

# REZEKI DARI HOBI

RENCANA KEBIJAKAN OTENTIKASI  
PENSIUNAN MELALUI SISTEM  
APLIKASI I-KEPT

MENGHABISKAN UANG UNTUK  
HOBI, SALAH ATAU TIDAK?



DPK BPJS  
Ketenagakerjaan



## OTENTIKASI I-KEPT

[WWW.KEPESERTAAN.DPKBPJAMSOSTEK.COM](http://WWW.KEPESERTAAN.DPKBPJAMSOSTEK.COM)



- MUDAH UPDATE DATA
- KEPESERTAAN
  - TEPAT JUMLAH
  - TEPAT NILAI
  - TEPAT SASARAN

## WAKTU PELAKSANAAN

**2024**  
**Januari s/d Juni**  
Sosialisasi  
Otentikasi



**2024**  
**Juli s/d Desember**  
Uji Coba  
Otentikasi



**2025**  
Pemberlakuan  
Otentikasi I-KEPT  
kepada seluruh peserta

## TANYA KAMI:



**0811-845-5577**

# CATATAN REDAKSI

**S**etelah puluhan tahun melewati 8 jam waktu kerja, berikut dengan setumpuk deadline dan target yang harus dicapai, serta ambisi untuk mencapai banyak hal dalam hidup, memberikan cerita masa lalu yang seru ketika bertemu dengan Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan. "Manusia itu memang tidak ada puasnya, mudah bosan" ungkap Pak Redy, salah satu narasumber bulletin MISI Edisi Kedua, tahun 2022 silam. Terinspirasi dari pembahasan terdahulu membuat kami, Tim Bulletin MISI ingin mengulik, bagaimana sisi lain Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan dalam menghadapi rasa bosan yang dimiliki? Apa hobi yang dimiliki setelah memasuki masa pensiun? Serta bagaimana keadaan kabar rekan-rekan yang sudah melepas masa kerja.

Kami percaya masa pensiun merupakan masa yang istimewa pada fase kehidupan. Pada masa inilah waktu yang tepat untuk kita mengintrokeksi diri, mengejar ketenangan, mengeksplorasi kebahagiaan, dan menerapkan keseimbangan hidup yang sebenarnya. Masa di mana Anda memiliki waktu luang yang perlu dimanfaatkan dengan cara yang tepat. Mendengarkan cerita tentang seni menikmati hidup, hingga mencapai tujuan psikologis yang mendorong seseorang mendapatkan hal baru yang mungkin belum dirasakan atau dialami sewaktu masih aktif dulu. Pada fase ini, hobi bukan lagi tentang kegiatan menyenangkan untuk mengisi waktu luang, tetapi menjadi seni dalam menikmati hidup dan waktu yang kita miliki.

Akhir kata kami segenap TIM Redaksi Buletin MISI mempersembahkan sekumpulan manifestasi hobi pada fase kehidupan berikutnya. Semangat Berkarya!

Salam,  
**TIM REDAKSI**



**"Kebahagiaan tidak datang dari apa yang kita miliki,  
melainkan dari apa yang kita nikmati"**

**-Seneca-**

# DAFTAR ISI

- 1 Catatan Redaksi**
- 2 Daftar Isi dan Susunan Redaksi**
- 3 Info Dana Pensiun**
  - 3 Laporan Keuangan
  - 5 Sosialisasi Program DPK BPJS Ketenagakerjaan 2023
  - 7 Rencana Kebijakan Otentikasi Pensiunan Melalui Sistem Aplikasi I-KEPT Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan
  - 9 Kerja Nyata Pengurus Pusat PPKJ Hasil Munas VI di Bogor
- 14 Cover Story**
  - 14 Rezeki dari Hobi
- 17 Asah Isu**
  - 17 Pelajaran Abadi Mengenai Kekayaan, Ketamakan dan Kebahagiaan (menyadur dari buku : The Psychology Of Money By Morgan Housel)
  - 20 Menghabiskan uang untuk hobi, salah atau tidak?
  - 22 Melirik Sajarah Chinatown, Glodok
- 24 Temu Kangen**

Berawal dari Hobi sampai Menjadi Inspirasi
- 28 Kesehatan**

Jalan Kaki untuk Kesehatan : Langkah Kecil yang Berdampak Besar
- 29 Kiat**

Ampuh Cegah Hipertensi dengan Rebusan Daun Salam
- 31 Humor**
- 32 Asah Otak**
- 33 Berita Duka Cita**



## SUSUNAN REDAKSI

### Pelindung:

Dewan Pengawas DPK BPJS  
Ketenagakerjaan

### Penanggung Jawab/Pengarah:

Pengurus Dana Pensiun Karyawan BPJS  
Ketenagakerjaan

### Tim Redaksi:

#### Pimpinan Redaksi:

1. Mohamad Nasir
2. Widya Haryati S

### Penulis Artikel:

1. Amanda Fidienna Putri
2. Efi
3. Jupriansyah
4. Muhammad Fuadiy
5. Ryan Ryuwah Rizki

### Designer Cover:

Muhammad Fuadiy

### Kontak Kami :

Jalan Tangkas Baru Nomor 1,  
Gatot Subroto, Jakarta Selatan,  
Indonesia 12930.  
Telp, 021-5204362  
Fax : 021 - 5228530  
Email : dpk-bpjstk@cbn.net.id

## PERKEMBANGAN KEPESERTAAN DPK BPJS KETENAGAKERJAAN

		2021 (Audited)	2022 (Audited)	2023 (UnAudited)
1	Peserta Aktif	1.929	1.826	1.733
2	Peserta Pensiunan	2.018	2.091	2.143
	<b>Jumlah</b>	<b>3.947</b>	<b>3.917</b>	<b>3.876</b>

## KONDISI KEUANGAN DPK BPJS KETENAGAKERJAAN

	2021 (Audited) (Rp Juta)	2022 (Audited) (Rp Juta)	2023 (UnAudited) (Rp Juta)	
1	luran Normal Pemberi Kerja	34.207	33.037	40.846
2	Iuran Normal Manfaat Lain (THR) - Pemberi Kerja	403	390	366
3	Iuran Normal Peserta	8.079	7.799	7.876
	<b>Jumlah Iuran Normal</b>	<b>42.690</b>	<b>41.228</b>	<b>49.089</b>
4	Pembayaran Manfaat	129.693	130.669	158.547
5	Iuran Tambahan Jatuh Tempo			59.402
6	Hasil Usaha Bersih	142.550	146.048	142.214

## KONDISI KEUANGAN DPK BPJS KETENAGAKERJAAN

	2021 (Audited)	2022 (Audited)	2023 (UnAudited)
<b>RASIO</b>			
1 Rasio Kecukupan Dana	101,52%	91,29%	90,49%
2 Rasio Solvabilitas	103,98%	95,69%	94,09%
3 Rasio Hasil Investasi (ROI)	9,37%	7,85%	7,30%
<b>Kekayaan dan Kewajiban (Rp Juta)</b>			
1 Aset Netto	2.033.063	2.085.518	2.173.758
2 Kekayaan Bersih Untuk Pendanaan	2.033.063	2.085.518	2.133.643
3 Nilai Solvabilitas	1.955.273	2.179.508	2.267.732
4 Nilai Kini Aktuarial	2.002.530	2.284.391	2.357.861
5 Surplus (Defisit) Pendanaan	30.533	(198.873)	(224.217)

Catatan :

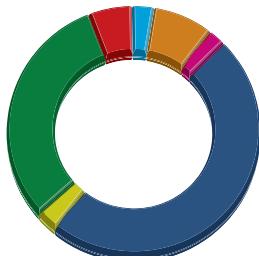
- Aset netto memperhitungkan piutang iuran tambahan sejak awal bulan januari 2023
- Kekayaan bersih untuk pendanaan sudah memperhitungkan iuran baik sebagian atau seluruhnya, yang pada tanggal valuasi aktuaria iuran tambahan (PSL) belum disetor ke Dana Pensiun lebih dari 3 bulan sejak tanggal jatuh temponya.

## KONDISI DANA INVESTASI DPK BPJS KETENAGAKERJAAN

### 31 DESEMBER 2021 (AUDITED)

(Rp Juta)

**Total Investasi = 1.982.242**

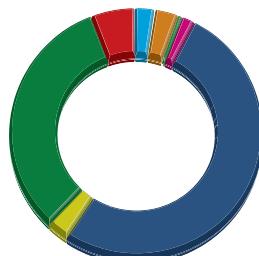


■ Deposito	7,79%
■ Deposito On Call	0,00%
■ Saham	2,31%
■ Obligasi Korporasi	48,03%
■ Reksadana	2,87%
■ Surat Berharga Negara	30,70%
■ Penyertaan Saham	5,56%
■ Tanah dan Bangunan	2,73%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

### 31 DESEMBER 2022 (AUDITED)

(Rp Juta)

**Total Investasi = 2.037.821**

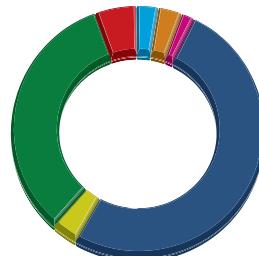


■ Deposito	2,92%
■ Deposito On Call	0,54%
■ Saham	1,75%
■ Obligasi Korporasi	51,51%
■ Reksadana	2,81%
■ Surat Berharga Negara	32,41%
■ Penyertaan Saham	5,41%
■ Tanah dan Bangunan	2,66%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

### 31 DESEMBER 2023 (UNAUDITED)

(Rp Juta)

**Total Investasi = 2.080.275**



■ Deposito	3,15%
■ Deposito On Call	0,00%
■ Saham	1,59%
■ Obligasi Korporasi	50,96%
■ Reksadana	3,26%
■ Surat Berharga Negara	33,14%
■ Penyertaan Saham	5,30%
■ Tanah dan Bangunan	2,60%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

# SOSIALISASI PROGRAM DPK BPJS KETENAGAKERJAAN 2023



Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan memiliki tanggung jawab atas pengelolaan program pensiun bagi karyawan BPJS Ketenagakerjaan. Sebagai bagian dari tanggung jawabnya, DPK BPJS Ketenagakerjaan telah melakukan serangkaian kegiatan sosialisasi sepanjang tahun 2023. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman Peserta terkait program pensiun, termasuk proses penetapan Manfaat Pensiun dan simulasi perhitungan Manfaat Pensiun.

Pada tanggal 17 Februari 2023, DPK BPJS Ketenagakerjaan memulai rangkaian sosialisasinya di Yogyakarta. Acara ini dihadiri oleh 25 karyawan BPJS Ketenagakerjaan yang melaksanakan Masa Persiapan Pensiun (MPP) di tahun 2023. Materi sosialisasi mencakup prosedur penetapan Manfaat Pensiun dan simulasi perhitungan Manfaat pensiun. Triastuti, seorang peserta MPP, mengajukan pertanyaan terkait status ahli waris dalam konteks pernikahan sebelum pensiun dan keberadaan anak. Dalam menjawab pertanyaan tersebut, dijelaskan bahwa ahli waris yang berhak mendapatkan Manfaat Pensiun akan ditetapkan secara resmi dalam Surat Keputusan (SK) Penetapan Manfaat Pensiun.

**Manfaat pensiun untuk anak akan dibayarkan hingga anak mencapai usia 25 tahun.**





Penjelasan ini memberikan gambaran mengenai ketentuan resmi terkait keberlanjutan Manfaat Pensiun bagi ahli waris, menyoroti kriteria dan batas waktu pembayaran Manfaat Pensiun anak. Hasil dari sosialisasi ini menyimpulkan bahwa terdapat kebutuhan peningkatan informasi mengenai alur proses penetapan Manfaat Pensiun dan hak ahli waris yang berhak menerima Manfaat Pensiun.

Kegiatan sosialisasi selanjutnya dilakukan di Bogor pada tanggal 10 Juli 2023, di Learning Centre BPJS Ketenagakerjaan. Acara ini dihadiri oleh Direktur Umum dan SDM BPJS Ketenagakerjaan, Bapak Abdur Rahman Irysadi, beserta jajarannya. Dalam kesempatan ini, DPK BPJS Ketenagakerjaan memaparkan aplikasi I-Kept yang berguna untuk melakukan proses Data Ulang secara online. Sosialisasi ini menyoroti kemudahan administratif yang dapat diperoleh melalui penerapan aplikasi I-Kept ini secara luas. Kegiatan ini dihadiri oleh Pensiunan tahun 2022.

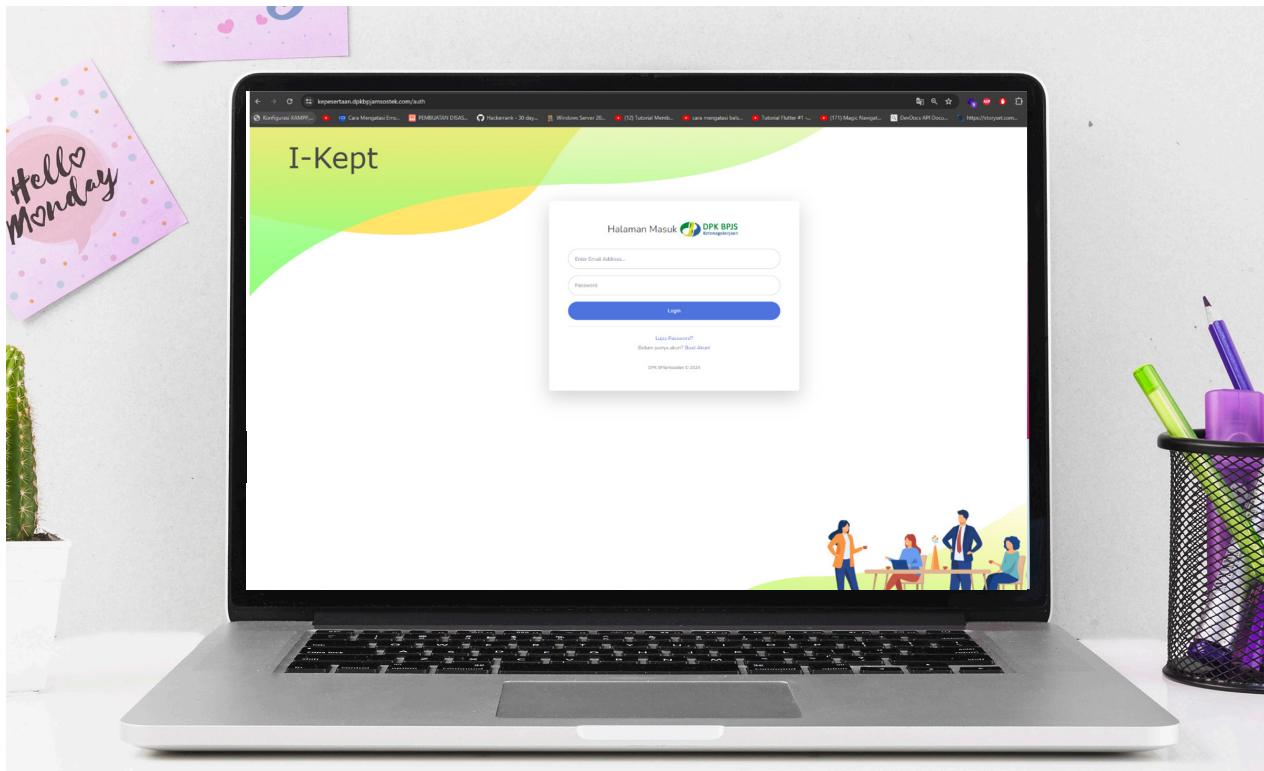
Rangkaian sosialisasi berlanjut ke Kantor BPJS Ketenagakerjaan Cabang Bekasi Kota pada tanggal 24 Oktober 2023. Kali ini, Peserta yang terlibat adalah karyawan BPJS Ketenagakerjaan Cabang Bekasi. Materi melibatkan Laporan Keuangan DPK

BPJS Ketenagakerjaan, prosedur penetapan Manfaat Pensiun, dan simulasi perhitungan Manfaat Pensiun. Retno, seorang peserta aktif DPK BPJS Ketenagakerjaan, mengajukan pertanyaan dalam diskusi mengenai kelangsungan program pensiun. Poin fokus Retno adalah potensi risiko ketika jumlah peserta aktif mencapai nol, yang dapat mengganggu aliran iuran ke DPK BPJS Ketenagakerjaan. Dalam respons terhadap kekhawatiran tersebut, dijelaskan bahwa

**DPK BPJS Ketenagakerjaan dirancang sebagai Program Pensiun Manfaat Pasti (PPMP). Sesuai Undang-Undang yang berlaku, dalam situasi defisit pendanaan karena penurunan peserta aktif, Pendiri memiliki kewajiban untuk membayar iuran Tambahan, yang bertujuan untuk menjaga pendanaan dan keberlanjutan Dana Pensiun.**

Sosialisasi program DPK BPJS Ketenagakerjaan diakhiri dengan acara di Kantor BPJS Ketenagakerjaan Cabang Surakarta pada tanggal 9 November 2023. Kepala BPJS Ketenagakerjaan Cabang Surakarta hadir bersama perwakilan Pensiunan, Pengurus, dan anggota PPKJ Jawa Tengah serta Serikat Pekerja BPJS Ketenagakerjaan Wilayah DIY dan Jawa Tengah. Materi yang dipresentasikan melibatkan Laporan Kepesertaan dan Keuangan DPK BPJS Ketenagakerjaan, prosedur penetapan Manfaat Pensiun, dan simulasi perhitungan Manfaat Pensiun. Kesimpulan dari acara ini tetap menekankan perlunya peningkatan informasi program pensiun kepada Peserta.





## RENCANA KEBIJAKAN OTENTIKASI PENSIUNAN MELALUI SISTEM APLIKASI I – KEPT DANA PENSIUN KARYAWAN BPJS KETENAGAKERJAAN

Pada era globalisasi saat ini Teknologi informasi (TI) merupakan sarana yang penting untuk mengelola informasi karena menawarkan efisiensi dan efektifitas kerja. Banyak perusahaan yang telah menerapkan dan mengembangkan teknologi informasi untuk membantu proses kerja agar memperoleh informasi yang akurat, tepat waktu, relevan dan membantu dalam pengambilan suatu keputusan. Penerapan Teknologi informasi membutuhkan investasi yang besar dan risiko yang tinggi maka diperlukan mekanisme tata kelola TI untuk melakukan pengawasan secara menyeluruh.

**Otentifikasi adalah proses verifikasi identitas pengguna atau sistem yang bertujuan utama untuk memastikan bahwa Manfaat Pensiun disalurkan dengan tepat kepada penerima Manfaat Pensiun**

yang berhak. Proses otentifikasi ini melibatkan verifikasi identitas yang ketat, menggunakan teknologi pengenalan wajah yang memungkinkan Pensiunan untuk mengunggah gambar wajah ke dalam sistem. Dengan demikian, Dana Pensiun dapat membentuk garis pertahanan yang kuat untuk memastikan bahwa setiap penerima Manfaat Pensiun adalah individu yang sah dan berhak menerima Manfaat Pensiun.

Selain sebagai garda terdepan dalam melindungi hak-hak peserta pensiun, otentifikasi juga memainkan peran strategis dalam menjaga keberlanjutan dan kestabilan pendanaan Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan. Dengan mengimplementasikan metode otentifikasi yang canggih, Dana Pensiun dapat diamankan dari potensi risiko keuangan atau manipulasi penerima Manfaat Pensiun. Dengan demikian,

**otentikasi tidak hanya memastikan keadilan bagi para Peserta Pensiunan tetapi juga memberikan pondasi yang kokoh untuk menjaga integritas finansial dan kepercayaan Peserta terhadap Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan.**

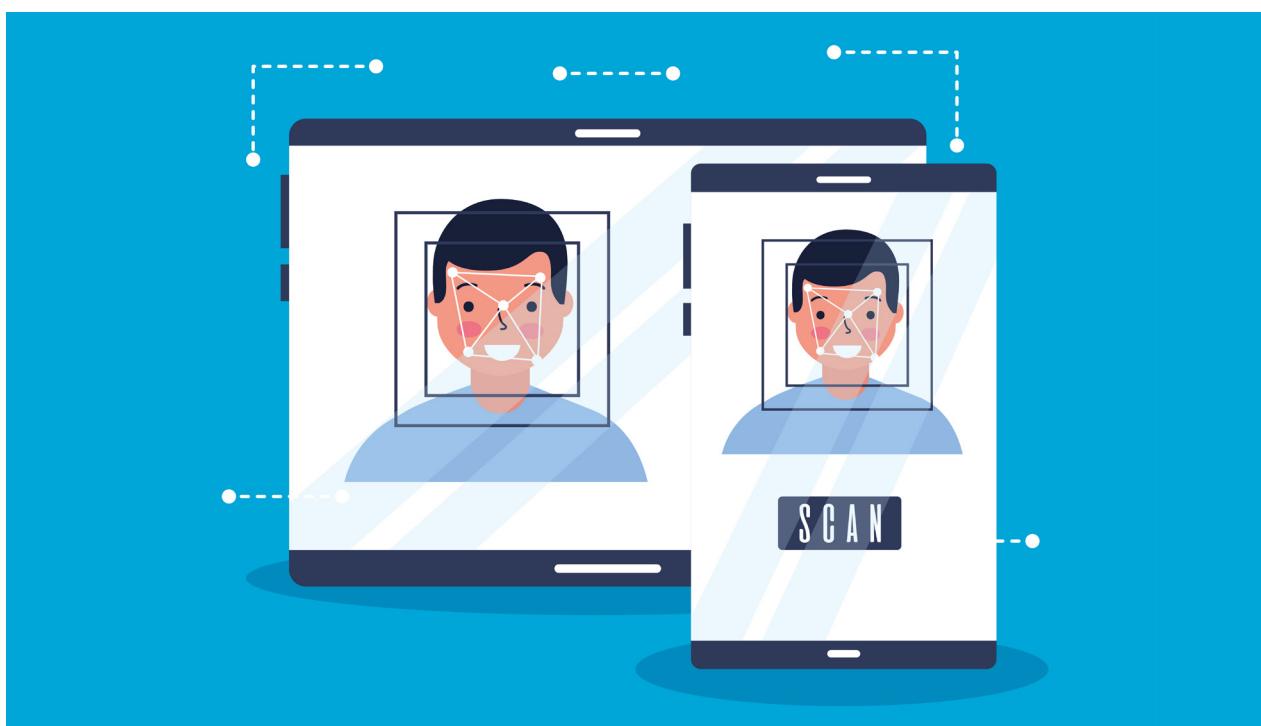
**Aplikasi l-kept merupakan platform berbasis web yang dapat diakses secara mobile pada berbagai platform** yang dikembangkan oleh tim Teknologi Informasi DPK BPJS Ketenagakerjaan. Aplikasi ini akan segera mendapatkan fitur tambahan yaitu Otentikasi. Rencana otentikasi akan diimplementasikan secara berkala, yaitu setiap satu bulan sekali melalui l-kept.

Dalam upaya meningkatkan keamanan dan memastikan keberlanjutan program pensiun, **jika Pensiunan tidak melakukan otentikasi secara berkala melalui l-kept, maka akan diterapkan penahanan atau penangguhan terhadap pembayaran Manfaat Pensiun hingga Pensiunan melakukan proses otentikasi.** Pendekatan ini diambil untuk memastikan bahwa setiap pembayaran Manfaat Pensiun dilakukan dengan keamanan yang optimal, sehingga Manfaat hanya disalurkan kepada penerima yang berhak dan identitasnya terverifikasi. Dengan menerapkan penahanan atau

penangguhan ini, diharapkan Pensiunan akan lebih proaktif dalam menjalankan otentikasi guna menjaga keberlangsungan program pensiun dan melindungi hak-hak penerima manfaat.

Rencana kegiatan otentikasi akan mengalami uji coba pada semester kedua pada tahun 2024. Pada semester satu tahun 2024 dijadwalkan untuk pelaksanaan sosialisasi yang bertujuan memberikan pemahaman tentang tata cara pelaksanaan otentikasi kepada para penerima manfaat. Melalui sosialisasi ini, diharapkan Peserta Pensiunan dapat memahami dan mengikuti langkah-langkah otentikasi dengan mudah.

Setelah uji coba dan sosialisasi, targetnya adalah untuk dapat menjalankan otentikasi berkala secara penuh pada tahun 2025. **Pada tahap ini diharapkan semua Peserta Pensiunan aktif terlibat dalam proses otentikasi,** untuk memastikan bahwa setiap penyaluran Manfaat Pensiun dapat berjalan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan. Dengan demikian, rencana implementasi otentikasi ini akan memberikan manfaat signifikan dalam keadilan kepada seluruh Peserta dan menjaga pendanaan pada DPK BPJS Ketenagakerjaan (Div. Pelayanan dan Kepesertaan).





## KERJA NYATA PENGURUS PUSAT PPKJ HASIL MUNAS VI DI BOGOR

Organisasi Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek yang dibentuk pada tanggal 24 Agustus 2000 tak pernah sepi dari berbagai problem yang menderitanya. Satu per satu masalah selesai, permasalahan yang lain datang silih berganti tiada henti. Perkembangan jaman menuntut adanya perubahan. Menuntut adanya banyak perbaikan untuk bisa menyesuaikan dengan tuntutan dan kebutuhan para pensiunan. Terwujudnya kesejahteraan Pensiunan beserta keluarganya menjadi salah satu tujuan yang ingin dicapai PPKJ sesuai dengan Visi dan Misi PPKJ.

Sesungguhnya, berbagai permasalahan organisasi PPKJ bukanlah sesuatu yang merugikan, sebaliknya masalah-masalah itu adalah hal yang baik yang menunjukkan betapa dinamis dan adaptifnya organisasi PPKJ. Pengurus PPKJ menyikapi berbagai persoalan dan tantangan tersebut secara positif. Sebagai pengelola organisasi, sudah pasti beban terbesar untuk menyelesaikan berbagai problem organisasi ada di pundak para Pengurus PPKJ baik pada tingkat Pusat, Wilayah dan Cabang.

Keberhasilan PPKJ ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor, mulai dari faktor sumber daya manusia, sumber daya organisasi, sampai ketersediaan sumber daya lain yang berasal dari dalam maupun luar organisasi baik pengaruh yang bersifat positif maupun pengaruh yang bersifat negatif. PPKJ berkembang membutuhkan pikiran, waktu, tenaga, dan sumber kebutuhan organisasi lainnya. Seiring

dengan berkembangnya organisasi menuju arah pertumbuhan, tentu memerlukan banyak kebutuhan untuk memajukan organisasi. Semakin besar sebuah organisasi, semakin banyak pula tantangan dan masalah yang akan dihadapi.

Keberhasilan organisasi untuk mencapai tujuan sangat tergantung kepada pemimpin dan orang-orang yang ada disekitarnya. Apabila suatu organisasi dipimpin orang yang baik, tanpa diberi aturanpun organisasi tersebut akan baik. Namun jika dipimpin oleh orang yang tidak baik walaupun diberi berbagai aturan, maka hasilnya belum tentu baik. Patut disyukuri sesuai dengan Musyawarah Wilayah ke VI tahun 2021 di Bogor, organisasi PPKJ telah menghasilkan secara aklamasi Ketua Umum yang memiliki komitmen, integritas, komunikasi yang luas dan pandangan jauh ke depan dalam memajukan kesejahteraan Pensiunan beserta keluarganya.

Sepanjang periode tahun 2022 hingga tahun 2023, banyak ide, gagasan dan wacana yang sudah dikumandangkan. Banyak program-program perubahan yang sudah disosialisasikan dan diterapkan. Banyak program yang telah berhasil direalisasikan. Namun, keberhasilan tersebut oleh sebagian pensiunan adakalanya disikapi dengan skeptis dan masih dianggap belum dapat memenuhi harapan para pensiunan, sebagian pencapaian kurang dari kata cukup apalagi ideal. Sebagian pensiunan masih belum puas, masih menuntut untuk perubahan yang lebih

baik ke depannya.

Disini diperlukan perubahan pola pikir dan pola tindakan untuk bisa mengatasi dan menjawab berbagai tantangan ke depan secara bersama-sama, agar PPKJ mampu bertahan dari berbagai macam masalah yang menimpa organisasi dan bisa terus tumbuh menuju perbaikan ke arah yang ideal dan lebih baik. Para pensiunan hendaklah juga memberikan kepercayaan dan dukungan yang besar bagi Pengurus PPKJ untuk menuntaskan berbagai program perbaikan yang tertunda dengan membantu memberikan dukungan dan partisipasi yang cukup. Beberapa ketidakberhasilan Pengurus PPKJ jangan lalu dijadikan justifikasi bagi menurunnya kepercayaan dan partisipasi pensiunan dalam organisasi PPKJ. Pengurus PPKJ terutama Pengurus Pusat tidak menyia-nyiakan kepercayaan dan dukungan yang diberikan oleh pensiunan. Pengurus Pusat PPKJ sadar dan memahami betul bahwa mereka adalah tempat bagi tiap pensiunan menitipkan harapan dan masa depannya.

Di tengah kompleksitas permasalahan organisasi PPKJ, sejumlah keberhasilan yang telah ditorehkan oleh Pengurus Pusat, yaitu:

### **1. Penyempurnaan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PPKJ**

Dalam rangka memenuhi amanat Musyawarah Nasional ke VI tahun 2021, Pengurus Pusat telah menyempurnakan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PPKJ

1.1. Perubahan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PPKJ dengan Akta Notaris Winter Sigitro, SH., MH No.6 tanggal 14 November 2022 dan telah mendapatkan pengesahan dari Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia dengan No. AHU-0002250.AH.01.08 TAHUN 2022 tanggal 19 Desember 2022 (Berita Negara No. 012 Tambahan Berita Negara Republik Indonesia No. 000068 tanggal 10 Februari 2023).

1.2. Perubahan Susunan Pengawas dan Pengurus PPKJ dengan Akta Notaris Winter Sigitro, SH., MH No. 7 tanggal 14 November 2022 dan telah mendapatkan pengesahan dari Kementerian Hukum dan HAM Republik Indonesia dengan No. AHU-0002214. AH.01.08 TAHUN 2022 tanggal 13 Desember 2022 (Berita Negara No. 012 Tambahan

Berita Negara Republik Indonesia No. 004431 tanggal 10 Februari 2023).

Akta No. 6 tanggal 14 November 2022 tentang Perubahan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PPKJ telah disampaikan kepada Pengurus Wilayah dan Pengurus Cabang dengan surat No. S-025/PP-PPKJ/VIII/2023 tanggal 19 Agustus 2023

### **2. Keberlanjutan Pemberian Pelayanan Kesehatan PT Nayaka Era Husada**

Pengurus PPKJ Pusat terus melakukan konsultasi dengan pihak-pihak yang terkait khususnya dengan Direksi BP Jamsostek terhadap keberlanjutan pemberian pelayanan kesehatan PT Nayaka Era Husada kepada pensiunan beserta keluarganya melalui kontrak jangka panjang. Hasilnya PT Nayaka Era Husada telah ditunjuk kembali oleh Direksi BP Jamsostek untuk dapat melanjutkan pemberian pelayanan kesehatan bagi karyawan dan pensiunan beserta keluarganya untuk selama 2 (dua) tahun sejak tanggal 1 Agustus 2023.

### **3. Perlindungan Program JKK dan JKM bagi Pengurus PPKJ**

Pengurus Pusat PPKJ bekerjasama dengan Pengurus Yayasan Al-Maghfirah tetap melanjutkan pemberian perlindungan program Jaminan Kecelakaan Kerja dan Jaminan Kematian kepada Pengurus PPKJ diseluruh Indonesia yang telah mendapatkan pengesahan Pengurus Pusat PPKJ, perbaikan rumah hunian pensiunan yang tidak layak, pemberian sarana kesehatan yang dibutuhkan pensiunan serta pemberian beasiswa bagi anak yatim piatu pensiunan sebagaimana tertuang dalam Berita Acara Kesepahaman antara Yayasan Al- Maghfirah dengan PPKJ Pusat tanggal 27 April 2022.

Hingga tahun 2023 Pengurus PPKJ di seluruh Indonesia yang telah:

- 3.1. Diikutsertakan dalam program Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) dan program Jaminan Kematian (JKM) bekerjasama dengan Yayasan Al-Maghfirah sebanyak 308 orang, terdiri dari:
  - a. Pengurus PPKJ Pusat sebanyak 33 orang.
  - b. Pengurus PPKJ di Wilayah DKI Jakarta sebanyak 34 orang.

- c. Pengurus PPKJ di Wilayah Banten sebanyak 16 orang.
  - d. Sebagian Pengurus PPKJ di Wilayah Jawa Barat sebanyak 28 orang, yaitu:
    - Pengurus PPKJ Cabang Bekasi sebanyak 7 orang.
    - Pengurus PPKJ Cabang Depok sebanyak 7 orang.
    - Pengurus PPKJ Cabang Bogor sebanyak 14 orang.
  - e. Pengurus PPKJ di Wilayah Jawa Timur sebanyak 53 orang.
  - f. Pengurus PPKJ di Wilayah Banuspa sebanyak 11 orang.
  - g. Pengurus PPKJ di Wilayah Sulama sebanyak 31 orang.
  - h. Pengurus PPKJ di Wilayah Kalimantan sebanyak 23 orang
  - i. Pengurus PPKJ di Wilayah Sumbagsel sebanyak 30 orang
  - j. Pengurus PPKJ di Wilayah Jawa Tengah sebanyak 49 orang
- 3.2. Menerima manfaat program Jaminan Kematian (JKM) sebanyak 5 orang, yaitu:
- a. Keluarga Almarhum M. Sulaiman Pengurus PPKJ Cabang Jakarta Pusat
  - b. Keluarga Almarhum Sutardji Pengurus PPKJ Cabang Tangerang
  - c. Keluarga Almarhum Abdul Hamid Pardan Pengurus PPKJ Cabang Jakarta Barat
  - d. Keluarga Almarhum Hariyono Pengurus PPKJ Cabang Pasuruan
  - e. Keluarga Almarhum Suprihadji Pengurus PPKJ Cabang Madiun

#### **4. Pembayaran Past Service Liability (PSL) oleh Pendiri**

Pendanaan Dana Pensiun merupakan hal yang penting dalam proses pelaksanaan dan keberlangsungan kegiatan Dana Pensiun terutama dalam pengelolaan Program Pensiun Manfaat Pasti atau disebut Defined Benefit Plan. Pemberi kerja akan memiliki kewajiban untuk memenuhi pembayaran manfaat pensiun kepada para pekerjanya, bertanggung jawab terhadap pemenuhan dan kecukupan dana untuk menjalankan Program Pensiun Manfaat Pasti tersebut,

yakni mencukupi sejumlah dana untuk memenuhi jumlah Kewajiban atas pembayaran Manfaat Pensiun. Oleh karena itu melalui kerjasama yang baik antara Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan, Pengurus Pusat Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek (PP-PPKJ) dan Direksi BPJS Ketenagakerjaan, maka Pemberi Kerja telah menyanggupi untuk memberikan Past Service Liability sebesar Rp. 212 miliar yang dibayarkan secara bertahap selama 3 (tiga) tahun dimulai bulan Desember 2023 sebagaimana disampaikan langsung oleh Bapak Direktur Utama BPJS Ketenagakerjaan pada pelaksanaan HUT PPKJ yang ke 23 di LC Bogor. Ketua Umum PPKJ langsung menyampaikan ucapan terima kasih dengan menyalami Bapak Anggoro Eko Cahyo.

#### **5. Menerbitkan Buku “BPJamsostek Dari Masa Ke Masa”**

Pengurus Pusat PPKJ telah merampungkan penyelesaian buku sejarah BP Jamsostek dengan judul “BP Jamsostek dari Masa ke Masa”. Buku ini telah diterbitkan pada saat ulang tahun BPJS Ketenagakerjaan yang ke 46 tanggal 5 Desember 2023. Tujuan dari penerbitan buku ini adalah untuk memberikan gambaran dan pemahaman secara utuh kepada karyawan BPJS Ketenagakerjaan generasi baru tentang sejarah perjalanan lembaga tempat mereka bekerja dan berkarya, mengingat sebagian besar karyawan generasi lama (pelaku sejarah) telah banyak yang pensiun.

#### **6. Peningkatan Kerjasama Kelembagaan**

Sepanjang tahun 2023 Pengurus Pusat PPKJ telah melakukan sejumlah pertemuan/ audensi dengan lembaga terkait dalam rangka meningkatkan kerjasama yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pensiunan beserta keluarganya, antara lain dengan:

##### **6.1. BPJS Ketenagakerjaan**

Pengurus Pusat PPKJ melaksanakan sejumlah pertemuan/audensi dengan Direksi BPJS Ketenagakerjaan baik secara formal maupun secara informal. Dalam berbagai pertemuan tersebut telah disampaikan sejumlah usulan dan permohonan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan pensiunan maupun dalam rangka memperkuat organisasi PPKJ, antara lain:

- a. Menyediakan anggaran operasional bagi

- kegiatan PPKJ ditingkat Pusat, Wilayah maupun ditingkat Cabang.
- b. Memberikan tambahan pendapatan pensiunan dalam bentuk bonus setiap akhir tahun yang dananya diambilkan dari pembagian jasa produksi sebagaimana yang diberikan kepada karyawan aktif.
  - c. Mempertimbangkan Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan mengelola Program Pensiun Iuran Pasti bersamaan dengan pengelolaan Program Pensiun Manfaat Pasti.
  - d. Mempertimbangkan pemanfaatan dana yang dimiliki Yayasan Kesejahteraan Karyawan untuk meningkatkan kesejahteraan Pensiunan beserta keluarga.
- Direksi menerima baik usulan dan harapan Pengurus Pusat PPKJ sepanjang hal itu tidak bertentangan dan memiliki landasan hukum yang kuat agar dikemudian hari tidak ada pihak yang dirugikan.
- 6.2. Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan
- Pengurus Pusat PPKJ melaksanakan sejumlah pertemuan/audensi dengan DPK BPJS Ketenagakerjaan untuk membahas dan menyampaikan usulan, antara lain:
- a. Pengurus Pusat PPKJ telah mengusulkan agar Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan dapat meningkatkan manfaat pensiun peserta secara Ad Hock dan/atau kenaikan berkala tahunan dari 2 persen ke level 4-5 persen sesuai kenaikan inflasi. Tentunya usulan ini dapat direalisasikan pada saat Dapen dapat berkinerja dengan tingkat pendanaan level 1 atau dengan Rasio Kecukupan Dana diatas 100 persen.
  - b. Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan agar segera merealisasikan kenaikan Tunjangan Hari Raya (THR) sebesar Rp. 1.450.000,00, mengingat kenaikan THR ini telah menjadi harapan para pensiunan sejak beberapa tahun yang lalu.
  - c. Pemberlakuan nilai konstanta yang sama pada perhitungan Manfaat Pensiun. Hal ini sulit untuk dilaksanakan mengingat hal tersebut memerlukan pendanaan yang tidak sedikit dimana kondisi kualitas pendanaan dari Dana Pensiun yang hampir menyentuh kualitas pendanaan tingkat dua serta periode pemberlakuan besarnya nilai kontanta pada perhitungan manfaat pensiun berbeda-beda sesuai Peraturan Dana Pensiun (PDP) yang berlaku pada saat itu.
  - d. DPK BPJS Ketenagakerjaan selain mengelola Program Pensiun Manfaat Pasti diharapkan juga dapat menyelenggarakan Program Pensiun Iuran Pasti. Hal ini dimaksudkan agar bagi pensiunan yang menerima manfaat Pensiun Iuran Pasti masih memiliki keterikatan dan hubungan kekeluargaan dengan BP Jamsostek melalui wadah Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek.
- 6.3. Serikat Pekerja BPJS Ketenagakerjaan
- Pengurus Pusat PPKJ melaksanakan sejumlah pertemuan/audensi dengan Dewan Pimpinan Pusat Serikat Pekerja BPJS Ketenagakerjaan. Dalam pertemuan tersebut telah dicapai kesepakatan Serikat Pekerja BPJS Ketenagakerjaan akan mendukung sepenuhnya upaya dari Pengurus Pusat PPKJ dalam rangka meningkatkan kesejahteraan para pensiunan Jamsostek untuk diatur di dalam Peraturan Direksi BPJS Ketenagakerjaan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan perundang-undangan yang ada.
- 6.4. PT Nayaka Era Husada
- Pengurus Pusat PPKJ melaksanakan beberapa kali pertemuan dengan Direksi PT Nayaka Era Husada dalam rangka mendorong Direksi PT Nayaka Era Husada untuk:
- a. Meningkatkan pelayanan kesehatan kepada pensiunan dan keluarganya dengan mempermudah ketentuan dan prosedur pelayanan terutama bagi pensiunan yang berada jauh dari Kantor PT Nayaka Era Husada, khususnya terkait dengan penyelesaian klaim reinbursement.
  - b. Melaksanakan sosialisasi secara berkala kepada pensiunan dan keluarganya tentang manfaat dan pelayanan kesehatan dengan melibatkan Pengurus PPKJ di tingkat Pusat, Wilayah dan Cabang.
  - c. Memperhatikan dan membantu pengurusan

- pemberian pelayanan kesehatan bagi Pensiunan yang menggunakan manfaat program JKN BPJS Kesehatan khusus penyakit-penyakit yang dikategorikan sebagai penyakit kritis seperti penyakit Jantung dan Kanker.
- d. Meningkatkan promosi bisnis terutama kepada perusahaan peserta Program Jamsostek bekerjasama dengan Kantor Cabang BP Jamsostek setempat.
- 6.5. Yayasan Al Maghfirah  
Pengurus Pusat PPKJ bekerjasama dengan Pengurus Yayasan Al-Maghfirah tetap melanjutkan pemberian perlindungan program Jaminan Kecelakaan Kerja dan Jaminan Kematian kepada Pengurus PPKJ diseluruh Indonesia yang telah mendapatkan pengesahan Pengurus Pusat PPKJ, perbaikan rumah hunian pensiunan yang tidak layak, pemberian sarana kesehatan yang dibutuhkan pensiunan serta pemberian beasiswa bagi anak yatim piatu pensiunan sebagaimana tertuang dalam Berita Acara Kesepahaman antara Yayasan Al- Maghfirah dengan PPKJ Pusat tanggal 27 April 2022

## 7. Pengesahan Pengurus Wilayah PPKJ

Pengurus Pusat PPKJ telah memberikan pengesahan terhadap Kepengurusan PPKJ Wilayah Jawa Tengah yang dihasilkan dalam Musyawarah Wilayah pada tanggal 01 Februari 2023 sesuai dengan Surat Keputusan Pengurus Pusat No. KEP-001/PP-PPKJ/II/2023 tanggal 02 Maret 2023 tentang Pengesahan Susunan Pengurus Wilayah Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek Jawa Tengah Dan DI Jogyakarta Periode Tahun 2022 – 2027.

Hingga akhir tahun 2013, masih terdapat 3 (tiga) Pengurus Wilayah PPKJ yang belum melaksanakan Musyawarah Wilayah untuk memilih dan menyusun Kepengurusan PPKJ yang baru, yaitu:

- 7.1. Pengurus Wilayah Sumbagut
- 7.2. Pengurus Wilayah Riau
- 7.3. Pengurus Wilayah Jawa Barat

## 8. Pembekuan Operasional CV Wiratama Sejahtera

Dikarenakan CV Wiratama Sejahtera sudah lama tidak melakukan operasional dan ada permasalahan dengan perpajakan, maka Pengurus Pusat PPKJ telah

mengakukan:

- 8.1. Menyelesaikan pembayaran hutang pajak sebesar Rp. 31.600.000.
- 8.2. Membekukan operasional CV Wiratama Sejahtera, sehingga ke depan tidak ada lagi permasalahan yang terkait dengan masalah perpajakan.

## 9. Peraturan Perkumpulan PPKJ

Pengurus Pusat PPKJ berinisiasi melaksanakan inventarisasi terhadap hal-hal terkait dengan tugas-tugas Pengurus Pusat yang diamanatkan oleh Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PPKJ. Anggaran Dasar PPKJ telah mengatur bahwa Pengurus Pusat berkewajiban dan berwenang untuk:

- 9.1. Menetapkan kebijakan umum dan melakukan segala ketentuan Peraturan Perkumpulan sebagaimana diatur dalam Pasal 14 ayat (1) huruf b. Dimaksudkan dengan Kebijakan Umum adalah aturan yang telah digunakan oleh PPKJ namun belum diatur dalam Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga.
- 9.2. Menetapkan Peraturan Perkumpulan

Atas dasar pertimbangan diatas, Pengurus Pusat menyusun Peraturan Perkumpulan dan telah disampaikan kepada Pengurus Wilayah untuk mendapatkan penyempurnaan dengan surat No. S-001/PP-PPKJ/I/2023 tanggal 4 Januari 2023 perihal Penyampaian Draft Peraturan Perkumpulan. Substansi dari Peraturan Perkumpulan tersebut memuat aturan yang telah digunakan selama ini oleh PPKJ namun belum diatur secara tertulis dan tidak bertentangan dengan Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga.

Dari 11 (sebelas) Pengurus Wilayah terdapat 9 (sembilan) Pengurus Wilayah termasuk Pengurus Wilayah yang meminta dibuatkan Peraturan Perkumpulan ternyata tidak sepakat dilanjutkannya Peraturan Perkumpulan tersebut karena dianggap tidak sesuai dan bertentangan dengan Anggaran Dasar.

Dengan tidak mengurangi kewajiban Pengurus Pusat untuk melaksanakan amanat Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga PPKJ, maka Pengurus Pusat memutuskan untuk tidak melanjutkan Peraturan Perkumpulan tersebut sebagai pedoman bagi Pengurus Pusat, Pengurus Wilayah dan Pengurus Cabang dalam menjalankan kepengurusan organisasi PPKJ.



## REZEKI DARI HOBI

Hobi merupakan cara seseorang untuk melepaskan diri dari kejemuhan atau rasa bosan dari rutinitas harian, dalam kata lain hobi merupakan kegiatan yang membuat kita gembira dan senang saat melakukannya. Maka dari itu ketika seseorang sedang menekuni hobi, dia akan dengan sukarela untuk menghabiskan waktu, tenaga dan uang. Melalui sebuah studi yang dipimpin oleh peneliti UCL (*University Collage London*), dalam jurnal *Natural Medicine* mengatakan, Lansia yang memiliki hobi dan menjalankannya secara konsisten, dapat menekan gejala depresi, meningkatkan kebahagiaan serta memiliki kepuasan hidup.

Bukan hanya sekedar pemuas kesenangan biasa, manifestasi hobi dalam kehidupan seseorang justru memberikan sejuta kontribusi positif bagi tubuh dan pikiran, diantaranya :

- Kepuasan batin;
- Mengasah kreatifitas;
- Menjernihkan pikiran;
- Menguraikan perasaan;
- Membuka wawasan;
- Menenangkan diri atau melepaskan stres; dan
- Memiliki tubuh yang sehat sehingga berpotensi memiliki umur yang Panjang.

Masa pensiun merupakan waktu yang tepat untuk menjalankan hobi yang dulu belum sempat terlaksana. Pada masa ini hobi bukan hanya tentang menghilangkan rasa bosan tetapi bisa menjadi

penyempurna makna dalam kehidupan. Peneliti *Dan Buettner* melakukan penelitian di pulau Okinawa, Jepang, dari hasil penelitiannya *Buettner* menemukan bahwa orang-orang di pulau tersebut memiliki usia hidup mencapai 100 tahun atau lebih. Setiap 100.000 penduduk di sana memiliki 68 *centenarian* (mereka yang berusia 100 tahun atau lebih). Dari hasil penelitian itu pula, orang-orang yang berada di sana memiliki umur yang panjang dan mempunya hobi yang sama, yaitu berkebun.

### Lantas apa kaitannya hobi berkebun dengan umur panjang?

*Buettner* meyakini bahwa hobi berkebun membuat seseorang menjadi lebih bahagia dan akhirnya membuat seseorang bisa hidup lebih lama. Salah satu alasannya dikarenakan hobi berkebun membuat Anda lebih dekat pada alam dan bisa menjadi bagian dari berolahraga. Paparan sinar matahari, udara segar dan tanaman memiliki manfaat Kesehatan, bahkan kegiatan ini menjadi salah satu alternatif terapi bagi Anda yang memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan gangguan kecemasan.

### Hobi dan Seni Menikmati Hidup

Peranan hobi dalam kehidupan manusia bukan hanya sekedar untuk mengisi waktu luang. Kita akan melihat sisi lain seseorang ketika sedang menjalankan hobi. Anda yang biasanya terlihat serius dan tegas, bisa dengan santai berdiskusi tentang pupuk terbaik untuk menumbuhkan tanaman hias, atau Anda yang terbiasa

terlihat rapih dengan balutan pakaian kerja, bisa terlihat bahagia saat menyemai padi di sawah. Tidak mempermasalahkan kotor, tidak juga meributkan lelah, justru setelahnya Anda merasa lebih sehat dan bahagia.

Ajaib memang, tapi itulah cara hobi berkerja untuk membuat diri Anda menjadi lebih sehat. Hobi dapat menjadi jembatan Anda untuk menikmati hidup serta mengajarkan kita tentang cara memanfaatkan waktu kearah yang lebih positif. Menikmati hidup tidak lagi berbicara tentang pencapaian yang terburu-buru. Pada suatu pertemuan, penulis asyik melihat beberapa orang yang sedang merajut di sebuah *coffee shop*, di daerah Jakarta. Mereka terlihat seru menggerakan tangan dan jemari yang membentuk pola tertentu hingga menjadi sebuah benda, seperti tas, dompet, topi atau bahkan baju.

Perkembangan zaman yang terus berkembang dengan cepat, menjadikan merajut yang dulu dikenal sebagai hobi untuk generasi tua, kini menjadi hobi *classy* yang digandrungi anak muda. Sebuah penelitian pada tahun 2007 yang dilakukan di *Harvard Medical School* menunjukkan bahwa proses merajut dapat membuat penurunan kadar kortisol dalam tubuh, sehingga denyut nadi, tekanan darah, dan ketegangan otot pun menurun. Rasa relaks yang dirasakan saat proses merajut juga dapat membuat Anda menjadi lebih tenang dan merasa percaya diri.

Dari beberapa urian di atas, dapat kita simpulkan bahwasannya hobi bukan hanya tentang untuk mengusir rasa bosan, tetapi juga seni dalam menikmati hidup. Sesuatu yang erat kaitannya dengan



memanfaatkan waktu dengan bijaksana, sehingga bisa menjaga kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik.

### Rezeki dari Hobi

Memiliki sebuah hobi identik dengan pengeluaran tambahan bagi seseorang. Seringkali ketika sudah menjalankan hobi, orang akan merasa apa yang Anda lakukan terlihat tidak wajar, seperti biaya yang dikeluarkan untuk menjalankan hobi tersebut. Lagi-lagi kita tidak bisa memungkiri bahwa, hobi adalah kegiatan tersier yang dilakukan untuk pemuas batin agar merasa senang.

Beruntungnya kita berada di zaman yang serba cepat dan mudah, kehadiran internet dan dampak sosial media menjadikan hobi bisa membuat hasil yang bisa menjadi pendapatan tambahan bagi penikmatnya. Sebagai contoh, Anda yang hobi minum kopi bisa menjadi pebisnis kopi ataupun *influencer* khusus kopi, dengan sentuhan konsistensi dan kreativitas bisa menjadi sarana baru bagi sumber pendapatan Anda.

Sudah banyak cerita sukses seseorang yang mendapatkan penghasilan tambahan yang dilakukan berdasarkan minat dan kesukaan. Namun menjadikan hobi sebagai pekerjaan juga memiliki tantangan yang tak kalah seru, setidaknya ada 5 hal yang perlu Anda perhatikan jika ingin menjadikan hobi Anda sebagai pekerjaan, diantaranya :

1. Anda memiliki kompetensi dalam bidang tersebut, dengan kata lain, Anda dituntut untuk memiliki skill yang bisa digunakan untuk membuat hobi yang Anda miliki terlihat menarik di mata orang lain. Tidak ada salahnya Anda mengikuti workshop atau pelatihan tersendiri agar bisa lebih mahir dalam hobi yang Anda geluti.
2. Memiliki semangat yang lebih. Tentu senang rasanya jika bisa berkutat dengan hobi sepanjang hari, tapi jika menjadikan hobi sebagai pekerjaan atau penghasilan tambahan, akan ada masa di mana Anda merasa tertekan karena prosesnya. Maka dari itu menikmati setiap proses secara konsisten menjadi salah satu hal yang perlu Anda miliki.

3. Menikmati setiap proses, Saat melakukan apa yang kita suka, maka kita akan lebih semangat ketika menjalankannya. Dengan terus menyebarkan dampak positif, membuat sekitar Anda mengerti bahwa apa yang Anda sukai suatu saat akan membawa hasil dari proses yang terus Anda jalani.
4. Konsisten, lepaskan semua beban yang Anda rasakan. Hobi merupakan sesuatu yang Anda sukai, jika dilakukan secara konsisten dan terus meningkatkan kualitas Anda akan menikmati hasilnya tanpa diduga.
5. Membangun relasi, seiring dengan banyak hal yang terjadi, Anda akan berkumpul dengan banyak orang yang memiliki minat dan hobi yang sama. Berangkat dari hal ini, Anda bisa membangun relasi serta mendapatkan teman baru untuk berdiskusi.

Hobi yang Anda lakukan bisa sangat mungkin menjadi sebuah rezeki bagi Anda yang menggiatinya. Dengan tujuan yang jelas serta porsi yang tepat hobi bisa mendatangkan hal baik untuk Anda. Dari hobi kita bisa belajar bahwa Pada kenyataannya rezeki bukan hanya tentang materi, nikmat sehat dan relasi pun menjadi rezeki yang harus kita syukuri.





## PELAJARAN ABADI MENGENAI KEKAYAAN, KETAMAKAN DAN KEBAHAGIAAN

Menyadur dari buku: *The Psychology Of Money By Morgan Housel*

“

**“Memperlakukan uang dengan baik tidak ada hubungannya dengan seberapa pintar Anda dan banyak hubungannya dengan bagaimana berperilaku”**

Uang tentu saja merupakan sesuatu hal yang selalu menarik untuk dibahas. Hampir setiap aktivitas yang dilakukan oleh semua orang berhubungan dengan uang. Dengan kata lain, uang merupakan suatu kebutuhan hidup yang perlu dimiliki untuk melakukan transaksi dengan individu atau kelompok lain, sebagai contoh adalah transaksi jual-beli. Pada kenyataanya uang bukan hanya sebagai kebutuhan untuk memenuhi transaksi jual-beli saja, tetapi juga bisa dijadikan sebagai alat pengontrol emosi. Ada kalanya ketika seseorang memiliki uang yang lebih dari cukup bisa dengan mudah memunculkan kesenangan.

Namun tidak dapat dipungkiri kesenangan yang tidak diikuti oleh kemampuan mengelola uang yang baik dan benar dapat menyebabkan kesengsaraan. Morgan Housel, melalui bukunya berjudul *The Psychology Of Money* menyampaikan, "Pada dasarnya perilaku seseorang terhadap uang yang dimiliki sangat mempengaruhi kondisi keuangan daripada pengetahuan tentang keuangan yang dimiliki oleh seseorang tersebut" Dengan kata lain seseorang yang memiliki latar belakang finansial tak menjamin mampu mengelola kondisi keuangan selama perilaku gaya hidupnya boros.

Kesuksesan dalam mengelola uang tidak selalu tentang apa yang Anda ketahui. Ini tentang bagaimana Anda berperilaku, dan pada kenyataannya berperilaku adalah hal yang sangat sulit untuk diajarkan, bahkan kepada orang yang sangat pintar sekalipun. Seseorang yang genius atau seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan finansial pun, bisa mengalami bencana keuangan jika tidak memiliki kendali atas emosinya.

Di dunia nyata seseorang merencanakan Keputusan finansial bukan tercatat di *excel* ataupun *spreadsheet*, biasanya hal tersebut dibuat saat kita berada di meja makan, ruang tamu, bahkan kamar tidur. Anda pasti memiliki cara-cara tersendiri untuk mengelola keuangan, uang yang dipergunakan untuk investasi, keperluan pribadi, dan bahkan keputusan untuk membuat bisnis.

Menurut Morgan Housel, kondisi keuangan dibagi menjadi dua dasar, yaitu *wealth* dan *rich*, di mana keduanya memiliki arti yang sama, yaitu kaya tetapi memiliki makna yang berbeda. Morgan Housel sendiri menyatakan bahwa *wealth* merupakan kekayaan yang berbentuk simpanan, sehingga tidak selamanya terlihat oleh banyak orang. Sedangkan *rich* adalah suatu kekayaan yang bentuknya dapat dilihat oleh banyak orang, seperti mobil, rumah mewah, *gadget* terbaru, dan lain-lain. Maka dari itu bisa dikatakan seseorang yang kekayaannya terlihat bisa saja memiliki banyak hutang, tetapi sebaliknya orang yang terlihat sederhana memiliki banyak simpanan untuk masa depan.

Mengutip dari buku *The Psychology Of Money* ada beberapa cara mengelola keuangan yang sangat

mungkin diterapkan di kehidupan kita sehari-hari, diantaranya :

### **MENGAMBIL KEPUTUSAN BERDASARKAN PENGALAMAN PRIBADI**

Keputusan yang dibuat dalam rangka mengelola keuangan merupakan hasil dari pengetahuan dan pengalaman kita masing-masing. Sehingga, tidak ada orang yang "gila", tapi yang ada hanyalah orang yang baru belajar menerapkan apa yang "masuk akal" bagi dirinya sendiri. Sebagai contoh, seseorang yang ketika semasa muda nya terbiasa hidup sederhana dan menabung akan sangat bijak menggunakan uangnya di masa depan. Hal ini terbentuk dari kebiasaan yang telah dilakukan sejak dulu.

Pengalaman pribadi dalam mengambil keputusan finansial juga bukan hanya terbentuk karena kebiasaan tetapi juga bisa terjadi karena adanya faktor keberuntungan dan risiko yang sejatinya tidak bisa diukur ataupun diprediksi. Dengan menyadari dan menghadapi risiko yang tak jarang disertai keberuntungan membuat kita tetap waspada dalam mengambil keputusan serta mengelola keuangan.

### **MERASA CUKUP**

Membuat *goals* dalam perencanaan keuangan sangatlah penting, tetapi hal tersulit dari membuat sebuah rencana adalah mengetahui kapan waktu yang tepat untuk berhenti membuat rencana menghasilkan lebih banyak keuntungan. Pada tahap ini, hal yang perlu digaris bawahi adalah ketika seseorang mengejar kekayaan maka ia akan kehilangan banyak hal, mulai dari kebebasan, keluarga, teman dll.

Ambisi untuk menghasilkan lebih banyak uang akan membuat Anda merasa "tidak cukup" perlu adanya seni dalam mengetahui kapan harus mengejar kekayaan dan kapan harus berhenti. Jangan sampai Anda mempertaruhkan apa yang dimiliki untuk hal yang tidak kita butuhkan karena menjadi serakah.

### **MENJADI KAYA DAN TETAP KAYA**

Menjadi kaya dan mempertahankan kekayaan adalah dua hal yang berbeda. Untuk menjadi kaya, Anda

perlu mengambil risiko yang lebih besar dan optimis. Namun untuk mempertahankan kekayaan, Anda perlu optimis tapi tetap rendah hati dan punya rasa pesimis atau takut agar bisa bertahan dalam waktu yang lama (*survival*). ***Hope for the best, but also prepare for the worst!***

**Ketika Anda berusaha menjadi kaya dan atau mempertahankan kekayaan tentu saja** perencanaan keuangan Anda akan berhubungan dengan investasi terbaik yang bisa diikuti. Adakalanya, investasi yang baik tidak melulu soal mendapatkan keuntungan yang tinggi, karena itu biasanya tidak selalu terjadi. Pemahaman yang perlu ditanamkan adalah konsistensi sehingga mendapatkan imbal hasil yang baik dan cukup.

### SADAR AKAN ADANYA KEGAGALAN

**Untuk mencapai sebuah kesuksesan, ada kegagalan yang terjadi di tengah jalan. Hal ini dikarenakan tidak ada orang yang selalu benar dalam mengambil Keputusan. Maka dari itu penting untuk terus konsisten dalam jangka Panjang untuk mencapai tujuan keuangan.**

Kekayaan yang sebenarnya bukanlah tentang uang, melainkan tentang waktu dan kebebasan untuk lebih mengontrol waktu. **Memiliki uang yang “cukup” untuk lebih leluasa dalam memiliki kebebasan melakukan apa yang diinginkan dengan waktu yang dimiliki.**

### MEMAHAMI TOLAK UKUR KEKAYAAN

Banyak orang menjadikan kekayaan dan barang mahal sebagai tolak ukur untuk merasa dikagumi dan dihormati orang lain. Padahal sikap rendah hati, empati dan kebaikan yang justru akan membawa rasa hormat dan kagum yang lebih besar. Bijak dalam menggunakan uang akan sangat menguntungkan untuk Anda di masa yang akan datang.

Perilaku boros seperti menghabiskan uang adalah faktor utama membuat seseorang yang kaya menjadi bangkrut. Mereka punya uang, tetapi tidak memiliki “kekayaan”. Dengan kata lain kekayaan sebenarnya adalah uang yang tidak kita habiskan menjadi barang-barang, melainkan uang yang diinvestasikan.

### MULAI MENABUNG DAN BERINVESTASI

Membangun kekayaan lebih berkaitan dengan seberapa banyak uang yang Anda tabung, dibandingkan seberapa besar penghasilan atau imbal hasil yang Anda dapatkan. **Jadi semakin banyak yang bisa kamu tabung, tentunya semakin baik untuk membangun kekayaan.**

Tidak perlu terlalu kaku saat membuat keputusan, karena pada dasarnya investasi juga memiliki unsur ‘seni’ dan manusia mempunyai sisi emosional. **Membuat keputusan yang cukup wajar menjadi jalan tengah, karena lebih realistik dan memiliki peluang lebih baik untuk dipertahankan dalam jangka panjang.**

Memang pada praktiknya merencanakan keuangan jangka panjang itu sulit, karena keinginan dan kebutuhan kita akan berubah seiring berjalaninya waktu. Kuncinya justru harus **mempertahankan tujuan berinvestasi** tanpa mudah dipengaruhi oleh hal-hal eksternal, apalagi keinginan kita. Inilah yang akan membuat kita bisa konsisten mencapai tujuan keuangan.

Menurut Morgan Housel sebagai mengatakan bahwa strategi investasinya tidak bergantung pada pemilihan sektor yang tepat atau *market timing*. Morgan lebih bergantung pada alokasi menabung yang besar, kesabaran, dan fokus pada tujuan jangka panjang. **Pada akhirnya, keuangan dan investasi tidak melulu fokus dengan angka tapi juga ada sisi psikologis yang perlu kita pahami** agar bisa siap saat mengambil dan menjalankan keputusan finansial.



# MENGHABISKAN UANG UNTUK HOBI, SALAH ATAU TIDAK?



**H**obi adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar ketertarikan yang kuat dari dalam diri. Hobi juga merupakan kegiatan yang secara langsung membuat kita secara sukarela dan senang hati untuk menginvestasikan sesuatu, baik berupa waktu ataupun uang.

Dalam memenuhi kebutuhan hobinya, seseorang bisa menghabiskan banyak waktu, tenaga, dan bahkan uang yang mungkin tidak masuk akal bagi orang lain. Dilansir dalam [www.kontan.co.id](http://www.kontan.co.id) hobi merupakan pemenuhan kebutuhan batiniah seseorang untuk melepaskan diri dari kejemuhan dan kelelahan rutinitas harian. Karena sifatnya itulah, yang utama dalam hobi adalah kesenangan yang tidak terhingga, oleh karena itu, orang yang sedang menggilai hobi kerap tidak melihat sisi kualitas benda yang disukai, tapi lebih mengutamakan tuntutan sifat emosional diri.

Karena sifat dari hobi tersebut adalah memuaskan secara emosional, hal ini dapat menimbulkan tuntutan yang lebih dari segi finansial jika tidak diantisipasi secara bijak. Bisa jadi hobi yang Anda gemari dapat mengganggu pengeluaran yang dianggarakan untuk kebutuhan utama. Untuk mencegah terjadinya hal-hal tersebut beberapa hal perlu diperhatikan dari sejumlah perencanaan keuangan :

## 1. Tentukan Hobi

Perlu dapat dipahami bahwa semua hobi awalnya bersifat konsumtif, bukan investasi. Sifat hobi sebagai pemuas emosional, jika tidak dikendalikan, maka bisa menimbulkan kerugian bagi Anda. Oleh sebab itu, sebelum memutuskan menekuni hobi, ada baiknya Anda menentukan terlebih dahulu hobi yang akan ditekuni. Hal ini bertujuan untuk menentukan anggaran.

Setelah mengetahui hobi yang akan ditekuni Anda akan dengan mudah mengatur frekuensi untuk waktu pelaksanaan hobi tersebut atau membeli benda-benda yang berkaitan dengan hobi yang Anda miliki. Pada dasarnya ada beberapa jenis hobi melakukan aktivitas tertentu, antara lain traveling, olahraga, berkebun, menulis, membaca, otomotif dan ataupun mengoleksi suatu barang.

## 2. Rancang Alokasi Dana Untuk Hobi

Setelah menentukan hobi, Anda sudah bisa merancang alokasi dana untuk penyaluran hobi. Jika hobi yang ditekuni tidak dikomersialkan atau tidak didiversifikasi menjadi sumber penghasilan, maka porsi alokasi anggaran hobi harus dibatasi hanya sebesar 5% dari penghasilan.

Dengan adanya porsi alokasi anggaran setiap bulan Anda dapat menerapkan kuota belanja benda hobi. Kalau dalam satu bulan sudah tercapai batas kuota pembeliannya Anda harus berkomitmen untuk tidak membeli atau membelanjakan sesuatu untuk hobi Anda agar tidak mengganggu keuangan Anda.

### 3. Komersilkan Hobi

Bagaimana rasanya jika hobi yang Anda gemari menjadi ladang penghasilan? Pastinya hati senang dan saku Anda pun tetap aman. Salah satu Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan Bapak Sugeng Riyono memaparkan, "Sebenarnya saya tidak ada niatan menjadikan hobi berkebun saya sebagai lahan bisnis. Tapi setidaknya hasil dari kebun ini bisa membiayai operasionalnya sendiri, jadi tidak akan mengganggu uang dapur" Ungkapnya saat di wawancara oleh Tim Bulletin DPK BPJS Ketenagakerjaan.

Namun apabila Anda berminat untuk menjadikan hobi sebagai bisnis. Beberapa strategi di bawah ini bisa diterapkan :

Pertama, telusuri ke mana uang Anda pergi selama ini untuk menyalurkan hobi, lalu cobalah balikkan posisi Anda sebagai penerima uang, bukan pembayar uang. Artinya, Anda bisa menjadi penyedia jasa atau penyedia produk pendukung hobi yang Anda miliki. Sebagai contoh, dari pada hanya memelihara ikan hias

di akuarium, lebih baik membeli aquarium dan bibit ikan hias yang bisa Anda jual kembali kepada orang yang memiliki minat dan hobi yang sama dengan Anda.

Kedua, Ciptakan pasar. Setelah Anda mengetahui peluang mana yang bisa Anda jadikan bisnis. Dengan bergabung pada komunitas yang memiliki hobi dan minat yang sama dengan Anda. Anda bisa menawarkan jasa dan mempromosikan produk terbaik untuk menunjang hobi tersebut. Sebagai contoh, Anda bisa menjual sekaligus merekomendasikan bibit ikan terbaik untuk pelanggan.

Ketiga, setelah Anda memiliki pasar, yang perlu Anda lakukan adalah melaksanakan bina komunitas. Dengan secara konsisten menunjukkan eksistensi berbisnis dengan hobi Anda, Anda bisa melakukan pembinaan komunitas secara berkelanjutan. Perlakukan hobi seperti bisnis, bukan hanya untuk menjual sekali, tapi juga menjaga loyalitas konsumen.

Begitu banyak contoh usaha yang berawal dari hobi, dengan begitu Anda tidak perlu khawatir bahwa hobi tersebut dapat membuat pengeluaran Anda berantakan.

Mengeluarkan uang untuk hobi bukan tentang benar atau salah, tapi tentang prioritas dan bijak dalam mengelola keuangan menjadi fokus yang perlu diperhatikan agar tidak menimbulkan masalah dikemudian hari.





## MELIRIK SEJARAH CHINATOWN, GLODOK

Jika Anda menaiki bus Transjakarta Jurusan Blok M – Kota Tua, turunlan satu perhentian sebelum mencapai tujuan akhir, karena di sana Anda akan menjumpai Kawasan Glodok atau yang dikenal sebagai daerah Pecinan Jakarta. Glodok merupakan bagian dari Kota Tua yang banyak menyimpan bangunan peninggalan pemerintahan kolonial Belanda dengan arsitektur Eropa tempo dulu.

Sejarah Glodok sendiri dimulai pada abad ke-17, saat VOC Belanda mengisolasi Masyarakat *Tionghoa*. Mereka disatukan dalam sebuah Kawasan agar mudah dikontrol untuk alasan keamanan para kolonialis Belanda. Usut punya usut, penamaan glodok ini dikaitkan dengan Bahasa Sunda yang diambil dari kata 'Godog' yang artinya pintu masuk ke sebuah rumah. Hal itu karena dulunya, Jakarta pernah menjadi gerbang Kerajaan Sunda Kuno. Setelah etnis *Tionghoa* masuk dan menetap ke dalam wilayah tersebut, kini Kawasan Glodok menjadi pecinan terbesar di Jakarta.

Cerita tentang Kawasan Pecinan setiap masanya selalu menarik perhatian tentang Sejarah dan budaya *Tionghoa* yang kental. Pada Juni tahun 2022 Glodok diresmikan sebagai Desa Wisata oleh Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif (Kemenparekraf). Lantas apa saja tempat yang menarik dikunjungi di Pecinan Glodok? Berikut Tim Bulletin MISI telah merangkum rekomendasi wisata pada daerah tersebut:

### 1. Pantjoran Tea House

Pantjoran Tea House merupakan kedai teh legendaris di Kawasan Pecinan Glodok. Lokasinya terletak tepat di depan gapura Kawasan Glodok, Jakarta. Diceritakan dalam Sejarah Pantjoran Tea House ini dahulunya merupakan sebuah apotek yang bernama Tjung Hwa yang juga menjadi bagian dari Sejarah Kesehatan warga Batavia awal abad ke-20.

Mencuri perhatian dengan bangunan arsitektur yang masih otentik, tempat ini juga memiliki tradisi unik bernama tradisi Patekoan, tradisi membagikan minuman teh gratis kepada siapapun yang lewat dan kehauasan.

Apabila Anda memutuskan untuk menyicipi makanan dan minuman di kedai ini, Anda bisa menikmati tradisi minum teh dengan menggunakan teknik penyeduhan teh *Gong Fu Cha*, yang biasanya dilakukan untuk menghormati tamu, menyatakan cinta, meminta maaf pada orang tua atau untuk sekedar minum teh Bersama keluarga. Masakan dikedai ini bisa dinikmati oleh semua kalangan karena tidak mengandung unsur non halal pada makanannya.

### 2. Toko Obat

Menyusuri wilayah pertokoan Glodok, Anda juga bisa menemukan toko obat-obatan baik yang modern dan juga tradisional. Saat melewati lorong pertokoan

tersebut kita sudah bisa mencium bau obat-obatan herbal yang khas. Berbagai obat herbal bisa ditemui di sini, mulai yang berasal dari tumbuhan, hewan, serangga, cacing dan rendaman arak. Ada juga obat-obatan yang sudah siap minum dan memiliki ijin BPOM.

Selain menjual obat-obatan, dalam praktiknya di sini Anda bisa memeriksa penyakit yang sedang Anda rasakan kepada *sinshe* atau tabib. Biasanya kita akan diperiksa melalui denyut nadi dan kemudian akan diberikan resep obat yang langsung dibuatkan dengan Teknik meracik obat-obatan herbal.

### 3. Petak Sembilan

Setelah menyusuri sederetan pertokoan obat, Anda bisa langsung memasuki Jalan Petak Sembilan, yaitu area pasar dimana Anda bisa menemukan berbagai makan, cemilan jadul hingga berbagai barang dan perlengkapan untuk perayaan hari-hari besar kepercayaan Tionghoa dan Konghucu. Salah satu yang menarik perhatian kami adalah saat menyambangi Toko Sukaria yang sudah berdiri sejak tahun 1946. Toko ini menjual beraneka perlatan sembahyang peribadahan umat Tinghoa dan yang dikemas dalam bingkisan-bingkisan besar yang tergantung dan tertata di setiap penjuru toko.

Jika Anda sempat berkeliling lebih jauh di Petak Sembilan, tak jauh dari Krenteng Toa Se Bio, Anda bisa mampir ke toko kaligrafi China yang digiat oleh Lim Tju Kwet, atau akrab disapa 'Om Akwet', pegiat kaligrafi China terakhir di Pecinan Glodok. Sambil menanya kami 'Om Akwet' memperlihatkan hasil karyanya yang dituliskan dengan tinta emas berkain warna merah. Ia melayani aneka bentuk kaligrafi China, antara lain kaligrafi kata-kata Mutiara, Ucapan Selamat, Harapan, nama, papan arwah, dan lain-lain

### 4. Vihara Dharma Bhakti

Setelah menikmati hingar bingar pasar Petak Sembilan, tak lengkap rasanya jika tidak mampir ke Krenteng. Vihara Dharma Bhakti, salah satu Krenteng tertua yang ada di Jakarta. Krenteng ini telah berusia lebih dari 3 abad, tepatnya dibangun pada tahun 1650.

Hingga saat ini krenteng ini masih aktif dijadikan tempat peribadatan bagi masyarakat agama

Khonghucu dan juga Buddha. Terlihat pada saat kami menyambangi tempat ini terdapat beberapa orang yang sedang melakukan ritual peribadahan.

### 5. Gereja Katolik St. Maria De Fatima

Selanjutnya hal yang tak kalah menarik yang ada di wilayah ini adalah Gereja Katolik St. Maria De Fatima. Gereja tua yang memiliki arsitektur seperti krenteng dan bahkan tidak ada salib di atas gereja. Bangunan bernuansa warna merah, kuning, emas dan dihiasi lampu ini juga di klaim sebagai gereja katolik satunya di Jakarta yang memiliki arsitektur bergaya Tionghoa.

### 6. Vihara Toa Se Bio

Tak jauh dari Gereja Katolik St. Maria De Fatima, Anda bisa mengunjungi Krenteng lainnya yang tak kalah bersejarah, yaitu Krenteng Toa Se Bio. Nama Krenteng Toa Se Bio merupakan gabungan dari dua kata yaitu Toa Se yang berarti pesan dan Bio yang berarti Candi. Nama itu dimaksudkan agar candi ini menghormati pesan-pesan perdamaian yang dibawa China dahulu kala.

Salah satu tips dari tim redaksi, ketika Anda mampir ke Vihara Toa Se Bio, Anda bisa beristirahat sejenak di plataran Vihara sambil menikmati es jeruk asli yang dapat Anda beli persis di depan Vihara. Es jeruk ini merupakan salah satu rekomendasi dari *Food Traveller* loh.

### 7. Petak Enam

Jika telah puas berwisata kuliner, Sejarah, dan Rohani. Anda bisa mampir ke Petak enam untuk bersantai dan menikmati berbagai macam variasi kuliner. Ada kuliner khas China, Peranakan, Melayu, Barat, Italia, hingga tradisional Indonesia.

Berkaca dari Sejarah Glodok dan perkembangannya hingga sekarang, kita bisa memperkenalkan tradisi China dan budayanya. Toh pada kenyataannya seluruh dunia punya Chinatown. Ada baiknya kita datang dan mengenal Chinatown di wilayah kita sendiri.

Bagaimana, tertarik untuk menyambangi Chinatown akhir pekan ini? (AFP)

# BERAWAL DARI HOBI, SAMPAI MENJADI INSPIRASI

Narasumber : **Bapak Sugeng Riyono dan Ibu Eka Wati Letdiani**



(Sugeng Riyono, 61th)

## BAPAK SUGENG RIYONO

**K**ehidupan setelah pensiun merupakan fase baru yang perlu direncanakan secara tepat. Ketika memasuki masa pensiun Anda memiliki waktu yang banyak untuk beristirahat dari padatnya kesibukan. Akan tetapi hal tersebut tidak akan berlangsung lama, akan ada rasa jemu karena ada rutinitas yang biasa dikerjakan tidak dilakukan lagi. Pada fase itulah Anda bisa memanfaatkan waktu yang banyak tersebut untuk melanjutkan mimpi yang tertunda atau menjalankan hobi yang belum sempat dilakukan.

Membahas tentang hobi, tim bulletin Misi memiliki kesempatan untuk bertemu dengan salah satu Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan pada hari Kamis (5/10), Bapak Sugeng Riyono (61 tahun) atau yang akrab disapa Pak Sugeng. Sembari mengenang dan menghidupkan kembali memori lama, Bapak Sugeng membagikan sekelumit kisah kepada kami tentang bagaimana beliau begitu menikmati masa pensiun sembari melakukan hobi lamanya. "Selama kurang lebih 30 tahun bertugas di BPJS Ketenagakerjaan kami itu terbiasa memiliki rutinitas yang sama dari pagi hingga petang. Kebetulan ketika memasuki Masa Persiapan Pensiun (MPP) saya terpikir untuk memiliki kegiatan pengganti untuk mengisi waktu luang. Nah 3 tahun sebelum memasuki Masa Persiapan Pensiun saya mencoba untuk melakukan kegiatan bertani meski tidak fokus."

Dibesarkan dari lingkungan keluarga petani dan sedari kecil sudah mengenal kehidupan di desa dengan segala aktivitasnya, Pak Sugeng pun bercerita sambil bernostalgia tentang kenangan masa kecilnya,

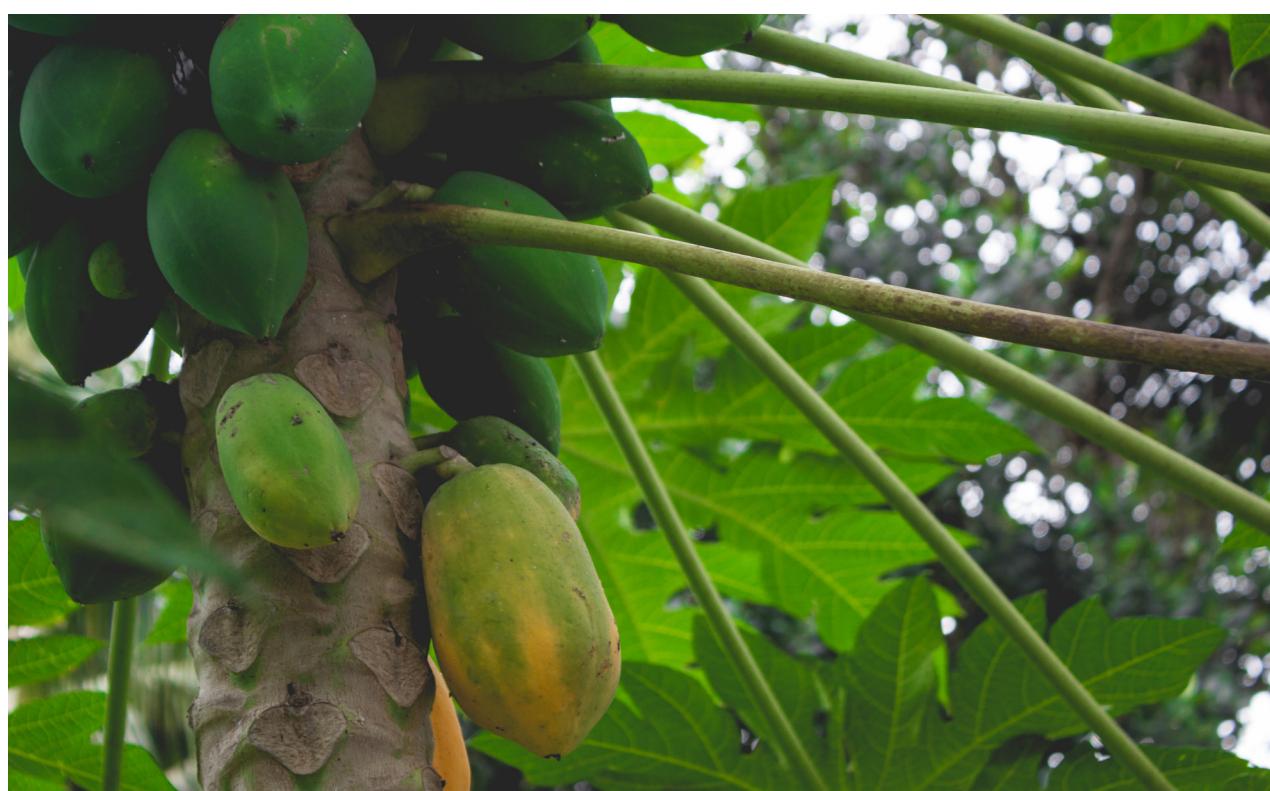
**"Waktu saya kecil sering diajak bapak pergi ke ladang untuk bercocok tanam. Barangkali dari kebiasaan tersebutlah saya menyukai kegiatan Bertani. Seiring berjalannya waktu saya jadi paham, ternyata kegiatan bertani bukan hanya berbicara tentang pemenuhan aspek ekonomi saja, tapi juga ada sisi sosial yang tinggi, dari bertani saya jadi mengetahui bagaimana serunya berdiskusi dengan teman-teman yang memiliki hobi yang sama walaupun tempat ngobrolnya hanya dipinggiran sawah."**

Letak lahan yang berada di dataran rendah, Pak Sugeng berbagi cerita mengenai beberapa tanaman

yang telah ditanamnya, mulai dari Pepaya, Cabai, Durian hingga Kopi, "Sebelum memasuki Masa Persiapan Pensiun (MPP) saya menanam Pepaya jenis Kalifornia dilahan seluas ± 6.000 m<sup>2</sup> dengan total 650 pohon. Awalnya bagus, bisa panen setiap minggu dan bertahan kurang lebih selama 3 tahun, tapi akhirnya saya bongkar karena sering terserang hama sehingga produksinya tidak bagus. Setelah Pepaya, saya tanam kayu keras (Albasia) dengan diversifikasi cabai orange, ini ada tantangan tersendiri dimana begitu cabai tersebut ditanam itu harus langsung disiram, nah ketika memasuki musim kemarau akhirnya cabai yang saya tanam pun gagal. Setelah cabai gagal saya coba lagi dengan menanam durian. Nah durian ini sudah memasuki periode tanam yang ketiga, di tahun 2014 sebelum memasuki Masa Persiapan Pensiun, 2017 saat MPP, dan tahun 2018 setelah pensiun. Alhamdulillah sampai dengan saat ini tumbuh dengan baik dan yang bikin senang durian yang ditanam tahun 2017 dan tahun 2018 sudah mulai berbunga walaupun belum tentu jadi buah. Lalu di tahun 2019 sebagai penyaluran hobi saya juga menanam kopi jenis Robusta dan saat ini sudah berbuah."

Antusias saat menceritakan pengalaman bertani dari Pak Sugeng mengingatkan kita tentang suatu hubungan, bukan hanya hubungan antara manusia dengan manusia tetapi juga hubungan antara manusia dengan alam yang menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Rasa Bahagia yang tidak bisa diungkapkan terlihat jelas melalui mimik muka Pak Sugeng, saat menceritakan bagaimana benih yang beliau rawat berbunga meski belum tentu berbuah. Hal tersebut sekakan mengajarkan kita akan kita tentang hubungan timbal balik, tentang buah kesabaran merawat benih yang ditanam dan menyaksikan tanaman itu tumbuh melewati setiap fase kehidupannya.

Setiap individu memiliki ketertarikan nya masing-masing, Pak Sugeng yang tertarik dengan dunia pertanian, penuh antusias membagikan ceritanya kepada kami. "Bertani ini hanya sebagai hobi, sampai saat ini kami, lebih tepatnya saya dan istri tidak berniat untuk menjadikannya sebagai bisnis. Jadi saya lebih fokus menjadikan hobi tersebut sebagai pengisi waktu luang. Semisalnya memang ada hasilnya, itu sudah teralokasi untuk biaya operasional lahan tersebut."



## BU EKA WATI LETDIANI



Terlihat manis dan menyegarkan deretan pudding buah dengan nama Bilkey Pudding terpampang di status *Whatsapp* salah satu tim bulletin MISI DPK BPJS Ketenagakerjaan. Itulah awal perkenalan kami dengan Ibu Eka Wati Letdiani, salah satu Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan yang saat ini berdomisili di Kota Bandung. "Wah cantik-cantik Bu, bentuk puddingnya" itulah komentar yang terlontar ketika kami melihat langsung bentuk asli pudding buah yang tempo hari ada di status *whatsapp* tersebut, "Dulu waktu masih aktif saya hobi mengumpulkan buku-buku resep masakan, tapi gak ada waktu buat praktiknya." Cerita Ibu Eka saat kami sambangi ke kediamannya di Kota Bandung (20/11).

"Saya itu aslinya gak bisa diam mba, jadi ketika sudah bulat dengan segala pertimbangan, saya memutuskan untuk ikut GSH, ketika itu saya langsung berpikir bagaimana cara untuk mengisi waktu luang yang ada supaya lebih bermanfaat. Waktu aktif di BPJS Saya itu sangat *passionate* dibidang *Event Organizer* yang saya beri nama CV Eshan Ekatama Mandiri. Tapi pada saat itu Pandemi jelas segala kegiatan yang berupa *event* tidak bisa beroperasi sama sekali, tapi saya punya karyawan nah Bilkey Pudding ini yang menyelamatkan," Cerita

Bu Eka ketika diwawancara bagaimana awal mula terbentuknya produk Bilkey.

Setumpuk buku-buku masakan yang dulu dibeli sewaktu masih aktif menjadi Karyaean, menjadi sumber inspirasi untuk menumbuhkan keinginan untuk mencoba hobi baru yang ternyata berlanjut menjadi bisnis hingga saat ini. Setelah pensiun, memang saya membuat CV yang bergerak di bidang *jasa event organizer*. Karena pandemi, otomatis CV saya tidak beroperasi. Mulai dari situlah saya kembali membuka buku-buku resep itu dan ditambah belajar juga dari youtube, akhirnya saya coba dan ketemulah formulasi resep yang pas sesuai standart saya untuk membuat Pudding." Cerita Bu Eka.

Dalam kesempatan wawancara kemarin Bu Eka juga memperlihatkan beberapa hasil masakannya seperti Brownis, Kopi, dan Kue Kering. "Karena saya orangnya gak bisa diem ya Mbak, jadi apa sewaktu covid itu, apa saja saya buat. Memang awalnya pudding buah ini, tapi setiap ngeliat resep baru di youtube saya mau coba, jadi deh sekarang banyak produknya. Ada Brownies, cookies, dan ini resep terbaru kopi kekenian. Ya Alhamdulillah semua disambut baik dan memiliki penggemarnya masing-masing.

Menikmati setiap prosesnya dan mau belajar hal baru, membuat hobi yang dimiliki Ibu Eka membuahkan hasil saat ini, "Karena memang suka ya mba, jadi lelah itu gak berasa, jadi memang untuk urusan Bilkey Pudding saya menghandle semuanya sendiri, mulai dari proses belanja, pembuatannya, hingga melayani pelanggan, tapi memang untuk pengantaran diawal saya mengantarnya sendiri, namun seiring berjalannya waktu saya menggunakan jasa pihak ketiga. Bukanya tidak mau membayar karyawan, tapi memang karena saya suka dan menikmati setiap prosesnya, jadi ya *enjoy* aja ngerjainnya."

Seiring berjalannya waktu, apa yang dilakukan Bu Eka perlahan membuahkan hasil. Hingga tanpa disadari apa yang dilakukan hanya karena sebatas hobi kini Bilkey sudah dinikmati hingga pelosok kota Bandung, "Saya juga gak menyangka yang semula hanya sebatas suka aja, tanpa saya sadari pudding saya sudah diantar keseluruh kota Bandung. Sampai sekarang kalo di luar saya sering di sapa 'Ibu Bilkey' bukan Ibu Eka lagi." Ceritanya sambil disambut oleh tawa beliau dan seluruh tim bulletin MISI.

Cerita menarik dari Ibu Eka Wati Letdiani begitu mencuri perhatian kami, bahwasanya selagi kita memanfaatkan waktu yang ada dengan baik, maka hal baik juga akan menghampiri hidup orang tersebut. Hobi yang semula hanya untuk mengisi waktu luang, kini tanpa disadari menjadi peluang usaha yang menjanjikan. "Saya selalu percaya hal baik akan menghasilkan sesuatu yang baik, apa yang saya kerjakan sekarang bukan hanya sekedar untuk mendapatkan penghasilan, tetapi juga memanfaatkan waktu untuk membuat sebuah karya dari hobi yang saya miliki." Paparnya

**"Bisa menjalani aktivitas yang berdasarkan hobi merupakan kebahagian tersendiri untuk menikmati masa pensiun saya dan sangat bersyukur jika hal ini bisa menjadi inspirasi dan motivasi banyak orang."**

Itulah kalimat penutup yang diucapkan oleh Bu Eka saat wawancara.

Kedua Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan di atas, telah membagikan sekelumit kisah tentang bagaimana menikmati masa pensiun dengan caranya masing-masing. Ada yang menjadikan hobi sebagai rutinitas dan ada pula yang melihat peluang bisnis di dalamnya. Semangat berkarya dan hangatnya keikhlasan terpancar dari pemaparan kedua narasumber yang menjadi inspirasi untuk kami dan seluruh Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan. (AF)



Eka Wati Letdiani

# JALAN KAKI UNTUK KESEHATAN : LANGKAH KECIL YANG BERDAMPAK BESAR

Jalan kaki adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja. Aktivitas ini tidak hanya sederhana dan mudah dilakukan tetapi juga memiliki manfaat bagi Kesehatan mental dan lingkungan. Anda bisa mengintegrasikan aktivitas jalan kaki ke dalam rutinitas harian, contohnya pergi ke kantor dengan menggunakan transportasi umum, setidaknya dengan menggunakan transportasi umum akan membuat Anda berjalan kaki dari rumah menuju halte/ stasiun .

Studi ilmiah menunjukkan bahwa jalan kaki terutama dalam bentuk jalan cepat, memiliki sejumlah manfaat penting bagi Kesehatan fisik. Aktivitas ini dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, yang melibatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Jalan kaki secara rutin dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan sirkulasi darah, serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.

Selain itu, jalan kaki juga berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot. Terutama otot-otot kaki, panggul, dan punggung bagian bawah menjadi lebih kuat dan stabil dengan rutinitas jalan kaki. Hal ini tidak hanya mendukung mobilitas sehari-hari, tetapi juga dapat mengurangi risiko cedera dan nyeri pada bagian tubuh tersebut.

Tak hanya memberikan manfaat fisik, jalan kaki juga memiliki dampak positif pada Kesehatan mental. Aktivitas ini memiliki efek menenangkan dan dapat membantu mengurangi stres. Saat kita berjalan. Tubuh akan melepaskan endorphin, hormon yang memberikan perasaan Bahagia dan nyaman. Ini bisa membantu mengatasi kecemasan, depresi ringan, dan merasa lebih baik secara keseluruhan.

Jalan kaki juga memberikan kesempatan pada kita untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar alam, hal

ini dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan waktu untuk refleksi yang bermanfaat. Terkadang aktivitas sederhana seperti jalan kaki bisa menjadi waktu untuk merenung dan men set ulang pikiran.

Bukan hanya memiliki segudang manfaat untuk tubuh kita, tanpa disadari jalan kaki adalah bentuk transportasi yang paling ramah lingkungan setelah sepeda. Dengan memilih untuk berjalan kaki atau bersepeda, kita telah berkontribusi dalam menciptakan alternatif berkelanjutan yang berkontribusi menekan polusi udara di Ibu Kota.

Meskipun jalan kaki memiliki segudang manfaat, Kesibukan dalam bekerja menjadi salah satu alasan kurangnya waktu berolahraga. Hal ini tidak berbanding lurus dengan padatnya aktivitas yang menuntut setiap orang untuk memiliki tubuh yang sehat dan prima. Maka dari itu menciptakan kembali lifestyle gemar berolahraga, pada Kamis (31/08/2023) DPK BPJS Ketenagakerjaan membuka acara Satu Juta Langkah di Taman Impian Jaya Ancol, Jakarta. Dalam Gerakan ini Pengurus DPK BPJS Ketenagakerjaan mengajak seluruh jajaran staf DPK BPJS Ketenagakerjaan menyisihkan untuk berolahraga jalan kaki selama 30 menit setiap hari. Apabila dilakukan secara konsisten, hal ini diharapkan dapat meningkatkan imunitas dan produktivitas karyawan. (RRR)





## AMPUH CEGAH HIPERTENSI DENGAN REBUSAN DAUN SALAM

Hipertensi merupakan gangguan yang terjadi pada sistem peredaran darah dan menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas normal, yaitu melebihi 140/90mmHg, berdasarkan etiologi dibedakan menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan yang dapat diperparah oleh faktor obesitas, stress, konsumsi alkohol yang berlebihan dan lain-lain.

Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit atau keadaan seperti penyakit gagal ginjal kronik, *hiperaldosteonisme* dan *renovaskuler* (Susi dan Widiani 2018). Sudarso et al, (2019) menjelaskan kondisi penyakit kardiovaskuler ini terjadi seiring pertambahan usia dimana terjadi penurunan elastisitas dinding pembuluh darah arteri dan kekakuan pada pembuluh darah sistemik akibat penuaan.

Gejala umum yang dikeluhkan oleh sebagian besar penderita hipertensi seperti, sakit kepala, mual, muntah gelisah dan emosional. Sehingga sebagian besar dari penderita melakukan usaha untuk menurunkan tekanan darahnya. Biasanya jika tekanan darah naik, pengobatan dapat menggunakan 2 cara yaitu, pengobatan farmakologi dan non farmakologis

Pengobatan Farmakologi adalah pengobatan dengan mengonsumsi obat-obatan antihipertensi antara lain, (Junaedi dan dkk, 2013):

- Diuretika ;
- Betabloker,
- ACE-inhibitor,
- Simpatolitik,
- vasodilator arteriol
- Cabloker.

Sedangkan non-farmakologis merupakan cara pengobatan dengan menggunakan tanaman herbal yang dikombinasi dengan mengubah kegaya hidup yang lebih sehat, seperti diantaranya (Susilo dan Wulandari, 2011):

- Mengurangi asupan garam;
- Berolahraga Yoga ;
- Pengendalian berat badan;
- Melakukan olahraga secara rutin;
- Berhenti merokok dan mengkonsumsi alkohol; dan
- Mengkonsumsi tanaman obat herbal yang memiliki khasiat mengatasi hipertensi seperti labu siam, selada air, alang-alang, mengkudu, jeruk nipis, kumis kucing, dan daun salam.

Dari beberapa tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mengatasi darah tinggi, daun salam menjadi salah satu tanaman herbal yang memiliki sejuta manfaat namun masih belum dikenal oleh masyarakat. Daun salam yang dikenal sebagai salah satu daun yang biasa digunakan untuk penyedap dan penambah aroma pada masakan, ternyata dapat dijadikan sebagai obat tradisional untuk beberapa penyakit seperti maag, asam urat, diare, kencing manis, menurunkan kadar kolesterol dan menurunkan tekanan darah.

Kandungan mineral yang ada pada daun salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan darah tinggi. Daun salam juga mengandung minyak esensial eugenol dan metil kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai anti jamur dan bakteri. Minyak atsiri (seskuiterpen, laktone, dan fenol), yang dapat digunakan untuk mengobati diare, diabetes, maag, hipertensi, kolesterol, migrain, gatal-gatal (pruritis), kudis, eksim, dan menghilangkan mabuk alkohol (Astawan, 2016).

### ➤ Cara pembuatan rebusan daun salam :

- Menyediakan 10 lembar daun salam
- Rebus dengan 3 gelas air
- Lalu diamkan sampai menjadi 1 gelas air

### ➤ Cara Mengonsumsi daun salam :

Konsumsi secara rutin pada pagi dan sore, disarankan untuk diimbangi juga dengan tidak mengkonsumsi makan-makanan yang mengandung santan atau garam.

Dalam sebuah penelitian tingkat hipertensi sebelum penderita diberikan rebusan air daun salam rata-rata berada pada kategori hipertensi sedang 14 responden dan berat 4 responden, setelah penderita hipertensi diberikan rebusan air daun salam tingkat hipertensi penderita menjadi normal 14 orang, ringan 7 orang dan sedang 2 orang. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo.

Berdasarkan hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hipertensi pada lansia dapat dapat dicegah agar tidak menjadi hipertensi berat dengan menggunakan daun salam, kandungan antihipertensi yang ada dalam daun salam mampu menurunkan tingkat hipertensi pada lansia. Dengan rutin mengkonsumsi rebusan daun salam dapat menurunkan tekanan darahnya, karena dipercaya dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pemasukan oksigen kedalam otot-otot jantung dan merilekskan pembuluh darah.

#### Sumber :

Inne Ariane Gobel , Rona Febriyona , Andi Nuraina Sudirman (2022), Pengaruh Terapi Rebusan Daun Salam terhadap penurunan Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo, 10 (1), 1101 – 1107



# HUMOR



## HAMIL

Jhon sedang asyik nongkrong di kafe bersama istrinya. Saat sedang asyik nongkrong Jhon seorang Wanita yang berada di meja sebelah berkata dengan mimik muka yang lirih, "Mas aku hamil." Sambil terheran-heran Jhon pun berkata, "Maaf, kamu siapa ya?" Tanya Jhon kaget. Istrinya Jhon yang geram langsung mennggebrak meja sambil berkata "Wong sudah hamil gitu kok, masih bertanya Kamu siapa? Dasar Buaya!", dengan emosi sang istripun menyiram muka Jhon dengan kopi panas.

"Eh mba sebentar..." Kata Wanita di sebrang meja sebelah, "Maksudku aku ini sedang hamil, tolong mas nya jangan merokok."

## TETANGGA

Jaya adalah tetangga Udin, tapi mereka tak pernah rukun. Udin merasa bahwa Jaya adalah saingannya, jika jaya membeli sepeda baru, Udin tidak mau kalah jaya akan membeli sepeda baru juga. Menjelang lebaran tahun lalu rumah Jaya dicat merah besoknya udin juga mengecat rumahnya dengan warna merah.

Karena besok tanggal 17 Agustus, Jaya memasang spanduk di depan rumahnya bertuliskan "Indonesia Tetap Jaya". Hati Udin pun tarasa panas, lalu kemudian dia memasang spanduk juga bertuliskan, "Indonesia Tetap Udin."

**HAHAHA**



## INFO PENTING!

Perhatian bagi saudara-saudari semua tolong dihindari dan jangan dibiasakan tidur di atas jam 10.00 karena bisa berbahaya apalagi bila sering dikakukan, saya beberapa kali tidur di atas jam 10 badan pada sakit semua, lalu saya tidur lagi di atas jam 8 ternyata sama sakit juga, begitu juga saat saya tidur di atas jam 12 ternyata lebih sakit lagi.

Akhirnya saya tidur di atas Kasur, enak empuk dan gak sakit karena terbuat dari kapuk dan busa, nah baru lah saya menyadari bahwa tidur di atas jam itu gak baik untuk kesehatan karena berbahank keras, baik jam dinding, jam tangan, atau jam lainnya.

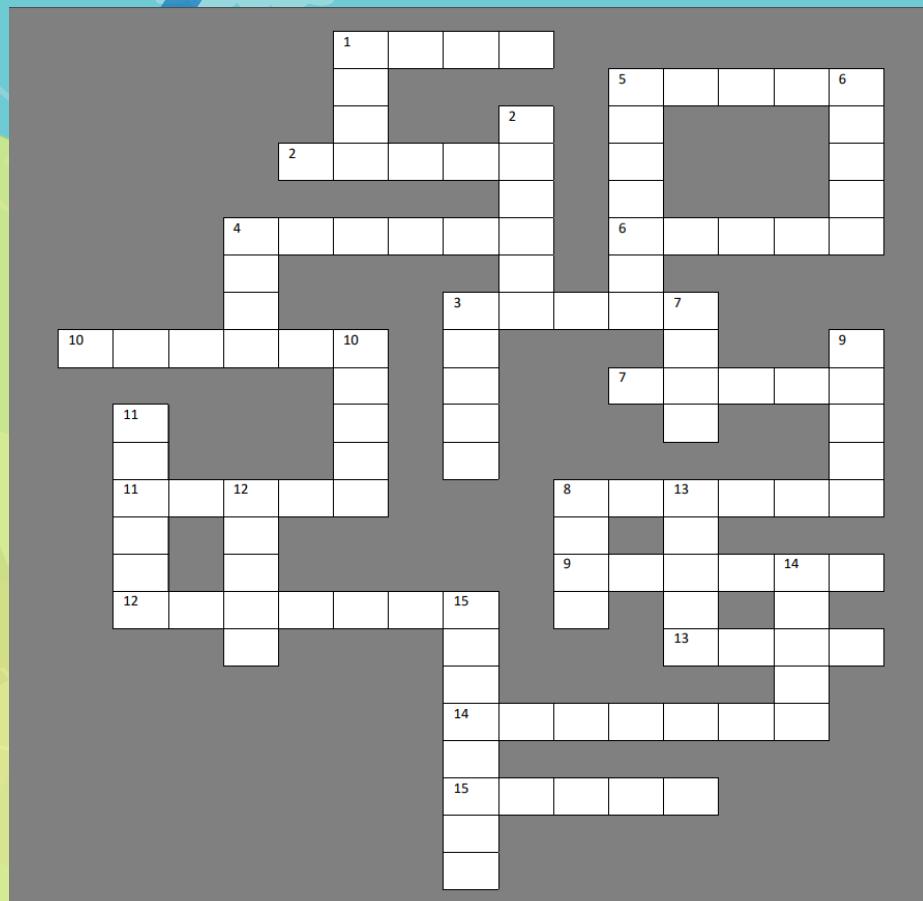
# ASAH OTAK

Jalan-jalan ke kota Kendari  
Melihat kayu jelatung  
Yuk Jawab TTS ini  
Ada hadiah, buat Anda yang  
beruntung

Untuk 10 Orang Tercepat dan  
Beruntung  
dengan jawaban yang benar, akan  
mendapatkan hadiah E-Wallet  
sebesar RP. 50.000,-.  
Jawaban ditunggu sampai  
dengan 31 Maret 2024

Kirim jawaban Anda ke WhatsApp  
DPK BPJS Ketenagakerjaan  
di nomor 08118455577 dengan  
mencantumkan nama dan nomor  
pensiunan anda

Semoga Beruntung



## MENDATAR

1. Planet tempat kita tinggal.
2. Selat yang memisahkan Pulau Jawa dan Sumatra.
3. Alat untuk bermain poker atau bridge.
4. Hewan dengan sayap yang bisa terbang.
5. Logam berharga yang sering digunakan untuk perhiasan.
6. Penyimpanan Air Besar.
7. Tempat tinggal bagi banyak hewan dan tumbuhan.
8. Negara di Eropa yang terkenal dengan teknologi otomotif.
9. Alat untuk mengambil foto atau merekam video.
10. Formasi geologis yang tinggi dan curam.
11. Ayam, Kacang, Daun Bawang.
12. Gaya hidup mewah.
13. Ibadah.
14. Pertolongan.
15. Boxing.

## MENURUN

1. Pakaian yang dikenakan di tubuh.
2. Jenis buah tropis sedikit berair dan berdaging kuning.
3. Senjata tradisional Indonesia berbentuk pisau.
4. Kumpulan halaman dengan tulisan atau gambar.
5. Alat transportasi udara yang besar.
6. Wadah persegi yang digunakan untuk menyimpan barang.
7. Teknik pijat untuk melepaskan ketegangan otot.
8. Bila.
9. Gerakan udara yang bergerak.
10. Tidak lanjut ke babak selanjutnya.
11. Oxygen, Gas, Silinder.
12. Ambil alih.
13. Tempat tinggal manusia.
14. Malas.
15. Buah tropis berkulit merah.



# إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلٰيْهِ رٰجُونٌ

## BERITA DUKA CITA

Periode Per Januari 2023 s/d Desember 2023

*Telah Berpulang ke Rahmatullah*

No	Pensiun Meninggal Dunia	Domisili	Tanggal Wafat	No	Pensiun Meninggal Dunia	Domisili	Tanggal Wafat
1	Syamsubar Djaram	Pekanbaru	01-02-2023	34	Triadi Priono	Depok	28-07-2023
2	Suparno	Medan	01-03-2023	35	Suprihadi	Madiun	02-08-2023
3	Indra Haryadi	Jakarta Selatan	01-01-2023	36	Salengke	Morowali	03-08-2023
4	Soenarjo Soemarsudi	Depok	02-01-2023	37	Yulia Rita	Bangka	12-08-2023
5	Rusli Bin Habi	Batam	09-01-2023	38	Ubed Djaenudin	Bandung	16-08-2023
6	Achmad Fauzi	Banten	16-01-2023	39	Arfandy Ardani	Gowa	17-08-2023
7	Siti Mustina	Sumatera Barat	18-01-2023	40	Suparman	Pekalongan	18-08-2023
8	Ramlah Djojosuroto	Surakarta	21-01-2023	41	Dadang	Bogor	22-08-2023
9	Slamet Suparmin	Bogor	26-01-2023	42	Ismail Budan Aziz	Medan	26-08-2023
10	Abdul Hamid Pardan	Bekasi	08-02-2023	43	Jupri	Jakarta Barat	16-09-2023
11	Adityo Nugroho Darmadi	Bekasi	21-02-2023	44	Igab Eka Darma Putra	Bali	26-09-2023
12	Joko Suhendro	Jakarta Timur	22-02-2023	45	Kursih	Majalengka	07-09-2023
13	P Lumban Tobing	Permatang	25-02-2023	46	M. Supriyatna	Depok	02-10-2023
14	Marlinda	Bekasi	04-03-2023	47	Artanaty	Medan	05-10-2023
15	Irsal Esva	Bandung	05-03-2023	48	Sri Purwaningsih	Semarang	11-10-2023
16	Bidansen Situmorang	Depok	28-04-2023	49	Ursula Agustina Siregar	Ambon	16-10-2023
17	Hazairin	Jambi	04-05-2023	50	Maksum Efendi	Sumedang	19-10-2023
18	Ahmad Yunus Kalam	Jakarta Timur	13-05-2023	51	Ardiyanto Ali	Bontang	09-10-2023
19	Inta Bin Tarba	Majalengka	14-05-2023	52	G Permana Abdullah	Bandung	12-10-2023
20	Amri Djalal	Tangerang	15-05-2023	53	Slamet Rahardjo	Yogyakarta	14-10-2023
21	Edy Suhendi	Jakarta Selatan	27-05-2023	54	Sofyan Siregar	Medan	23-10-2023
22	Netty Herawaty	Salatiga	06-05-2023	55	Kisthoharwanto	Bantul	13-11-2023
23	Mustar Safri	Jakarta Timur	06-06-2023	56	Yusri Ananda Nasution	Bekasi	21-11-2023
24	R Yopi Suprihanto	Tangerang	05-06-2023	57	Sangap Panggabean	Cilacap	21-11-2023
25	Hariyono	Pasuruan	26-06-2023	58	M Fikriyan Anshori (Anak)	Bekasi	24-11-2023
26	Tugiman Karsoredjo	Jakarta Selatan	27-06-2023	59	Sulaiman	Banjarmasin	30-11-2023
27	Hafid Hasyim	Gowa	28-06-2023	60	S Bambang Irianto	Surabaya	23-12-2023
28	Djoko Harijono	Mojokerto	23-06-2023	61	Walidjo	Yogyakarta	31-12-2023
29	Nia Nur Hayati	Tangerang Selatan	03-07-2023	62	Nanik Handayani	Bogor	22-02-2023
30	Djuanda Subagio	Bandung	13-07-2023	63	Yulia Fajar Kusuma	Banyuwangi	22-05-2023
31	Abdurahman R	Luwu	17-07-2023	64	Chevy Solichudin	Bogor	17-08-2023
32	Yaya Ariadi	Serang	18-07-2023	65	Rachmat Djati Dharma	Bogor	17-10-2023
33	M. Sahim	Aceh Barat	22-07-2023	66	Hemawati Yusuf	Bogor	01-12-2023
				67	Suharti Palupi	Semarang	09-12-2023
				68	Ahmad Afandi	Surabaya	23-12-2023
				69	Oemi Sri Wanito	Surabaya	03-05-2023

Keluarga besar "DANA PENSIUN KARYAWAN BPJS KETENAGAKERJAAN™ menyampaikan :  
Belasungkawa dan Duka Cita yang dalam, serta mengiringi dengan doa "Semoga arwah Almar-hum/ah  
diterima disisi Tuhan Yang Maha Esa di tempat yang sebaik-baiknya, dan keluarga yang ditinggalkan  
diberiketabahan, kekuatan iman dan kessabaran.

*Amin ya Rabbal 'Alamin*



## GEDUNG DPK BPJS KETENAGAKERJAAN

Jl. Tangkas baru, No 1, Gatot Subroto, Jakarta Selatan, Indonesia 12930

Telp : 021-5204362, Fax : 021-5228530

Email: [dpk-bpjstk@cbn.net](mailto:dpk-bpjstk@cbn.net) | [www.dpkbpjamsostek.com](http://www.dpkbpjamsostek.com)