat yang dilaksanakan secara daring dengan IKPLN Daerah seluruh Indonesia. Membahas capain-capaian dalam semester 1 tahun 2025.

Dalam kesempatan itu disisipkan agenda bincang kesehatan bersama Rumah Sakit Mitra Keluarga, dengan topik bahasan "Sehat dan Produktif di Usia Pensiun".

Kemudian berita Rapat Koordinasi, merupakan agenda rutin IKPLN DJPP beserta ke 7 (tujuh) IKPLN Cabang.

Selama tahun 2025 telah diselenggarakan beberapa Musyawarah untuk memilih ketua yang baru. Antara lain Musyawarah Daerah IKPLN DJPP dan 4 Musyawarah Cabang. Musyawarah Cabang IKPLN Cabang LMK dan IKPLN Cabang P2B-TJBB telah dimuat

pada Buletin SENIOR edisi 93 sebelumnya.

Pada edisi ini dimuat Musyawarah Cabang IKPLN Cabang Kantor Pusat dan IKPLN Cabang Cawang.

Sebagai sarana edukasi kesehatan, kegiatan lain dari IKPLN DJPP adalah melaksanakan acara bincang kesehatan dengan beberapa Rumah Sakit. Kali ini dimuat materi Bincang Kesehatan bersama Rumah Sakit Jakarta, dengan topik bahasan "Diabetes dan Sakit Lambung".

Kegiatan senam terapi Ling Tien Kung, memuat kegiatan memeriahkan Hari Ulang Tahun ke 32 di YPK PLN. Serta kegiatan Pembinaan Gerak Dasar & Menengah.

Berita dalam foto memuat kegiatan IKPLN DJPP dan IKPLN Cabang.

Akhir kata selamat membaca.

Salam dari REDAKSI

ORGANISASI

Realisasi Kegiatan IKPLN PUSAT Semester 1 Tahun 2025

Laporan ini disampaikan IKPLN Pusat pada Pertemuan berkala Pengurus dengan IK-PLN Daerah seluruh Indonesia, pada tanggal 27 Agustus 2025 melalui sarana daring.

KEGIATAN IKPLN SEMESTER I -TAHUN 2025

Kegiatan-kegiatan dapat dikelompokkan menjadi :

1. Perubahan Anggaran Dasar
2. Pengelolaan Organisasi
3. Pelaksanaan Munas IKPLN & Musda Beberapa IKPLN Daerah
4. Pengembangan Usaha
5. Program Pemantauan Kesehatan
6. Iuran Anggota
7. Program Rumah Sehat dana YBM
8. Dana TJSL & Dompot 4 Pilar Peduli
9. Komunitas olah sehat
10. Bantuan Uang Duka
11. Data Ulang (Datul)
12. Data Base Tenaga Ahli
13. Pemberdayaan SDMP
14. Kerjasama Kelembagaan
15. Media IKPLN

PERUBAHAN ANGGARAN DASAR IKPLN

1. Telah diselesaikan perubahan Anggaran Dasar IKPLN menyesuaikan dengan Kepengurusan IKPLN periode 2025-2029 sesuai dengan Akta Pernyataan Keputusan Rapat PERKUMPULAN KELUARGA Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) PUSAT tertanggal No.5 Mei 2025 Nomor : 2.
2. Telah diterbitkan Surat Keputusan Menteri Hukum Republik Indonesia tentang Persetujuan Perubahan PERKUMPULAN KELUARGA Pensiunan Listrik Negara (IKPLN) PUSAT disebut IKPLN berkedudukan di Jakarta Selatan.

PENGELOLAAN ORGANISASI BERDASARKAN ANGGARAN DASAR

1. Memastikan Anggota IKPLN telah terdaftar sebagai Anggota IKPLN cabang. Telah dilakukan rapat koordinasi dengan Bidang III dan Tim Khusus dan telah diterbitkan Surat Kolektif yang ditandatangani oleh Ketua Umum IKPLN No.8370/01/IKPLN PUSAT/IV/2025 Tanggal 21 April 2025 untuk mendata kembali keanggotaannya dan melakukan pembaruan data organisasi.
2. Penataan Organisasi IKPLN Daerah/Cabang. Telah diterbitkan Surat yang ditandatangani oleh Ketua Umum No 906/01/IKPLN PUSAT/VII/2025 tanggal 17 Juli 2025

- Perihal Penataan Organisasi & Pendataan Keanggotaan di IKPLN Daerah SUMUT
3. Memastikan setiap IKPLN Daerah / Cabang telah melaksanakan MUSDA. Telah diterbitkan Surat yang ditandatangani oleh Ketua Umum No.42/KPTS/IKPLN PUSAT/VII/2025 tanggal 31 Juli 2025 perihal Pembentukan Pengurus Sementara IKPLN Daerah NTT.
 4. Pengangkatan anggota Penasihat baru pada Kepengurusan IKPLN Pusat . Telah diterbitkan surat yang ditandatangani oleh Ketua Umum dan Sekretaris Umum IKPLN tentang Pengangkatan Anggota Penasihat pada Kepengurusan IKPLN Pusat (Bapak Wiluyo Kusdwiarto dan Ibu Edy Srimulyati).

MUSYAWARAH NASIONAL

Musyawarah Nasional IKPLN dilaksanakan tanggal 9 Februari 2025 bertempat di Jakarta dengan agenda :

1. Laporan pertanggungjawaban Pengurus 2021-2025
2. Program kerja Pengurus 2025-2029
3. Memilih Ketua Umum 2025-2029

MUSYAWARAH DAERAH

Pada Semester I-2025, telah dilakukan beberapa Musyawarah Daerah dan Penerbitan SK Pengurus IKPLN Daerah Masa Bakti 2025-2029 :

1. IKPLN Daerah Aceh
2. IKPLN Daerah Indonesia Power
3. IKPLN Daerah Jakarta Pusat-Pusat
4. IKPLN Daerah Banten
5. IKPLN Daerah Riau & Kepulauan Riau
6. IKPLN Daerah Sumatera Barat
7. IKPLN Daerah Jawa Timur
8. IKPLN Daerah Jawa Tengah
9. IKPLN Daerah Jakarta Raya

PENGEMBANGAN USAHA

1. Webinar UMKM Talk Series #7, 21 Mei 2025. Pembicara : pelaku yang telah sukses mengembangkan usahanya dan Bidang CSR PLN tentang peluang pendanaan melalui perbankan. Tindak lanjut : mengirimkan Form Pinjaman Bantuan Modal Kerja ke IKPLN Daerah. (Sampai sekarang belum ada yang mengajukan pinjaman, kemungkinan terkendala batas usia max 65 th).
2. Peluang kerjasama dalam penjualan minyak goreng curah melalui PT Atha Ghania Nugraha.
 - Presentasi : 25 Juli 2025.
 - Tindak lanjut : Kordinasi dengan anggota/Pengurus IKPLN Daerah (Bali dan Jawa Barat) untuk menjajagi peluang kerjasama ini.
3. PT IKAMAS telah bersurat ke IKPLN Daerah untuk pemetaan dan peluang usaha yang bisa dilaksanakan PT IKAMAS melalui pembukaan kantor2 perwakilan PT IKAMAS dan atau kerja sama dengan Perusahaan/Koperasi yang ada didaerahnya yang telah sukses mengembangkan usahanya (IKPLN Daerah Bali dan Su-

lutenggo).

- 4. Melalui IKAMAS dan perusahaan/Koperasi mengajak para anggota IKPLN untuk menjadi tenaga Marketing Barang dan Jasa dan mendapatkan Komisi atas hasil pemasaran barang dan jasa tersebut, misal pemasaran Panel Surya Rooftop.
- 5. IKAMAS mengajukan proposal untuk PLN dan Mitra PLN tentang Pelatihan Teknis dan Teknis SDM yang tidak ada dalam pemenuhan Diklat PLN dan melibatkan anggota IKPLN sebagai Mentor/Pengajar.

PERJANJIAN KERJA SAMA IKPLN - RSMK (RS Mitra Keluarga-red)

Perjanjian Kerja Sama (PKS) tentang Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Dasar GRATIS bagi Peserta Olah Sehat ditandatangani 04 Agustus 2025, berlaku sejak Juni 2025 meliputi:

- 1. Pemeriksaan MCU bulanan yg terdiri dari : pemeriksaan tekanan darah, kadar gula, kolesterol, dan asam urat.
- 2. Pemeriksaan berdasarkan permintaan : EKG, screening kesehatan mata, pemeriksaan fisik lutut, Uroflometri (prostat), Mobil X-Ray dada.

REALISASI PKS IKPLN-RSMK SEMESTER-1 TAHUN 2025 (Tabel 1)

Komunitas	Lokasi	Jumlah Peserta	Tanggal
Ling Tien Kung	Gresik, Jawa Timur	80 Orang	18 Juni 2025
Ling Tien Kung	Ragunan, Jakarta	80 Orang	21 Juni 2025
Ling Tien Kung	Purwakarta, Jawa Barat	300 Orang	25 Juni 2025

UANG IURAN ANGGOTA IKPLN (Tabel 2)

No	IKPLN DAERAH	JUMLAH (Rp.)	No	IKPLN DAERAH	JUMLAH (Rp.)
1	ACEH	1.707.000	15	BANTEN	18.838.000
2	SUMATERA UTARA	61.618.000	16	JAWA BARAT	123.600.000
3	RIAU DAN KEPULAUAN RIAU	18.601.000	17	JAWA TENGAH & DIY	116.269.000
4	SUMATERA BARAT	34.736.000	18	JAWA TIMUR	103.636.000
5	BANGKA BELITUNG	3.529.000	19	BALI	24.203.000
6	LAMPUNG	12.235.000	20	NUSA TENGGARA BARAT	9.559.000
7	SUMATERA SELATAN, JAMBI & BENGKULU	47.755.000	21	NUSA TENGGARA TIMUR	8.061.000
8	KALIMANTAN BARAT	15.458.000	22	MALUKU DAN MALUKU UTARA	11.036.000
9	KALIMANTAN SELATAN DAN TENGAH	25.116.000	23	PAPUA DAN PAPUA BARAT	7.054.000
10	KALIMANTAN TIMUR DAN UTARA	12.370.000	24	INDONESIA POWER	71.867.000
11	SULAWESI SELATAN, TENGGARA DAN BARAT	45.343.000	25	NUSANTARA POWER	41.474.000
12	SULAWESI UTARA, TENGAH DAN GORONTALO	27.165.000	26	TRANSMISI JAWA BAGIAN TENGAH	25.782.000
13	JAKARTA RAYA	66.437.000	27	TRANSMISI JAWA BAGIAN TIMUR	22.996.000
14	JAKARTA PUSAT PUSAT	98.570.000		JUMLAH :	1.055.015.000

Pengumpulan iuran melalui 4 Bank yang ber PKS dengan IKPLN dari sejumlah 43.304 orang,

Status Juli 2025 (kumulatif Rp dari Jan-Juni)

1. Mandiri (16.175)
2. BNI (11.553)
3. Bukopin (1.433)
4. BTPN (4.626)
5. BRI (9.517)

Anggota yang di luar Bank ber PKS dg IKPLN , ada sekitar 11.933 orang, dari :

1. BSI (1,790)
2. Mandiri Taspen (467)

Perbankan yang tidak ber PKS dengan DPPLN: (159)

1. BCA (27),
2. CIMBNiaga (2),
3. Muamalat (2),
4. Bank Jateng (105),
5. BPD Jabar Banten (1),
6. Permata (1),
7. Saudara (12),
8. BTN (1),
9. Syariah Bukopin (6) ,
10. Panin (1)

STRATEGI PEMOTONGAN IURAN ANGGOTA YG BELUM TEREALISASI

1. IKPLN DAERAH /IKPLN CABANG menjalin kerjasama dengan BSI, MANDIRI TASPEN, atau
2. IKPLN CABANG memungut iuran Anggota secara langsung

REFERENSI FEE PEMOTONGAN IURAN ANGGOTA:

1. Mandiri : Rp 250.000/bulan utk seluruh transaksi (16,175 orang}
2. BNI, BUKOPIN & BTPN: bebas biaya

PROGRAM RUMAH SEHAT 2025

Bantuan dana dari YBM,

Akhir tahun 2024 , memperoleh bantuan dana dari YBM sebesar Rp1,5M untuk dilaksanakan dalam tahun 2025.

1. Jangka waktu penyelesaian dalam waktu 6 bulan di tahun 2025
2. Laporan pertanggungjawaban realisasi perbaikan rumah paling lambat di akhir Triwulan III-2025, memuat :
 - Daftar nama, No Induk, Alamat
 - RAB dan realisasi biayanya
 - Berita Acara serah terima dengan penerima bantuan.
 - Dokumentasi foto sebelum dan sesudah perbaikan.

PENYALURAN DANA YBM

DAFTAR IKPLN DAERAH UNTUK PROGRAM HUNIAN SEHAT YBM TAHUN 2024

(Tabel 3)

No.	IKPLN Daerah	Nomor Surat IKPLN Pusat	Tanggal Surat	Disetujui	
				Jumlah Anggota	Rupiah (Total)
1	ACEH	688/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	5	75,000,000
2	SUMBAR	683/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	4	60,000,000
3	KALBAR	684/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	4	60,000,000
4	KALTIMRA	687/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	3	45,000,000
5	TRANSJATIM	682/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	3	45,000,000
6	TRANSJATENG	690/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	2	30,000,000
7	DJBB	681/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	13	195,000,000
8	DJPP	686/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	6	90,000,000
9	DJTG	685/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	10	150,000,000
10	JATIM	680/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	3	45,000,000
11	SULSELRABAR	679/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	2	30,000,000
12	BALI	689/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	1	8,500,000
13	RIAU & KEPRI	678/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	3	45,000,000
14	DKI	676/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	16	246,500,000
15	BANTEN	675/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	6	90,000,000
16	KSKT	674/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	4	60,000,000
17	SUMUT	673/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	9	135,000,000
18	S2JB	677/05/IKPLN PUSAT/I/2025	7 Januari 2025	6	90,000,000
				100	1,500,000,000

DAFTAR LAPORAN REALISASI PROGRAM HUNIAN SEHAT YBM TAHUN 2024

(tabel 4)

No.	IKPLN Daerah	Surat		Penerima		Rupiah (Total)
		Nomor	Tanggal	Pagu	Realisasi	
1	ACEH			5		75,000,000
2	SUMBAR	039/IKPLN-DSB/VI/2025	12 Juni 2025	4	6	60,000,000
3	KALBAR	20/MUM/IKPLN.D KALBAR/VI/2025	08 Juni 2025	4	4	60,000,000
4	KALTIMRA	036/IKPLN KALTIMRA/VI/2025	26 Juni 2025	3	3	45,000,000
5	TRANSJATIM	038/IKPLNJBTM/VII/2025	25 Juli 2025	3	3	45,000,000
6	TRANSJATENG	0014/IKPLN DTBJT/VI?2025	30 Juni 2025	2	2	30,000,000
7	DJBB	061/IKPLN-DJB/VI/2025	22 Juli 2025	13	18	195,000,000
8	DJPP	068/IKPLN DJPP/VI/2025	30 Juni 2025	6	6	90,000,000
9	DJTG	237/IKPLN DJTG/VI/2025	30 Juni 2025	10	14	150,000,000
10	JATIM	554/IKPN/DJT/III/2025	27 Maret 2025	3	3	45,000,000
11	SULSELRABAR	047/IKPLND SSTB/VIII/2025	01 Agustus 2025	2	2	30,000,000
12	BALI	101/MUM/IKPLNDBALI/VII/2025	22 Juli 2025	1	1	8,500,000
13	RIAU & KEPRI	133/IKPLN D/RKR/VIII/2025	25 Agustus 2025	3	6	45,000,000
14	DKI	022/IKPLN DISJAYA/2025	18 Juni 2025	16	43	246,500,000
15	BANTEN	12/IKPLN/BANTEN/VI/2025	23 Juni 2025	6	6	90,000,000
16	KSKT			4		60,000,000
17	SUMUT			9		135,000,000
18	S2JB			6		90,000,000
TOTAL				100	117	1,500,000,000

DANA TERSIMPAN DI IKPLN PUSAT

1. DANA TJSL , sebagai cadangan dana kebencanaan nasional, saldo dana gempa Cianjur.
Status Juni 2025: Rp 2.300.830.250 (dua milyar tiga ratus juta delapan ratus tiga puluh ribu dua ratus lima puluh Rupiah).
2. DOMPET 4 PILAR PEDULI
 - Donatur berasal dari Institusi 4 Pilar grup dan individu/perorangan;
 - Dompot 4 Pilar Peduli dimaksudkan untuk membantu Anggota IKPLN yang terdampak bencana alam dan kebakaran;
 - Saldo akhir per Juni 2025 sebesar Rp263.550.227 (dua ratus enam puluh tiga juta lima ratus lima puluh ribu dua ratus dua puluh tujuh Rupiah), setelah disalurkan untuk bantuan bagi anggota yang rumahnya kebakaran.

BANTUAN UANG DUKA YPK-PLN SEMESTER I TAHUN 2025 (Tabel 5)

NO:	UNIT	JUMLAH	
		ORG	RUPIAH
1	IKPLN DAERAH ACEH	29	58,000,000
2	IKPLN DAERAH SUMATRA UTARA	64	128,000,000
3	IKPLN DAERAH RIAU & KEPRI	12	24,000,000
4	IKPLN DAERAH SUMATRA BARAT	16	32,000,000
5	IKPLN DAERAH BABEL	3	6,000,000
6	IKPLN DAERAH LAMPUNG	8	16,000,000
7	IKPLN WS2JB	51	102,000,000
8	IKPLN DAERAH KALBAR	20	40,000,000
9	IKPLN DAERAH KALSELTENG	15	30,000,000
10	IKPLN DAERAH KALTIMRA	12	24,000,000
11	IKPLN DAERAH SULSELRABAR	23	46,000,000
12	IKPLN DAERAH SULUTENGGO	9	18,000,000
13	IKPLN DAERAH JAKARTA RAYA	76	152,000,000
14	IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT2	17	34,000,000
15	IKPLN DAERAH BANTEN	7	14,000,000
16	IKPLN DAERAH JAWA BARAT	142	284,000,000
17	IKPLN DAERAH JAWA TENGAH	118	236,000,000
18	IKPLN DAERAH JAWA TIMUR	90	180,000,000
19	IKPLN DAERAH BALI	18	36,000,000
20	IKPLN DAERAH NTB	5	10,000,000
21	IKPLN DAERAH NTT	0	0
22	IKPLN DAERAH MALUKU	6	12,000,000
23	IKPLN DAERAH PAPUA	10	20,000,000
24	IKPLN DAERAH TRANS JAWA BAGIAN TENGAH	21	42,000,000
25	IKPLN DAERAH TRANS JAWA BAGIAN TIMUR	35	70,000,000
JUMLAH :		807	1,614,000,000

Catatan : Besar bantuan uang duka sebesar Rp 2 juta sejak Januari 2023

MONITORING DATA ULANG SEMESTER I 2025 (Tabel 6)

Data per 22/08/2025 10.40

No	Nama IKPLN Daerah	Total Penerima MP yang didata	Total Penerima MP yang sudah Datul	Sisa Penerima MP yang belum Respon / Sukses Datul	Presentase Pengembalian
1	Jawa Timur	4.632	4.628	4	99,91%
2	Jawa Tengah & DIY	4.926	4.914	12	99,76%
3	Jawa Barat	5.202	5.192	10	99,81%
4	Jakarta Pusat Pusat	3.916	3.880	36	99,08%
5	Distribusi Jakarta Raya	3.018	2.988	30	99,01%
6	Transmisi Jawa Bagian Tengah :	1.133	1.133	0	100,00%
7	Sumatera Selatan, Jambi & Bengkulu	2.095	2.092	3	99,86%
8	Transmisi Jawa Bagian Timur	1.028	1.028	0	100,00%
9	Sumatera Barat	1.484	1.484	0	100,00%
10	Kalimantan Selatan & Tengah	1.070	1.067	3	99,72%
11	Aceh	1.049	1.040	9	99,14%
12	Sulawesi Selatan, Tenggara & Barat	2.003	1.978	25	98,75%
13	Sulawesi Utara, Tengah & Garontalo	1.237	1200	37	97,01%
14	Sumatera Utara	2846	2745	101	96,45%
15	Nusa Tenggara Barat	380	380	0	100,00%
16	Kaimantan Barat	648	648	0	100,00%
17	Bali	944	943	1	99,89%
18	Banten 05 505 1	806	805	1	99,88%
19	Kalmanian Timur & Utara	527	525	2	99,62%
20	Lampung	532	531	1	99,81%
21	Bangka Belitung	127	127	0	100,00%
22	Riau & Kepulauan Riau	780	772	8	98,97%
23	Nusa Tenggara Timur	338	329	9	97,34%
24	Maluku & Maluku Utara	471	455	16	96,60%
25	Papua & Papua Barat	357	325	32	91,04%
26	PLN Indonesia Power	2774	2771	3	99,89%
27	PLN Nusantara Power	1588	1586	2	99,87%
Total		45.911	45.566	345	99,25%

DATA BASE TENAGA AHLI

1. Telah disiapkan Aplikasi Sertifikasi Kompetensi (Serkom) bekerjasama dengan Sekretariat.
2. Telah dishare ke IKPLN Daerah untuk diteruskan ke Cabang2 dan seluruh anggota dalam rangka *updating* Sertifikasi dan Kompetensi yang dibutuhkan untuk pemberdayaan Pensiunan bekerjasama dengan PLN Group dan 4 Pilar.
3. Sampai 26 Agustus 2025 terdapat 248 orang yang sudah mengisikan Data Sertifikasi dan Kompetensinya di aplikasi Serkom dan akan terus dibuka serta tetap bisa diakses oleh seluruh anggota IKPLN.
4. Data yang sudah terisi di aplikasi dapat diakses langsung oleh PT IKAMAS yang menjadi wadah untuk penyaluran dan pemberdayaan pensiunan anggota IKPLN.

MP DITANGGUHKAN PER AGUSTUS 2025 (Tabel 7)

NO.	IKPLND	JML ORG	NILAI
1	Sumatera Utara	104	2.754.085.200
2	DKI JAYA	34	1.886.702.000
3	Suluttenggo	38	1.327.533.000
4	Papua & Papua Barat	32	1.013.702.000
5	Jawa Tengah	14	550.866.000
6	KTR PUSAT	41	698.032.000
7	Maluku & Malut	21	359.264.000
8	Jawa Barat	17	330.010.000
9	Sulselrabar	26	301.614.000
10	Jawa Timur	9	264.417.000
11	Riau & Kepri	9	241.437.000
12	NTT	9	214.240.000
13	Transmisi Jawa Bagian Timur	2	147.076.000
14	Aceh	10	100.628.000
15	P3BS	12	72.628.000
16	S2JB	3	67.230.000
17	Indonesia Power	4	26.078.000
18	Transmisi Jawa Bagian Tengah	5	23.068.000
19	Kalsel	3	22.186.000
20	Sumatera Barat	3	8.334.000
21	P2BJB	3	7.876.000
22	Nusantara Power	3	6.104.000
23	Kaltim	2	5.610.000
24	Banten	2	2.711.000
25	Lampung	1	2.325.000
26	Bali	2	2.157.000
	TOTAL	420	10.477.444.000

Catatan :

MP Ditangguhkan= 420 org/ 46.358 = 0,9 %

Senilai Rp 10,4 M →13 % dari pembayaran MP setiap bulan.

Masuk di Neraca DPPLN sbg Hutang DPPLN dan akan bertambah terus bila tidak ada penyelesaian.

KOMUNITAS OLAH SEHAT (Tabel 8)

KOMUNITAS LING TIEN KUNG (LTK) IKPLN PUSAT Latihan bersama secara Online dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu yang diikuti oleh anggota dari seluruh Indonesia. Usai latihan Bersama, dilanjutkan sharing dan diskusi Pola Hidup & makan sehat, Olah Jiwa berupa Penggugah Hati, Berpantun, Berbagi Cerita serta IKPLN Berdendang setiap hari Minggu. Latihan bersama secara Offline dilaksanakan setiap hari Jum'at pagi di Pelataran Kantor PLN Pusat dan setiap Sabtu pagi di PLN Ragunan yang rata2 dihadiri sebanyak 80 orang peserta. Latihan Bersama secara Offline dengan IKPLN Daerah Jawa Barat dilaksanakan di Purwakarta tgl 25 Juni 2025 yang diikuti oleh ratusan orang peserta anggota IKPLN se Jawa Barat serta dihadiri oleh Ketum IKPLN Pusat.	KOMUNITAS GOWES IKPLN PUSAT Jumlah anggota Komunitas sebanyak 93 orang. Gowes rutin mingguan dilaksanakan setiap hari minggu dengan route di Jakarta dan sekitarnya. Gowes Bersama 4 Pilar dalam rangka HBH 1446 H, dilaksanakan tgl 27 April 2025 diikuti oleh 250 orang peserta, didukung oleh PLN IP. Kegiatan Gowes menggunakan Dana Mandiri (luran anggota Komunitas).	KOMUNNITAS GOLF PPS (PERSATUAN GOLF SENIOR) PLN Jumlah anggota Komunitas sebanyak 170 orang. Latihan rutin sebulan sekali. Aggota paling senior berusia 94 tahun. Kegiatan Golf menggunakan Dana Mandiri (luran anggota Komunitas). Dalam Event khusus , memberi kontribusi dana kepada Dompet Empat Pilar dari Golfer dan membantu Kas IKPLN Pusat.
---	--	---

PENGISIAN DAFTAR KOMPETENSI (Tabel 9)
REKAPITULASI PEMETAAN KOMPETENSI INDIVIDU PER DAERAH
ANGGOTA IKPLN SELURUH IDONESIA (PER TGL 26 AGUSTUS 2025)

No.	IKPLN DAERAH	JUMLAH	KETERANGAN
1	2	3	4
1	JAKARTA PUSAT PUSAT	48	
2	INDONESIA POWER	46	
3	SUMATERA BARAT	18	
4	KALIMANTAN BARAT	14	
5	JAWA TIMUR	13	
6	SUMATERA SELATAN, JAMBI & BENGKULU	11	
7	NUSANTARA POWER	10	
8	SUMATERA UTARA	8	
9	JAWA BARAT	7	
10	KALIMANTAN TIMUR & UTARA	7	
11	TRANSMISI JAWA BAGIAN TENGAH	7	
12	LAMPUNG	7	
13	JAWA TENGAH & DIY	7	
14	TRANSMISI JAWA BAGIAN TIMUR	7	
15	RIAU & KEPULAUAN RIAU	6	
16	SULAWESI SELATAN, TENGGARA & BARAT	6	
17	BANTEN	6	
18	NUSA TENGGARA BARAT	5	
19	BALI	4	
20	KALIMANTAN SELATAN & TENGAH	4	
21	ACEH	3	
22	NUSA TENGGARA TIMUR	2	
23	SULAWESI UTARA & GORONTALO	2	
24	BANGKA BELITUNG	0	Belum ada yang mengisi
25	JAKARTA RAYA	0	Belum ada yang mengisi
26	PAPUA & PAPUA BARAT	0	Belum ada yang mengisi
27	MALUKU & MALUKU UTARA	0	Belum ada yang mengisi
	JUMLAH	248	

PEMBERDAYAAN SDM (PENSIUNAN)

1. Telah dilakukan koordinasi dengan PLN Pusdiklat dalam rangka pembekalan dan pemberdayaan anggota IKPLN sebagai Instruktur dan Assessor Sertifikasi. Sedang diupayakan untuk melakukan MoU antara IKPLN dengan PLN Pusdiklat terkait dengan hal ini. Dibutuhkan data-data pendukung berupa sertifikasi dan kompetensi pensiunan.
2. Telah dilakukan koordinasi dengan PT Sentra Teknologi Terapan (STT), dalam rangka pemberdayaan Assessor Sertifikasi Kompetensi di Unit-unit. Ada beberapa kebutuhan yang bisa disupport oleh IKPLN :
 - Assessor Transmisi di Surabaya, 1 orang.
 - Assessor Transmisi di Medan, 1 orang.
 - Assessor Distribusi di Padang, 1 orang.
 - Assessor Transmisi di Riau, 1 orang.
3. Telah ditandatangani MoU antara IKPLN dengan PLN Electricity Services perihal Kerjasama Strategis meliputi :
 - Kegiatan *Rebranding Haleyora Power* menjadi **PLN Electricity Services**.
 - Pendampingan Proyek oleh Tenaga Ahli.
 - Kegiatan Perencanaan Sistem Ketenagalistrikan.
4. Tindak lanjut MoU akan dieksekusi dalam bentuk PKS, dan dalam waktu dekat diawali dengan :
 - Kerjasama pekerjaan pengawasan project untuk Pengawas Pekerjaan dan Pengawas K3.
 - *Supporting* dari IKPLN untuk pekerjaan verifikasi dokumen tagihan mitra-mitra di UP 6 (WRKR) dan UP 7 (Palembang).

PENDIDIKAN/PEMBEKALAN

Pendidikan Non Gatrik Angkatan II, usulan dari IKPLN Daerah Jawa Barat :

- Sudah ada laporan Monitoring Angkatan 1
- Sudah ada laporan Evaluasi Angkatan 1
- Evaluasi keberlanjutan program (On Progress)

MOU/PKS IKPLN DENGAN 4 PILAR DAN ORGANISASI LAINNYA

1. Kerja sama IKPLN dengan Divisi Komunikasi PLN:

IKPLN dengan Divisi Komunikasi & TJSL sudah menandatangani MoU. Lingkup kerjasamanya:

- Kerja sama dalam mendukung tugas penyelenggaraan program komunikasi dan tanggung jawab sosial dan lingkungan (TJSL) PLN dimana IKPLN Pusat berperan sebagai partner DIVKOM PLN dalam menjalankan program.
- Kerja sama sponsorship kegiatan IKPLN Pusat yang selaras dengan program dan kegiatan PLN sesuai dengan hasil evaluasi DIVKOM PLN terhadap proposal sponsorship IKPLN Pusat yang diajukan ke DIVKOM PLN.
- Kerja sama dalam program TJSL dimana IKPLN Pusat sebagai mitra pelaksana TJSL yang diselenggarakan oleh PLN sesuai program yang disepakati para pihak.

2. Kerjasama IKPLN Daerah dengan PLN UID/UIW

Diharapkan IKPLN Daerah merintis Kerjasama serupa dengan unit PLN setempat. Untuk program TJSL, jika terdapat potensi program yang bisa dikembangkan oleh IKPLN Daerah agar berkordinasi dengan IKPLN Pusat untuk dapat diajukan oleh IKPLN Pusat ke DIVKOM PLN.

3. IKPLN bekerjasama dengan Institut Teknologi PLN (IT-PLN)

IT-PLN menawarkan Kerjasama dengan IKPLN terkait tiga hal yaitu:

- Kerjasama marketing memanfaatkan jasa anggota IKPLN yang tersebar di seluruh Indonesia untuk mencari calon mahasiswa IT-PLN menjadi mahasiswa IT-PLN.
- Kerjasama tenaga penelitian Lembaga Kajian IT-PLN (LENTERA) di daerah dengan expert anggota IKPLN, dengan benefit bagi IT-PLN dan anggota IK-PLN sebagai tenaga ahli.
- Kerjasama tenaga ahli IKPLN di Lembaga Pelatihan di daerah (*Training Center* IT-PLN). Tenaga ahli IKPLN ini untuk memberikan pelatihan bagi SDM lokal di daerah (misal SDM Pemda), membantu tenaga pelatihan IT-PLN di daerah.

4. IKPLN bekerjasama dengan Icon Plus

- Icon Plus, melalui anak usahanya: Icon Green, membuka peluang marketing bagi anggota IKPLN se Indonesia bagaimana mempromosikan PLTS Atap (rooftop) bagi Masyarakat, terutama bagi sektor industri dan sektor bisnis yang tertarik memanfaatkan energi listrik bersih (*non fossil fuel*). Di internal PLN, Icon Green sudah mendapat penugasan dari PLN untuk memasarkan PLTS Atap bagi Masyarakat.
- Model Kerjasama pemanfaatan PLTS Atap ini (antara lain: model *managed service*) akan segera difinalkan antara IKPLN dengan Icon Plus. Informasi selanjutnya, akan diinfokan ke IKPLN Daerah.

5. IKPLN bekerjasama dengan PLN Electricity Services

IKPLN Pusat sudah menandatangani MoU dengan PLN ES (dulu PLN Haleyora Power).

Kesempatan baik bagi tenaga ahli IKPLN yang masih mau berkarya dan bisa meningkatkan MP yang bersangkutan.

Ada lebih kurang 1000 tenaga ahli yang bisa dipekerjakan PLN ES, karena PLN ES mendapat pekerjaan *beyond* kWh.

Tenaga ahli ini agar diseleksi oleh IKPLN, agar benar-benar dapat memberi nilai tambah bagi PLN melalui PLN ES.

Pendaftaran awal, belum mendapat respon dari anggota seperti yang diharapkan.

MEDIA IKPLN

IKPLN Pusat memiliki empat *channel* media yaitu :

Bulletin IKPLN News, terbit triwulanan. Pada semester 1 - 2025 bulletin ini terbit dua kali yaitu edisi 29 dan edisi 30.

Website IKPLN (www.ikpln.id)

Youtube IKPLN TV. Saat ini *subscribemya* 20 ribu lebih.
Instagram : @ikpln_pusat

Bagi IKPLN Daerah dan cabang yang ingin acaranya diliput oleh media2 IKPLN tersebut silahkan menghubungi para PIC dan dalam peliputan dan penayangan TIDAK DIPUNGUT BIAYA APAPUN

(dirangkum : d.marnanto)

Rapat Koordinasi IKPLN DJPP & 7 Cabang



Peserta rapat koordinasi

Rapat berkala IKPLN DJPP dengan ke 7 (tujuh) Cabang, dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2025, bertempat di Wisma PLN UIP JBB, Bogor.

Rapat koordinasi diawali dengan mendengarkan dan menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya, dilanjutkan Hymne dan Mars IKPLN. Rapat dibuka oleh Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat, bapak Wahidin Sitompul. Dilanjutkan pesan-pesan para penasehat Daerah Jakarta Pusat Pusat.

LAPORAN IKPLN CABANG KANTOR PUSAT

Laporan yang disampaikan ketua Cabang, bapak Dodoh Rahmat.

Bidang Kesra

Kegiatan Bidang Kesejahteraan meliputi :

- a) Forum Komunikasi pada tanggal 3 Mei 2025.
- b) Distribusi daging qurban dari YBM pada tanggal 13 Juni 2025.
- c) Kunjungan ke senior pensiunan pegawai sebanyak 5 orang pada tanggal 12 dan 14 Agustus 2025 yaitu ke kediaman :

- Bapak Saor Sirait (89 th), Bapak Sutaryadi (88 th), Bapak Tahir Harahap. (88 th), Bapak Roeswito. (87 th), dan Bapak Turman. (89 th).
 - Kunjungan ke senior pegawai ini telah dilakukan secara rutin dan dimulai dari usia ter senior (95 th) hingga saat ini sudah ke usia 89 th.
- d) *Health Talk* bersama RS Primaya DGI Cikini dengan thema :
Golden hour stroke, Life begin when pain end, Resum (Urologi).

Bidang Usaha

- a) Memperluas kerjasama dengan PT Pos Indonesia (jasa pengiriman dokumen dari PT PLN Kantor Pusat selain dilingkungan IKPLN Pusat dan DJPP

serta Dana Pensiun).

- b) Penjajakan usaha retail minyak goreng

Bidang Organisasi

- a) Update data anggota IKPLN Cabang Kantor Pusat dan pelaporan data.
- b) Melakukan kunjungan kepada penerima MP yang belum melakukan data ulang semester 1 tahun 2025.
- c) Melakukan monitoring pembayaran kelebihan pembayaran MP dan penagihan kompensasi.
- d) Pembuatan buletin Kala Warta edisi 8
- e) Persiapan MUSCAB pada tgl 4 Oktober 2025 dan saat ini sedang dalam tahap penjaringan calon ketua dan penggalangan dana.

LAPORAN IKPLN CABANG PULOGADUNG & PUSHARLIS

I. DATA PESERTA PENSIUN PER JULI 2025 :

No	ITEM	KEPESERTAAN				KETERANGAN
		Pensiun peserta	Pensiun Janda/duda	Pensiun Anak	Jumlah	
1	Anggota	134	60	3	197	. UPT Pulogadung
2	Anggota	29	29	0	58	. Pusharlis UP2W Klender
	TOTAL	163	89	3	255	IKPLN cabang Pulogadung-Pusharlis

II. DATA PROGRAM RUMAH SEHAT TH.2025 :

No	ITEM	NAMA		BANTUAN		JUMLAH	KETERANGAN
				USULAN	REALISASI		
1	Rumah sehat	Bpk. Sutardjo Alm		Okt '24	April'25	10.037.000	Telah direalisasi
2	Rumah sehat	Bpk. Sudarmadji Alm		Okt '24			Belum ada persetujuan

III. PROGRES DATUL SMT-1 2025 :

No	UNIT PLN	JUMLAH	PROGRES PER JUNI 2025		BELUM DATUL
			JUMLAH	%	
1	Pulogadung	195	194	99%	1
2	Pusharlis	59	59	100%	0
	TOTAL	254	253	99,61%	1 (a.n JA Driyanto Legowo)

IV. USULAN UANG DUKA (Bulan Jan s.d Juli '25) :

No	UNIT PLN	JUMLAH	UANG DUKA		BELUM DIBAYARKAN
			DIUSULKAN	SUDAH DIBAYARKAN	
1	Pulogadung	4	4	3	A.n Bp.Hendro Yuwono. Surat usulan Tgl10 Jun '25
2	Pusharlis	3	3	3	
	JUMLAH	7	7	6	

V. ANGGOTA PENSIUNAN USIA> 85 Th :

No	NAMA	UNIT	TANGGAL		UMUR	STATUS	KETERANGAN
			LAHIR	SAAT INI			
1	NASEROH	Pusharlis	20-5-'38	21-4-'25	87.9	JO	Isteri ALm. Bpk. AJUM
2	ASTI	Pusharlis	11-6-'40	21-4-'25	85.10	JO	Isteri ALm. Bpk. TASMAN

VI. LEBIH BAYAR MP 2025 :

No	NAMA	NIP	UNIT	LEBIH BAYAR		ALAMAT	KETERANGAN
				BULAN	JUMLAH		
1	SOLEH A.	4766026P	Pusharlis	1	1.457.000	Sukabumi	Lokasi jauh & Sulit dihubungi
2	S. SUHARYATI	3968001P	Pusharlis	1	1.238.000	Bekasi	Dikembalikan 21 Juli '25
3	SUHAMAHA	5577021M	Pusharlis	2	3.162.000	Jaktim	Dikembalikan 02 Mei '25

CATATAN TAGIHAN LEBIH BAYAR

NO	NAMA	TANGGAL			KETERANGAN
		Meninggal	Terima berkas	Dilaporkan	
1	Soleh Apendi NIP 4766026P	04 Nop '23	13 Nop '23	17 Nop '23 (Pusharlls)	Lebih bayar 1 bulan (Bln Desember '23) Nilai lebih bayar : Rp 1.457.000,- Lebih bayar belum di kembalikan karena tempat tinggal jauh dan sulit dihubungi.
2	Siti Suharyati Isteri Alm. Bpk. Bambang Sutoyo NIP. 3968001P	21 Apr '24	04Jun'24	24Jun'24 (Pusharlls)	Lebih bayar 1 bulan (Bln Mei '24). Nilai lebih bayar: Rp 1.238.000,- Lebih bayar sudah dikembalikan pada tgl 21 Jul '25.
3	Suhamah Isteri Alm. Bpk. Subardi NIP. 5577021M	13 Sep '24	16 Nop '24	20 Nop '24 (Pusharlls)	Lebih bayar 2 bulan (Bln Okt & Nop '24). Nilai lebih bayar: Rp 3.162.000,- Lebih bayar sudah dikembalikan pada tgl 05 Mei '25.

LAPORAN IKPLN CABANG CAWANG

Anggota

Jumlah anggota IKPLN UPT Cawang = 302 Orang, UIP2B Jakban = 25 Orang Total = 327 Orang

Anggota Pensiunan Peserta = 205 orang.
Anggota Pensiunan Janda/Duda = 117 orang.
Anggota Pensiun anak = 5 orang.

Anggota Pensiunan dapat MP dibawah atau sama dengan Rp.1 juta = 83 orang.

MP ditangguhkan Pembayarannya

- a) Pensiun Peserta MAILI MASHURI. Penerima MP isterinya Siti Aisah, belum DATUL sejak Des 2024.
- b) Pensiun Peserta HARI TRI WIBOWO. Penerima MP Anak Dafa Yumna Wibowo usia >21 th, belum ada Surat Keterangan Kuliah.
- c) Pensiun Peserta SUKARNA. Penerima MP Anak, Firda Amelia usia >21 th, belum ada Surat Keterangan Kuliah.

Anggota Pensiun yang wafat

- a) Hambali (bulan Maret 2025)
- b) Erah (bulan Maret 2025)
- c) Suryani isteri Suhandi (Maret 2025)
- d) Mistadiono
- e) Suryadi Umar
- f) FX Hudy (uang duka belum keluar)
- g) Siti Zumaroh, isteri Bpk. Budiyanto (uang duka belum keluar)

Saldo Kas

IKPLN UPT Cawang per 22 Juli 2025 Rp. 36.841.987,-

Kegiatan Rutin

- a) Rapat Internal Pengurus IKPLN UPT Cawang.
- b) Melaporkan dan mengajukan permohonan bantuan bagi anggota yang wafat.

Kegiatan Sosial

- a) Kunjungan Sosial anggota yg berusia 80 th keatas, kerumah Bpk M Syafei 83 th pada tgl. 27 Februari 2025, Alhamdulillah, yang bersangkutan

masih sehat, segar bugar.

- b) Takziah kerumah Almarhumah Suryani (isteri Bpk Suhandi) tanggal 10 Maret 2025.
- c) Mengunjungi kerumah anggota IKPLN Upt Cawang Bpk. Herman Susilo di Tambun, BEKASI, menyerahkan bantuan kontrak kerja Perbaikan Rumah Sehat dari YBM PLN, pada tanggal 09 April 2025, Alhamdulillah Perbaikan Rumah Sehat tersebut sudah selesai dilaksanakan dengan baik pada hari Rabu tanggal 23 April 2025.
- d) Laporan Realisasi Perbaikan Rumah Sehat ini sudah kami Laporkan kepada IKPLN DJPP, Salam dari Bpk Herman Susilo dan keluarga beliau mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan yang diberikan kepadanya, kepada semua pihak yang terkait yangtelah bersusah payah membantu perbaikan rumahnya.
- e) Mengundang Anggota ke kantor IKPLN UPT Cawang yang kesulitan DATUL Semester . Pada tanggal 23 April 2025, dan membahas penggantian Pengurus baru.
- f) Masa bakti tugas Pengurus IKPLN UPT CAWANG akan berakhir bulan Oktober 2025, Insyaa Allah bulan Oktober 2025 Pengurus IKPLN UPT CAWANG akan melaksanakan. Penggantian Pengurus baru, saat ini sedang mencari kader kader pengganti melalui Group WA IKPLN UPT CAWANG, semoga mendapatkan pengganti yang lebih baik dan semangat....aamiin ya robbal aalaamiin...

LAPORAN IKPLN CABANG P2B & TJBB

Susunan pengurus baru masa bakti 2025-2029

- Ketua : Bambang Purwo
- Wakil Ketua : Jono Haryadi
- Sekretaris : Muhamad Basuki / Sugeng Basuki
- Bendahara : Amti Mahanani / Muchlis Sahab
- Ketua Bidang Organisasi : Said Joenaidi
- Ketua Bidang Kesehatan, Kesra : Hidayat Chandra
- Ketua Bidang Umum : Hari Nugroho

Data anggotasampai dengan Juni 2025

Anggota P2B

Tahun	Total	Pensiun Peserta	Pensiun Janda/Duda	Pensiun Anak	M < 1 P 1 Juta	Anggota Meninggal
2025	440	342	98	0	60	3
	342	342	342	342	342	342
	98	98	98	98	98	98
	0	0	0	0	0	0
	60	60	60	60	60	60
	3 Orang	3 Orang	3 Orang	3 Orang	3 Orang	3 Orang

Rekening Bank penerima MP Anggota P2B

Mandiri	BTPN	BRI	BNI	BSI	BCA	BUKOPIN
327	21	42	32	9	0	7

Anggota TJBB

Tahun	Total	Pensiun Peserta	Pensiun Janda/Duda	Pensiun Anak	M < 1 P 1 Juta	Anggota Meninggal
2025	109	93	16	0	7	0
	342	342	342	342	342	342
	98	98	98	98	98	98
	0	0	0	0	0	0
	60	60	60	60	60	60
	3 Orang	3 Orang	3 Orang	3 Orang	3 Orang	3 Orang

Rekening Bank penerima MP Anggota TJBB

Mandiri	BTPN	BRI	BNI	BSI	BCA	BUKOPIN
76	6	9	8	7	0	1

Realisasi Kegiatan Triwulan II Tahun 2025

Bidang Organisasi & Komunikasi

- a) Realisasi Data Ulang anggota IKPLN UIP2B, UITJBB Semester I sampai saat ini : UIP2B 99,33 % (dari 440 sudah Datul 437 orang), UITJBB 98,17 % (dari 109 sudah Datul 107 orang). Sehingga realisasi DATUL saat ini telah mencapai 98,75 %.
- b) Melaksanakan musyawarah cabang IKPLN periode 2019 – 2025 pada tanggal 11 Juni 2025 dan telah memilih dan mengukuhkan Ketua baru periode 2025 – 2029 .
- c) Melaporkan kepada IKPLN DJPP susunan pengurus IKPLN UIP2JBB-UITJBB periode 2025 – 2029.
- d) Melaporkan kepada GM UIP2B, GM UITJBB, GM UIPJBB selaku pembina, susunan pengurus IKPLN periode 2025 – 2029.

Bidang Kesejahteraan, Kerohanian & Kesehatan

- a) Melakukan kunjungan anggota yang dirawat di rumah sakit (3 anggota).
- b) Menyampaikan santunan duka bagi anggota IKPLN Cabang UIP2B & UITJBB Jumlah anggota yang meninggal dari bulan April sampai dengan Juni 2025 ada 5 (lima) Orang. Alm Bp. Raidi, Bp.Asmunyadi, Bp. Tiing, Bp. Triodi Widiyanto, Bp. Bambang Nurcahyono.
- c) Tahsin dan khataman Al-Qur'an Majelis Duha Saung Lele (MDSL) setiap Selasa pagi di Masjid Baitul Ikhsan PLN P3BJB. Jumlah jamaah 31 anggota.
- d) Olahraga tenis lapangan dan Lien tien kung di taman Gupita Puspa PLN UITJBB setiap hari Selasa, Rabu dan Sabtu.

Bidang Umum

- a) Realisasi Program Rumah Sehat, perbaikan atap rumah Ibu Hasanah (Janda Alm. Bp. Abdulah) Kp. Pabuaran Gg. Flamboyan No.77 RT 001/005 , Desa Pabuaran Kec. Bojong Gede Depok telah selesai 100% .
- b) Survei rencana gathering anggota ke Garut yang akan di laksanakan bulan Nopember 2025.

LAPORAN IKPLN CABANG PUSDIKLAT

Anggota banyak dari unit PLN lain sebelum pensiun yang berpindah ke luar dan masuk ke PLN PUSDIKLAT.

Mengusahakan dapat dilaksanakan Musyarah Cabang.

LAPORAN IKPLN CABANG LMK

Kegiatan IKPLN Cabang LMK sampai dengan bulan Juli 2025.



I. Bidang Organisasi

1.1. Keanggotaan

Jumlah anggota IKPLN Cabang LMK sd bulan Juli 2025 berjumlah 316 anggota, terdiri dari PLN Puslitbang 256 anggota dan Pusertif 60 anggota.

1.2. Kegiatan Organisasi

a) Menyelenggarakan Muscab IKPLN Cabang LMK yang berakhir pada

masa kepengurusan tahun 2022 sd 2025, dan pada tanggal 14 Mei 2025 diselenggarakan Muscab IKPLN Cabang LMK bertempat di PLN Puslitbang untuk memilih Ketua IKPLN Cabang LMK baru, dari hasil muscab terpilih kembali Bapak Ir Hadi Parmono sebagai Ketua IKPLN yang baru masa bakti 2025 sd 2029.

b) Muscab dihadiri oleh anggota





pensiunan PLN Puslitbang dan PLN Pusetif, Manjemen PLN Puslibang dan PLN Pusertif, serta Ketua IKPLN DJPP.

c) Datul telah dilaksanakan 100%.

II. Bidang Sosial

a) Kerohanian

Pengajian rutin diselenggarakan melalui aplikasi Zoom setiap hari Kamis.

Pengajian Ibu-ibu pensiunan setiap hari Rabu.

b) Pengelolaan Bantuan Uang Duka

IKPLN Cabang LMK menyalurkan uang duka kepada tiga anggota IKPLN LMK kepada keluarga : alm Nasrul Alam, alm Mugiyo, dan alm Dria Sukmana

c) Mengunjungi anggota pensiunan yang sakit

NO	NAMA
1	IBU DJULAEHA
2	IBU SUGIYANTI
3	ENDANG SUNARDJA
4	SULISTIYO H.I
5	HANGGORO
6	PRIYONO MASKUR

d) Rumah Sehat

Telah dilaksanakan perbaikan rumah sehat pada tanggal 26 Mei 2025 dengan Surat Perjanjian Pekerjaan Perbaikan Rumah Tinggal dalam Rangka Program Hunian Sehat Nomor 001/SPPBR/IKPLN-LMK/V/2025.

III. KEUANGAN

Saldo keuangan sampai akhir Juli 2025 sebesar Rp. 19.902.832,-

LAPORAN IKPLN CABANG DURI KOSAMBI

Ada penambahan pengurus Cabang ini, yaitu :
Bapak Dulfatah sebagai Wakil Ketua, bapak Basuki Rahmad sebagai Sekretaris, dan bapak Wiyoto sebagai Bendahara.

Di Bidang Organisasi

Data peserta pensiun Cabang Duri Kosambi per Mei 2025

a) Peserta Pensiun 70 Orang

- b) Pensiun Janda / Duda 23 Orang
- c) Pensiun Sekaligus 7 Orang
- d) Jumlah keseluruhan 100 Orang

Pada tanggal 1 Juli 2025 Anggota meninggal 1 orang (MP berpindah ke anak).

Data peserta pensiun Cabang Duri Kosambi per Juli 2025

- a) Peserta Pensiun 70 Orang
- b) Pensiun Janda / Duda 23 Orang
- c) Pensiun Sekaligus 7 Orang
- d) Jumlah keseluruhan 100 Orang

Di Bidang Sosial

- a) Memonitor pelaksanaa Data ulang bagi pensiunan yang belum Datul dan membantu Pelaksanaan datul bagi yang belum bisa datul Semester 1 Mei 2025 sampai Juli 2025.
- b) Tanggal 13 Mei 2025 Kunjungan ke anggota yang sedang sakit Bpk. Bambang Priyono dan Ibu Andi Supardi di RS MAYAPADA Tanerang.
- c) Tanggal 19 Juni 2025 Kunjungan ke anggota yang sedang sakit Bpk. Bambang Priyono di

Komplek P&K Cipondoh dilanjut ke rumah Bpk. Sukarto di Poris Plawad Indah dan Bpk. Supardi. S di Perum Alam IndahTangerang.

- d) Tanggal 1 Juli 2025 Takziah kerumah Duka Alm. Bpk Muhidin meninggal dunia.

Di Bidang Administrasi

- a) Tanggal 15 Juli 2025 Berkirim surat Ke UPT Duri Kosambi, melaporkan kematian Alm. Bpk Muhidin.
- b) Tanggal 5 Agustus 2025 Berkirim surat ke DP PLN melaporkan Kematian Aim. Muhidin dan permohonan Peralihan MP dari Atm. Muhidin ke anak nya (anak nya baru berusia 21 th).
- c) Berkirim surat ke IKPLN DJPP permohonan santunan uang duka atas nama Alm. Muhidin.
- d) Tanggal 11 Agustus 2025 Mengantarkan SK manfaat pensiun balasan dari DP PLN atas nama Fatwa Hidayati (anak Aim. Muhidin) ke rumah yang bersangkutan.

(d.marnanto)

Musyawaharah Cabang IKPLN Kantor Pusat 2025

IKPLN Cabang wKantor Pusat pada tanggal 4 Oktober 2025 bertempat di PLN Kantor Pusat telah menyelenggarakan Musyawarah Cabang.

Cabang Kantor Pusat yang beranggotakan kurang lebih 2000 orang, lebih dari 1000 orang, sesuai ART IKPLN harus menghadirkan minimal 200 orang anggota agar musyawarah kuorum sah.

Acara pembukaan diawali dengan

mendengarkan dan menyanyikan lagu Indonesia Raya, dilanjutkan Hymne dan Mars IKPLN. Laporan Ketua Panitia Musyawarah Cabang disampaikan oleh bapak Hairoel Soenardi.

Pimpinan sidang diserahkan kepada Pimpinan Sidang Paripurna terpilih, yaitu sebagai ketua bapak Muljo Adji AG, wakil ketua bapak Budiono, dan sekretaris ibu Fittarini.



Peserta Musyawarah Cabang



KPLN Cab Kantor Pusat

4 Oktober 2025
Auditorium PLN Kantor Pusat



Calon ketua yang sah berhak mengikuti pemilihan ada 3 orang, yaitu :

- Yerico Yohanes Umbas
- Surya Fitriadi
- Dodoh Rahmat

Selanjutnya dipilih secara langsung dan suara terbanyak jatuh kepada bapak Dodoh Rahmat.

Pelantikan Ketua IKPLN Cabang Kantor Pusat, bapak Dodoh Rahmat oleh Ketua IKPLN DJPP, bapak Wahidin Sitompul

SUSUNAN PENGURUS PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIKNEGARA (IKPLN) CABANG KANTOR PUSAT MASA BAKTI 2025 – 2029.

PEMBINA UTAMA :
EVP HUMAN CAPITAL SERVICES PLN
KANTOR PUSAT

PEMBINA :
VP PELAYANAN HUMAN CAPITAL
REGIONAL JAMALI PLN KANTOR
PUSAT

PENASEHAT :
MULJO ADJI AG
MISBACHUL MUNIR
SUPRIYADI
REX J PANAMBUNAN

PENGURUS :

KETUA : DODOH RAHMAT

WAKIL KETUA 1 : SURYA FITRIADI
WAKIL KETUA 2 : YERICO YOHANES
UMBAS

SEKRETARIS :
DENNY HENDRI WIJAYA
KADWI SUSANTO

BENDAHARA : ZAENUDDIN

BIDANG ORGANISASI & KOMUNIKASI :
FITTARINI RETNO
SUTJI BATININGSIH

BIDANG UMUM :
MONANG SIRUMAPEA
SUMANDO LUMBAN TOBING

BIDANG KESEHATAN,
KESEJAHTERAAN & KEROHANIAN :
WULANDARI
EKA KANIA

(d.marnanto)

Musyawarah Cabang IKPLN Cawang 2025



Foto bersama peserta Musyawarah Cabang IKPLN Cawang

Kepengurusan IKPLN Cabang Cawang masa bakti 2021-2025 telah berakhir. Sesuai amanah AD dan ART IKPLN, maka pada tanggal 8 Oktober 2025 telah diadakan Musyawarah Cabang untuk memilih Ketua yang baru. Acara dilaksanakan bertempat di kantor PT PLN UPT Cawang, jalan Mayjen Sutoyo No.1, Cililitan, Jakarta Timur.

Musyawarah Cabang dihadiri para pengurus dan penasehat IKPLN Cabang Cawang masa bakti 2021-2025 beserta anggota IKPLN Cabang Cawang, Pembina Utama bapak Putut Setiawan, selaku Manajer PLN UPT Cawang. Bapak Muljo Adji AG, bapak Wahidin Sitompul, bapak Doni Marnanto, sebagai Penasehat, Ketua dan Wakil Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat (IKPLN DJPP).

Acara dimulai pukul 9:30 pagi, diawali dengan mendengarkan dan menyanyikan

lagu Indonesia Raya, dilanjutkan Hymne dan Mars IKPLN. Kemudian pembacaan doa di bawakan oleh bapak Masrur. Laporan Ketua Panitia penyelenggara Musyawarah Cabang, dilanjutkan sambutan oleh Ketua IKPLN DJPP, bapak Wahidin dan sambutan oleh Manajer PLN UPT Cawang, bapak Putut Setiawan.

Setelah Panitia Musyawarah Cabang menyampaikan Kuorum, Agenda Acara, dan Tata Tertib, serta disetujui oleh peserta, maka Pimpinan Sidang di ambil alih Pimpinan Sidang Paripurna. Ketua, Wakil Ketua dan Sekretaris Pimpinan Sidang Paripurna terpilih masing-masing adalah : bapak Yudis Tirawan, ibu R.Winarsih, dan bapak Huzaini.

Karena calon ketua baru yang diusulkan hanya satu orang, maka Pimpinan Sidang Paripurna memberi kesempatan kepada para peserta sidang untuk mengusulkan



Pembacaan doa & laporan ketua Panitia MUSCAB



Sambutan Ketua IKPLN DJPP, bp.Wahidin Sitompul & Pembina Utama Manajer PLN UPT Cawang, bp.Putut Setiawan



Pelantikan Ketua IKPLN Cabang Terpilih, bp Ferry Syahputra oleh Ketua IKPLN DJPP

calon lain. Sampai akhir waktu calon ketua tetap dipilih satu nama.

Laporan Pertanggung Jawaban Pengurus masa bakti 2021-2025 dan Rencana Kerja 2025-2029 telah disetujui. Ketua baru terpilih secara aklamasi, yaitu bapak Ferry Syahputra.



*Pelgukuhan Ketua
IKPLN Cabang
Terpilih, bp.Ferry
Syahputra oleh
Pembina Utama
Manajer PLN UPT
Cawang, bp.Putut
Setiawan*

**SUSUNAN PENGURUS IKPLN CABANG CAWANG
MASA BAKTI 2025 – 2029**

Pembina Utama : Manager PLN UPT Cawang
Pembina : Assistant Manager Keuangan dan Umum PLN UPT Cawang

Penasehat :
1. Yanuar Hakim
2. Diwan
3. LY Suherman

Ketua	: Ferry Syahputra	
Sekretaris	: Huzaini	
Bendahara	: R. Winarsih	
Ketua Bidang Organisasi dan Komunikasi		: Masrur Kasturi
Ketua Bidang Kesehatan, Kesejahteraan & Kerohanian		: Yudistirawan
Ketua Bidang Umum		: Dadang Supriyatna

(d.marnanto)

KESEHATAN

Sehat & Produktif di Usia Pensiun

Dalam acara Pertemuan Berkala Semester 1 tahun 2025 antara IKPLN Pusat dengan IKPLN Daerah seluruh Indonesia, pada tanggal 27 Agustus 2025, disisipkan bincang kesehatan dengan pihak Rumah Sakit Mitra Keluarga Bekasi.

Topik yang dibahas kali ini adalah **Sehat dan Produktif di Usia Pensiun**. Disampaikan oleh Dr dr Kuntjoro Harimurti, Sp PD, KGer. Dokter Kuncoro Harimurti adalah dokter yang mempunyai kekhususan atau subspecialisnya di bidang geriatrik atau usia lanjut.

Masih ada atau bahkan barangkali masih banyak yang belum tahu apa itu geriatri. Geriatri itu sebenarnya adalah cabang dari ilmu kedokteran yang khusus mendalami masalah kesehatan dan pelayanan kesehatan bagi orang lanjut usia atau lansia. Kalau kita menggunakan undang-undang kesehatan usia lanjut menggunakan batasan 60 tahun yang disebut sebagai lanjut usia.

Semua sudah mengetahuinya bagaimana kita harusnya bisa menjaga kesehatan, ada beberapa hal yang bisa diperdalam dan kita diskusikan.

Sekarang pertanyaannya adalah, kita mau menjalani masa pensiun yang seperti apa ?. Dan ini yang menjadi pilihan bagi kita sebenarnya.

Pertama apakah kita mau jadi orang tua atau lansia yang sakit-sakitan yang apa-apa harus dilayani oleh pasangan kita, suami atau istri atau anak-anak kita atau perawat .



Bantuan orang lain

Atau kita masih bisa beraktifitas, bisa berjalan tapi harus dengan bantuan orang, misalnya dengan di kursi roda atau menggunakan alat bantu seperti gambar dibawah ini.



Menggunakan alat bantu

Atau mau jadi seperti ini berada pada masa-masa pensiun atau masa-masa berusia lanjut tapi masih cukup aktif, dan ini tentu harapan kita semua.



Sekarang apa sih yang bisa mempengaruhi kesehatan di masa tua dan di masa pensiun?

Faktor yang mempengaruhi kesehatan di masa tua/pensiun

Faktor yang memengaruhi kesehatan di masa tua/pensiun



Banyak hal yang berpengaruh terhadap kesehatan kita, antara lain.

Genetik dan Faktor Individu

Pertama tentu masalah genetik atau bawaan dan faktor individu. Jadi kalau ada beberapa penyakit atau kondisi yang sejak lahir sudah ada dan itu menjadi bawaan kita walaupun kadang-kadang munculnya baru belakangan.

Misalnya salah satu faktor yang penting itu dan sering kita temukan adalah misalnya diabetes. Walaupun diabetes itu banyak faktornya, tapi salah satunya adalah bawaan. Biasanya kalau orang tuanya atau keluarganya menderita diabetes, maka di usia dewasa dan di usia tuanya itu akan mudah mengalami diabetes. Juga seperti beberapa penyakit seperti kanker.

Gaya hidup atau kebiasaan ini juga sangat berpengaruh bahkan di beberapa penyakit faktornya lebih besar dibandingkan faktor genetik. Kebiasaan sejak muda, masalah makan atau konsumsi nutrisi, aktivitas gaya hidup termasuk, misalnya kebiasaan olahraga, termasuk kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti kebiasaan

merokok, tidur malam atau begadang dan sebagainya ini juga akan berpengaruh terhadap kesehatan kita. Biasanya penyakit muncul tidak pada saat itu, tapi nanti ketika usia kita sudah makin menua.

Adanya penyakit sejak muda

Di masa muda sudah ada yang mengalami penyakit, seperti diabetes itu bisa muncul pada usia muda. Kemudian penyakit jantung, stroke itu sekarang sudah kita sering ditemukan pada usia muda. Dan penyakit-penyakit tersebut ketika muncul pada usia muda itu akan berlanjut sampai ke usia kita yang lanjut. Ada beberapa penyakit yang disebut sebagai penyakit kronik. Penyakit kronik itu penyakit yang berjalan terus-menerus. Pada masa mudanya mulai muncul, walau barangkali ringan. Tapi nanti akan berkembang menjadi lebih berat di usia yang tua.

Faktor lingkungan

Juga menjadi penting. Kita sekarang hidup di kota besar. Jakarta, Bekasi dan sekitarnya dengan polusi yang sangat mengganggu. Kemudian juga kebisingan dan sebagainya. Apalagi sekarang ada istilah *climate change*, perubahan iklim yang juga sedikit banyak atau banyak barangkali mempengaruhi kondisi kesehatan kita.

Sistem kesehatan

Yang juga sangat penting adalah sistem kesehatan. Sistem kesehatan ini mulai dari yang kecil, seperti misalnya bagaimana kita mengatur kesehatan kita sehari-hari di rumah. Misalnya dengan menyiapkan obat-obatan, menyiapkan alat yang bisa memantau kesehatan kita. Lebih luas lagi ke daerah sekitar kita misalnya puskesmas atau rumah sakit.

Menjaga kebugaran dan aktivitas

- Olahraga teratur dan terukur
 - Minimal 5 hari @30 menit atau 150 menit dalam 1 minggu
 - Frekuensi nadi 60-70% denyut nadi maksimal
- Latihan ringan sampai sedang: jalan/jalan cepat, lari ringan, bersepeda
- Latihan penguatan otot
- Latihan keseimbangan
- Tetap melakukan aktivitas sehari-hari selama masih mampu
- Tetap memperhatikan penyakit komorbid dan kondisi tubuh secara umum



Dan sistem kesehatan secara nasional termasuk misalnya perusahaan sebesar PLN ini yang punya sistem kesehatan yang bisa melayani masyarakat, yang membutuhkan karena pembiayaan kesehatan itu semakin hari semakin besar. Kita harus bersiap-siap menghadapi kapanpun kondisi kesehatan yang kadang-kadang kita tidak harapkan terjadi dan di situlah sistem kesehatan menjadi penting.

Nah, sekarang bagaimana kita menghadapi atau mengatasi semua itu tadi dari sisi kebiasaan. Kalau dari genetik tidak akan banyak dibahas atau tidak membahas, tapi dari sisi gaya hidup dan kebiasaan. Beberapa hal yang bisa dikerjakan, misalnya selama ini sudah mengerjakan misalnya dengan olahraga teratur dan terukur.

Ada patokannya, misalnya kalau olahraga jalan cepat lari atau aerobik itu disarankan 150 menit dalam 1 minggu. Bisa dibagi dari 7 hari yang ada. Kalau misalnya 5 hari masing-masing 30 menit dan itu harus ada capaiannya.

Misalnya yang disebut sebagai denyut nadi maksimal adalah dihitungnya 220 dikurangi usia kita. Kemudian diambil 60 sampai 70%-nya saja. Kalau misalnya usia usianya 70 tahun maka denyut nadi maksimalnya 150. Jadi patokan hanya 60 sampai 70% dari 150 dan maksimal kira-kira 100. Nah, itu bisa dicapai dan sekarang sudah banyak alat yang bisa membantu kita memantau tadi. Misalnya dengan smartwatch, kalau lagi latihan kita bisa pakai jam tangan digital yang smartwatch itu kita bisa memantau denyut nadi.

Nutrisi dan Vitamin

- Memenuhi kebutuhan nutrisi sesuai usia, aktivitas, dan penyakit komorbid
- Gizi seimbang: makro dan mikro nutrient
- Target: berat badan ideal
- Suplementasi zat gizi atau vitamin: Vitamin D
- Hati-hati dengan mitos: tidak apa-apa makan sedikit bila sudah tua



Tadi jalan apa latihannya jalan atau jalan cepat, lari-lari ringan atau bersepeda. Kemudian juga selain aerobik juga yang penting adalah latihan penguatan otot karena otot kita itu semakin tua akan semakin mengecil. Kalau semakin mengecil ototnya akan semakin lemah. Nah, kalau sudah lemah bisa banyak yang terjadi. Salah satunya adalah mudah jatuh.

Nah, latihan penguatan otot menjadi salah satu bagian yang penting dikerjakan. Kemudian juga latihan keseimbangan untuk menghindari risiko jatuh. Kalau masih bisa, masih mampu beraktivitas, lakukan aktivitasnya.

Gizi itu menjadi hal yang penting. Kebutuhan gizi itu ada yang kebutuhan makro. Makro itu karbohidrat, protein, lemak, kemudian mikronutrien serat, vitamin dan sebagainya. Semuanya harus tetap dipenuhi dan seimbang. Ada patokan-patokannya. Tapi intinya adalah jangan termakan dengan mitos bahwa kalau sudah tua makan sedikit itu enggak apa-apa.

Saya sering sekali ketemu pasien-pasien yang ketika ditanya, “Bagaimana Bapak, Ibu makannya?” Oh, biasa, Dok. Ketika ditelusuri lebih lanjut, yang disebut biasa itu ya sedikit. Jadi mereka sudah menganggap bahwa udah tua itu ya sudah makannya sedikit saja. Itu hati-hati dengan mitos tersebut.

Menghindari dan mengendalikan penyakit yang sering terjadi pada usia tua

- Diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru kronik, penyakit ginjal, penyakit liver, kanker/keganasan
- Mengenali dan menghindari faktor risiko: kegemukan, aktivitas kurang, merokok, paparan terhadap racun/toksin/mikroorganisme
- Melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur untuk mendeteksi adanya penyakit yang sering terjadi pada usia tua
- Menata laksana sesuai dengan beratnya penyakit:
 - Menjaga pola makan dan kebiasaan
 - Latihan fisik/olah raga
 - Menjaga/menurunkan berat badan
 - Mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter
 - Rehabilitasi



Kemudian mengendalikan penyakit. Jadi sering kita sudah ada penyakit, baik yang di ketemukan sebelum pensiun atau bahkan ditemukan atau muncul setelah pensiun.

Salah satu yang juga penting adalah pemeriksaan kesehatan secara teratur. Kadang-kadang penyakit itu munculnya tidak tanpa gejala seperti diabetes, hipertensi, kolesterol. Itu munculnya sering tanpa gejala. Sehingga pemeriksaan kesehatan yang teratur menjadi bagian yang penting dalam rangka pencegahan. Karena kalau kita ketemu penyakitnya itu pada tahap-tahap awal maka akan lebih mudah mengatasinya.

Mengatasi penyakit selain dengan berobat ke dokter juga konsumsi makanan, latihan fisik dan sebagainya. Penyakit yang sering terjadi , diabetes, penyakit jantung koroner, stroke, pengeroposan tulang, pengapuran sendi, penyakit paru, dan kanker.

Ini adalah penyakit yang sering terjadi pada usia-usia di atas umur 60, di atas umur 70 ya. Dan kadang-kadang ini ada beberapa yang munculnya di usia muda. Tapi selain penyakit-penyakit ini kalau diperhatikan pada orang-orang yang sudah sangat lanjut atau usia lanjut atau sangat lanjut, penyakit itu tidak hanya penyakit-penyakit yang sering kita kenal, tapi juga ada kondisi-kondisi lain yang sering disebut sebagai sindrom geriatri atau penyakit atau kondisi kesehatan yang sering terjadi pada lansia.

Penyakit yang sering terjadi pada lansia



Lansia itu bisa mengompol. Jadi mengompol itu bukan hanya masalah anak-anak. Mengompolnya tentu berbeda ya dengan anak-anak. Ngompolnya tuh misalnya kalau lagi ketawa terbahak-bahak tiba-tiba celananya basah atau batu keras celananya basah.

Atau kepingin buang air tapi tidak bisa menahan sampai ke kamar mandi. Itu

Kondisi kesehatan lain yang sering terjadi pada lansia (sindrom geriatri)



Inkontinensia/
mengompol



Gangguan
penglihatan



Demensia



Gangguan
pendengaran



Depresi

Kondisi kesehatan lain yang sering terjadi pada lansia (sindrom geriatri)



Gangguan makan/
malnutrisi



Gangguan
keselimbangan
dan jatuh



Frailty/kelemahan



Ketidakmampuan
bergerak dan
ketergantungan dim
beraktivitas



Minum banyak
obat



Sarkopenia
(kehilangan massa
otot)

disebut sebagai mengompol pada lansia. Kemudian tentu gangguan pendengaran akibat dari penurunan fungsi tubuh, gangguan penglihatan. Depresi misalnya karena pensiun, tidak bisa ketemu lagi dengan teman-teman, anaknya sudah mulai menikah, meninggalkan rumah, pasangannya meninggal dunia, itu seringkali menjadi pencetus timbulnya depresi dan juga demensia.

Demensia ini adalah kondisi pikun yang tidak wajar. Sampai batas-batas tertentu pikun itu menjadi bagian atau penurunan memori menjadi bagian dari proses menua. Tapi lebih lanjut lagi pikun atau demensia itu bisa menjadi sesuatu yang tidak wajar. Kadang-kadang kita menganggapnya sebagai sesuatu yang wajar. Oh biasa orang tua lupa-lupa sedikit. Jangan-jangan ini merupakan bagian dari penyakit yang disebut sebagai demensia.

Ada lagi seperti misalnya tadi gangguan makan dan nutrisi ya karena mitos dan sebagainya atau karena memang pada lansia itu sudah sering terjadi gangguan mengunyah, gangguan menelan. Di saluran cernanya sudah mulai berkurang fungsinya itu akan menyebabkan makanan walaupun misalnya kelihatannya makannya banyak tapi yang diserap oleh tubuh sedikit.

Ketidakmampuan bergerak tadi misalnya karena pengapuran sendi ya. Kalau jalan sedikit lututnya nyeri kalau jalan sedikit sesak napas ya. Akhirnya lebih banyak tiduran, lebih banyak duduk dan timbul komplikasi akibat tidak mampu bergerak tadi. Jatuh sebagai dampak dari misalnya tadi kelemahan otot, gangguan keseimbangan.

Menjaga kondisi mental, sosial, dan spiritual

- Mengerjakan hobi atau melakukan kegiatan yang rutin dilakukan setiap hari (menyibukkan diri), terutama hal-hal yang bermanfaat
- Berkomunikasi secara rutin dengan anggota keluarga serumah atau *caregiver*, jangan sering menyendiri
- Melakukan aktivitas kognitif seperti mengisi TTS, bermain sudoku, membaca/menonton berita, dll
- Menyapa tetangga dan bersosialisasi
- Beribadah sesuai agamanya dan mendekatkan diri kepada Tuhan YME



Gangguan penglihatan dan gangguan pendengaran juga sering menyebabkan jatuh dan jatuh ini dampaknya besar bisa terjadi patah tulang dan kalau sudah patah tulang dampaknya akan lebih parah. Minum banyak obat karena penyakitnya banyak biasanya pada lansia maka obat yang dikonsumsi juga banyak lebih dari 5 lebih dari 10 bahkan bisa dibilang sebagai apotek berjalan.

Kondisi kerentanan itu fisik orangnya kelihatannya seperti sehat , tapi kalau ada gangguan sedikit flu, kemudian jadi infeksi berat, tidak mau makan , kemudian bisa jadi penurunan kadar garam di dalam darah dan akhirnya harus masuk ke rumah sakit. Ini yang disebut sebagai fril atau renta. Jadi, tua renta itu adalah salah satu masalah yang sering terjadi dan tadi yang di katakan penurunan massa otot, kekuatan otot yang disebut sebagai sarkopenia.

Menghindari atau mengendalikan stres psikis

- Cukup tidur
- Mengerjakan hobi/hal-hal yang menyenangkan
- Mengkomunikasikan masalah
- Mempertahankan kontak sosial
- Bersikap santai dan optimis



Nah, tentu ada masalah mental, sosial, dan spiritual yang juga harus diperhatikan. Dengan adanya perkumpulan-perkumpulan seperti perkumpulan pensiunan ini, itu bisa menjadi salah satu cara bagi Bapak, Ibu sekalian untuk bisa menjaga kondisi mentalnya, bersosialisasi dan juga tentu mendekatkan diri ke Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan agamanya itu akan menjaga spiritualitas kita dan juga yang lainnya.

Mengendalikan stres, cukup tidur, kalau ada hobi dikerjakan, kalau ada masalah dikomunikasikan, tetap berkontak secara sosial dan santai , karena sudah pensiun tentu tidak ada banyak yang lagi yang harus dikejar.

Kemudian ini juga penting , jadi harus membekali diri dengan berita kesehatan yang terpercaya. Sekarang itu banyak sekali berita-berita yang hoax , yang belum terbukti kebenarannya.

Mencari dan membekali diri dengan berita kesehatan yang terpercaya

- Mencari informasi mengenai kesehatan dari sumber yang terpercaya
- Tidak langsung percaya dengan klaim obat atau cara tertentu untuk mengatasi penyakit yang didapat dari medsos atau mulut-ke-mulut, terutama bila terkesan bombastis
- Selalu berkonsultasi dengan dokter langganan untuk mengkonfirmasi berita-berita kesehatan yang didengar/dibaca



Apalagi di era media sosial seperti ini. Banyak WA grup, Instagram dan sebagainya yang kemudian memberikan informasi-informasi yang kadang-kadang kita belum bisa memastikan kebenarannya. Oleh karena itu, selalu berkonsultasi dengan yang lebih paham , dalam hal ini misalnya ke dokter atau ke rumah sakit. Dan terakhir saya kira peran fasilitas kesehatan rumah sakit seperti Rumah Sakit mitra keluarga ini itu penting ya dalam membantu Bapak Ibu sekalian mencapai usia pensiun yang sehat.

Di rumah sakit biasanya ada tim kesehatan yang bisa memberikan edukasi dan konsultasi yang benar.

Kemudian kita bisa melakukan upaya yang upaya kesehatan yang lengkap. Mulai dari pencegahan , pemeriksaan secara berkala kalau ada masalah diobati. Kalau sudah sakit berat misalnya bisa direhabilitasi.

Kemudian khusus untuk lansia ada masalah-masalah yang khusus, ada masalah medisnya, masalah psikisnya, gangguan kognitif atau tadi demensia, ada gizi, ada rehabilitasi itu bisa di dapatkan dari rumah sakit dan walaupun barangkali sudah minum obat,sudah berobat , tapi kita tetap harus memonitor efek pengobatan karena obat itu seperti pisau yang bermata dua. di satu sisi bisa

mengobati, tapi di sisi lain ada efek samping. Yang kadang-kadang efek samping itu bisa lebih berat daripada manfaatnya. Oleh karena itu, tim dokter, tim kesehatan, termasuk di rumah sakit biasanya ada tim farmasi ya, itu bisa mengatasi atau memonitor efek-efek pengobatan.

Peran fasilitas kesehatan / rumah sakit untuk membantu mencapai usia pensiun yang sehat

- Memberikan edukasi dan konsultasi yang benar dan terpercaya mengenai masalah kesehatan lansia
- Melakukan upaya kesehatan yang lengkap mulai dari pencegahan → pengobatan → rehabilitasi
- Memberikan pelayanan kesehatan yang sesuai untuk lansia: medis, psikis, kognitif, gizi, rehabilitasi
- Melakukan pemantauan/monitor terhadap efek pengobatan yang diberikan, mencegah/mengatasi efek samping pengobatan



Ada dua quotes yang sesuai atau relevan dengan Bapak Ibu sekalian.

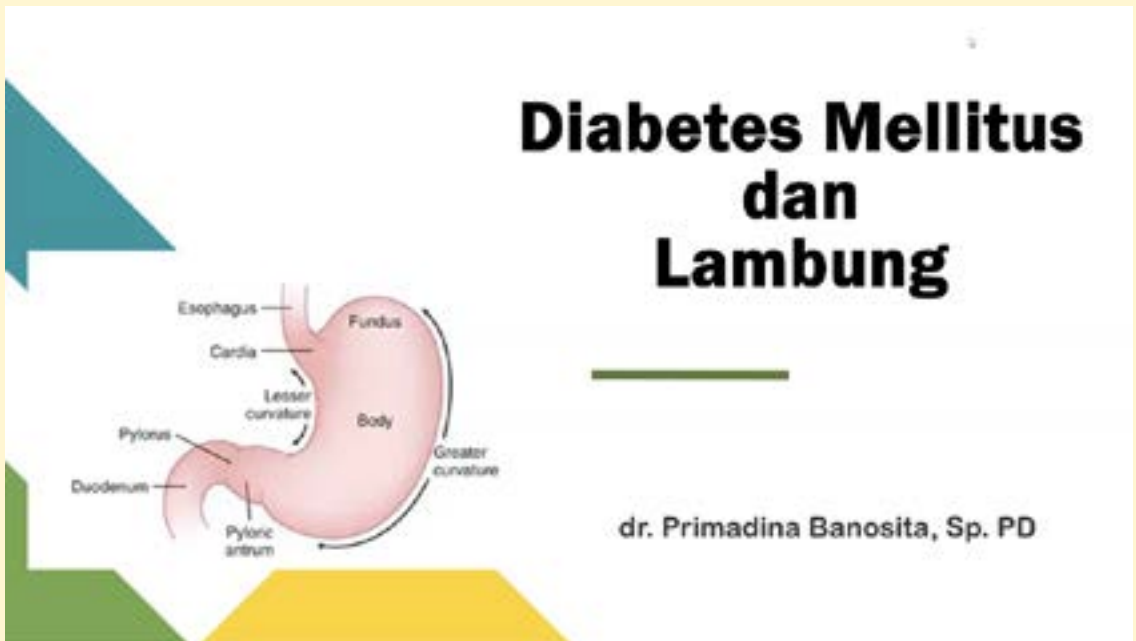
Quote pertama : Kalau pensiun itu pensiun dari bekerja tapi bukan pensiun dari kehidupan. Jadi walaupun sudah pensiun tapi kehidupan kita masih ada dan masih banyak yang harus bisa kita kerjakan termasuk menjaga kesehatan kita.

Quote kedua : Kalau kita stop bekerja stop hidup dari pekerjaan. Jadi selama ini kalau kita bekerja kita anggap sebagai kehidupan kita. Tapi ketika kita pensiun, maka kita bekerja untuk hidup kita. Jadi bekerja untuk hal-hal lain yang meaningful , yang punya makna buat kita, buat keluarga kita, buat sekitar kita, dan lingkungan kita.



(dirangkum: d.marnanto)

Penyebab Diabetes & Sakit Lambung



Bincang kesehatan ini terselenggara atas kerja sama antara IKPLN DJPP dengan Rumah Sakit Jakarta, dilaksanakan pada tanggal 16 September 2025. Menggambil topik **“Penyakit dan Penyebab Diabetes Mellitus dan Lambung”**, disampaikan oleh dr. Primadina Banosita, Sp.PD

Apa itu diabetes? Diabetes adalah suatu penyakit atau gangguan metabolisme yang terjadi ketika kadar gulanya tinggi dalam tubuh, tapi tidak bisa dimanfaatkan optimal oleh tubuh kita sendiri.



Kenapa tubuh itu gagal membakar gula? Gulanya ada tapi tidak bisa dipakai . Kenapa itu terjadi? Karena ada masalah di insulinnya. Kenapa bisa insulinnya bermasalah? itu karena ada kurangnya aktivitas fisik atau malas gerak. Atau terganggu responnya tubuh terhadap insulin.



Insulin agak mogok, atau asupan gulanya terlalu tinggi. Asupan kalorinya terlalu tinggi daripada yang kita butuhkan. Akhirnya tanda gula dalam darahnya berlebih, atau bisa yang lain, yaitu berkurangnya produksi insulin oleh pankreas.

Insulin itu adalah hormon yang dihasilkan oleh pankreas untuk membantu penyerapan gula ke dalam tubuh, sehingga dapat menjadi sumber energi kita. Kalau misalnya kita kurang aktivitas fisik, ya kita harus aktivitas, jangan malas gerak. Gerak sesuai dengan kemampuan tubuh masing-masing. Yang penting jangan malas bergerak.

Orang itu bisa kita bilang sakit diabetes kapan? Pertama, dilihat dari ada tidaknya gejala klasik.

Gejala klasik itu apa? Adanya 3P ditambah turun berat badan.
3P itu apa?

P pertama **poliuri**, pipis terus. Minumnya biasa, tapi jumlah pipisnya lebih banyak daripada biasanya. Atau rasanya haus terus. Karena dalam tubuh kita itu darah banyak gulanya. Akhirnya jadi kita rasanya haus terus. Makanya orang yang kadar gula dalam darahnya berlebih, merasa haus terus kita sebut **polidipsi** (P kedua).

Atau yang P ketiga apa? **Polifagi**. Rasanya lapar terus. Orang diabetes rasanya ingin makan terus, karena di rasakan otaknya itu adalah, kita kekurangan gula. karena gulanya ada tapi tidak bisa optimal. Akhirnya jadi tubuh kita seperti terkelabui. Rasanya

DM

	HbA1c (%)	Glukosa darah puasa (mg/dL)	Glukosa plasma 2 jam setelah TTGO (mg/dL)
Diabetes	≥ 6,5	≥ 126	≥ 200
Pre-Diabetes	5,7 – 6,4	100 – 125	140 – 199
Normal	< 5,7	70 – 99	70 – 139

Gejala Klasik -
2 x abnormal kadar gula
Hari berbeda

Gejala Klasik +
1 abnormal kadar gula

3P + turun BB



gula masih kurang, jadi yang si empunya badan makan terus karena energinya kurang .

Kita sudah tahu poliuri pipis terus, **polifagi** lapar terus, **polidipsi** haus terus (3P). Mestinya kalau logikanya orang makan terus, seharusnya berat badannya naik . Nah, kalau orang diabetes berat badannya malah turun. Makanya kenapa kalau misalnya orang makan terus tapi kok berat badannya turun, ceklah gula darahnya. Kalau ada gejala 3P itu plus turun berat badan. .

Makudnya ada gejala klasiknya itu kita cek gula sekali sudah tidak normal. Sudah kita bilang, “Wah, ini diabetes nih” . Tapi kalau tidak ada gejala 3P, tidak ada penurunan berat badan, cek gula hasilnya tidak normal, harus cek gula lagi di hari yang lain.

Kalau hanya satu kali pengecekan tanpa gejala belum tentu diabetes. Bisa saja pada saat dicek itu gulanya sedang ada masalah, badan Bapak Ibu sedang bermasalah misalnya ada infeksi. Orang dalam kondisi infeksi gulanya naik. Nanti begitu infeksinya membaik gulanya turun. Maka kalau tidak ada gejala klasik, cek lagi di hari lain.

Kapan kita bilang orang itu normal kadar gulanya? Kalau kita temukan gula darah puasanya 70 sampai 99, atau gula darah 2 jam setelah makan, atau gula darah sewaktu itu 70 sampai 139, atau HbA1c-nya di bawah 5,7.

Kita bilang orang itu diabetes kalau HbA1c-nya di atas 6,5, gula darah puasanya di atas 126, gula darah 2 jam setelah makan atau gula darah sewaktu di atas 200.

HbA1c itu apa? untuk melihat rata-rata gula darah selama 3 bulan terakhir. Kalau misalnya gula darah puasa (sering kalau pasien itu ada yang sudah pintar, dari pada besok saya “diomelin” dokternya, karena besok mau cek gula nih. Kalau gula

darah puasaku tinggi nanti, wah dapat siraman rohani nanti. Jadi akhirnya adalah puasanya agak “diakalin”.

“Akalannya” puasanya panjang. Jadi mestinya puasa mulainya jam 10, eh puasanya dari jam 08.00 atau jam 07.00 gitu. Sudah begitu makan malamnya sengaja sedikit. Jadi akhirnya gula darah puasanya pasti “cakep” karena puasanya lebih panjang dari waktu yang disarankan, dan tadi malam makannya sedikit.

Atau yang tadi 2 jam setelah makan bisa “diakalin”, ya tadi kalau pasien takut “diomelin”, takut daripada nanti kena siraman rohani. Mestinya kita akan mengevaluasi 2 jam setelah makan, orang itu setelah makan gulanya gimana. Jadi alhasil mestinya makan tapi tidak makan atau cuma makannya sedikit, biasanya porsi nasinya misalnya biasanya 10 sendok. Ini gara-gara mau dicek gula sengaja cuma dua suap. Setelah itu biasanya makannya pakai ayam goreng. Ayam goreng ini sengaja tidak dimakan, ibaratnya nasi “doang”, misalnya yang ekstrim nih. Kemudian dicek gula darah 2 jam setelah makan, yang pasti rendah karena kalorinya yang masuk sedikit. Jadi kalau untuk gula darah puasa 2 jam setelah makan masih bisa ditipu.

Hasil HbA1c tidak bisa direkayasa, karena menggambarkan rata-rata gula darah selama 3 bulan terakhir. Sering ketemu yang HbA1c-nya tinggi di atas 6,5 atau sering dapatnya HbA1c-nya sudah 10, tapi gula darah puasanya 80. Berarti sepertinya aman. Aman hari ini, tapi 3 bulan terakhir gulanya tidak bagus. Ini parameter-parameter yang bisa dicek untuk kita mengevaluasi gulanya.

Jika Bapak Ibu ada HbA1c-nya diatas 6,5 berarti Bapak Ibu adalah diabetes. Kalau gula puasanya diatas 126, kecurigaan diabetes juga, kadar gula 2 jam setelah makan diatas 200..

Sasaran pengendalian DM

Parameter	Sasaran
IMT (kg/m ²)	18,5 – 22,9
Tekanan darah sistolik (mmHg)	< 140 (B)
Tekanan darah diastolik (mmHg)	< 90 (B)
HbA1c (%)	< 7 atau individual (B)
Glukosa darah preprandial kapiler (mg/dL)	80 – 130
Glukosa darah 2 jam PP kapiler (mg/dL)	< 180
Kolesterol LDL (mg/dL)	< 100
	< 70 bila risiko KV sangat tinggi (B)
Trigliserida (mg/dL)	< 150 (C)
Kolesterol HDL (mg/dL)	Laki – laki : > 40; Perempuan > 50 (C)
Apo-B (mg/dL)	< 90

Diantaranya Diabetes dan Nomal itu adalah prediabetes. Jadi belum dibilang diabetes tapi juga tidak normal. Sudah mulai ada gangguan di insulinnya. Untuk prediabetes masih ada dua paham. Dalam praktik sehari-hari. Ada yang bilang harus diterapi, ada yang bilang juga boleh tidak diterapi. Yang penting sudah mulai warning nih, sudah lampu kuning. Jadi harus lebih observasi lagi agar dari prediabetes tidak jadi diabetes.

Seseorang itu sudah kita katakan diabetes, ini sasaran pengendaliannya. Kalau bisa indeks massa tubuhnya (IMT) ideal.

Indeks massa tubuh itu apa? Indeks massa tubuh (IMT) adalah ukuran yang membandingkan berat badan dengan tinggi badan seseorang. IMT dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat [kg/m²].

Berat badan jangan berlebih. IMT harus 18,5 sampai 22,9. Tekanan darah sistoliknya jangan lebih dari 140, diastoliknya jangan lebih dari 90. HbA1c-nya targetnya kalau bisa di bawah 7. Semakin cepat target HbA1c tercapai bisa mengurangi terjadinya komplikasi dari diabetes.

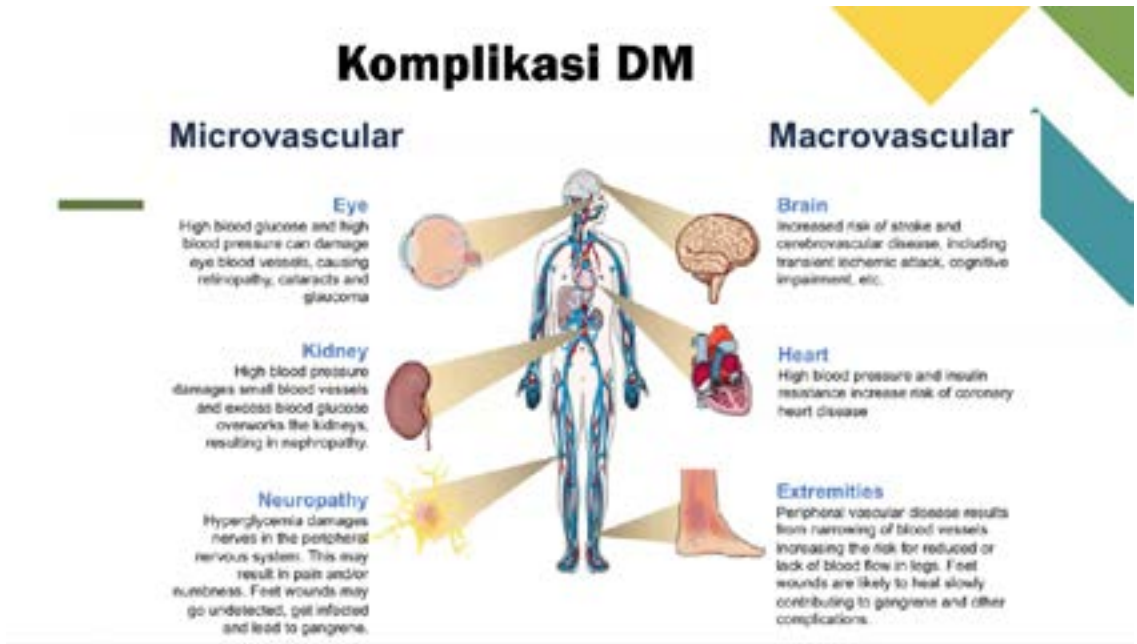
Karena diabetes adalah induknya penyakit, ibunya penyakit karena dia membuat komplikasi dan targetnya adalah gula darah puasa, kalau bisa 80 sampai 130. Gula 2 jam setelah makan jangan lebih dari 180.

Kolesterol untuk pasien diabetes di bawah 100. Khusus pasien diabetes LDL-nya kalau bisa di bawah 100. Untuk mengurangi resiko terjadinya penyakit di kardiovaskuler dan komplikasi yang lain.



Trigliserid di bawah 150, HDL-nya kalau laki-laki di atas 40, kalau perempuan di atas

50. Jadi sasaran pengendalian diabetes , tensinya terkendali, gula darah terkendali, berat badan terkendali, kolesterol terkendali.
Bisa tidak ? Bisa tinggal tergantung pasiennya.



Nah, kenapa kita harus peduli diabetes? karena pengendalian diabetes di Indonesia itu masih belum optimal. Menurut penelitiannya Sutejo pada tahun 2018 hanya 28,2% yang bisa kadar gula darah HbA1c-nya terkendali. Masih banyak yang tidak terkendali bahkan lebih dari 28,3% itu yang di atas 10 HbA1c-nya. Sedangkan tadi kalau HbA1c tidak terkontrol, resiko untuk terjadinya komplikasi itu akan semakin cepat.

Komplikasi diabetes. Komplikasinya ada dua, ada yang mikrovaskuler, ada yang makrovaskuler.

Mikrovaskuler itu berarti menyerang pembuluh darah yang kecil. Contohnya apa? Mata, ginjal, saraf. Sering mendapat pasien rujukan dari dokter mata. Jadi matanya kok buram, penglihatannya kabur. Begitu dicek sama dokter Mata disuruh untuk periksa Penyakit Dalam. Begitu dicek gulanya tinggi. Jadi sebenarnya kalau ketemu seperti itu, jujur sedih. Berarti kita ketemu diabetesnya sudah terjadi komplikasi. Yang diharapkan kita kalau bisa kita ketemu dalam kondisi belum terjadi komplikasi.

Nah, ginjal sering stigmanya di masyarakat adalah begitu tahu dia di hipertensi atau diabetes tidak mau minum obat. Kenapa?

Karena nanti kebanyakan minum obat ginjal saya rusak. Sebenarnya itu yang salah. Jadi yang menyebabkan ginjalnya rusak itu adalah kadar gula darah yang

tidak terkontrol. HbA1c yang tidak terkontrol, membuat ginjal rusak.

Tensi tidak terkontrol bisa membuat ginjal rusak. Jadi bukan obatnya yang bikin ginjal rusak tapi komplikasinya.

Ada pendapat jika terlalu banyak minum obat akan merusak ginjal. Sebetulnya tidak begitu, tinggal tergantung kebutuhan tiap pasien. Kalau misalnya obat diabetes, tinggal tergantung kebutuhan pasiennya. Misalnya pas ketemu HbA1c-nya 14, sambil berobat berjalan, merubah gaya hidup. Ya memang merubah gaya hidup bisa dibilang tidak mudah, tapi bisa tergantung pasiennya.

Semula ketemu pasien obat gulanya, misalnya dua macam atau tiga macam. Begitu dia gaya hidupnya makin bagus, metabolismenya baik, bisa saja dalam 3 bulan obat diabetesnya jadi dua macam .

Bisa juga saya punya pasien diabetes, kolesterol, berat kan berarti banyak obat yang diminum. Tinggal tergantung kondisi per pasiennya itu soalnya kalau misalnya yang tadi sudah ada hipertensi, ada diabetes, kalau ini tidak dikendalikan bisa terjadi komplikasi ke jantung atau ke stroke. Akhirnya obatnya akan menjadi makin banyak. Karena terjadi komplikasi di stroke, di jantungnya, maka yang sebelum ada komplikasinya kita rendahkan hipertensinya, diabetesnya juga.

Kalau **makrovaskuler**. Contohnya stroke, ini komplikasi di pembuluh yang besar, jantung. Bisa jadi jantung yang bengkak atau ada serangan jantung.

Ada pasien itu ibu-ibu usia 45 tahun datang ketemu di poli.

Komplikasi DM pada lambung



GASTROPARESIS

- Dokter perut saya ini sakit. Lambung saya bengkak.
- Bu ini bukan lambungnya ibu yang bermasalah tapi perutnya ibu ada airnya.

Begitu di USG benar ada airnya. Dicek gulanya gulanya tinggi Hb1c-nya 9, jantungnya bengkak. Ternyata kalau dirunut rangkaian cerita ibu ini adalah gulanya tidak terkontrol dengan baik. Akhirnya membuat fungsi jantungnya bermasalah. Ada overload cairan atau kelebihan cairan yang kebetulan pada ibu ini adalah cairannya menumpuk di perut, seperti orang hamil dan juga kakinya bengkak. Begitu diberi obat, keluar cairannya, tensinya baik, gulanya baik. Jadi kan obatnya obat diabetes, obat jantung semuanya tergantung metabolismenya.

Kalau dia semakin bagus bisa aja obatnya makin lama makin sedikit. Tapi kembali lagi tinggal tergantung pasiennya. Obat yang sekarang obat, 3 bulan depan bisa berubah bisa berubah bisa makin banyak bisa makin sedikit tinggal tergantung kondisi per pasiennya.

Dan juga ada komplikasi dari makrovaskular. Contohnya di eklimatis bisa aja pembuluh darah kakinya tersumbat, ya tadi gara-gara komplikasi dari diabetes.

Gastroparesis DM



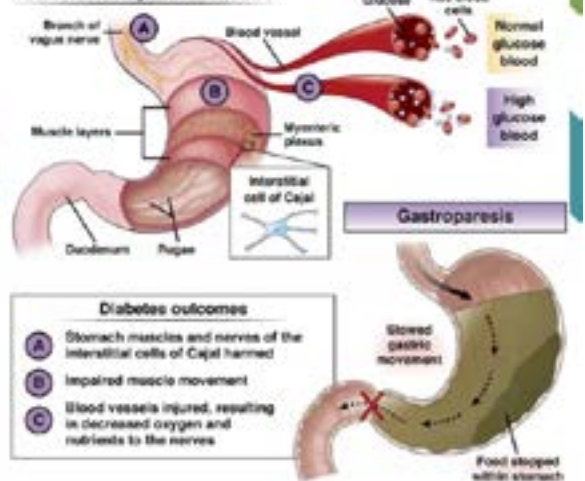
Ada komplikasi yang jarang diketahui, itu adalah komplikasi di lambung. Contohnya adalah gastroparesis. Merupakan komplikasi dari diabetes karena ada gangguan di sistem sarafnya.

Gastroparesis DM



- Disfungsi Otonom (komplikasi mikrovaskular)
- Hiperglikemia akut menyebabkan sekresi inkretin yang dapat menurunkan pengosongan lambung

Normal anatomy of the stomach



Prevalansinya gastroparesis DM, di dunia itu 9,3%. Kalau di Asia itu 12,6 dan di Eropa itu 16,5. Amerika Selatan 16,4. Kalau di Indonesia belum ada penelitiannya yang bisa menyebutkan berapa persennya.

Kenapa bisa terjadi gastroparesis?

Jadi, contohnya yang sebelah sana(gambar kiri) itu adalah lambung yang masih normal. Jadi kalau misalnya ada lambung yang normal, ada gerakan dari peristaltik di lambungnya dan juga ada katup spinterfilori yang bagus untuk mengkontraksi. Saat ada makanan dilambung bisa langsung turun ke bawah.

Jika misalnya pada orang yang diabetes karena ada gangguan dari komplikasi di sarafnya, jadi ada gangguan di saraf. Kalau misalnya gulanya sering tidak terkontrol dengan baik itu bisa mengganggu ke sekresi infetin yang menurunkan peristatik dari lambung. Jikaada makanan di sini mestinya kan dia bisa keluar ke sini. Tapi tidak ber-

Gastroparesis Symptoms in Adults

- | | |
|---|---|
| ✓ Vomiting of undigested food | ✓ Heartburn |
| ✓ Quick fullness after eating small meals | ✓ High blood sugar levels |
| ✓ Loss of appetite | ✓ Blood sugar levels that is difficult to control |
| ✓ Bloating | ✓ Weight loss |
| ✓ Acid reflux | ✓ Stomach spasms |
| ✓ Nausea | |



jalan dengan baik, akhirnya makanan naik ke atas. Akhirnya perutnya rasanya penuh terus, rasanya penuh, kembung, begah. Ini gara-gara tidak koordinasi dengan baik antara grafik peristaltiknya dengan katup spinternya.

Nah, ini contohnya apa? Gejalanya apa?

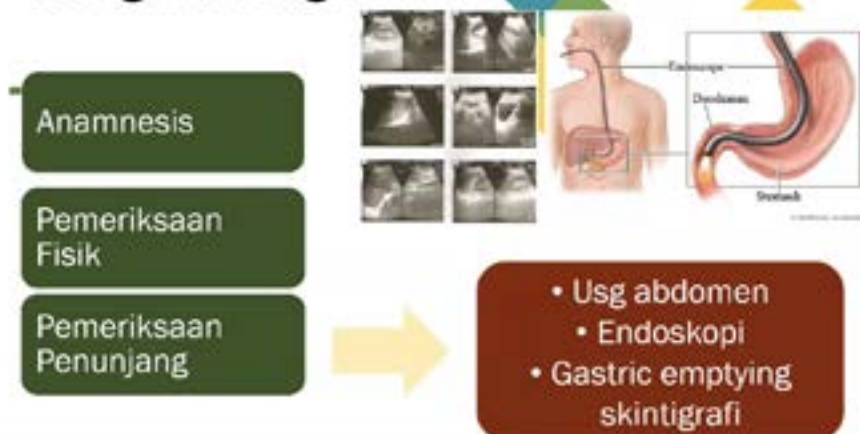
Adanya mual, perutnya rasa begah. Karena begah, akhirnya jadi penurunan nafsu makan, kembung, dadanya rada rasa panas. Jadi kayak curiganya ke arah gerd, ada mual. Terus habis itu gulanya tinggi dan juga ada berat badannya yang turun.

Penatalaksanaan gastroparesis



Penatalaksanaannya untuk gastroparesis, kita palingnya tahu itu ada terjadi gastroparesis diabetes, apa tidak. Kalau sudah tahu nanti kita ubah gaya hidup, mengatur pola makan, obatnya sama tindakan medis bila perlu.

Penegakan diagnosis



Penegakan diagnosis nya gimana? Jadi kalau pas ketemu dokter nanti dokter akan meng-anamnesis. Jadi ceritakan apa keluhannya.

Terkadang kalau misalnya pasien yang tidak banyak bercerita, kita juga tidak bisa menangkap gambaran pasien ini seperti apa. Jadi tidak ada salahnya kalau pas Bapak Ibu berkunjung ke dokter, ya ceritakan apa yang dirasakan.

Kita bisa tahu kira-kira, oh membayangkan Bapak Ibu tuh gimana kondisinya. Setelah bercerita pasti dokter akan periksa perutnya gimana sih isi ususnya Kemudian juga kalau bisa di periksaan penunjang. Paling dilakukan apa bisa dilakukan USG. Jadi kalau dari USG dilihat ada masalah apa di organ di perutnya? Apakah yang rasa mual begahnya itu dari lambung atau siapa tahu ada batu empedu tidak ketahuan, ada fatty liver enggak ketahuan.

Atau bisa jadi ada batu ginjal. Jadi USG itu bukan memastikan lambungnya bagaimana, tapi menyingkirkan kemungkinan dari penyebab yang lain yang membuat perut tidak enak. Kemudian kalau misalnya kita buat memastikan kondisi lambung gimana? Jawabannya adalah endoskopi. Dan kalau misalnya ditanya pemeriksaan apa yang paling bisa melihat gastrokarsis adalah gastric emptying skintigrafi tapi itu pemeriksaannya dengan radio nuklir.

Pertama tadi merubah gaya hidup. Jadi merubah gaya hidup menjadi lebih sehat, menghindari stres. Latihan relaksasi dan olahraga secara teratur.

Perubahan gaya hidup

- Mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat
- Menghindari stress
- Latihan relaksasi dan olahraga secara teratur

Mengatur pola makan. Makan dalam porsi lebih kecil. Kalau misalnya porsi besar lambung kita ibaratnya balon. Kalau misalnya balon diisinya tidak banyak ya dia tidak

Mengatur pola makan

- Makan dalam porsi lebih kecil
- Tidak makan makanan berlemak dan sulit dicerna
- Kunyah makanan dengan baik dan makan dengan perlahan
- Menghindari makanan/minuman yang bisa menimbulkan rangsangan seperti kopi, alkohol, makanan pedas/asam

akan mengembang terlalu besar. Tapi kalau kita isinya banyak, langsung jadi seperti begah. Juga tidak makan makanan yang berlemak dan sulit dicerna. Kunyah makanan dengan baik. Ya memang kan secara teorinya mengunyah makanan itu sebanyak 32 kali. Jadi biar ya teorinya kan teorinya begitu. Semakin banyak dikunyah, akhirnya potongan makanan itu akan jadi lembut, gampang untuk ditelan, jadi mengurangi resiko tersedak.

Sample Nutrition Recommendations for Diabetic Gastroparesis

Examples of Low-Fat Foods

Dairy products, lean meat, poultry, fish, fruits, vegetables, grains, cereals, and pasta

Examples of Low-Fiber Foods

Butter, margarine, oils, white bread, white rice, milk-containing foods, fish, eggs, and poultry

Semakin lanjut usia, kandungan cairan dalam tubuh kita itu berkurang. Mukosa daerah pencernaan itu juga akan lebih kering, akhirnya biasanya mudah resiko tersedak. Jadi ya positif kunyah makanan dengan baik dan dengan perlahan. Jangan terburu-buru. Kalau terburu-buru pasti gampang tersedak, menghindari makanan minuman yang bisa menimbulkan rangsangan untuk asam lambung. Contohnya yang kopi, alkohol, makanan pedas atau yang asem.

Pemberian obat

- Penggunaan obat prokinetik atau pemacu gerakan otot lambung agar lambung lebih cepat kosong
- Obat pengendali kadar gula darah







Nah, ini makanan yang dianjurkan untuk yang pasien dengan diabetik gastropatis. Makanan yang kadar lemak dalam makanannya itu rendah. Contohnya dari produk,

Tindakan medis

- Pemberian nutrisi tambahan (vit D, B12, calsium)
- Penderita diabetes → pengelolaan kadar gula darah
- Untuk kasus gastroparesis berat dan pasien sangat kekurangan nutrisi, dokter bisa menggunakan *feeding tube*





Nasi, ada gandum, sereal, ikan, ayam, buah-buahan, sayur-sayuran .

Dan juga yang seratnya tinggi. Bisa jadi dari roti, nasi, susu, ikan, telur, ayam. Kalau daging jangan boleh makan daging merah tapi yang lemaknya tidak banyak atau yang tidak jeroan itu karena akan sulit untuk dicerna.

Jika orang itu ada gasopanesis diabetes bisa dikasih obat-obatan yang golongan prokinetik atau memacu untuk gerakan otot lambung agar lambung lebih cepat kosong. Dan yang terpenting adalah obat pengendali pada gula darahnya.

Kalau misalnya dirasa perlu bisa aja pemberian nutrisi tambahan vitamin D, B12, kal-sium, dan yang diabetes harus pasti pada gula darahnya dikontrol dengan baik. Jika misalnya gastroparesisnya berat terkadang kita juga bisa memasang selang NGT atau selang makan sonde. Untuk memastikan makanan itu bisa masuk.



Prinsip dasar terapi diabetes.

Yang pertama edukasi. Jadi diharapkan pasien diabetes bisa tahu cara ngatur pola hidupnya gimana, cara mengatur makannya gimana. Karena memang ada PR mengendalikan kadar gula darah.

Kalau misalnya saya ketemu pasien TBC begitu, Bapak Ibu nih TBC-nya positif, bisa sembuh. Yang penting minum obatnya rutin 6 bulan bisa sampai 9 bulan insyaallah TBC-nya sembuh. Yang penting minum obatnya rutin.

Tapi kalau diabetes, ikhtiarnya tidak hanya minum obat aja, harus mengendalikan makannya. Harus istirahatnya cukup. Karena orang kalau kurang tidur gulanya tinggi, malas gerak gulanya tinggi, stres gulanya tinggi.

Jadi diharapkan pasien semakin paham kondisi badannya, akhirnya bisa lebih mengerti. Bisa menjaga pola hidup sehat akhirnya gulanya bisa terpendali dengan baik. Juga aktivitas fisik, karena kalau mau mengendalikan dan gula dalam keseimbangan kalori.

Kedua aktifitas fisik. Kalori masuk, kalori keluar. Kalau ini keluar ya dilakukan dengan olahraga, bergerak dan trennya sekarang adalah bukan hanya kita menabung uang, kita menabung bekal untuk di akhirat, tapi juga kita adalah nabung otot.

Secara alamiahnya otot kita itu akan mengecil seiring usia bertambah. Tapi kalau kita sering bergerak, jadi otot kita tidak mengecil kecil.

Bapak, Ibu pernah lihat orang stroke itu kan sebelumnya gendut, terus begitu dia kena stroke lemas tidak bisa bergerak. Di tempat tidur makin lama makin kecil, karena ototnya tidak dipakai. Makanya salah satu caranya kita menabung ototnya adalah bergerak. Bergerak sesuai kemampuannya Bapak Ibu sekalian.

Tergantung kondisi tubuh masing-masing. Kalau misalnya tidak biasa bergerak, ya paling jalan kaki dulu. Bisanya 15 menit. Iya 15 menit dulu. 15 menit. Seminggu 3 sampai 5 kali. Kalau badannya masih enak dari 15 menit naik jadi 20 menit. badannya masih enak, minggu depannya lagi naik 25 menit. Jadi bertahap naiknya atau bisa juga kecepatannya ditingkatkan. Yang tadinya jalan seperti putri Solo. Lama-lama jalannya makin cepat. Jadi tubuhnya juga adaptasi.

Jangan kalau misalnya kemarin saya setelah ikut penyuluhan terus disuruh aktivitas. Saya habis lari 10 kilo, dia langsung megap-megap, badannya sakit semua, pegal semua, kapok. Jadi ya pelan-pelan paling pertama yang tadi jalan kakinya jalan cepat habis itu kalau misalnya sudah makin terlatih mau lari yo monggo. Kalau Bapak Ibu bisa, tinggal tergantung kemampuan masing-masing.

Ketiga pengaturan makanan. Juga pengaturan makan memang harus diatur. Jadi tahu makan apa yang kalorinya besar itu dihindari. Jadi lebih bagus makan yang mengenyangkan tapi kalorinya kecil.

Contohnya apa yang kalorinya besar? Hindari segala sesuatu yang digoreng. Karena segala sesuatu yang digoreng kalorinya nambah. Ayam satu potong 70 kalori, begitu dia digoreng jadi 140 kalori. Jadi harus berhati-hati sama yang digoreng. Krupuk kripik kacang bawang itu juga bahaya. Karena dia tidak mengenyangkan, hanya ibaratnya “ngotorin” gigi.

Kalorinya besar tapi yang tadi tidak mengenyangkan. Tiba-tiba berat badannya tidak turun-turun, gulanya juga tidak turun turun. Sering dapatnya seperti itu.

Soalnya ada laporannya ke Poli.

- Saya udah tidak makan nih.
- Tidak makan, Bu. Kalau enggak makan ibu bisa makin kurus dong. Kalau ibu eng-

gak makan makin gemuknya kan ya. Ibu tadi pagi makan apa?

- Risol dok.
- Risolnya berapa?
- Tiga.
- Risol tiga laporannya enggak makan.

Jadi tadi konsep orang Indonesia, kalau tidak makan nasi tidak makan. Konsep makannya yang harus diperbaiki, biar lebih paham konsep makan yang baik. Akhirnya jadi semakin lebih paham ngatur gulanya.

Ke-empat obat. Sesuai kebutuhan pasiennya bisa ada obat minum, bisa juga suntik insulin.

Untuk penggunaan insulin terjadi perubahan konsep. Kalau dulu saat awal ditemukannya insulin, insulin baru dipakai kalau orang sudah parah, sudah minum obat diabetes tiga macam. Setelah itu gulanya belum dikontrol pakai insulin.

Sekarang HbA1c baru ketemu pun, kalau HbA1c sudah di atas 9 pasiennya mau pakai insulin. Dan terkadang balik lagi, apakah setelah HbA1c-nya sudah bagus, apakah orang itu akan lepas insulin? Tergantung pasiennya.

Jadi saya punya pasien ya sebelumnya sudah DM, sudah hampir 3 tahunan lebih. Setelah itu ketemu saya, HbA1c-nya 11 sudah pakai insulin. Sudah pakai obat, setelah merubah pola makan akhirnya sampai HbA 1C-nya sudah 6,9 dalam waktu 6 bulan.

Kemudian saya tanyakan,

- “Pak, ini udah 6,9 cakep nih gulanya.
- Obat terakhir tuh cuma pakai insulin sama obat minum satu.
- Saya tanya, Bapak mau ingin obat minum semuanya atau Bapak mau tetap pakai insulin? Terserah Bapak, Bapak nyamannya gimana?
- Saya sudah nyaman pakai insulin, Dok. Kami sudah tahu pola insulin di badannya.
- Dia tuh saya bilang, “Bapak itu emang hebat sih.” Karena dia sampai iseng. Laporan ke saya,
- “Dok, saya tadi kemarin saya makan rambutan, sebelum makan rambutan, 2 jam setelah makan rambutan, saya cek gulanya. Habis itu dia makan buah
- Apalagi dia sampai mempelajari badannya sendiri. Jadi tahu makan apa yang bisa bikin gulanya dia naik secara cepat. Jadi dia bisa mempelajari badannya.

Sebenarnya yang kita amati cuma masalahnya untuk menurunkan kalori makanan itu Bapak Ibu tuh butuh obatnya.

- Dan akhirnya pasien itu ya tadi karena sudah 6,9 sudah bisa mengendalikan makannya,
- Saya pakai insulin aja dong karena saya sudah nyaman dengan polanya seperti ini ya.
- Silakan yang penting kan pasiennya nyamannya gimana.

- Kita yang saya bawa sendok pakai insulin saya mau pakai obat minum ya silakan
- Ya tinggal kita lihat begitu obat berganti bisa aja gulanya akan mengalami perubahan ya tinggal dilihat polanya gimana.

Nah, karena kan semuanya itu, kita kembalikan ke pasien. Yang kita bisa tawarkan kan nih loh plus minusnya tiap obat tuh gimana.

Bapak, Ibu nyamannya gimana? Karena kan yang menjalani tiap harinya adalah bapak ibunya sendiri. Dan akhirnya tadi kenali badannya.

Semakin Bapak Ibu mengenali badan masing-masing jadi tahu.

Saya cuma sering dapat laporan

Dok kemarin gula saya sepertinya naik gitu. Kenapa saya kebangun-bangun kalau malam begitu? Atau kesemutan saya jadi muncul lagi, “memang, gulanya tinggi.” Iya, saya cek gula gulanya 300 <--

Ya. Jangan kayak gitu lah berarti kan harus konsisten pola hidupnya.

Kelima adalah cek gula berkala. Jadi tahu selanjut ada kondisi. Cek gula apa? Cek gula berkala, itu bisa kita gunakan untuk mengamati pola makannya bagaimana, apakah ada gangguan makannya. Setiap pasien itu apakah ada gangguan gula darah puasa atau 2 jam serah makan. Ataupun pola makannya dari pagi, siang, sore makan yang konsisten jumlahnya atau berbeda.

Misalnya makannya berbeda, aktivitasnya berbeda, pola obatnya juga bisa berbeda. Makanya itu bisa dilihat dari eh SMBG atau Self Monitoring Blood Glucose.

Pencegahan gastroparesis



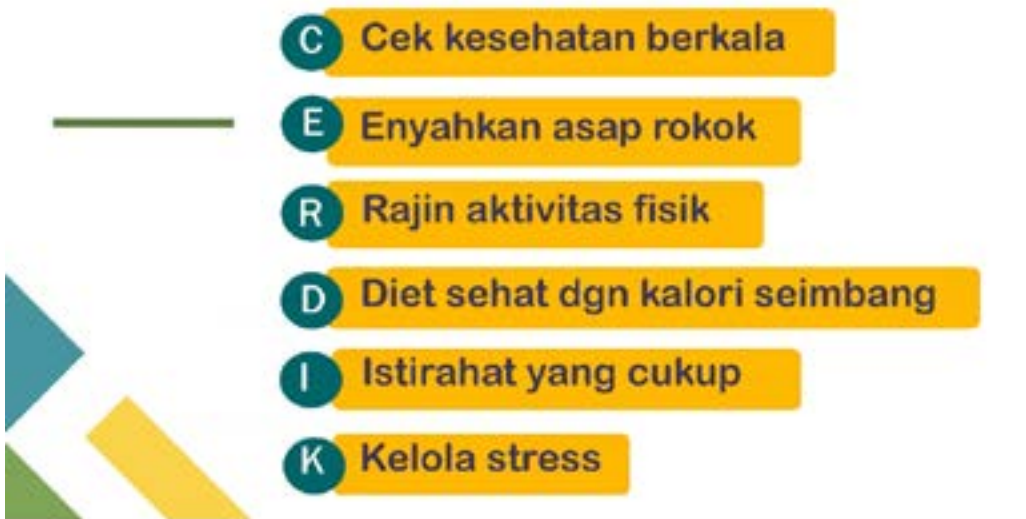
- Minum 6-10 gelas air putih setiap hari
- Menjaga kadar gula darah tetap dalam batas aman
- Tidak merokok
- Tidak minum minuman beralkohol
- Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik rutin
- Tidak makan dalam jumlah berlebih
- Membatasi makanan yang sulit dicerna
- Jangan langsung berbaring setelah makan

Pencegahan gastroparesis.

Minum 6 sampai 10 gelas air putih setiap hari. Jangan kurang minum. Tapi ini yang kalau orang itu tidak ada resesi cairannya. Karena kebutuhan ini kebutuhan cairan orang yang masih dianggap normal, jantung dan ginjalnya. Karena kalau misalnya orang itu ada jantungnya bermasalah, ginjalnya bermasalah, kebutuhan cairan akan diturunkan sesuai kebutuhan masing-masing.

Menjaga kadar gula dalam batas aman,
Tidak merokok, tidak minum alkohol, berolah-raga.
Tidak makan dalam jumlah berlebih.
Membatasi makanan yang sulit dicerna.

Jangan langsung tidur setelah makan. Idealnya adalah paling tidak 2 jam sebelum tidur kita sudah berhenti makan. Kalau sudah 2 jam makanan itu sudah keluar dari lambung. Jadi pas kita tidur asam lambungnya tidak naik ke atas. Tapi kalau misalnya kita habis makan langsung tidur, lambung itu masih penuh. Memungkinkan terjadinya asam lambungnya naik ke atas.



Yang terakhir kita harus cerdik biar kita sehat. Pertama itu apa? kesehatan berkala, E-enyahkan asap rokok, R-rajin aktivitas fisik, D-Diet sehat dengan kalori seimbang, I- istirahat yang cukup dan K-kelola stres.

(dirangkum : d.marnanto)

LING TIEN KUNG

Memeriahkan HUT ke 32 di YPK PLN



Peringatan Hari Ulang Tahun ke-32 di YPK PLN

Sekarang semakin giat mengajak masyarakat untuk hidup lebih sehat dengan terapi kesehatan Ling Tien Kung.

Pada hari Rabu, 8 Mei 2024 di sasana Graha YPK PLN dilaksanakan peringatan Hari Ulang Tahun Lin Tien Kung. Acara dibuka oleh ketua YPK PLN bapak Supriyadi dan ketua sasana bapak Suharto Wiranu dengan Sekretaris ibu Ana Agustina

Setiap Rabu pagi hari yang ditunggu oleh masyarakat sekitar karena

- Sehat tanpa alat
- Sehat tanpa obat
- Sehat tanpa ragat

Telah diwujudkan oleh pengurus YPK PLN.

Making People Healthy dengan agenda menu sarapan pagi dengan menu rebusan, jahe sereh atau bubur manado diatur secara bergantian.

Alhamdulillah dalam waktu 17 bulan berdirinya sasana pada Hari Ulang Tahun ke-20 Ling Tien Kung di Batu Malang, YPK PLN mengirim 5 Calon instruktur, yaitu

1. Abdul Kadir
2. Lala Arief Fadilah
3. Sri Djoko Pararto
4. Achmad Karsawinata
5. Nina

Semoga lulus semua dan pulang berhasil



mengenakan busana orange.

Ketua pengurus PLN Sehat bapak Djoko Hastowo berharap keluarga besar IKPLN bisa ikut serta mengikuti latihan Ling Tien Kung yang sudah tersebar dimana-mana.

Berkat hadir dan mengikuti arahan Ibu I Me dan pak Rukun yg diselenggarakan di SMP Islam Panglima Sudirman, Rawa Lumbu, Bekasi, pada hari Minggu, 21 September 2025 saat ini Cains (Calon Instruktur) sudah semakin baik gerakannya. Semoga tetap semangat, semakin sehat dan bahagia selalu.

Yuli Utami
IKPLN DJPP

Pembenahan Gerak Dasar & Menengah

Pada hari Sabtu, 20 September 2025 dilaksanakan Pembetulan Gerak Dasar dan Menengah oleh Ketua Tim Teknik Ling Tien Kung MPET2 Surabaya, ibu I Me dan bapak Rukun, bertempat di halaman Kantor Walikota Bekasi.

Alhamdulillah pagi ini hujan gerimis setelah subuh berhenti sebelum acara pertemuan instruktur se Jabodetabek dimulai.

Dihadiri kurang lebih 230 orang acara

diawali dengan :

- Doa bersama
- Menyanyikan bersama Lagu kebangsaan Indonesia Raya
- Mars Ling Tien Kung

Sambutan ketua c Kortonom Bekasi / Heridon yg didampingi Ketua2 kortonom dari , Bogor (Dida), Depok (Rotua), Tangsel (Bobon), dan Tangkot (Jarot)

Setelah itu acara dilanjutkan oleh ketua panitia penyelenggara bapak Tarsya



(ketua team teknik c Kortonom Bekasi) sekaligus anggota IKPLN.

Banyak ilmu yg kami dapatkan dari ibu I Me, tentang ge

rakan-gerakan Ling Tien Kung. Dijelaskan secara detail dari gerakan dasar hingga gerakan menengah :

- F Lung V
- Taichi 24
- Kipas kembar

Dilanjutkan dengan tanya jawab, foto

bersama dan pemberian ucapan terima kasih berupa plakat.

Kunjungan ibu I Me dan bapak Rukun selama 2 hari akan dilanjutkan pembedahan gerak dasar untuk Calon Instruktur angkatan XXX yg akan diselenggarakan Minggu, 21 Sept 2025 di SMP Islam Panglima Sudirman, Rawa Lumbu, Bekasi.

Making People Healthy yang selalu kita dengarkan dengan

- Sehat tanpa alat
- Sehat tanpa ragat
- Sehat tanpa ragat
- Dan usia senior tanpa KKN/Kanan Kiri Nuntun

Itulah sekelumit cerita dari Bekasi

Yuli Utami

Humas c Kortonom Bekasi



BERITA dalam Foto

Silahturahim Pengurus IKPLN Cabang P2B-TJBB dengan Pengurus IKPLN DJPP



Pada hari Kamis tanggal 10 Juli 2025 pengurus baru IKPLN Cabang P2B-TJBB masa bakti 2025-2029 berkunjung ke Sekretariat IKPLN DJPP. Pertemuan itu bermaksud sebagai pengenalan dengan pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat. Selain saling berkenalan antar pengurus, dibicarakan pula berbagai hal terkait dengan kepengurusan IKPLN.



**SUSUNAN PENGURUS
PERKUMPULAN KELUARGA PENSIUNAN LISTRIKNEGARA (IKPLN)
CABANG P2B - TJBB
MASA BAKTI 2025 – 2029.**

PEMBINA UTAMA :

GENERAL MANAGER PLN UIP2B
GENERAL MANAGER PLN UITJBB

PEMBINA :

SENIOR MANAGER KEUANGAN, KOMUNIKASI & UMUM – PLN UIP2B
SENIOR MANAGER KEUANGAN, KOMUNIKASI & UMUM – PLN UITJBB

PENASEHAT :

1. MULJO ADJI AG
2. KIKID SUKANTOMO ADIBROTO
3. ZAENAL ABIDIN SIHITE
4. AFFANDI

PENGURUS

1. KETUA : BAMBANG PURWO HANDOKO
2. WAKIL KETUA : JONO HARYADI
3. SEKRETARIS 1 : MOHAMAD BASUKI
SEKRETARIS 2 : SUGENG BASUKI
4. BENDAHARA 1 : AMTI MAHANANI
BENDAHARA 2 : MUKHLIS SAHAB
5. KETUA BIDANG ORGANISASI & KOMUNIKASI : SAID JOENAI
ANGGOTA : SUHERMAN, SYATORI MOCHTAR
6. KETUA BIDANG KESEHATAN, KESEJAHTERAAN, & KEROHANIAN :
HIDAYAT CHANDRA
ANGGOTA : MOH SRIHADI, NIAN KURNIAWAN, BUDI MULYANA
7. KETUA BIDANG UMUM : HARI NUGROHO
ANGGOTA : TITIN SUTIANA, MOCHAMAD ARIFUDIN, BUSRO

(d.marnanto)

Kegiatan IKPLN Cabang LMK



Pada tanggal 30 September 2025, Pengurus IKPLN Cabang LMK mengadakan acara Temu Kangen anggota LMK yang berasal dari pensiun PLN PUSLITBANG dan PLN PUSERTIF



Pengurus IKPLN Cabang LMK mengunjungi anggota sakit

Kegiatan IKPLN Cabang Cawang



Pengurus IKPLN Cabang Cawang mengunjungi anggota senior & Ketua Cabang Duri

Kegiatan IKPLN Cabang P2B & TJBB

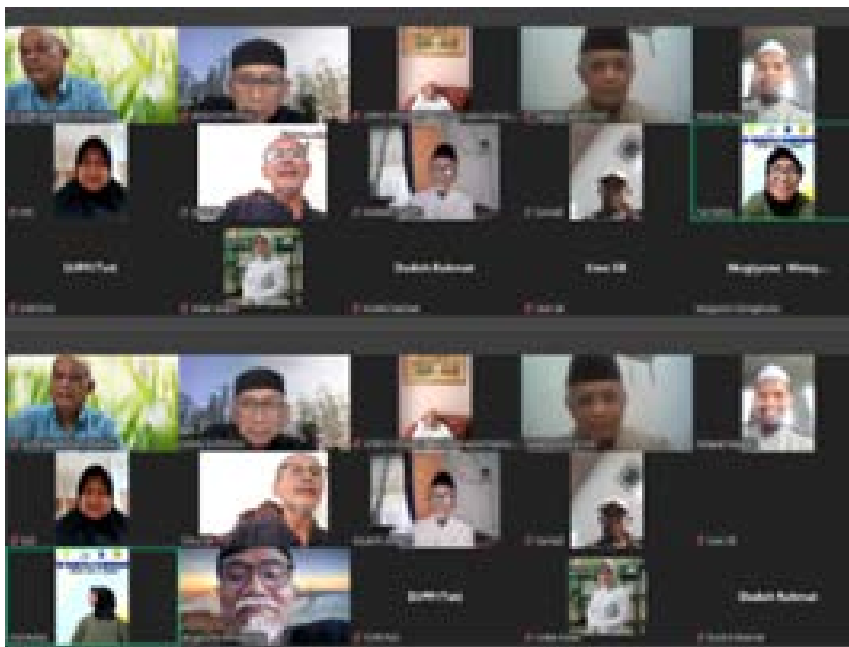


Pengurus IKPLN Cabang P2B & TJBB mengunjungi anggota yang sakit



Anggota IKPLN Cabang P2B & TJBB wisata ke Darajat Pass

Kegiatan IKPLN DJPP & Cabang-Cabang



Ceramah agama secara daring : MERDEKA DUNIA AKHIRAT



Bincang kesehatan RS Jakarta, 16 September 2025



Bincang kesehatan RS Primaya Evasari, 22 Oktober 2025



Kunjungan ke fasilitas produksi Yakult di Cicurug, Sukabuni, 10 Nopember 2025

RAGAM

Setelah 15 Tahun Tak Jumpa



Akal budi arif atau tajam pikiran sehingga pandai dan cermat dalam menghadapi segala hal*)

Apa ini bisa disebut bijaksana ya..
Seorang mantan pejabat di PLN P3B di Gandul pak Singal Sihombing (SiS), 70 tahun memperkukan mantan anak buahnya sebaik itu..
Sewaktu ketemu pak SiS (pangilannya) di poliklinik PLN Gandul kami sedang sama-sama berobat..

Saya datang lebih dulu terus mengantri, kemudian saya menulis identitas untuk berobat..lalu duduk ditempat tunggu yang telah disediakan dengan beberapa orang pasien..*wong* masih pagi sekali..

Setengah jam kemudian pak SiS datang..
Kebetulan tempat pendaftaran sedang kosong..
Pak SiS langsung daftar dan menulis

identitas pendaftaran..
Saya duduk di tempat antrian sambil menunggu panggilan..
Saya kaget..(wuihh pak SiS dalam hatiku)..

Beliau itu dahulu menjadi bos saya Kepala Bagian Perencanaan PLN P3B di Gandul..
Seneng sekali saya melihat mantan bosku dahulu sewaktu belum pensiun..

Penampilan beda..sewaktu menjadi pejabat di PLN P3B di Gandul dahulu model cukuran

rambutnya biasa saja..
Sekarang setelah kurang lebih 15 tahunan sama-sama pensiun..
Cukuran alus (botak) seperti *trending* jaman sekarang..

Saya tunggu lama..nggak ketempat duduk tempat antrian..ada apa rupanya?..
Rupanya beliau ngobrol sama mbak Diaz hanya minta obat rutine..

Tidak lama setelah disiapkan beliau pamitan pulang..
Setelah berdiri mengengok ke belakang.. langsung saya sambut beliau dengan berdiri dan menyapa..pak,?!

Pak SiS agak kaget dibuatnya dan menyaut nya..ehh pak Ripto..selama bergaul sama saya pak SiS selalu panggil saya pak Ripto..walaupun saya hanya sebagai anak buahnya..
Dengan *survive* pak SiS ke saya..menga-

jak saya untuk foto *selfie* posisi berdiri.. dan sebelahnya pak Mat (saya lupa).. lewat di depan kita sambil membawa air galon untuk mengganti yang sudah kosong..

Mat..mat..mat..ikut kau foto selfie bersama..kang mat..dan saya malu..wong pak SiS itu dahulu bos saya di kantor PLN P3B..dan bang Mat sopir pribadinya.. Pak SiS membujuk kita..untuk mau diajak foto *selfie* bersama.. Dengan malu2 dan mau..saya dan bang Mat berdiri..

Kita berdua semakin sungkan.. Tak apa..tak apa pak Rip..ayo semua tangannya di atas pundak.. Akhirnya saya dan bang Mat berfoto *self-*

ie dengan beliau tangan di atas pundak..

Kesimpulan

Jaman sekarang rasanya sulit untuk menemukan orang atau pemimpin yang berjiwa bijaksana..

Apalagi jaman semakin canggih..semuanya serba canggih..

Namun masih ada orang yang bijaksana seperti Pak Singal Sihombing..

Mungkin di sebelah sana juga ada orang yang arif dan bijaksana lainnya...

Orang yang seperti ini layak mendapatkan apresiasi dan acungan jempol karena sikapnya..

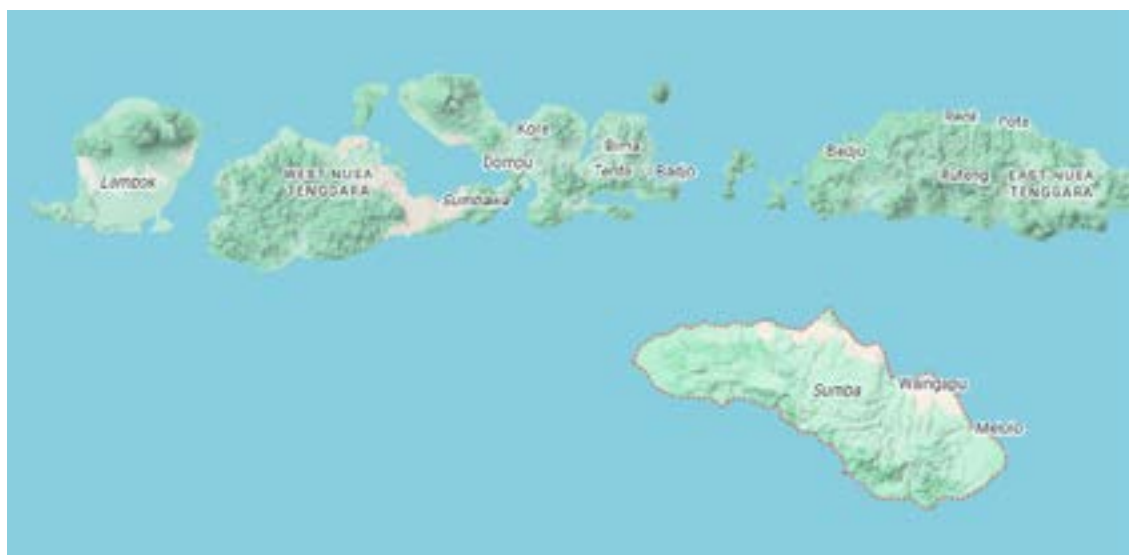
penyusun hasur (haji suripto)

Pensiunan IKPLN Cabang UIP2B UITJBB

Pohon Menari

Pulau Sumba adalah sebuah pulau di Provinsi Nusa Tenggara Timur, Indonesia. Luas wilayahnya 10.710 km², dan titik tertinggi Gunung Wanggameti (1.225 m).

Sumba berbatasan dengan Sumbawa di sebelah barat laut, Flores di timur laut, Timor di timur, dan Australia di selatan



dan tenggara. Selat Sumba terletak di utara pulau ini. Di bagian timur terletak Laut Sawu serta Samudra Hindia terletak di sebelah selatan dan barat.

Penulis mengunjungi pulau Sumba dengan pesawat terbang dari Bandara Internasional Soekarno Hatta-Cengkareng, transit di Bandara Internasional Ngurah Rai-Denpasar, kemudian ganti pesawat yang lebih kecil menuju Bandara Umu

kurang lebih 14 km dengan perjalanan darat dari Bandara di Waingapu ke arah timur.

Disana bisa kita ditemui tanaman bakau dengan bentuk unik. Pantai yang terkenal dengan pohon bakau kerdil dengan batang pohon meliuk seperti seorang penari (*dancing tree*). Perairannya tenang untuk berenang dan pemandangan indah saat matahari terbenam.



Mehang Kunda-Waingapu.

Kunjungan pertama ke pantai Walakiri,

Pulau Sumba memiliki ekosistem bakau (mangrove) yang unik dan beragam, ter-



utama terkenal dengan “pohon menari” di Pantai Walakiri.

Pohon-pohon bakau kerdil ini memiliki bentuk cabang dan akar yang meliuk-liuk, memberikan ilusi seolah-olah sedang menari, terutama saat matahari terbenam dan air laut surut.

Lokasi Utama

Pantai Walakiri : Terletak di Sumba Timur, pantai ini adalah lokasi paling terkenal untuk melihat bakau unik ini. Area hutan bakaunya tidak terlalu luas, tetapi menjadi daya tarik wisata utama, terutama saat *golden hour* matahari terbenam.

Pohon-pohon mangrove yang menjulang tinggi dengan akarnya yang cabang-cabang membentuk lanskap yang menakjubkan. Jaringan akar yang rumit ini melindungi pantai dari abrasi dan erosi, menjadikannya salah satu ekosistem pesisir yang paling penting di dunia. Pantai Walakiri adalah salah satu tempat terbaik untuk memahami peran ekosistem mangrove dalam menjaga keseimbangan alam.

Karakteristik Ekosistem Bakau Sumba

- Keunikan Bentuk: Pohon-pohon bakau di sini, seperti spesies *Aegialitis annulata* dan *Sonneratia caseola*-



Ketika Anda mengelilingi pantai ini, Anda akan disuguhi pemandangan hutan mangrove yang lebat, dengan akar-akar mangrove menjulang tinggi dan membentuk lanskap yang benar-benar unik. Salah satu daya tarik utama Pantai Walakiri adalah keunikan hutan mangrove yang tumbuh subur di sepanjang garis pantai. Mangrove adalah tanaman pantai yang tahan garam dan memainkan peran penting dalam menjaga ekosistem pesisir. Di Pantai Walakiri, hutan mangrove ini memberikan sentuhan ajaib pada pemandangan pantai.

ris, memiliki batang dan akar tunjang yang khas, melengkung dan terpelintir, membuatnya terlihat artistik dan menjadi spot foto favorit.

- Fungsi Ekologis: Seperti ekosistem bakau lainnya, bakau di Sumba berfungsi sebagai pelindung alami garis pantai dari abrasi dan gelombang pasang, penstabil sedimen, serta habitat penting dan tempat berkembang biak bagi berbagai spesies ikan, kepiting, dan biota laut lainnya.
- Ekowisata: Kawasan ini dikembangkan sebagai tujuan ekowisata, me-

nawarkan udara segar dan pemandangan alam yang indah, sekaligus edukasi tentang pentingnya konservasi bakau.

Selain hutan mangrove yang menakjubkan, Pantai Walakiri juga menawarkan pesona alam lain yang tak kalah memukau. Pantai ini dikelilingi oleh pasir putih yang halus dan air laut yang tenang.

Pengunjung dapat menikmati pemandangan laut yang indah dan menyegarkan sepanjang pantai. Air laut yang jernih mengundang untuk berenang atau bermain air dengan aman. Ini adalah tempat yang sempurna bagi pengunjung yang ingin menjauh dari keramaian dan merasakan ketenangan alam.

Pantai Walakiri juga adalah rumah bagi beragam flora dan fauna yang menambah pesona alam pantai ini. Ekosistem mangrove yang subur menjadi tempat hidup berbagai spesies unik. Anda dapat menjumpai burung-burung eksotis yang berkeliaran di antara ranting-ranting pohon mangrove, serta berbagai jenis ikan dan invertebrata yang hidup di perairan sekitarnya.

Salah satu pengalaman yang paling menarik di Pantai Walakiri adalah melihat burung-burung migrasi yang berkunjung selama musim tertentu. Mereka memberikan pertunjukan yang mengagumkan dengan terbang dan berburu mangsa di sekitar hutan mangrove. Ini adalah momen yang sayang untuk dilewatkan bagi para penggemar burung dan fotografer alam.

Selain menikmati keindahan alam, Pantai Walakiri juga menawarkan berbagai aktivitas bagi pengunjung. Anda dapat menjelajahi kehidupan laut dengan snorkeling

atau menyelam, mengungkapkan keindahan dunia bawah laut yang tersembunyi. Pantai ini juga cocok untuk bersantai. Anda bisa membawa tikar atau selimut, berjemur di bawah sinar matahari yang hangat, dan mendengarkan suara ombak yang tenang. Bagi yang mencari pengalaman yang lebih aktif, pantai ini juga menjadi tempat yang ideal untuk bermain voli pantai atau berjalan-jalan di sepanjang garis pantai.

Dengan keindahan alamnya, Pantai Walakiri juga memberikan wawasan unik tentang budaya lokal Sumba. Sumba terkenal dengan tradisi adat dan kepercayaan yang kaya. Ketika Anda berkunjung ke sini, Anda mungkin memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan penduduk setempat dan memahami lebih dalam tentang kehidupan dan budaya mereka.

Makanan khas daerah, tarian tradisional, dan kerajinan tangan lokal adalah beberapa hal yang dapat Anda nikmati ketika Anda menjelajahi sekitar Pantai Walakiri. Ini adalah peluang luar biasa untuk merasakan warisan budaya yang kaya di tengah keindahan alam yang menakjubkan.

Tantangan Konservasi

Meskipun penting, ekosistem bakau di Sumba menghadapi ancaman seperti abrasi, deforestasi untuk bahan bakar dan konstruksi, serta tekanan dari aktivitas manusia lainnya. Berbagai upaya, termasuk program revitalisasi dan peningkatan kesadaran masyarakat lokal, sedang dilakukan untuk melindungi dan mengelola ekosistem vital ini secara berkelanjutan.

(dari berbagai sumber-d.marnanto)



BULETIN SENIOR

PENERBIT
IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT PUSAT

ALAMAT REDAKSI :
IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat
d/a PT PLN (Persero) Kantor Pusat
Gedung I Lantai-4
Jl. Trunojoyo Blok MI/135
Kebayoran Baru, Jakarta

email:
senior.ikpln@gmail.com
ikpln_djpp@pln.co.id

dramanto