

Kepengurusan PPJR periode 2023-2026, memiliki fokus untuk menyampaikan aspirasi anggota sekaligus memberikan masukan dan dukungan pada Dapen, terkait berakhirnya pemberian Jaminan Kesehatan pada Mei 2025. Selain itu, tentu saja pengurus terus berupaya mempererat tali silaturahmi di antara sesama anggota PPJR di seluruh Tanah Air.

PPJR Pusat Periode 2023-2026: **Jaga Kesehatan dan Pererat Silaturahmi**

Barat keluar dari *pit stop*, kepengurusan Persatuan Pensiun Jasa Raharja langsung tancap gas. Resminya, setelah dikukuhkan melalui Akta Notaris No.03/2023 tanggal 8 September 2023, kepengurusan baru yang diketuai Bapak Hairul Aswan, langsung bergerak cepat menjalankan amanah, khususnya dalam menyampaikan aspirasi anggota terkait akan berakhirnya program manfaat Jaminan Kesehatan pada Mei 2025 nanti.

Mengapa fokus mengenai isu Kesehatan? Menurut Hairul Aswan, karena ini kesehatan menjadi perhatian seluruh anggota PPJR. "Memang 2025 masih lama, tetapi kami pengurus berkomitmen untuk terus menyampaikan aspirasi anggota. Kami melakukan konsolidasi ke DPJR, Dengan Pengawas, juga dengan pendiri internal Jasa Raharja," ujar Hairul.



5
Literasi Keuangan:
Sejahtera Kini dan Nanti



10
Hipertensi
"Si Pembunuh
Senyap"



12
Udjiono
Dari Kost-Kostan
sampai Bisnis
Basah



13
Ngatmin Kustono
Terus Berusaha
dan Bersyukur





Bapak Hairul Aswan
Ketua PPJR 2023-2026

Mantan Direktur Utama Aru Raharja ini juga menegaskan bahwa kondisi saat ini berbeda karena Pendiri yang merupakan Direksi Jasa Raharja, tidak dapat memutuskan secara langsung atau menerbitkan kebijakan terkait program atau manfaat pensiun di DPJR, akan tetapi harus melalui keputusan Indonesian Financial Group (IFG) yang menjadi *holding* perusahaan BUMN bidang jasa keuangan dan juga harus seizin dari Otoritas Jasa Keuangan (OJK).

"Jadi prosesnya panjang, tidak selesai dengan keputusan dari Pendiri," jelasnya. Namun demikian, ikhtiar penyampaian aspirasi tetap terus dilakukan oleh PPJR melalui komunikasi dengan berbagai pihak. "Intinya sebagai pengurus kami berharap aspirasi anggota ini bisa terkomunikasikan dengan baik kepada pemangku kepentingan. Selain itu, anggota masih berharap agar manfaat tambahan lainnya yang

diterima saat ini tidak berkurang dan dapat dipertahankan. Kami terus memberikan masukan dan dukungan Dapen kepada Pendiri kiranya harapan anggota dapat terpenuhi oleh Pendiri," kata Hairul yang saat aktif menjadi pegawai Jasa Raharja, pernah menjabat sebagai Kepala Urusan PKBL, Kepala JR Cabang NTB, Cabang Sulsel, Cabang Jateng, dan menjadi Kepala Divisi SDM, dan menjadi Kepala SPI sebelum memasuki masa pensiunnya.

Berkomunikasi dan Koordinasi

Memasuki bulan ketiga kepengurusan PPJR Pusat periode 2023-2026, terus bergerak aktif. Bukan saja dalam hal penyampaian aspirasi terkait isu-isu Kesehatan, tetapi juga berkomunikasi dengan berbagai pihak mengenai topik pembahasan yang lebih umum tentang isu-isu pensiun.

Untuk komunikasi dengan pihak eksternal, PPJR dalam satu bulan terakhir sudah menjalin komunikasi dan menggelar pertemuan langsung. Di antaranya pertemuan dengan pihak Mandiri In-Health dan persatuan pensiun PT Taspen. "Dengan Mandiri In-Health kami berbicara mengenai jaminan kesehatan yang selama ini dilakukan oleh In-Health yang sudah bekerja sama dengan DPJR sementara dengan pengurus pensiun Taspen, kami ingin mendapatkan *sharing* pengalaman mengenai program yang diselenggarakan di persatuan pensiunan mereka," jelas Hairul.

Bagaimana dengan pihak internal? Sebagaimana dikemukakan Hairul, PPJR memiliki pertemuan regular dengan seluruh pengurus



minimal satu kali dalam seminggu, baik secara *offline* maupun melalui online. Sebagai pengurus yang baru, lanjut Hairul, pihaknya sangat proaktif menjalin komunikasi dengan pihak internal. Di antaranya dengan Dewan Pengawas DPJR, para Kepala Divisi PT Jasa Raharja, Pelayanan Kesehatan (Yankes) Jasa Raharja, dan Yayasan Koperasi Jasa Raharja (YKPJR).

Sementara untuk koordinasi dan komunikasi yang sifatnya struktural internal, menurut Hairul, pengurus PPJR akan ikut bersama Direksi DPJR karena PPJR berada di luar struktur. "Dengan pendiri, misalnya, kami akan berkoordinasi dan menyesuaikan dengan agenda pengurus DPJR," katanya.

Tim Komplet

Sebagai wadah berhimpunnya para pensiunan Jasa Raharja,

■ PENGARAH

Pengurus Dana Pensiun Jasa Raharja

■ PEMIMPIN REDAKSI

Yuniarso Dwiartmojo

■ ANGGOTA REDAKSI

Antoyo

Triawan Ramadhanu

■ DITERBITKAN OLEH

Urusan Pelayanan Kepesertaan

■ ALAMAT REDAKSI

Gedung Wisma Raharja Lantai 8, Jl. TB. Simatupang No.1,
RT.03/RW.003, Cilandak, Ps. Minggu, Jakarta Selatan,
DKI Jakarta 12560. Telp. (021) 78843808, Faks. (021) 78843809
WhatsApp: 08111 65 8080
Email: kepesertaan.dpjr@gmail.com
Website: www.dapenjr.co.id

INFO 
dpjr DANA
PENSIUN
JASA
RAHARJA
SAKURAHATI & BERKUALITAS



Redaksi menerima tulisan/artikel dari pembaca terkait pensiun dengan mengirimkan artikel ke alamat yang sama dengan panjang tulisan maksimal 2.800 karakter.



menurut Hairul, pengurus PPJR baru dapat dikatakan mewakili berbagai unsur. Mengapa demikian? Anggota para pensiun adalah mereka yang membutuhkan informasi yang tepat. Jadi sebagai contoh, ketika ada yang membutuhkan informasi mengenai Dana Pensiun, ada pengurus yang dapat membantunya, yakni Pak Budi Sulistijo (mantan Dirut DPJR), mengenai keuangan ada Pak Gede Mardiasa (mantan Kadiv Keuangan Jasa Raharja), bertanya tentang IT ada Pak Tri Haryanto (mantan Kadiv TIK), dan ada lagi pengurus yang sangat berkompeten.

"Jadi, pengurus PPJR Pusat sangat mewakili berbagai bidang dan semoga dapat mengakomodasi jika ada pertanyaan atau ada peserta yang membutuhkan informasi, kata Hairul. (lihat susunan pengurus).

Sementara untuk menjalin komunikasi dengan para anggota, PPJR pusat mengagendakan pertemuan rutin dengan seluruh peserta yang ada di PPJR Cabang. "Intinya kami ingin komunikasi dalam mempererat tali silaturahmi dengan anggota terus terjalin dengan baik dan harmonis," ujar Hairul, ia menambahkan pertemuan bersifat virtual dan *offline* dengan pengurus PPJR Cabang.

Selain silaturahmi, kami juga akan menyelenggarakan sosialisasi melalui webinar, baik terkait regulasi, maupun isu-isu penting terkait kesehatan bagi para pensiun. "Karena itu, kami mengapresiasi PPJR Cabang yang aktif menjalin komunikasi, silaturahmi, dan menjalin kebersamaan dengan para anggotanya. Tak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada DPJR yang senantiasa memfasilitasi kebutuhan pengurus dalam menyampaikan informasi pada anggota dan kepada Dewan Penasihat atas arahan dan saran agar organisasi pensiunan menjadi lebih baik," kata Hairul.

Semoga PPJR mampu mengemban amanah sebagai penyampai aspirasi anggota dan mampu mempererat tali silaturahmi sesama pensiun Jasa Raharja. Aamiin. ●



SUSUNAN PENGURUS PPJR PUSAT PERIODE 2023-2026

PENASIHAT

- ✓ Darwin Noor.
- ✓ Hamka Santri Anom.
- ✓ Budi Rahardjo.
- ✓ Amos Sampetoding.

PENGAWAS

- ✓ Bulzuardi (Ketua).
- ✓ Zulmahdiar (Anggota).
- ✓ Triyugara (Anggota).

PENGURUS

- ✓ Hairul Aswan (Ketua).
- ✓ Budi Sulistijo (Wakil Ketua).
- ✓ Wahyu Purwanto (Sekretaris I).
- ✓ Ari Tjahyono (Sekretaris II).
- ✓ Gede Mardiasa (Bendahara I).
- ✓ Wahyu Widodo (Bendahara II).
- ✓ Hendri Afrizal (Bidang Humas).
- ✓ Syaiful Amri (Bidang Hukum).
- ✓ Tri Haryanto (Bidang Organisasi & TI).
- ✓ Aries Dirgantoro (Bidang Kesehatan, Sosial dan Kesra).
- ✓ Pahlevi BS (Hub. Kelembagaan).



Hasil Due Diligence DPJR



Dana pensiun adalah lembaga keuangan nonbank yang menyelenggarakan program pensiun. Dana pensiun dapat didirikan oleh perusahaan, lembaga sosial, atau orang perorangan yang mempekerjakan karyawan. Lantas apa yang dimaksud dengan Dana Pensiun Pemberi Kerja (DPPK)? Dana Pensiun Pemberi Kerja (DPPK) adalah dana pensiun yang didirikan oleh pemberi kerja, bagi sebagian atau seluruh karyawannya. Pemberi kerja yang mendirikan dana pensiun disebut Pendiri. Kepesertaan DPPK hanya terbatas pada sebagian atau seluruh karyawan pendiri.

DPPK dapat melaksanakan program Program Pensiun Manfaat Pasti (PPMP). PPMP pada dasarnya adalah program pensiun yang besaran manfaat pensiun didasarkan pada rumus yang ditetapkan di awal. Rumus manfaat pensiun umumnya dikaitkan dengan masa kerja. Risiko pengembangan dana PPMP umumnya ditanggung sepenuhnya oleh pemberi kerja.

Nah untuk DPPK pelaksana PPMP yang pendirinya BUMN saat ini wajib melaksanakan uji tuntas Dana Pensiun. Dalam konteks ini DPJR yang pendirinya adalah PT Jasa Raharja telah dilakukan uji tuntas tersebut.

Tujuan uji tuntas ini adalah dalam rangka mengetahui tingkat kesehatan Dana Pensiun demi menjamin dan memelihara kesinambungan penghasilan bagi karyawan PT Jasa Raharja setelah pensiun, memastikan pengelolaan Dana Pensiun dapat memberikan manfaat jangka panjang melalui pengelolaan aset investasi yang sehat.

Berkenaan dengan arahan dari Kementerian BUMN tentang Dana Pensiun Pemberi Kerja (DPPK) dengan Program Pensiun Manfaat Pasti (PPMP) yang pendirinya adalah BUMN- BUMN, maka PT Jasa Raharja melakukan uji tuntas atas Dana Pensiun.

Uji tuntas atas tingkat kesehatan Dana Pensiun dilakukan pada aspek-aspek sebagai berikut:

- Organisasi dan tata kelola Dana Pensiun.
- Posisi umum keuangan dan investasi Dana Pensiun.
- Piutang investasi dan piutang iuran Dana Pensiun.
- Kewajiban aktuarial Dana Pensiun dan pencatatan kewajiban Aktuarial Pendiri.
- Analisa kecukupan pendanaan, skenario dan proyeksi arus kas dan kewajiban Dana Pensiun.

Tim konsultan uji tuntas Dana Pensiun Jasa Raharja dilakukan oleh lembaga independen yang terdiri dari Kantor Konsultan Aktuarial I Gde Eka Sarmaja, FSAI & Rekan (sebagai lead konsultan), Parker & Russell, DSS Consulting dan Resolva.

Hasil Uji Tuntas:

1. Secara umum penerapan organisasi & tata kelola di Dana Pensiun Jasa Raharja sudah baik, namun ada beberapa pedoman yang harus dilakukan penyesuaian terhadap

peraturan OJK dan perundangan terkini antara lain Pedoman Manajemen Risiko, Pedoman Investasi, Pedoman Kepesertaan, Pedoman Audit Internal dan Kepatuhan.

2. Seluruh proses kegiatan keuangan dan Investasi DPJR telah dilakukan sesuai dengan ketentuan dalam pedoman-pedoman yang ada serta Arahan Investasi yang ditetapkan oleh Pendiri (PT Jasa Raharja).
3. Tidak ditemukan adanya permasalahan hukum terhadap Kepemilikan Investasi Dana Pensiun dan juga terhadap Kontrak/ Perjanjian yang dilakukan Dana Pensiun dengan Pihak Ketiga.
4. Perlu dilakukan penyesuaian atas beberapa asumsi yang saat ini dipakai untuk mengurangi risiko pendanaan di masa yang akan datang terutama pada aspek biaya operasional dan tingkat bunga aktuarial.
5. Perlu melakukan rekonsiliasi dengan Pendiri terhadap asumsi-asumsi yang digunakan dalam perhitungan kewajiban aktuarial. ●



Literasi Keuangan: Sejahtera Kini dan Nanti

DPJR terus menunjukkan komitmen untuk memberikan pencerahan dalam literasi keuangan kepada dunia akademik. Kali ini, kegiatan literasi keuangan digelar di STIMRA (Sekolah Tinggi Manajemen dan Risiko Asuransi).

Pada minggu, 9 Juli 2023 silam, Kampus Sekolah Tinggi Manajemen dan Risiko Asuransi (STIMRA) di Kawasan Pulogadung, mendapatkan kesempatan berharga. Hari itu, DPJR hadir dalam rangka berbagi ilmu tentang Literasi Keuangan kepada Mahasiswa STIMRA Indonesia. Pada hari itu hadir sebagai narasumber Bapak Bambang Panular (Dirut), Bapak Deddy Irawan (Dirkeu dan Investasi) yang didampingi Dwiatmojo (Kaur Umum, Kepesertaan dan Aktuaria DPJR). Narasumber pada kesempatan itu menyampaikan materi dengan judul "Sejahtera Kini dan Nanti". Secara garis besar ada beberapa topik pembahasan pada kegiatan sosialisasi Literasi Keuangan di Kampus STIMRA, yaitu tentang Dana Pensiun yang meliputi definisi dana pensiun; apa manfaat dana pensiun; apa saja program pensiun; dan besaran dana yang dibutuhkan untuk program pensiun.

Pada paparan awal, narasumber membahas definisi dana pensiun sebagaimana ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 1992. Meski sudah diatur dan memiliki payung hukum yang kuat, sejauh ini tingkat partisipasi terhadap dana pensiun masih rendah. Merujuk pada sumber CNN, narasumber menyatakan sejauh ini hanya 2 dari 5 pekerja formal yang memiliki jaminan pensiun dan jaminan hari tua. "Padahal jaminan pensiun ini sangat bermanfaat untuk pegawai ketika sudah tidak lagi aktif bekerja," ujar Deddy.

Selanjutnya narasumber menjelaskan Program Pensiun ada dua, yakni Program Pensiun wajib dan program

pensiun sukarela. Program pensiun wajib dicanangkan oleh negara dan lembaganya didirikan oleh negara. Sementara program pensiun sukarela menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 1992 terdapat jenis dana pensiun yang dapat diikuti secara sukarela yaitu: DPPK dan DPLK.

"DPPK, adalah dana pensiun yang dibentuk oleh orang atau badan yang mempekerjakan karyawan, selaku pendiri, untuk menyelenggarakan Program Pensiun Manfaat Pasti atau Program Pensiun Iuran Pasti, bagi kepentingan sebagian atau seluruh karyawan sebagai peserta dan yang menimbulkan kewajiban terhadap pemberi kerja," jelas Deddy Irawan.

Sementara DPLK adalah dana pensiun yang dibentuk oleh bank atau perusahaan

Asuransi Jiwa untuk menyelenggarakan Program Pensiun Iuran Pasti bagi perorangan, baik karyawan maupun pekerja mandiri yang terpisah dari Dana Pensiun Pemberi Kerja bagi karyawan bank atau perusahaan asuransi jiwa yang bersangkutan.

Di bagian akhir paparannya, narasumber menjelaskan besaran dana yang dibutuhkan sekaligus menyajikan simulasi perhitungan dana pensiun. Dengan demikian para mahasiswa mendapatkan pemahaman literasi keuangan tentang dana pensiun secara utuh. Mulai dari regulasi, program, manfaat, hingga simulasi perhitungan dana pensiun. Harapannya tentu dapat memberikan pencerahan dan wawasan generasi muda terhadap dana pensiun. ●

MANFAAT DANA Pensiun

Bagi Perusahaan:

- Memberikan perhatian kepada karyawan.
- Memberikan rasa aman dan ketenangan, sehingga menciptakan iklim kondusif dan harmonis antara karyawan dengan perusahaan.
- Meningkatkan semangat kerja dan produktivitas, loyalitas, dan mengurangi turn over.
- Terbentuknya citra positif perusahaan di masyarakat.

Bagi Karyawan:

- Memberikan jaminan kesinambungan penghasilan untuk kesejahteraan di hari tua.
- Jika penerima manfaat meninggal dunia, dana manfaat pensiunnya dapat diwariskan kepada keluarga yang masih hidup.

Bagi Negara:

- Biaya hidup generasi tua tidak menjadi beban generasi muda.
- Mengurangi kesenjangan sosial antara generasi tua dengan generasi muda.
- Menciptakan ketenangan kehidupan berkeluarga, bermasyarakat dan berbangsa.
- Dana investasi dari Dana Pensiun dapat menciptakan usaha baru, memperluas usaha yang sudah ada dan menyerap tenaga kerja.



LAPORAN KEUANGAN AUDITED DANA PENSIUN JASA RAHARJA ASET NETO PER DESEMBER 2021-2022

KETERANGAN	REALISASI		%
	2022	2021	
	(a)	(b)	(a : b)
ASET			
INVESTASI	1.502.797	1.394.267	107,78%
ASET LANCAR DI LUAR INVESTASI	37.770	32.875	114,89%
ASET OPERASIONAL	1.022	540	189,01%
ASET LAIN LAIN	354	426	82,97%
ASET TERSEDIA	1.541.942	1.428.108	107,97%
LIABILITAS			
LIABILITAS DI LUAR NILAI KINI AKTUARIAL	14.317	9.724	147,23%
ASET NETO	1.527.626	1.418.384	107,70%

PERUBAHAN ASET NETO PER DESEMBER 2021-2022

KETERANGAN	REALISASI		%
	2022	2021	
	(a)	(b)	(a : b)
PENAMBAHAN :			
Total Pendapatan Investasi	115.152	106.877	107,74%
Peningkatan (Penurunan) Nilai Investasi	(15.400)	3.746	-411,09%
Iuran Jatuh Tempo :	123.847	127.104	97,44%
Pendapatan di Luar Investasi	549	480	114,31%
Jumlah Penambahan	224.148	238.207	94,10%
PENGURANGAN :			
Beban Investasi	(5.116)	(5.078)	100,75%
Beban Operasional	(20.191)	(19.632)	102,85%
Beban di Luar Investasi dan Operasional	(72)	(63)	114,24%
Pembayaran Manfaat Pensiun & THT	(77.419)	(76.297)	101,47%
Pembayaran Manfaat Lain	(12.015)	(12.028)	99,90%
Pajak Penghasilan	(50)	(329)	15,16%
Imbalan Paska Kerja L/R Aktuarial	(43)	126	-34,32%
Jumlah Pengurangan	(114.906)	(113.300)	101,42%
KENAIKAN (PENURUNAN) ASET NETO	109.241	124.907	87,46%
ASET NETO AWAL PERIODE	1.418.384	1.293.477	109,66%
ASET NETO AKHIR PERIODE	1.527.626	1.418.384	107,70%

PERHITUNGAN HASIL USAHA PER DESEMBER 2021-2022

KETERANGAN	REALISASI		%
	2022	2021	
	(a)	(b)	(a : b)
PENDAPATAN INVESTASI			
Bunga/ Bagi Hasil	93.514	84.443	110,74%
Dividen	2.883	2.489	115,85%
Sewa	6.422	6.859	93,62%
Laba (Rugi) Pelepasan Investasi	12.190	12.942	94,19%
Pendapatan Investasi Lainnya	144	144	100,00%
Total Pendapatan Investasi	115.152	106.877	107,74%
Total Beban Investasi	(5.116)	(5.078)	100,75%
HASIL USAHA INVESTASI	110.036	101.799	108,09%
Total Beban Operasional	(20.191)	(19.632)	102,85%
Total Pendapatan dan Beban Lain-lain	477	417	114,32%
HASIL USAHA SEBELUM PAJAK	90.322	82.585	109,37%
Pajak Penghasilan	(50)	(329)	15,16%
HASIL USAHA SETELAH PAJAK	90.273	82.256	109,75%

PORTOFOLIO INVESTASI PER DESEMBER 2021-2022

NO.	PORTOFOLIO INVESTASI	REALISASI			
		2022	%	2021	%
1	Deposito On Call	15.000	1,00%	83.000	5,95%
2	Deposito Berjangka	68.400	4,55%	67.500	4,84%
3	Surat Berharga Negara	586.057	39,00%	473.236	33,94%
4	Saham	45.778	3,05%	25.460	1,83%
5	Obligasi	553.718	36,85%	530.587	38,05%
6	Sukuk	0	0,00%	0	0,00%
6	Reksadana	19.361	1,29%	0	0,00%
7	Penempatan Langsung	14.993	1,00%	14.993	1,08%
8	Tanah dan Bangunan	199.490	13,27%	199.490	14,31%
Jumlah		1.502.797	100,00%	1.394.267	100,00%

Halal Bihalal dan Temu Kangen Guyub Rukun Saklawase



Sosialisasi PPJR Jawa Timur, DKI Jakarta, dan D.I. Yogyakarta



Sosialisasi PPJR Jawa Timur



Sosialisasi PPJR Jawa Tengah



Sosialisasi PPJR DKI Jakarta

Hipertensi

“Si Pembunuh Senyap”



Hipertensi sering menyerang diam-diam. Penderitanya hampir tak merasakan keluhan. Biasanya baru sadar setelah merasakan penyakit komplikasi dari hipertensi seperti penyakit ginjal, gagal jantung, atau stroke.



Hipertensi menjadi salah satu penyakit kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah) yang menjadi masalah serius di negara maju dan negara berkembang. Data Riskesdas 2018 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia. Pada usia 18-24 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 13,2 persen, sedangkan pada usia 75 tahun ke atas, angkanya meningkat drastis menjadi 69,5 persen. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia, risiko seseorang terkena hipertensi semakin tinggi.

Hipertensi seringkali hanya menunjukkan gejala yang ringan atau bahkan tidak menunjukkan gejala sama sekali. Karena tak nyaris tak merasakan gejala, penderitanya seringkali terlambat menyadari. Padahal, hipertensi dapat merusak organ tubuh seperti jantung, ginjal, otak, mata, dan organ lainnya. Karena sulit dideteksi dan dikelola, hipertensi sering disebut sebagai silent killer atau pembunuh senyap.

Tahun 2019, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hipertensi masuk dalam 10 penyakit penyebab kematian dengan jumlah tertinggi di Indonesia. Jumlah penderitanya pun meningkat tajam di seluruh dunia. Pada tahun 1990, terdapat sekitar 650 juta penderita hipertensi di usia 30–79 tahun, namun angka ini meningkat menjadi menjadi 1,28 miliar pada tahun 2019.

Data BPJS Kesehatan di tahun 2020 menyebutkan, penyakit jantung merupakan penyebab kematian terbesar dan paling mahal untuk biaya pengobatan. Selama

tahun 2020 BPJS Kesehatan harus membayarkan ongkos pengobatan sebesar Rp20 triliun untuk membayari klaim sebanyak 19,9 juta kasus katastropik. Dari jumlah tersebut, sebesar 49 persen untuk penyakit jantung, diikuti kanker sebesar 18 persen, stroke dengan 13 persen, dan gagal ginjal dengan 11 persen. Penyakit-penyakit ini sebenarnya bisa dicegah melalui gaya hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan rutin.

Seseorang dikatakan hipertensi atau darah tinggi ketika tekanan darah berada pada angka 130/80 mmHg atau lebih. Pada kondisi normal, tekanan darah orang dewasa adalah 120/80 mmHg. Artinya, tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi untuk memompa darah keluar dari jantung (tekanan sistolik) adalah 120 mmHg dan tekanan darah saat jantung berelaksasi dan menyedot darah masuk kembali ke jantung (diastolik) adalah 80 mmHG.

Tekanan darah tinggi yang berlangsung terus-menerus, membuat jantung bekerja lebih keras. Kondisi ini dapat menyebabkan jantung membesar, merusak pembuluh darah, dan membuat ginjal tak mampu bekerja dengan baik.

Hipertensi dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun terkadang juga tak diketahui. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi hipertensi primer dan sekunder. Penyebab hipertensi primer tidak diketahui dengan pasti, dan biasanya berkembang perlahan dan berlangsung bertahun-tahun. Hipertensi jenis ini paling sering ditemukan.

Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh berbagai kondisi atau penyakit lain, dan dapat terjadi secara mendadak. Hipertensi sekunder dapat disebabkan oleh kondisi seperti penyakit ginjal, hipertiroidisme, penyakit jantung bawaan, kelainan bawaan pada pembuluh darah, penggunaan obat seperti dekonjestan, pil KB, atau kortikosteroid, sleep apnea, dan kecanduan alkohol. Hipertensi juga dapat dipicu oleh emosi. Contoh yang paling sering yaitu hipertensi yang disebabkan oleh rasa takut atau cemas.

Faktor Risiko dan Gejala

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko mengalami tekanan darah tinggi, di antaranya berusia di atas 65 tahun, jarang berolahraga atau beraktivitas fisik, sedang hamil, memiliki keluarga yang juga menderita tekanan darah tinggi, obesitas, sleep apnea, diabetes, atau penyakit ginjal, sering mengonsumsi makanan tinggi garam dalam jumlah banyak, merokok, dan minum alkohol.

Meskipun kerap menyerang tanpa menimbulkan keluhan. Namun, jika kondisi tekanan darah sudah sangat tinggi, yaitu ketika tekanan darah sudah mencapai 180/120 mmHg atau lebih, maka penderita akan merasakan gejala seperti mual dan muntah, sakit kepala, mimisan, nyeri dada, gangguan penglihatan, telinga berdenging, gangguan irama jantung, hingga kencing berdarah.

Pengobatan dan Pencegahan

Pengobatan hipertensi disesuaikan dengan hasil pemeriksaan, penyebab hipertensi, dan kondisi kesehatan pasien. Gaya hidup sehat memainkan peran penting dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Beberapa langkah yang dapat diambil termasuk mengadopsi pola makan yang seimbang dengan memperhatikan asupan gizi, rutin berolahraga, cukup istirahat, dan mengelola stres. Selain itu, penting untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara teratur guna mendeteksi dini hipertensi atau kondisi lain yang berisiko.

Selain mengubah gaya hidup, penderita hipertensi juga memerlukan obat pengontrol tekanan darah. Obat antihipertensi ini umumnya perlu dikonsumsi seumur hidup dengan dosis yang secara berkala akan diturunkan atau dinaikkan sesuai kondisi pasien. Untuk mencegah hipertensi, maka semua faktor yang menjadi pencetus terjadinya hipertensi harus dihindari, tak hanya itu, melakukan skrining hipertensi secara berkala, sangat dianjurkan terutama bagi mereka yang memiliki risiko. ●
dbb.





Udjiono

Dari Kos-kosan sampai Bisnis Basah

Stroke memang membuat tubuh Udjiono tumbang. Namun, tidak dengan semangatnya. Ditemani sang istri, Udjiono mampu bangkit.

Udjiono yang selama bertugas selalu merasa belum saatnya mempersiapkan masa pensiun, menjadi terbuka bahwa tidak ada soal bila seorang pegawai mempersiapkan masa pensiunnya jauh sebelum pensiun itu datang.

"Sebelum sakit, saya tidak berani memulai usaha. Memikirkan bagaimana akan menjalani pensiun pun tidak," tambahnya.

Berbekal pengetahuan yang ia peroleh dari pemilik kost, Udjiono mewujudkan mimpinya. Di lahan miliknya, ia membangun rumah kos. Namun karena modal yang terbatas, ia membangun bisnisnya dalam dua tahap. Berkat kegigihannya, kini ia telah memiliki 48 kamar kost yang menjadi salah satu sumber penghasilannya di masa pensiun.

Langkah Udjiono tak berhenti di kos-kosan. Untuk mendorongnya terus bergerak, ia mengisi waktu luangnya dengan berkebun. Kali ini, lahan kosong di lantai dua rumahnya ia gunakan untuk berkebun melon dalam pot. Tahun ini adalah tahun ketiga ia memanen melon. Dari kebun mininya ini, ia dapat berbagi dengan tetangga dan tamu yang datang ke rumahnya. "Berkebun hanyalah hobi untuk nyari keringat," ujarnya.

Selain buah hasil panen yang dinikmati, ia juga dapat memanen keringat dengan selalu bergerak saat mengurus tanamannya. Semangat wirausahanya terus menyala. Ia pun mencoba usaha air minum isi ulang. Sambil berkelakar, Udjiono menyebutkan bahwa bisnis ini tak hanya menghasilkan 'cuan' tetapi juga cukup membuatnya basah. ● sa

Tahun 2012, penyakit itu menyerang. Tangan kirinya lumpuh. Udjiono sempat pasrah dan merasa lakon hidupnya telah usai. Beruntung, ia memiliki istri dan kawan sejawat yang mau membesarkan hatinya. Saban hari ia berlatih memulihkan fungsi anggota tubuhnya yang terserang. Ia juga tak lelah menjalani terapi demi kembali seperti semula.

Sakit justru membuat dirinya semakin percaya bahwa semua yang ia alami, termasuk sakitnya, merupakan jalan yang telah dipersiapkan oleh Yang Maha Kuasa untuk dirinya. "Saya memang menangis namun bersyukur dan menyakini ini jalan terbaik yang diberikan oleh Allah untuk saya," ujar Udjiono.

Di masa pemulihan, Udjiono mengaku memiliki kesempatan untuk belajar banyak hal. Di masa itu, ia memilih indokos di dekat kantor pusat Jasa Raharja. Salah satu cara untuk melatih fisiknya, saban hari ia berangkat ke kantor dengan berjalan kaki. Di tempat ini pula ia mendapatkan inspirasi usaha dari pemilik rumah kost. Di tempat ini, ia juga belajar langsung tentang seluk beluk bisnis kos-kosan.



Ngatmin Kustono

Terus Berusaha dan Bersyukur

Bagi Ngatmin, masa pensiun bukan berarti berpangku tangan. Justru ia harus terus bergerak. Baginya, ini adalah cara bersyukur atas karunia Yang Maha Kuasa atas berkah kesehatan yang dilimpahkan padanya.

Jatuh bangun dalam membangun usaha adalah hal biasa. Tak perlu disesali atau ditakuti. Jalani saja, ikhtiarkan dengan segala kemampuan yang dimiliki, lalu perkuat dengan doa. Ini adalah resep usaha yang dijalankan oleh Ngatmin Kustono. "Kalau jatuh, segera bangkit, mulai lagi, dan perkuat dengan doa," ujarnya.

Pj. Samsat Jasa Raharja Purwokerto yang pensiun tahun 2016, ini melakoni beragam usaha demi membuatnya dapat terus bergerak mengisi masa pensiunnya. Kali pertama ia berbisnis penyewaan sarung kursi dan kipas untuk hajatan. Merasa tak sesuai dengan harapan, ia banting setir membuka toko kelontong. Namun, setelah melakukan hitung-hitungan, Ngatmin memutuskan untuk membuka usaha baru. Kali ini, ia membuka usaha kos-kosan. Ada sebanyak 22 kamar yang ia jadikan kosan. Namun, lagi-lagi usaha ini tak berjalan sesuai harapan.

Pensiunan ini rupanya tak mau berlama-lama berdiam diri. Ia segera menemukan usaha baru. Baginya, ketika suatu usaha susah mencapai *break even point* (BEP) dan hasil hitung-hitungan tidak masuk, maka itu tandanya harus segera beralih pada usaha baru.



Dengan prinsip inilah, Ngatmin segera menemukan prospek usaha baru. Kali ini usaha pangkalan gas yang ia pilih. Merasa prospeknya bagus, ia mengembangkan usahanya dengan menjadi agen gas. Satu tahun berjalan, usahanya mulai berkembang. Saban hari, paling sedikit dua truk mengirimkan gas untuk 61 pangkalan gas yang menjadi langganannya. Jumlah pengiriman bertambah menjadi tiga truk pada hari Sabtu. Untuk menjalankan usaha ini, ia dibantu oleh dua orang pekerja.

Meskipun usaha tersebut masih berjalan, Ngatmin tak mau melewatkan setiap peluang



usaha yang ia peroleh. Kali ini ia membuka usaha pencucian motor dan mobil. Dari usaha ini, ia sempat mempekerjakan lima orang pegawai.

Bagi pria berusia 63 tahun ini, masa pensiun bukan berarti berpangku tangan. Justru ia harus terus bergerak. Baginya, ini adalah cara bersyukur atas karunia Yang Maha Kuasa atas berkah kesehatan yang dilimpahkan padanya

"Kita semakin tua, kondisi fisik semakin menurun, untuk menjaga kondisi fisik kita harus bergerak. Maka bagi saya, mencari keringat itu wajib. Karena itulah saya terus melakukan aktivitas selagi saya diberi kesehatan," pungkasnya. ●



MANFAAT SANTUNAN KEMATIAN DAN KELAS MANFAAT KESEHATAN!

Pembaca Info DPJR, Rubrik Konsultasi ini terbuka bagi pembaca semua. Redaksi menerima pertanyaan/konsultasi terkait topik pensiun secara umum maupun terkait Dana Pensiun Jasa Raharja. Silakan sampaikan pertanyaan pembaca sekalian melalui pesan WhatsApp di Nomor 08111 65 8080; Email: kepesertaan.dpjr@gmail.com



RUBRIK KONSULTASI DPJR

Pengasuh:

Yuniarso Dwiarmojo

& Triawan Ramadhanu

Pertanyaan:

Saya seorang Pensiunan dan ingin menikah lagi, apakah manfaat pensiun yang biasa saya terima akan berakhir?

Jawab:

Terima kasih atas pertanyaannya. Manfaat pensiun bulanan yang Pensiunan dapatkan tetap akan dibayarkan sesuai dengan haknya. Namun demikian, bagi istri yang baru dinikahi dan anak yang baru dilahirkan tidak berhak mendapatkan manfaat pensiun apabila bapak meninggal dunia. Hal ini Sesuai bunyi PDP DPJR Pasal 22 ayat 5, dijelaskan bahwa setiap istri/suami yang dinikahkan sesudah peserta diberhentikan dari Pemberi Kerja dan anak yang dilahirkan sesudah lewat 300 hari sejak Peserta berhenti maka tidak dapat lagi didaftarkan sebagai yang berhak menerima manfaat pensiun.

Demikian jawaban yang dapat kami sampaikan, semoga pembaca dan penanya khususnya, mendapatkan pencerahan.

Terima kasih.

Pertanyaan:

Saya seorang pensiunan, karena ada kebutuhan mendesak, saya mencoba mengajukan pinjaman ke bank. Dalam konteks ini, apakah DPJR bisa membuat surat jaminan pembayaran MP ke pihak bank ya?

Nn, Jakarta

Jawab:

Terima kasih atas pertanyaan Bapak/Ibu di Jakarta, terkait pertanyaan Bapak/Ibu, hal ini telah sering ditanyakan kepada kami. Sesuai PDP DPJR dalam Pasal 24 ayat 2 dan 3 menyatakan bahwa Manfaat Pensiun yang dibayarkan oleh Dana Pensiun tidak dapat digunakan sebagai jaminan pinjaman maupun dialihkan dan semua transaksi yang mengakibatkan dijaminkannya manfaat pensiun yang diperoleh maka dinyatakan batal demi hukum.

Sehingga pensiunan tidak diperkenankan untuk meminjam uang di bank apabila menggunakan manfaat pensiun bulanan sebagai jaminan pembayarannya. Di sisi lain, DPJR juga tidak bisa memotong pembayaran Manfaat Pensiun bulanan dengan alasan apa pun.



POTONG DISINI

FORM SARAN DAN PENDAPAT

FORM SARAN DAN PENDAPAT

Nama Pensiunan :

Alamat :

No HP :

Saran/Pendapat :

.....
.....
.....
.....

Sampaikan pesan dan masukan Anda ke alamat Dana Pensiun Jasa Raharja
Gedung Wisma Raharja Lt.8, Jl. Tb. Simatupang kav.1, Cilandak - Jakarta Selatan. 12560

Untung Rugi Bisnis Kos-Kosan

Memiliki usaha kos-kosan membuat Anda dapat memperoleh *passive income* dari para penyewa kamar indekos Anda. Namun, Anda harus membuat perhitungan matang sebelum memulai.



Jika Anda tertarik memulai usaha ini, ada beberapa strategi agar usaha kos-kosan cepat balik modal dan menghasilkan keuntungan. Bila Anda akan membuka indekos dengan memanfaatkan properti sendiri, maka sebelum mengubah properti menjadi indekos, Anda harus memastikan bangunan tersebut layak huni, atau jika mesti direnovasi, sebaiknya tak mengeluarkan banyak biaya. Namun, jika membeli properti dari pihak ketiga, Anda harus memastikan legalitas dan administrasi bangunan. Jangan sampai membeli properti sengketa.

Idealnya, properti untuk bisnis kos-kosan harus memiliki banyak kamar ukuran standar dan berada di lokasi strategis. Hal ini erat kaitannya dengan fungsi utama indekos sebagai tempat tinggal sementara yang dekat dengan tempat kerja atau kampus. Indekos juga dapat dikatakan strategis jika lokasinya dekat dengan akses transportasi umum seperti halte bus, stasiun KRL atau MRT. Semakin strategis, semakin banyak calon penghuni mengincarnya. Strategi lainnya adalah membangun indekos dengan desain yang menarik dan estetik, serta dilengkapi berbagai fasilitas penunjang.

Usaha kos-kosan juga sangat dipengaruhi kebersihan. Calon penghuni lebih menyukai indekos yang bersih, rindang, serta terawat. Akan lebih bagus jika menyediakan layanan pembersihan kamar secara rutin.

Calon penghuni kos juga biasanya akan mempertimbangkan harga dengan fasilitas yang tersedia. Oleh karena itu, pastikan harga yang dipatok sesuai dengan fasilitas yang diberikan. Jika menghendaki fasilitas yang lebih lengkap seperti AC, *water heater*, hingga Wi-Fi, Anda berhak mematok harga yang sedikit lebih mahal. Pastikan juga harga sewa sesuai dengan pasar. Sebelum mematok harga, ada baiknya melakukan

riset pada indekos kompetitor terlebih dulu. Riset ini meliputi fasilitas, kondisi bangunan, hingga lokasi. Jika bangunan Anda memiliki fasilitas lebih lengkap, maka Anda bisa mematok harga lebih tinggi. Meskipun begitu, tetap sesuaikan dengan harga sewa di sekitar lokasi Anda. Jika salah riset, bisa-bisa indekos Anda tidak laku

Modal dan Keuntungan

Cara menghitung modal adalah menambahkan harga tanah dengan biaya pembangunan kamar kos. Mungkin terlihat besar, namun, bisnis kos-kosan menjanjikan keuntungan karena beberapa faktor, di antaranya, mayoritas pekerja dan mahasiswa adalah perantau yang membutuhkan tempat tinggal. Berikutnya, properti berpotensi mengalami kenaikan harga tiap tahun, selain itu, bangunan kos kosan memiliki capital rate yang menjanjikan, hingga mencapai 5-7%.

Kekurangan

Meski memiliki banyak keuntungan, usaha indekos memiliki kekurangan. Di antaranya, wajib mengawasi secara ketat agar tidak terjadi kelalaian yang berakibat fatal. Bisa dikatakan, Anda tidak bisa fleksibel jika memiliki usaha indekos.

Risiko berikutnya adalah telat bayar sewa. Ini adalah kelemahan usaha kos-kosan yang tidak bisa dihindari. Usaha kos-kosan juga berpotensi tidak laku atau sepi penghuni. Inilah sebabnya, saat membangun properti indekos, Anda harus mempertimbangkan lokasi dan fasilitas yang tersedia. ● sc/dbb

DAFTAR PENSIIUN BARU & PENSIIUN MENINGGAL DUNIA

DAFTAR PENSIIUN BARU

PER JANUARI - DESEMBER 2023

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
JANUARI 2023			
1	Lalu Zulkipliadi	Penanggung Jawab Samsat Induk Mataram	Cabang Nusa Tenggara Barat
2	Mohammad Rohmat	Fungsional Muda TK. I	Divisi Teknologi Informasi dan Komunikasi
FEBRUARI 2023			
3	I Wayan Pica	Kepala Perwakilan TK. I Surabaya	Cabang Utama Jawa Timur
4	Immanuel Marpaung, SE, CRP	Kepala Bagian Operasional	Cabang Yogyakarta
5	Lukman Ali	Pelaksana Administrasi TK. I Cabang Sulawesi Tenggara	Cabang Sulawesi Tenggara
MARET 2023			
6	Erwin Sudrajat, SE	Kepala Perwakilan TK. I Sukoharjo	Cabang Utama Jawa Tengah
APRIL 2023			
7	Crisno Bowo, SE	Kepala Perwakilan TK. II Mamuju	Cabang Sulawesi Selatan
8	Gustony, SE, MM	Kepala Sub Bagian Keuangan, Akuntansi dan TJSI	Cabang Lampung
9	Zulfianto Arby, MM, AAAI-K, AMII, ACII, QIP, CRP, CSA, CRGP	Staf Eksekutif TK I	Unit Bisnis Strategis
10	Albertson Sibarani, SE.AK., AAAI-K	Fungsional Utama TK. I	Unit Bisnis Strategis
MEI 2023			
11	Ahmad Ilham, SH, AAAI-K	Kepala Bagian Operasional	Cabang Riau
12	Ir. Aries Dirgantoro, MBA	Kepala Urusan Rumah Tangga	Divisi Umum
13	H. Ahmad Fuad, S.Ag. AWP	Penanggung Jawab Bidang Pelayanan	Cabang Utama DKI Jakarta
JUNI 2023			
14	Huntal Parulian Simanjuntak, SH., M.Si	Staf Eksekutif TK II	Direktorat Utama
15	Ery Marvisatya, SE	Kepala Kantor Pelayanan TK. I Demak	Cabang Utama Jawa Tengah
16	Abdul Haris, SE	Kepala Cabang Sumatera Selatan	Cabang Sumatera Selatan
17	Zaidul Mahdi	Pelaksana Administrasi TK. I Samsat Pasaman Barat	Cabang Sumatera Barat
JULI 2023			
18	Amanudin, SE., AK., CA, CFRA, PIA	Auditor Madya TK. I	Satuan Pengawasan Intern
19	Ichwan, SE, PIA	Auditor Madya TK. II	Satuan Pengawasan Intern
20	Drs. Triyugara, MM. AAAU-K, CRGP	Kepala Divisi Keuangan	Divisi Keuangan
SEPTEMBER 2023			
21	Kusnadi	Pelaksana Administrasi TK. I Seksi Pengelolaan dan Administrasi Aset	Divisi Umum
OKTOBER 2023			
22	Dr. Anang Witjaksono, SE. S.Sos.MM.AMII.	Fungsional Utama TK. I	Unit Bisnis Strategis
23	Darwin Parlindungan Sinaga, SE, M.Si	Kepala Perwakilan TK. I Jember	Cabang Utama Jawa Timur
24	Ali Ilman Pooeloengan, SE, MPM, ITIL	Fungsional Madya TK. II	Divisi Teknologi Informasi dan Komunikasi
NOVEMBER 2023			
25	Hariyanto	Pelaksana Administrasi TK. I Samsat Madiun Kota	Cabang Utama Jawa Timur
26	Mohammad Akbar Faqih, SE	Staf Administrasi TK. I Samsat Outlet BPD Nanggulan	Cabang Yogyakarta

DAFTAR PENSIIUN MENINGGAL DUNIA

PER JANUARI - DESEMBER 2023

No.	Nama	Domisili/Asal Pensiun	Usia	Tanggal Meninggal Dunia
JANUARI 2023				
1	Abdul Rachman, SE. H.,	Jambi	61	08/01/23
2	Djadjuli	Jawa Barat	76	11/01/23
3	Diki Ginanjar, SE. MM.	Jawa Barat	58	12/01/23
4	Ketut Adi	Bali	88	15/01/23
5	Siti Azimat Hj.,	Jawa Barat	63	22/01/23
FEBRUARI 2023				
6	Rohana (Jd.Alm. Supardji)	Sumatera Utara	70	01/02/23
7	Zenny Zaenuddin Damhudi,B.Ac.	Bali	65	14/02/23
8	Edison Halomoan Butar Butar	Sumatera Utara	64	22/02/23
9	Eveline M. Soedira Leander (Jd.J.Stephanus Leander	Jawa Barat	81	25/02/23
10	Suparjono	Jawa Tengah	62	26/02/23
11	Dominggus Nanuru	DKI Jakarta	70	26/02/23
MARET 2023				
12	Priyo Sadono	Jawa Tengah	59	09/03/23
13	Legirun	Aceh	79	18/03/23
14	Armilah (Jd.Alm.Bpk. Soebagio)	DKI Jakarta	83	24/03/23
15	Al Djaelani, H.	DKI Jakarta	71	28/03/23
APRIL 2023				
16	Sutiono, CBM. H.,	Banten	73	11/04/23
17	Budi Setyarso, SE. MM. H.,	DKI Jakarta	66	13/04/23
18	Moedijyah (Jd.Alm. Kaddy Suglaptio)	Jawa Tengah	61	30/04/23
MEI 2023				
19	Sukra Lesmana H.,	DKI Jakarta	73	05/05/23
20	Eni Suhaeni (Jd.Alm.Bpk. Didi Suhandi)	Jawa Barat	82	08/05/23
21	Karso Asmara	Jawa Barat	69	10/05/23
22	Budi Rahardjo	Jawa Barat	71	09/05/23
23	Enoh (Jd.Alm.Bpk. Ahmad Sapri)	DKI Jakarta	88	12/05/23
24	Siti Amsyah Hj.	Jawa Barat	76	18/05/23
JUNI 2023				
25	Purtiwi Suparya	Jawa Barat	78	07/06/23
26	Fedy Kumaedi	Jawa Barat	73	20/06/23
27	I Made Rai Atmaja	Nusa Tenggara Barat	59	26/06/23
JULI 2023				
28	Siti Hawa, Hj., (Jd. Alm. Bpk. Djumantoro)	DKI Jakarta	82	16/07/23
AGUSTUS 2023				
29	Lizrin Alif, SH. H.,	Jawa Barat	74	09/08/23
30	Caeciella Subariani (Jd. Alm. Moh. Taufik Hidayat)	Jawa Barat	65	26/08/23
SEPTEMBER 2023				
31	Nyimas Tatan Djuwita (Jd. Alm. Tubagus Moh. Chutbi)	DKI Jakarta	85	10/09/23
OKTOBER 2023				
32	Otang Lesmana, SE.	Jawa Barat	65	09/10/23
33	Tjutjuk Sutarti (Jd. Alm. Amir Husein)	DKI Jakarta	79	15/10/23
NOVEMBER 2023				
34	Bora Sangkala	Sulawesi Selatan	73	03/11/23
35	Sumarso H.,	Banten	71	06/11/23
36	Agus Salim Kowie, SE.MM. H.,	Lampung	72	13/11/23
37	Edy Sutrisno	Jawa Timur	70	14/11/23
38	John Alfred Nalle, SE.	Nusa Tenggara Timur	65	25/11/23

