

# SENIOR

Media Komunikasi Pensiunan IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat

## RAGAM

Budaya Rendra  
TEMU KANGEN IKPLN Cabang LMK



## PROGRAM RUMAH SEHAT

BUDIDAYA TANAMAN - Kelapa Kopyor



## KESEHATAN

Sindrom Metabolik



## OLAH RAGA

KEGIATAN OLAH RAGA IKPLN Cabang



## KEGIATAN SOSIAL

KEGIATAN SOSIAL IKPLN Cabang



# SENIOR Edisi 85

## Februari 2023

### PENERBIT

IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT PUSAT

**PEMBINA** : Ketua IKPLN DJPP

**PEMIMPIN REDAKSI** : Doni Marnanto

**REDAKTUR PELAKSANA (EDITOR)** :

Dewi H Setiani, Fransisca Kolondam,  
PanduAngklasito, Prayitno, Garibaldi

**KONSTRIBUTOR PELIPUTAN** :

Sekretaris IKPLN Cabang Cabang

**SEKRETARIS REDAKTUR** :

Fittarini Retno, Winarsih

**KREATIF & DESAIN** :

Gin Gin Ginanjar, Irwanto Sumadi

**PEMASARAN, PENERBITAN & SIKULASI** :

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:**

Gin Gin Ginanjar.

**Ilustrasi sampul belakang:**

Doni Marnanto

## Daftar Isi

<b>SEKAPUR SIRIH</b> .....	2
<b>TOPIK UTAMA</b> – Peringatan HUT IKPLN ke 22.....	3
<b>PROGRAM RUMAH SEHAT</b> .....	5
Rumah Ibu SAINAH.....	5
Rumah Bapak SOLEH APANDI.....	6
Rumah Ibu NANI HATIHA.....	8
<b>PELATIHAN</b> - Ahli Keselamatan & Kesehatan Kerja Umum - Sertifikasi KEMNAKER .....	10
<b>BUDIDAYA TANAMAN</b> - Kelapa Kopyor... ..	10
<b>KESEHATAN</b> - Sindrom Metabolik.....	12
<b>SOSOK</b> -: Ibu Yuli R Utami .....	18
<b>KEGIATAN OLAH RAGA</b> .....	20
Ling Tien Kung di IKPLN Cab P2B & TJBB..	20
Gowes IKPLN P2B & TJBB Gandul.....	21
Ling Tien Kung Sasana Graha Indah di Jatiasih, Bekasi.....	22
<b>KEGIATAN SOSIAL</b> .....	22
Pengurus IKPLN Cabang Duri Kosambi mengunjungi anggota yang sakit .....	22
Takziah ke rumah duka bapak Djoko Mulyanto .....	23
POSYANDU P2B & TJBB .....	23
<b>KEGIATAN AGAMA</b> - Tadabur Alam ke masjid Al Jabbar Bandung -Jamaah santri MDL IKPLN TJBB & P2B.....	26
<b>RAGAM</b> - Budaya Rendra .....	26
<b>TEMU KANGEN IKPLN CABANG LMK</b> .....	29
<b>AGAMA</b> .....	31
Adab Menjenguk Orang Sakit.....	31
<b>APLIKASI “PLN SEHAT NEW” yang BARU</b>	33

## SEKAPUR SIRIH

Bulan Februari merupakan bulan yang penting bagi IKPLN. Pada tanggal 8 Februari 2001 merupakan tonggak bersejarah terbentuknya Ikatan Keluarga Perusahaan Listrik Negara. Sesuai Munas PPDPE Unit PLN/IKPLN pada tanggal 7-8 Februari 2001 telah menetapkan dan memperkuat jati diri nama organisasi pensiunan PLN menjadi Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara disingkat IKPLN sebagai satu-satunya wadah tempat bergabungnya para pensiunan pegawai PT PLN ( Persero ) dan anak-anak perusahaan PT PLN ( Persero ). Sesuai dengan tuntutan perkembangan dan kebutuhan maka IKPLN menjadi Perkumpulan berbadan hukum. Perubahan bentuk ini disetujui dalam Rakernas IKPLN yang diadakan pada tanggal 13 – 14 Februari 2018 di Jakarta. Selanjutnya Pengurus IKPLN membuat revisi Anggaran Dasar Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara menjadi Anggaran Dasar Perkumpulan Keluarga Pensiunan Listrik Negara disebut IKPLN yang disahkan dengan Akta Notaris

Merryana Suryana, SH, Nomor: 42 tanggal 18 Desember 2017.

Pengesahan keberadaan Organisasi Ikatan Keluarga Pensiunan Listrik Negara disebut IKPLN di Republik Indonesia berdasarkan Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor: AHU-0018299.AH.01.07 tahun 2017, tanggal 22 Desember 2017.

Dalam edisi ini memuat tulisan antara lain : Program Rumah Sehat baik bantuan dari TJSL PT PLN maupun bantuan dari YBM PLN. Program training bantuan dari TJSL PT PLN Ahli K3 Umum. Tulisan ringkas tentang Budidaya kelapa Kopyor. Kegiatan dari beberapa IKPLN Cabang , seperti olah raga Gowes , senam Ling Tien Kung, Kegiata Sosial kunjungan pengurus ke anggota yang menderita sakit, takziah ke rumah duka angota. Tadabur ke masjid Al Jabar Bandung. Tulisan khusus tentang sosok salah satu pengurus IKPLN DJPP, kesehatan dan tulisan menarik tentang Budaya Rendra.

**Selamat Membaca**

## TOPIK UTAMA – Peringatan HUT IKPLN ke 22



Untuk memperingati Hari Ulang Tahun IKPLN ke 22, pada tanggal 8 Februari 2023 diadakan acara Peringatan melalui sarana luring (diadakan di ruang Auditorium PLN Kantor Pusat dan daring (on line dengan aplikasi Zoom).

PLN, Ketua Umum IKPLN dan diakhiri sambutan oleh Pembina Utama IKPLN.

Acara berikutnya adalah foto bersama, video perkenalan Sub Holding, kesan dan pesan dari para Senior mantan Dirut PLN. Video kegiatan olah sehat dan berpantun dari IKPLN Daerah SUMBAR pun ditayangkan diselingi acara lantunan suara nyanyian IKPLN Berdendang.

### Apresiasi Kepada Pengurus IKPLN Daerah.

Tujuan dari pemberian apresiasi kepada IKPLN Daerah adalah untuk memberi



*Para hadirin berfoto bersama*

Acara diawali sambutan dari ketua Panitia HUT IKPLN ke 22. Tema kali ini adalah, “Bersama 4 Pilar Tingkatkan Silaturahmi dan Sinergi Semangat Berbagi”

Sambutan berikutnya diberikan oleh Direktur Utama PLN, kemudian Dana Pensiun PLN, Yayasan Pendidikan dan Kesejahteraan

motivasi kepada rekan Pengurus IKPLN Daerah agar lebih pro-aktif, partisipatif dan penuh inisiatif dalam menjalankan kegiatan organisasi, baik di daerah maupun kegiatan yang terkait dengan acara yang dilakukan oleh IKPLN Pusat

Pengumuman dibacakan oleh pak Rex J Panambunan

Dari form isian mengenai aktivitas IKPLN Daerah tahun 2022 sebanyak 28 form, jumlah yang mengembalika ada 27 form. Telah terpilih 10 IKPLN Daerah yang berhak mendaapt apresiasi ada 5 besar harapan & 5 besar terbaik.

Apresiasi harapan diberikan kepada ,

- IKPLN Daerah PT Nusantara Power,
- IKPLN Daerah DKI,
- IKPLN Daerah SUMBAR,
- IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat
- IKPLN Daerah SUMUT.



Sedangkan Apresiasi terbaik, diberikan kepada

- Peringkat 1 IKPLN Daerah JATENG & DIY
- Peringkat 2 IKPLN Daerah S2JB



- Peringkat 3 IKPLN Daerah JATIM
- Peringkat 4 IKLN Daerah JABAR
- Peringkat 5 IKPLN Daerah KITSBU

### Pemenang Video Klip Ucapan Selamat HUT IKPLN

Lomba video ucapan HUT IKPLN diikuti oleh 16 peserta IKPLN Daerah.

Kriteria penilaian adalah pada Kekompakan, Kreativitas, Kesesuaian dengan Tema, Keserasian dan Keceriaan. Adapun hasilnya :

- Pemenang ketiga video ucapan HUT ke-22 dengan nilai rata-rata 80,22 adalah IKPLN Daerah Transmisi Jawa Timur cabang UPT Surabaya
- Pemenang kedua dengan nilai rata-rata 80,94 adalah IKPLN Daerah Jawa Barat
- Juara pertama dengan nilai rata-rata 83,24 adalah IKPLN Daerah Sumatera Selatan, Jambi dan Bengkulu

Selamat kepada para pemenang IKPLN Daerah yang telah mendapat apresiasi kepengurusan yang pro-aktif , partisipatif dan penuh inisiatif dalam menjalankan kegiatan organisasi. Serta selamat bagi para pemenang video IKPLN Daerah yang terpilih.(DM)

## PROGRAM RUMAH SEHAT

### Rumah Ibu SAINAH



Ibu Sainah, istri alm Idup Yahya, Nomor Induk Pesiun(NIPEN) 4980183 K3, merupakan anggota IKPLN Cabang Pulogadung. Lokasi rumah berada di Perumahan Duta Kranji, jalan Ratu Boko III, Blok A-899, RT/W 010/010, Kelurahan Bintara, Kecamatan Bekasi Barat, BEKASI, JAWA BARAT.

Kondisi rumah, setiap hujan datang air masuk kedalam rumah, berpotensi merusak rangka atap dan plafond. Kondisi kamar mandi dan WC kurang sehat.

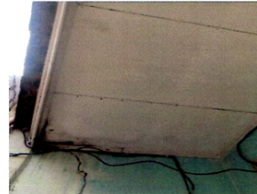
Usulan dana perbaikan rumah dari IKPLN Cabang Pulogadung melalui IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat dan diteruskan ke IKPLN Pusat ke PT(Persero) PLN, disetujui pendanaan TJSL PLN Tahun 2022 sebesar Rp 20.000.000,- (Dua Puluh Juta Rupiah). (DM)

### Kondisi Sebelum Perbaikan :

#### 1. Kondisi Atap rumah



#### 2. Kondisi Plafon



#### 3. Kondisi Kamar Mandi



### Kondisi Setelah Perbaikan :

#### 1. Atap



#### 2. Kamar Mandi.



3. Kamar Tamu dan Tengah.



4. Tangga Kayu



5. Rumah Pandangan depan



6. Penyerahan ke Ibu Sainah dan Keluarga



Kondisi rumah sangat memprihatinkan, rangka atap kayu, dinding ½ bata ½ kayu dan plafond sudah lapuk. Kamar mandi dan WC berdekatan dengan sumur tanpa dinding pemisah, sangat tidak sehat. Sudah barang tentu setiap hujan turun, dipastikan air masuk kedalam rumah.

Alhamdulillah usulan IKPLN Cabang PUSJARLIS UP2W II Klender melalui IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat, usulan bantuan ditujukan kepada YBM PLN Tahun 2022 disetujui. Dana bantuan perbaikan rumah sebesar Rp 50.000.000,- (Lima Puluh Juta Rupiah), dicairkan secara bertahap kepada yang bersangkutan.

Saat ini sumber air bersih diambil dari saluran pipa program air bersih dari gunung. Akan dipasang instalasinya kedalam rumah termasuk kamar mandi. Hasil analisa laboratorium airnya bagus hanya ada sedikit kandungan zat besi. Sumur lama ada diluar tidak dipakai.

Gambar sebelum dan sesudah perbaikan tanpak seperti berikut.

**Kondisi Sebelum Perbaikan :**



*Tampak Depan*

## Rumah Bapak SOLEH APANDI



Bapak Soleh Apandi adalah anggota IKPLN PUSHARLIS UP2W II Klender, Nomor Induk Pensiun (NIPEN) 4766026P .

Rumah berlokasi di Kampung Cijeruk, RT/RW 015/003, Kelurahan Waluran Mandiri, Kecamatan Waluran, Kabupaten SUKABUMI, Propinsi JAWA BARAT. Atau sekitar 75 km dari kota Cibadak. Insya Allah bulan Agustus mendatang beliau berusia 76 tahun.



*Tampak Samping Kiri*



*Tampak Samping Kanan*



*Dapur*



*Tampak Belakang*



*Ruang Tengah*



*Warung Rumah*



*Plafond*



*Kamar Mandi & WC*





## Kondisi Setelah Perbaikan :



Tampak Depan



Tampak Samping  
Kanan & Kiri

Ruang Tengah



Warung Rumah

Kamar Mandi &  
WC

Ungkapan terima kasih dari pak Soleh Apandi :

*Ucapan terima kasih kepada pengurus IKPLN pusat2 jakarta dengan rasa hormat sebesar2 nya saya mengucapkan terima kasih atas ketulusan bapak mengurus permohonan renopasi rumah saya yang telah terwujud dikabulkan oleh YBM PLN atas jasa baik bapak saya tidak bisa membalas budi baik bapa hanya alloh yang akan membalasnya semoga dilancarkan urusan dunia dan achirat dan keluarga bapak, diberikan keberkahan keselamatan dilimpahkan rejeki yang halal semoga alloh mengabulkan doa kami, amin yarobal alamin amin.*

Dengan besaran dana bantuan dari YBM PLN , bagi pemilik rumah memang harus bijak dan mempunyai prioritas perbaikan bagian rumah mana yang didahulukan. Untuk penyelesaian bagian rumah yang belum selesai (*finishing*), pak Soleh harus mencari dana tambahan dengan menjual kayu dan bambu dari kebunnya sendiri, untuk membeli semen dan membayar tenaga upah kerja. (DM)

## Rumah Ibu NANI HATIJAH

Ibu Nani Hatijah adalah istri alm bapak Amir Asrar merupakan anggota IKPLN Cabang PUSDIKLAT.

Lokasi rumah di Jalan. Sanusi No. 25, Kel. Cipulir, Kec. Kebayoran Lama Jakarta Selatan, mendapat bantuan dari dana TJSL (CSR) PLN Pusat. Kondisi atap rumah banyak mengalami kebocoran , sehingga membuat rangka atap dan plafon rusak.(DM)

### Sebelum Perbaikan



### Sesudah Perbaikan



## PELATIHAN - Ahli Keselamatan & Kesehatan Kerja Umum - Sertifikasi KEMNAKER



Sebagai tindak lanjut hasil survey terkait TJSL tempo hari, IKPLN Pusat menyelenggarakan pendidikan/sertifikasi Ahli K3 Umum (AK3Umum) dari Kementerian Tenaga Kerja (Non Ketenagalistrikan) yang akan dibantu melalui program TJSL dari PT PLN Pusat

Sebagai gambaran, Ahli K3 Umum merupakan bentuk seleksi atau penilaian

khusus bagi seseorang atau tenaga teknis tertentu yang pernah mengikuti kursus petugas K3 (safety officer) atau kursus instruktur K3 yang berminat menjadi ahli K3 sebagaimana di maksud dalam UU 1 tahun 1970 dan peraturan pelaksanaannya. Dimana waktu pelaksanaan Training Ahli K3 Umum tersebut sekurang-kurangnya dalam 120 jam pelajaran atau selama 12 hari efektif.

Pada tahap awal ini pelatihan diikuti oleh 25 orang pensiunan PLN dari berbagai daerah. Pelatihan dilaksanakan selama 12 hari kerja dari tanggal 23 Januari sampai 07 Februari 2021. Pengajar terdiri dari KEMNAKER baik yang masih aktif maupun Widyaiswara serta para praktisi Keselamatan dan Kesehatan Kerja.(DM)

## BUDIDAYA TANAMAN - Kelapa Kopyor

Tanaman kelapa kopyor merupakan tanaman kelapa yang secara genetik menghasilkan buah kelapa dengan ciri sebagai berikut , daging buah lepas dari batoknya dan bertekstur remah. Daging buah kelapa kopyor ini mempunyai rasa lebih manis, gurih, dan lezat dibandingkan dengan kelapa biasa. Kelapa kopyor mempunyai julukan “ **Kenikmatan Buah Indonesia** ” karena sifat unik dan khasnya yang hanya terdapat di Indonesia.

Bibit kelapa kopyor yang diproduksi oleh sebuah Pusat Penelitian di Bogor adalah bibit kelapa kopyor yang secara genetik mempunyai sifat kopyor 100%, artinya tanaman akan menghasilkan buah kelapa kopyor 100%. Bibit kelapa kopyor ini dihasilkan dari serangkaian penelitian.

### **Berapa jenis kelapa kopyor yang dibudidayakan**

Terdapat dua jenis/tipe kelapa kopyor yaitu tipe “Dalam (Tall)” dan “Genjah (Dwarf)”.



yang berdekatan dengan kelapa biasa. Hal ini disebabkan karena kelapa kopyor tipe Genjah memiliki kelebihan karakter genetik yaitu lebih dominan bersifat autogamy atau self pollination. Ini berarti kelapa kopyor tipe Genjah memiliki kemampuan menyerbuk sendiri yaitu putik diserbuki oleh serbuk sari pada tandan bunga yang sama dalam satu inflorescens

#### Karakteristik kelapa kopyor tipe Dalam

- berbuah pada umur + 5 tahun, mulai dari penanaman.
- tampak lebih tinggi dan pertumbuhan vegetatifnya lebih cepat.
- Untuk meningkatkan persentase buah kopyor, maka pohon kelapa kopyor harus diupayakan jauh dari pohon kelapa biasa. Idealnya, sekeliling kebun kelapa kopyor tipe Dalam berjarak minimal 500 m (pohon paling pinggir) dari pohon kelapa biasa. Hal ini ditujukan untuk menghindari terjadinya penyerbukan silang dari serbuk sari asal tanaman kelapa biasa yang berdampak tingkat persentase buah kopyor per tandan menjadi sekitar 90 – 50%.

#### Karakteristik kelapa kopyor tipe Genjah

- berbuah lebih cepat yaitu + 3 tahun mulai dari penanaman
- tipe Genjah pertumbuhan vegetatifnya lebih lambat (tampak lebih pendek)
- kelapa kopyor tipe Genjah lebih aman meskipun ditanam di lokasi

Umur tanaman pertama berbuah tergantung pada ketinggian tempat lokasi penanaman. Semakin rendah ketinggian tempat maka semakin cepat berbuah. Secara ekonomi, bisnis kelapa kopyor asal kultur jaringan dari Pusat Penelitian ini sangat menguntungkan. Saat ini, harga buah kelapa kopyor lebih dari 10 kali dibandingkan kelapa biasa. Buah kelapa kopyor dapat dipanen bulanan dengan produksi 75 – 120 butir/pohon/tahun. Keunggulan kelapa kopyor kultur jaringan yang dikembangkan oleh pusat penelitian ini adalah tanaman 100% berbuah kopyor dan buah kopyor per tandan mencapai 97 – 100%.

#### **Bagaimana persyaratan kondisi tempat tanam idealnya? .**

Tinggi tempat untuk mencapai produksi maksimal sebaiknya di bawah 200 meter dari permukaan laut (dpl), toleransi produksi optimal sampai dengan 700 m dpl. Temperatur optimum 25° C. Curah hujan sekitar 1200 – 2300 mm per tahun dan merata sepanjang tahun. Sinar matahari cukup, lebih dari 200 jam per bulan dan tidak pada tempat terlindung. Kelembaban udara 80 – 90 %.

### Bagaimana persiapan, pemeliharaan, pemupukan dan penanggulangan hamanya

Seperti tanaman lainnya, perlu persiapan lahan sebelum penanaman. Pemeliharaan dan pemupukan selama pertumbuhan sampai produksi buah. Tentu saja ada musuh alami hama tanaman. Hama yang sering mengganggu pohon kelapa yang baru ditanam di antaranya adalah kumbang, belalang pemakan daun, dan ulat pemakan daun. Sedangkan penyakit yang

sering mengganggu antara lain jamur akar putih serta penyakit fisiologis. Penyakit fisiologis, gejalanya muncul dengan terhambatnya pertumbuhan daun (kerdil) dan menggulung pada bibit kelapa kopyor selama tahap awal pertumbuhannya di lapangan.

Sumber : Pusat Penelitian Bioteknologi dan Bioindustri Indonesia

## KESEHATAN - Sindrom Metabolik



"Kandungan materi dalam tekstual tulisan ini hanya bersifat informasi, bukan menggantikan pengobatan dokter. Konsultasikan masalah kesehatan anda dengan dokter"

Menjalani prinsip hidup sehat berarti mencegah diri dari bekapan berbagai penyakit dan penyakit degeneratif - hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, stroke, arthritis, dementia dan lain sebagainya- dengan berbagai komplikasinya. Khusus di usia paruh baya semakin bertambah usia, maka

risiko akan mengalami sindrom metabolik semakin tinggi sehingga kemungkinan akan terkena penyakit degeneratif juga semakin tinggi. Sehingga perlu dipahami berbagai indikasi, gejala, faktor risiko dan pemicunya. Sampai saat ini pengobatan penyakit degeneratif seperti : penyakit jantung koroner, hipertensi, stroke, diabetes, dan lain lain. masih merupakan "Pekerjaan Rumah" para dokter dan para ahli di bidang ilmu kesehatan modern, artinya berbagai metoda pengobatan belum mampu menyembuhkan berbagai kasus penyakit yang terkait dengan **gangguan metabolik dan kelainan hormonal** ini secara tuntas. Pengobatan yang ada harus dijalani seumur hidup dengan biaya yang tidak murah dan itupun hanya bersifat simtomatik tanpa menyelesaikan akar permasalahannya alias tidak dapat menyembuhkannya.

Untuk itu usaha mencegah sakit jauh lebih baik daripada mengobatinya sehingga prinsip mendorong hidup sehat/health promotion menjadi suatu keharusan yang perlu dijalankan secara konsisten bagi kita yang ingin hidup sehat hingga akhir hayat

Timbulnya penyakit degeneratif itu biasanya ditandai berbagai gejala klinis ringan yang bersifat progresif yang kalau tidak ditangani dengan baik akan terus memburuk dan akhirnya dapat menyebabkan munculnya penyakit tersebut.

Berbagai gejala kelainan klinis tersebut terangkum dalam istilah medis yang disebut sindrom metabolik al. :

1. Lingkar pinggang > separuh tinggi badan atau > 90cm utk laki laki, dan > 80cm utk perempuan
2. Gula darah puasa > 100 mg/dl
3. Serum trigliserida > 150 mg/dl
4. Tekanan darah > 135/85 mmHg
5. Kolesterol HDL < 40 (L) dan < 50 (P)
6. Indeks masa tubuh (BMI)\* > 25.

\*BMI dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan (meter) kemudian hasilnya dibagi lagi dengan tinggi badan (meter)

Bila diantara kita sudah mengalami salah dua atau lebih dari kondisi klinis seperti tersebut diatas maka pada dasarnya kita sudah mengidap dengan apa yang disebut **SINDROM METABOLIK**. Semakin banyak kelainan yang terjadi maka akan semakin tinggi

risiko kita akan terkena penyakit degeneratif. Apabila kondisi sindrom metabolik ini tidak segera diatasi maka sangat mungkin akan menjadi pintu masuk munculnya penyakit degeneratif yang tidak bisa disembuhkan dengan berbagai obat-obatan seperti diabetes, hipertensi, stroke, jantung koroner, neuropati, retinopati/kebutaan, kerusakan ginjal, kanker, berbagai penyakit degeneratif syaraf dengan berbagai komplikasinya.

Berbagai gejala lain dari sindrom metabolik ini adalah :

- a. Berat badan cenderung meningkat terutama di bagian perut
- b. Turunnya kepekaan reseptor sel insulin (insulin resistance) yang ditandai dengan tingginya gula darah terus menerus.
- c. Tingginya kadar insulin dalam darah secara kronik dapat menyebabkan terjadinya inflamasi/rusaknya lapisan dalam pembuluh darah arteri, naiknya tekanan darah, menurunnya kemampuan ginjal dalam mengeluarkan garam dan naiknya serum trigliserida serta kolesterol LDL

Penyebab yang pasti sindrom metabolik sampai sekarang belum dapat ditentukan, tetapi banyak terkait dengan pola hidup, umur serta unsur genetik juga ikut berperan. Namun demikian harus kita yakini bahwa menjadi tua tidak harus selalu dikaitkan

dengan deraan berbagai penyakit ataupun sindrom metabolik atau bahkan kita tidak akan selalu terkena penyakit jantung atau stroke ataupun diabetes atau kanker hanya karena orang tua kita menderita penyakit tersebut, kuncinya ada pada pola hidup kita.

Sindrom metabolik ini umumnya tidak memberikan atau menunjukkan gejala klinis apapun, dan ini yang membuat kita sering lalai untuk mengambil langkah yang perlu hingga kita baru tersadar dan menyesal ketika penyakit itu sudah datang menghampiri, merenggut kesehatan, kualitas hidup dan kebahagiaan kita beserta keluarga serta menguras harta dan energi kita tanpa kesembuhan. Dengan begitu apabila sindrom metabolik ini tidak segera ditangani secara tepat maka terjadinya penyakit degeneratif tinggal tunggu waktu saja.

Keenam hal tersebut merupakan faktor risiko yang harus dikelola dengan baik sehingga satu demi satu bisa diusahakan menjadi normal dan idealnya kesemuanya berada pada posisi normalnya .

Bagaimana cara menangani dengan benar gejala klinis dari sindrom metabolik ini :

### **A. Konvensional**

Tujuan utama dari pengobatan konvensional dalam menangani sindrom metabolik yang dilakukan dokter adalah dengan melakukan

tindakan intervensi medikasi, namun demikian obat-obatan konvensional itu hanya bersifat simptomatik bukan patologik sehingga tidak menyelesaikan akar permasalahannya.

1. Gula darah yang tinggi :

- a. Metformin (mencegah liver memproduksi glukosa);
- b. Glipizide, glyburide, glymepiride (merangsang pankreas agar memproduksi insulin lebih banyak);
- c. Pioglitazone, rosiglitazone (meningkatkan fungsi kerja insulin) dan
- d. Acarbose (memblokir metabolik karbohidrat agar tidak diserap tubuh sbg glukosa)

2. Tingginya kolesterol/hiperlipidemia termasuk trigliserida dapat diturunkan dengan obat-obatan dari jenis statin atau derivatnya dan ini biasanya cukup efektif walaupun belakangan diketahui dalam jangka panjang memiliki efek samping terhadap gangguan sistem saraf dan melemahnya otot.

3. Hipertensi : banyak opsi dan pilihan obat antihipertensi baik itu dari jenis deuretik maupun hormonal. Tetapi karena hampir 90% penderita darah tinggi itu jenisnya “essential hypertension” atau hipertensi yg tidak jelas penyebabnya maka tidak mudah bagi dokter untuk mencari penyebab yang pasti sehingga pemberian jenis obatnya pun ada unsur spekulatif /

“trial and error” dan kalau tidak responsif biasanya akan diganti jenis yang lain. Biasanya dokter akan terus meresepkan obat ini seumur hidup krn semua obat anti hipertensi bersifat simptomatik, masking alias tidak menyembuhkan.

4. Urusan lingkaran pinggang dan berat badan tidak ada obatnya, sehingga biasanya dokter tidak memberikan solusi apapun kecuali kalau diminta dan itupun biasanya tidak spesifik petunjuknya. Hal ini bisa dimaklumi karena petunjuk yg terkait dengan diet, olahraga itu diluar standar tindakan medis.

Saya tegaskan sekali lagi bahwa gangguan kesehatan yang disebabkan oleh \*"gangguan metabolik dan hormonal itu tidak dapat disembuhkan dengan obat-obatan"\* walau harus diminum terus menerus seumur hidup. Dampak dari konsumsi obat-obatan – yang bersifat excitotoxin- dalam jangka panjang biasanya akan meningkatkan dosisnya, meningkatkan risiko berbagai komplikasi degeneratif saraf dan kesehatan lainnya serta tidak menyelesaikan akar permasalahannya secara tuntas.

## **B. Non Konvensional**

Hampir dapat dipastikan bahwa munculnya berbagai gejala gangguan metabolik itu berawal dari piring makan dan meja makan kita yang berlangsung bertahun-tahun tanpa kita pahami atau sadari. Jadi kalau itu masalahnya maka

bukan makan obat-obatan solusinya, tapi kembalikan ke piring makan dan meja makan kita. Untuk mengatasi hal itu maka lakukan hal-hal sbb. :

1. Bagi siapa yang kadar gula darah puasa > 100mg/dl maka agar tidak semakin memburuk menuju ke diabetes perlu dilakukan pola makan antara lain :

- a. Makan sedikit tapi lebih sering
- b. Batasi asupan kalori secara nyata/diet rendah kalori baik dari karbohidrat dan lemak terutama nasi putih, semua jenis tepung dan gula serta berbagai bentuk makanan olahannya spt berbagai macam roti, donat, berbagai macam kue dari bhn dasar tepung, dan batasi pula konsumsi semua jenis lemak terutama makanan yang digoreng.
- c. Batasi konsumsi minuman soda/soft drink serta juice olahan karena sangat tinggi kadar gulanya
- d. Mulailah belajar memahami istilah “glycemic index”/GI dan “glycemic load”/GL berbagai makanan yg biasa dikonsumsi, karena dari sinilah kita bisa memahami karakteristik kandungan karbohidrat dari bahan pangan terhadap pola naik-turunnya gula darah. Pilih dan makan yang aman dikonsumsi dan hindari atau



batasi makanan yg tidak baik untuk dikonsumsi yaitu yang tinggi kadar glikemik/GI dan kandungan glikemik/GL

- e. Intermittent fasting adalah salah satu langkah yang sangat efektif untuk mengendalikan berat badan, meningkatkan kemampuan pankreas untuk memproduksi insulin serta meningkatkan sensitivitas reseptor insulin.
- f. Bila perlu minum suplemen kromium pikolenat dan magnesium

2. Bagi yang profil lemak/ kolesterolnya tidak normal/hiperlipidemia maka tindakan yang perlu diperhatikan masih menyangkut pola makan yang benar al :

- a. Batasi konsumsi makanan yang banyak mengandung kolesterol al. : daging merah, makanan laut, kuning telur, organ dalam hewan dan otak
- b. Batasi konsumsi lemak jenuh, lemak trans dan berbagai makanan yang mengandung kedua jenis lemak tersebut, hindari konsumsi margarin. Lemak jenuh banyak terdapat pada minyak kelapa, kelapa sawit, lemak susu, lemak hewan. Ini artinya kita harus membatasi semua produk makanan yang digoreng baik berupa snack, makanan di warung, restoran

bahkan makanan gorengan yg dimasak di rumah dsb. Berhati hatilah terhadap lemak jenuh ini karena “Fluktuasi kadar lemak darah lebih sensitif terhadap asupan lemak jenuh dari pada asupan makanan yang mengandung kolesterol”. Jangan terkecoh dan salah paham dengan dalam kemasan minyak yang berbunyi \*non kolesterol\*.

- c. Konsumsi dalam jumlah yang cukup sayur dan buah termasuk serta makanan lain yg tinggi kandungan seratnya
- d. Kelola stres dengan baik, karena bila stres liver akan terdorong untuk memproduksi kolesterol lebih banyak

3. Bagi yang tekanan darahnya > 135/85 mmHg agar lebih berhati hati karena hipertensi ini hampir tidak ada gejalanya sementara risikonya sangat membahayakan seperti kerusakan ginjal, pembuluh darah dan jantung, stroke dan kerusakan organ lainnya.

Untuk itu perlu dilakukan beberapa tindakan modifikasi pola hidup al. :

- a. Hentikan penggunaan/konsumsi obat obatan yang bersifat stimulan termasuk kopi dan rokok
- b. Ikuti pola makan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) yang sudah terbukti cukup efektif untuk

menurunkan tekanan darah.  
Format pdf buku DASH ini pernah saya posting di wag ini, bila nggak ada berikut ini saya lampirkan versi ringkasnya yg saya "capture" dari The Diet Review dari Harvard Special Health Report

- c. Bagi yang berat badannya berlebih tetaplah pada program penurunan berat badan sampai pada level BMI < 25 yg diikuti olah raga aerobik dikombinasi dengan senam Ling Tien Kung secara teratur dan terukur serta membatasi asupan kalori sehingga tekanan darah akan semakin cepat menuju normal
- d. Lakukan latihan teknik relaksasi dan pernafasan serta dzikir yang dapat menormalkan fungsi kerja sistem syaraf simpatetik

Bila perlu konsumsi suplemen kalsium dan magnesium serta omega 3.

4. Bagi yang lingkaran pinggang dan berat badannya melampaui batas normal maka selain pola makan perlu diperhatikan olahraganya. Bentuk tubuh yang besar di tengah/perut ini menggambarkan banyaknya jaringan lemak di organ dalam/visceral fat (liver, ginjal, limpa, usus besar/kecil dll) dan kavitas. Ini cukup berbahaya dibanding jaringan lemak dibawah kulit. Banyaknya jaringan lemak di organ dalam dapat memicu insulin resistans

penyebab tingginya kadar gula darah berkepanjangan dan bila jaringan lemak itu ada di liver maka dapat menyebabkan apa yang disebut NASH (Non Alcoholic Steatohepatitis) yaitu radang hati non alkohol yang bisa menyebabkan cirrhosis salah satu penyebab gagalnya fungsi hati dan kematian.

Beberapa langkah yang perlu diperhatikan untuk mengatasi masalah ini adalah :

- a. Perhatikan asupan kalori harian baik yang bersumber dari karbohidrat maupun dari lemaknya
- b. Makan sesudah lapar dan berhenti makan sebelum kenyang
- c. Olahraga aerobik (jalan cepat, jogging, renang, bersepeda dan semua jenis olahraga yang memacu kerja jantung) secara teratur dan terukur karena olahraga aerobik lebih banyak membakar kalori. Teratur 5 s.d 6 kali seminggu; 45 s.d 60 menit dengan target nadi 70% -80% dari nadi maksimum individu. Untuk menunjang keberhasilan berolahraga secara teratur lakukan secara bertahap, konsisten dan pilih jenis olahraga yang menyenangkan, berkomunitas serta rendah risiko cedera/celaka.

Bila berbagai hal tersebut diatas bisa dijalankan dengan teratur dan konsisten maka insya Allah kualitas hidup kira akan lebih baik serta terbebas dari sindrom metabolik dan ini berarti kita akan terbebas dari berbagai

risiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang.

Penulis : Suyono adalah pemerhati masalah kesehatan, pensiunan PLN Pusat 2011

## SOSOK -: Ibu Yuli R Utami



Siapa yang tidak mengenal Bubur Manado . . . .? Setiap jumat pagi di awal kepengurusan IKPLN DJPP masa bakti 2017 sd 2020, setelah melaksanakan senam Ling Tien Kung di halaman PLN Kantor Pusat, para peserta disuguhi Bubur Manado panas lengkap dengan asoseri ikan asin dan sambal serta rebusan jagung, kacang tanah, dsb. Atau setiap rapat koordinasi dengan Cabang-cabang selalu ada menu khusus. Atau setiap hari Jumat menyediakan makanan kecil (snack) bagi para jamaah sholat jumat. Itu produk-produk dari dapur ibu Yuli R Utami. Banyak aktifitas baik sewaktu masih pegawai PLN maupun saat ini setelah purnabakti sebagai salah satu Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat. Yuk kita kenal lebih dekat lagi.

### Kiprah Pengabdian di PLN

Nama : Yuli.R.Utami

No.Induk : 6084159-Z

Masa Kerja : 01-Mei-1984 sampai 31-Juli-2016

Awal masuk di PLN di Bagian Emulemen Penghargaan , dari tanggal 01-Mei-1984 sampai 30-Nopember-1995. Menjadi Sekretaris KDIVHUMAS mulai 01-Des-1995 sampai 01-Oktober-2003. Diberi kepercayaan sebagai Protokol mulai 01-Oktober-2011, sempat ditugasi menjadi Sekretaris Pribadi Ibu Nafsiah Dahlan saat itu juga sampai 01-Oktober-2014. Setelah itu kembali bertugas di Protokol hingga pensiun.

Sejak bergabung di PLN banyak kegiatan/berinteraksi dengan pihak luar khususnya Kement ESDM & BUMN serta protokol Kepresidenan)

Berbekal pengalaman menjadi pramugari PT Merpati Nusantara Airline pada kurun waktu 01-Januari-1980 hingga 30-April-1984, yang diberikan bekal bekerja seperti “bertenaga kuda”. Bekerja dengan cepat tanpa lelah, berpikir seperti kaum lelaki yang menggunakan logika serta cepat mengambil keputusan. Tetapi tetap

bertindak sebagai wanita, harus tetap lemah lembut, melayani dengan hati. Maka hal tersebut bisa digunakan sebagai bekal dalam kami bekerja.

Disamping kegiatan di kantor PLN, kegiatan diluar kantor sebagai ketua Klub Jantung Sehat Anggrek di Kecamatan Pondok Melati sejak 2010 . Dijabatnya selama 4 periode.



*Klub Jantung Sehat Anggrek berkunjung ke Istana Bogor*

Aktif dipengurusan RW sebagai Sekretaris selama 3 tahun . Saat ini dipercaya warga menjadi Ketua RT, menggantikan jabatan suami yang menjabat ketua RT selama 15 tahun.

Selama menjadi Karyawati PLN banyak pengalaman yang sangat berharga dan mengesankan, hingga bisa keliling Indonesia. Sempat pula bisa mengantarkan tim Paduan Suara PLN NTT ikut lomba di Beijing dengan hasil mendapat 2 piala Penampilan terbaik dan busana terbaik.



*Paduan Suara PLN NTT yang mengikuti Lomba Paduan Suara Internasional di Beijing. Lomba diikuti oleh 25 negara peserta*

Sempat ditugasi menjadi koordinator Tim Paduan Suara PLN Pusat (2003 sampai 2016) dan Tim PAKISBRA.



*Paduan suara PT PLN (Persero) pada upacara 17 Agustus 2009*



*Tim Paduan Suara PLN Pusat*

Selama menjadi Protokol banyak pengalaman kerja yang di dapat hingga mengantarkan Komisariss, Direksi dan Pejabat PLN Ke Istana Negara bertemu Presiden dan 7 Menteri

Ikut pula dalam mengurus Persiapan Peresmian Proyek-proyek PLN yang dilakukan oleh Presiden/Wakil Presiden.

**Karier ke dua pada masa purna bakti**

Sejak 01-Nopember-2016 hingga saat ini dipercaya menjadi pengurus IKPLN DJPP

Setelah pensiun kami punya komunitas Alumni Karyawan PLN yang diberi nama "Gethoekers" dan banyak kegiatan sosial yg dilakukan dan iuran anggota 100K per tahun.

Disamping silaturahmi sesama alumni karyawan PLN, juga melakukan kegiatan sosial. Seperti jika ada yang sakit, meninggal, spontanitas membuka dana sosial disamping juga mengeluarkan Rp 500.000,- dari kas anggota. Untuk suami/istri/anak dari pensiunan PLN yang masih dalam tanggungan diberikan Rp 250.000,-.



*Setelah pensiun masih diminta bergabung ikut Tim Paduan Suara PLN Pusat pada upacara HLN Tanggal 27 Okt 2022*



*"Gathering" di luar kota*



Sesekali juga dilaksanakan *Gathering* ke luar kota.

Nara sumber : Yuli R Utami

## KEGIATAN OLAH RAGA

Ling Tien Kung di IKPLN Cab P2B & TJBB





Setiap Selasa jam 6.30 sd 8.00 latihan LTK, Alhamdulillah sdh di gerakan kembali br yg ke 2 kalinya.

Foto : Haris Effendi

### Gowes IKPLN P2B & TJBB Gandul

Peng-giat Gowes PLN Gandul, antara lain, pak Erwin Ansori (GM UITJBB), pak Kikid, pak Hadi Prayitno, pak Hidayat, pak Harris Effendi, pak Srihadi, pak Syahrul, pak Fery, pak Agustin, pak Darsono, pak Affandi, pak Pramono.

### Awal terbentuk kelompok gowes Gandul



Gowes ke “Nepal Van Java” Gunung Sumbing, Jawa Tengah

Awal pertama terbentuk disponsori pak Demdem, Pak Mulyo Adjie, pak Kikid. Sewaktu era sepeda Federal “naik daun” . Sempat kegiatan vakum dengan berpindah-

tugasnya para “inisiator” nya. Kegiatan gowes kembali lagi marak jelang



Gowes Cinere – Bogor , latar belakang Istana Bogor menurunnya pandemi covid.

Peserta gowes PLN Gandul rata-rata 10 orang sering mengadakan *tour* ke berbagai lokasi , biasanya mengajak kelompok Gowes PLN stempat . Gowes Cinere ke Muara Angke, gowes Cinere ke Bogor sembari mampir di Istana Bogor, gowes ke “Nepal Van Java” di gunung Sumbing , Jawa Tengah dan Yogyakarta.

Rencana tour berikutnya tanggal 24-26 Februari 2023 ke Kalianda Lampung . Juga mengundang group gowes Lampung untuk bergabung.

Nara sumber : Hidayat Chandra

### Ling Tien Kung Sasana Graha Indah di Jatiasih, Bekasi



*Ling Tien Kung Sasana Graha Indah, pimpinan ibu Hj. Sri Sayekti (Ketua) & bapak Mugiyono (Wkl Ketua)*

Foto : Mugiyono

## KEGIATAN SOSIAL

### Pengurus IKPLN Cabang Duri Kosambi mengunjungi anggota yang sakit

Pengurus IKPLN Cabang Duri Kosambi dalam salah satu kegiatan sosialnya adalah menengok anggotanya yang sedang sakit, bapak Herman Sani. Bapak ini sewaktu masih aktif sebagai pegawai PLN pernah bertugas di Gardu Induk Jatake , yaitu berlokasi di jalan Padjajaran, RT.005/RW.004, Gandasari, Kec. Jatiuwung, Kota Tangerang, Banten 15137. Saat ini beliau menderita *Stroke*. Hadir dalam kesempatan ini ketua IKPLN Cabang bapak Joko Siswadi beserta Sekretaris bapak Bambang Prijono. Ketua pada kesempatan in memberikan bantuan untuk

meringankan biaya perawatan dan pengobatannya. Kita doakan agar beliau cepat pulih , kembali beraktifitas. Aamiin.



*Dari kiri, bp.Bambang Prijono, bp.Herman Sani, bp.Joko Siswadi*



Nara sumber : Bambang Priyono

### Takziah ke rumah duka bapak Djoko Mulyanto

Rekan – rekan Pengurus IKPLN Cabang P2B & TJBB pada tanggal 19 Jan 2023 berkunjung ke kediaman bapak Djoko



Muljanto, untuk ber-takziah sehubungan dengan wafatnya istri bapak Djoko Muljanto, almarhumah Retno Budiastuti Ningsih binti Sukaryono. Bapak Djoko Muljanto pernah menjabat Sekretaris Umum IKPLN Pusat masa bakti 2017-2021.



Rumah duka yang beralamat di jalan Balik Papan No.69 Blok M Cinere RT. 001 RW. 010, Cinere, Kota Depok Jawa Barat. Ketua IKPLN Cabang P2B & TJBB bapak Haris Effendi atas nama pengurus dan seluruh

anggota menyampaikan turut berduka cita atas wafatnya almarhumah.



Sebagaimana diketahui almarhumah Retno Budiastuti Ningsih binti Sukaryono wafat pada tanggal 18 Januari 2023 sekitar pukul 11.00, yang sebelumnya sempat dirawat di rumah sakit. Pada hari yang sama langsung dimakamkan di San Diego Hill , setelah shalat Ashar.

Nara sumber : Hidayat Chandra

### POSYANDU P2B & TJBB

**Ibu ibu PLN UIP2B dan PLN UITJBB setiap hari Jumat satu bulan sekali mengadakan kegiatan Posyandu di poliklinik Gandul**

Posyandu adalah pemeliharaan kesehatan yang dilakukan dari, oleh dan untuk masyarakat yang dipimpin petugas terkait \*)

Kegiatan Posyandu yang diadakan oleh PLN UIP2B dan PLN UITJBB yang dipimpin oleh isteri General Manager dan yang beranggotakan ibu ibu senior istri dari pensiunan PLN memberikan bakti sosial yang berupa kegiatan penyuluhan anak balita dengan kegiatan penimbangan, pengobatan serta pemberian susu vitamin dan lainnya.

Kegiatan ini diadakan setiap hari Jumat dan dalam periode bulanan serta



pelaksanaannya diperkirakan selesai sebelum shalat Jumat.



*Pendaftaran balita*



*Menimbang balita*

Kegiatan ini juga didukung oleh puluhan isteri isteri pensiunan PLN



*Ibu ibu PLN P2B & PLN TJBB penggiat POSYANDU*

Walaupun sudah usia pensiun, pada umumnya masih sigap dan hanya kurang gesit seperti sewaktu muda dahulu.

Setiap ada balita datang langsung diarahkan ketempat pendaftaran untuk didaftar. Ada dua petugas poliklinik yang telah disiapkan.

Balita kemudian ditimbang, selanjutnya diperiksa oleh petugas poliklinik.

Hasil pemeriksaan diserahkan kebagian selanjutnya untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Begitulah selanjutnya hingga semua balita yang hadir dapat dilayani semuanya.

Tugas ini menyenangkan karena sehari-harinya kebanyakan ibu-ibu hanya tinggal di rumah.

Di samping *happy* juga bisa menambah pengalaman dan yang jelas bisa bersilaturchim dengan ibu-ibu lainnya, selain menghambat kepikunan.

Suasana ini bertambah gembira pada saat dikunjungi oleh ibu "lurah" Gandul.

Suasana menjadi semarak setelah ibu lurah tersenyum dan menyapanya.

Ibu ibu didatangi dari satu kelompok ke kelompok lainnya dan semua disapanya ..horeee.. horeee teriak kegirangan dari ibu-ibu menyambutnya.

Kemudian ibu lurah membeli kesemua makanan jajanan yang di dibawa , sambil tersenyum membelinya satu persatu .. horeee .. horeee ibu-ibu merasa diperhatikan sama lurahnya.

Pemeriksaan balita ini berlanjut hingga habis pesertanya.

Setelah habis balitanya, ibu lurah ngobrol sebentar sebelum pamitan.



*Ibu ibu mencicipi makanan yang dijanjikan*

Ada canda sedikit dari pojok..buuu beliin dong..iya bu beliin..

Suasana menjadi gaduh sebentar..Bu lurahpun membeli semua dagangan yang ada..

Makasih bu..makasih bu..

Ibu ibu becanda..biar adil ya bu katanya..hi hi hi pada tertawa riang.

Setelah selesai acara .. bu lurahpun pamitan..

Ibu ibu seponitanitas gembira..horeee..horeee..sambil melambaikan tangannya..makasih buuu..makasih buuu..

Tak lama kemudian ibu-ibu mulai membereskan perlengkapannya masing-masing dan saling berpamitan satu sama lainnya ..assalamu'alaikum.. daa..daa..



### Kesimpulan

Dengan bertugas sebagai pelaksana Posyandu, membuat Ibu ibu ada tambahan kegiatan yang sangat menyenangkan .. karena biasanya hanya di rumah.

Di samping bisa menambah pengalaman, juga bisa bersilaturahmi sesama isteri pensiunan lainnya.

Yang jelas menambah semangat hidup dan bisa memperlambat kepikunan.

Ibu-ibu saling melepaskan kegembiraan masing-masing ..horeee.. horeee .. assalamu'alaikum.. daa..daa..

\*)google

penulis hasur (haji suripto)

Pensiunan IKPLN UIP2B UITJBB

## KEGIATAN AGAMA - Tadabur Alam ke masjid Al Jabbar Bandung - Jamaah santri MDSL IKPLN TJBB & P2B

Pada tanggal 18 Januari 2023 lalu, Jamaah santri dari IKPLN Cabang P2B & TJBB melaksanakan tadabbur alam sebagai sarana pembelajaran untuk mengenal Allah SWT yang telah menciptakan langit dan bumi beserta seluruh isinya. Tadabbur alam dapat membersihkan diri dan jiwa dari energi-energi negatif yang bersemayam dengan mengunjungi majid Al Jabar di Bandung.



Dipimpin oleh ustad DAUD. Berangkat pagi dari Gandul Depok, sampai di Bandung kurang lebih pukul 11 siang .

Pada kesempatan ini selain mengunjungi masjid Al Jabar, juga melaksanakan sholat dzuhur berjamaah


Nara sumber : Haris Effendi

## RAGAM - Budaya Rendra

Tidak ingat lagi saat itu tahun berapa. Juga sedang dalam perjalanan dari mana, tidak terbayang lagi. Yang jelas saat itu sedang transit di bandara Sultan Hassanuddin, Makassar (sepertinya masih di terminal lama). Pada saat keluar dari ruangan toilet di bandara, mendadak saya menangkap sosok yang sudah tidak asing lagi: Penyair-Badayawan Willybrodus Surendra

Rendra, atau lebih dikenal sebagai WS Rendra. Sejenak berpikir, ini kesempatan langka, harus bisa dimanfaatkan sekecil apapun.

Maka dengan gaya bahasa anak muda SKSD (sok kenal sok dekat), saya memberanikan diri untuk menyapanya. “Eh... mas Willy !”, sambil saya menjulurkan tangan untuk berjabat tangan, demikian sapa saya ke WS Rendra yang biasa dipanggil mas Willy. “Mau kemana mas ?, lanjut saya. “Mau




**EngageRocket**  
**Best company culture**


This award recognises organisations that foster a culture where employees feel valued. You are an organisation that creates an environment where diversity, ideas, creativity, free-flowing communication, and innovation are encouraged and rewarded. You have employees with a strong sense of belonging with their team and organisation.

As an organisation, you should illustrate the initiatives you have taken to build a strong and positive culture and share the results and impact that has come out from it.


**Winners:**



**Tanglin Club**



**PT PLN**



**MCC Singapore**

ke Kendari”, demikian mas Willy menjawab ramah.

Lalu saya dan WS Rendra terlibat obrolan lanjutan. Saya katakan bahwa saya juga pernah ke Kendari. Mas Willy malah bertanya khas seorang budayawan. Katanya: Apa disana ada Budaya?, Saya pun sedikit bingung mau menjawab apa. Saya pun balik menanyakan : Maksudnya budaya yang seperti apa ya kira-kira. Mas Willy pun menjelaskan : Ya.. seperti budaya yang ada di Bali itu. Oh.. maksud mas Willy sepertinya kondisi dimana budaya yang masih menyatu dengan kegiatan dan kehidupan masyarakatnya. Jadi kegiatan seperti ritual di Pura, sesajen segala macam di Bali itu memang masih menyatu dengan denyut kehidupan masyarakat di Bali, juga menyatu dengan ritual agamanya. Kira-kira seperti itu yang dimaksud mas Willy itu. Setelah menangkap apa maksud mas Willy dengan budaya, saya pun menjawab bahwa di Kendari tidak ada budaya dalam pengertian seperti di Bali itu. Dia pun manggut-manggut.



*Ken Zuraida (almh) & W.S.Rendra (alm)-TribunnewsWiki.com*

Saya pun melancarkan “serangan” lanjutan pertanyaan ke Rendra : Kalau begitu, dalam pengertian budaya seperti itu, kira-kira seperti apa ya yang disebut sebagai Budaya Indonesia ?. Berpikir sejenak, mas Willy menukas kira-kira seperti ini: Yaa... dalam kaitan Indonesia, budayanya ya dimulai dengan UUD 45, Pancasila dan aturan-aturan ikutannya, yang mengatur segala perilaku dan hidup berbangsa-bernegara sebagai satu negara Indonesia. Saya pun sedikit terhenyak-kaget. Sama sekali diluar dugaan mendengar jawaban mas Willy. Beliau menekankan satu hal penting: Peraturan !. Ya.. budaya suatu negara adalah penerapan peraturan dalam segala bentuknya dan berlaku di seluruh

wilayah Indonesia. Kecuali mungkin ada budaya-budaya lokal (dalam pengertian peraturan) yang berlaku khusus karena keistimewaan daerah, seperti di Jogja dan Aceh atau otonomi khusus Papua dan sejenisnya.

Maka dapat dimengerti dalam skala perusahaan, ada yang namanya Budaya Perusahaan, dimana hal tersebut tentunya bersumber dari peraturan-peraturan di perusahaan tersebut. Begitu pula dengan PLN, tentu juga ada budaya perusahaannya. Bahkan kalau tidak salah di sekitar tahun-tahun awal dekade 2000-an, PLN sempat meluncurkan “Budaya Baru Perusahaan”, seiring dengan launching “PLN Baru”. Hingga sekarang PLN sudah beberapa kali mengalami pembaruan, dalam arti perubahan organisasi, apakah budaya perusahaannya juga ikut di update, tentu sebagian dari budaya akan menyesuaikan karena adanya perubahan peraturan. Namun budaya perusahaan yang secara khusus di set sebagai suatu kebijakan dan kesepakatan bersama, saya kira juga ada. Terbukti bahwa ternyata pada Juni 2022 PLN berhasil menyabet penghargaan dari EngageRocket, Singapura, dengan predikat Silver Medal pada kategori Best Company Culture dalam ajang The Workplace of The Year 2022 Awards. Selamat !.

Kembali ke budayanya Rendra tadi, jadi pengertian selama ini yang sering digembar-gemborkan para pejabat termasuk orang nomor satu, paling tidak

sejak jaman pak Harto, bahwa Budaya Indonesia adalah sekumpulan puncak-puncak budaya daerah seperti budaya Jawa, Sunda, Madura, Bali dan seterusnya, menurut WS Rendra tidaklah tepat. Jadi misal, Budaya Jawa yang memang budaya yang pernah menjadi laku hidup masyarakat Jawa, setidaknya dulu. Karena masyarakat Jawa saat ini ya tetap harus mengikuti laku-hidup, mengikuti peraturan yang berlaku sebagai bagian dari masyarakat Indonesia. Tentu tidak dipungkiri bahwa masih ada bagian-bagian perilaku, pola pikir dan cara pandang masyarakat Jawa yang mengikuti budaya Jawa, seperti bahasa, tata-upacara adat pernikahan dan lainnya. Tetapi situasi tersebut jelas berbeda dari apa yang digambarkan oleh Rendra seperti halnya budaya Bali yang memang masih mempunyai peranan aktif secara religius dan cultural dan menyatu dengan denyut kehidupan masyarakat Bali hingga saat ini.

Yang saya lupa tanyakan ke mas Willy Rendra adalah : Disebut sebagai Budaya seperti apa ya, bila suatu masyarakat sudah biasa tidak mematuhi peraturan-peraturan yang mengikat, antara lain karena penerapan dari peraturan itu sendiri yang tidak jelas. Atau ini : Apakah korupsi itu sudah menjadi budaya ?. Budaya berlalu-lintas kita ?. Dan sebagainya.

Sebelum menanyakannya lebih lanjut, sudah keburu datang Ken Zuraida (istri WS Rendra) yang langsung menggamit lengan mas Willy nya untuk menjauh

dan menuju ke arah deretan kursi, mungkin sang istri mengkhawatirkan kondisi mas Willy-nya yang sedari tadi ngobrol sambil berdiri. Saya pun tidak membututinya lagi, takut malah mengganggu beliau, dan mungkin membuat tidak nyaman sang istri. Saya juga lupa sampaikan bahwa saya sama

seperti beliau, sama-sama dari Solo, ha..ha. Sayang sekali momen pertemuan dengan Rendra tersebut tidak sempat diabadikan, karena memang tidak siap dengan kamera. Saat itu memang belum jamannya handphone yang dilengkapi dengan fasilitas kamera.

Penulis : M.Budi Setianto

## TEMU KANGEN IKPLN CABANG LMK

Sejak tahun 2019 kegiatan kepengurusan IKPLN Cabang LMK praktis dilaksanakan secara daring (dalam jaringan), demikian

Media sosial yang paling populer adalah aplikasi WhatAspp. Karena anggota tergabung dari beberapa grup WhastApp,



juga interaksi dengan anggotanya dilakukan melalui media sosial WhatsApp. Termasuk pelaksanaan Musyawarah Cabang, dari penjaringan nama-nama calon sampai pemilihan Ketua termasuk Pelatikan dan Pengukuhan pun dilaksanakan secara daring. Merupakan pengalaman dan tantangan unik tersendiri yang belum pernah terjadi sebelumnya. Seperti kita ketahui tidak semua anggota paham betul dengan teknologi informasi media sosial.

maka untuk menyebar informasi ke para anggota harus dilakukan secara berantai yang membutuhkan waktu. Akhirnya kepengurusan IKPLN Cabang LMK masa 2022 sampai 2025 terbentuk.

Dengan kasus penularan covid-19 yang semakin menurun serta ada rasa kangen diantara para anggota pensiunan PLN PUSLITBANG dan PN PUSERTIF setelah hampir 3 tahun tidak bertemu langsung,

maka Pengurus berinisiatif untuk membuat acara pertemuan dengan para anggotanya.

Temu kangen IKPLN Cabang LMK dengan para anggotanya akhirnya dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 7 Desember 2022 di Gedung Serba Guna PN PUSLITBANG. Turut diundang Pembina Utama dan Pembina dari PT PLN (Persero) PUSLITBANG dan PT PLN (Persero) PUSERTIF, Ketua IKPLN Daerah Pusat Pusat, bapak Wahidin Sitompul, Wakil Ketua Doni Marnanto, Bendahara ibu Tuti Sulamdari, anggota



Dari kiri : Bp Wahidin, Bp Joko Sutono, Bp Zainal Arifin

Bidang Kesejahteraan Sosial ibu Yuli R Utami, dan para anggota IKPLN Cabang LMK baik yang purna bakti dari kedua unit PLN diatas maupun purna bakti yang pernah berdinasi di PLN PUSLITBANG & PLN PUSERTIF. Bahkan ada yang menghususkan diri datang dari luar kota demi ketemu para senior dan teman sejawat lainnya.

Acara dimulai dengan sambutan Ketua IKPLN Cabang LMK, bapak Joko Sutono, dilanjutkan dengan sambutan dari Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat (IKPLN DJPP), bapak Wahidin Sitompul dan diakhiri sambutan dari salah satu Pembina Utama,

yaitu General Manajer PT PLN (Persero) PUSERTIF, bapak DR. Ir, Zaenal Arifin.

Selanjutnya diisi dengan paparan kesehatan yang dibawakan oleh dr.Erika Disiana Wilianti dengan materi “Motivasi Kesehatan”.

Agar suasana tetap meriah dan kondusif, panitia menyisipi acara dengan pembagian door prize, drama satu babak dibawakan oleh bapak Sulistyo Hadi Irianto dan hiburan organ tunggal oleh bapak Hanggoro.



Aktिंग bp.Sulistyo “Wiro Sableng”



Banyak harapan teman-teman, bahwa momen ini bukan yang terakhir. Tentu ditunggu acara temu kangen berikutnya. Foto bersama dan santap hidangan makan siang diiringi musik organ tunggal dengan biduan para peserta pertemuan, merupakan acara terakhir. (DM)

## AGAMA

### Adab Menjenguk Orang Sakit

*Adab-adab Islami* begitu indah dan banyak manfaat keutamaannya di balik adab yang telah Allah ajarkan melalui Rasulullah SAW dan Al-Qur'an. Termasuk di dalamnya adalah adab menjenguk orang sakit. Tidak dapat dipungkiri bahwasannya sehat dan sakit tentunya akan bisa terjadi pada diri setiap manusia demikian pula dengan Nabi Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam yang juga mengalami sakit sebelum beliau meninggal dunia.

Menjenguk saudara, keluarga, menengok tetangga yang sakit dan terbaring di Rumah Sakit adalah bagian dari kehidupan kita sebagai manusia dan makhluk sosial yang tidak terlepas. Untuk itulah Islam juga mengajarkan bagaimana etika menengok orang sakit yang dijabarkan begitu indah dalam ajaran dan tuntunannya. Dan juga beberapa *sunnah ketika menengok orang sakit* yang kita sebagai umat Islam harus bisa mengamalkannya.

Mengunjungi, menjenguk dan membesuk orang sakit merupakan kewajiban kita juga sebagai seorang muslim terhadap saudaranya muslim lainnya serta juga hak-hak orang Islam. Di dalam ajaran Islam, menjenguk orang sakit adalah di antara amal saleh yang paling utama yang dapat mendekatkan kita kepada Allah Ta'ala, kepada ampunan, rahmat, serta juga surgaNya.

Berikut adalah dalil mengenai hak orang muslim terhadap muslim lainnya dari hadist Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu yang terdapat dalam sebuah hadist riwayat Muslim no 2162 :

“Hak seorang muslim atas muslim yang lainnya ada enam.” Kemudian ditanyakan, “Apa saja itu wahai Rasulullah?” Beliau menjawab, “Jika bertemu ucapkanlah salam, jika diundang maka penuhilah, jika dimintai nasehat maka berilah nasehat, jika bersin lalu memuji Allah maka doakanlah, jika sakit maka jenguklah dan jika meninggal maka ikutilah penguburannya.”

Ada beberapa *adab etika menengok orang sakit* yaitu diantaranya :

1. Meniatkan ketika menengok orang yang dalam keadaan kurang sehat untuk meniatkan amalan tersebut karena Allah subhanahu wa ta'ala dan meneladani baginda Rasul shallallahu 'alaihi wa sallam, untuk bersilaturahmi dan bukan atas dasar tujuan duniawi semata.
2. Menghibur orang sakit dan memberikan semangat dan motivasi untuk bersabar dan bersemangat untuk segera sembuh atas ijin Allah. Menghibur orang sakit dengan menggambarkan akan banyaknya hikmah sakit dalam Islam dan. Ini adalah merupakan bagian dari *tuntunan Islam menengok orang sakit* yang harus kita jalani.
3. Berdoa untuk kesembuhan pasien sendiri. Ada banyak *doa untuk orang sakit* dalam Islam dan yang telah diajarkan oleh Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam. Ini adalah bagian dari sunnah Rasulullah ketika mengunjungi dan menengok orang sakit.
4. Berkunjung dalam waktu kunjungan pasien yang telah diatur



oleh masing-masing instansi atau pun rumah sakit tempat pasien dirawat dan diberikan pengobatan. Jangan mengunjungi dalam jam waktu istirahat karena hal tersebut justru akan mengganggu pasien sendiri. Karena pasien juga memiliki hak dan kewajiban pasien yang harus dipenuhi pula. termasuk dalam hal jam kunjung.

Selain dari beberapa etika dalam mengunjungi dan menengok orang yang sedang sakit ada juga beberapa hikmah keutamaan menjenguk orang sakit itu sendiri yang dalam Islam juga mengajarkan akan hal tersebut.

Diantara keutamaan menjenguk orang sakit adalah :

- Mendapatkan doa dari para malaikat. Berikut adalah dalil dari hal ini yaitu :”Barang siapa yang mendatangi saudaranya muslim (yang sakit) untuk menjenguknya, ia berjalan di atas kebun surga hingga ia duduk. Apabila ia duduk, rahmat (Allah) akan menyelimutinya. Bila waktu itu pagi hari, tujuh puluh ribu malaikat akan bersalawat kepadanya hingga sore hari, dan bila ia melakukannya di sore hari, tujuh puluh ribu malaikat tersebut akan bersalawat kepadanya hingga pagi hari. (HR. Ahmad, Abu Dawud dan Ibnu Majah. Syaikh al-Albani berkata: Hadis sahih).
- Mendapatkan banyak kebaikan. Sebagaimana sabda Rasulullah dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Muslim yang

artinya :”Barangsiapa yang menjenguk orang yang sakit, maka orang itu senantiasa berada dlm khurfah surga.” Beliau ditanya, “Apa itu khurfah surga wahai Rasulullah?” Beliau menjawab, “Kebun yang penuh dgn buah-buahan yang dapat dipetikny.”.

- Mengunjungi orang sakit adalah salah satu menuju jalan ke surga seperti yang terdapat dalam sebuah hadist yang artinya sebagai berikut :”Barangsiapa yang membesuk orang sakit atau saudaranya karena Allah, niscaya ada penyeru yang berseru, “Kamu sungguh baik, dan sungguh baik perjalananmu, dan kamu telah menempatkan diri di suatu tempat di surga.” (HR Muslim)

Demikian tadi beberapa hal yang berkaitan adab dalam mengunjungi dan menengok orang sakit yang diajarkan dalam Islam. Dan juga beberapa *doa bagi orang sakit* yang bisa kita jadikan sunnah dalam hal ini.

Diantara doa yang disunnahkan oleh Rasulullah ketika mengunjungi orang sakit adalah seperti yang terdapat dalam sebuah hadist yang berbunyi :

“Ya Allah Wahai Tuhan segala manusia, hilangkanlah penyakitnya, sembukanlah ia. (hanya) Engkaulah yang dapat menyembuhkannya, tidak ada kesembuhan melainkan kesembuhan dariMu, kesembuhan yang tidak kambuh lagi.” ( HR. Bukhari Muslim)

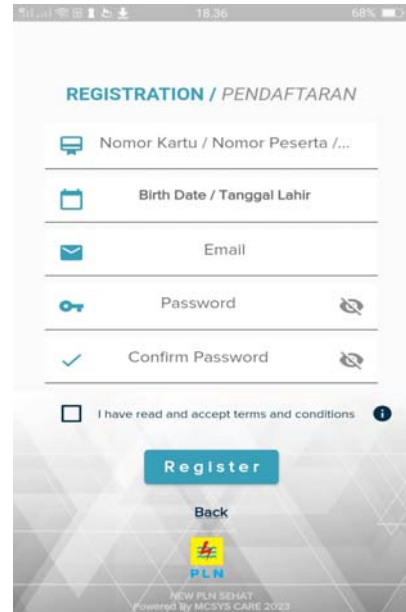
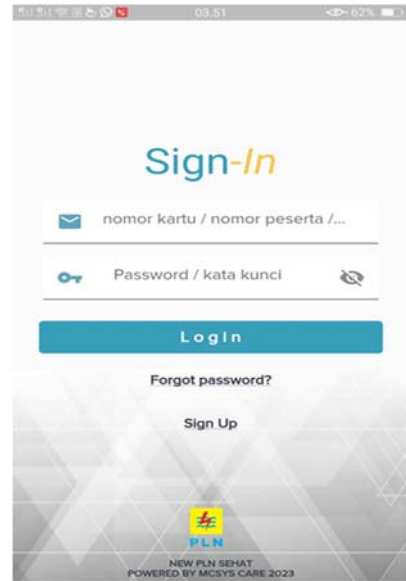
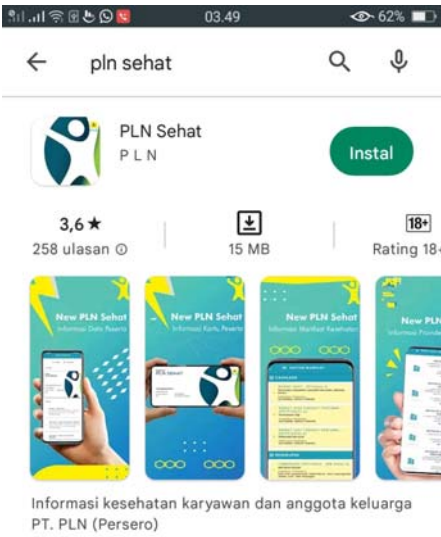
Dikutip dari : <https://an-nur.ac.id/adab-menjenguk-orang-sakit/>

## APLIKASI “PLN SEHAT NEW” yang BARU

Aplikasi PLN SEHAT *NEW* merupakan pembaharuan aplikasi PLN SEHAT versi awal. Setelah adanya pergantian pengelolaan administarsi kesehatan dari Admedika ke PLN Insurance.

Untuk telepon selular sistem operasi android, aplikasi ini bisa di akses / diunduh di Play Store.

Jika sudah terpasang pada gawai anda, bisa langsung buka aplikasinya. Akan diminta *Sign-In*, memasukan nomor kartu / nomor peserta yang terdaftar pada Kartu PLN Sehat. Jika ini adalah pertama kali meng-akses aplikasi ini, untuk *Login* perlu kata kunci, tentu belum dimiliki . Tahap pertama lakukan *Sign Up* (pendaftaran) dahulu.



Password terdiri dari 8 karakter, kombinasi angka & huruf . Huruf harus ada 1 karakter kapital (huruf besar). Setelah berhasil registrasi, utk buka aplikasi diminta LOGIN dgn memasukan nomor kartu PLN Sehat & password. Cukup sekali login, seterusnya dpt dibuka tanpa LOGIN.

PLN Sehat *New* merupakan aplikasi yang bertujuan untuk memudahkan peserta asuransi PLN untuk dapat melakukan monitoring dan management klaim, mendapatkan informasi benefit, mengetahui manfaat yang dimiliki, mendapatkan informasi lokasi provider yang memiliki kerjasama dengan pihak asuransi dan maupun pengajuan restitusi.

## MENU APLIKASI



## HOME

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan HOME.

## DATA PESERTA

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan DATA PESERTA.

## RIWAYAT KLAIM

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan RIWAYAT KLAIM.

## RESTITUSI

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan RESTITUSI.

## DAILY MONITORING

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan DAILY MONITORING.

## E-CARD

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan E-CARD.

## DAFTAR PROVIDER

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan DAFTAR PROVIDER.

## PANIC BUTTON

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan PANIC BUTTON.

## NOTIFIKASI

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan NOTIFIKASI.

## PANDUAN APLIKASI

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan ke tampilan PANDUAN APLIKASI.

## SETTING

Dengan memilih ini, peserta akan diarahkan berikan 2 sub menu pilihan yaitu PROFILE USER dan GANTI PASSWORD. (DM)



**Selamat Ulang Tahun ke-22**

**PERKUMPULAN KELUARGA  
PENSIUNAN LISTRIKNEGARA**