

HUT ke-35 PPJR,

Mengukuhkan Silaturahmi dan Solidaritas

Bulan Oktober 2025 menjadi momen bersejarah bagi keluarga besar Persatuan Pensiunan Jasa Raharja (PPJR). Tepat pada bulan ini, organisasi yang menjadi rumah bagi para purnabakti PT Jasa Raharja (Persero) ini genap berusia 35 tahun. Sebuah usia matang yang menandai dedikasi dan konsistensi dalam merajut tali silaturahmi serta memperjuangkan kesejahteraan anggotanya.

Beragam cara untuk mewujudkan rasa syukur atas capaian dan usia yang terus bertambah. Begitu pula dengan PPJR yang merayakan hari jadinya yang ke-35. Perayaan Hari Ulang Tahun kali ini hadir dengan semangat baru yang terangkum dalam tema inspiratif: "PPJR Wadah Silaturahmi dan Solidaritas." Tema ini bukan sekadar slogan, melainkan sebuah penegasan komitmen bahwa masa purnabakti adalah babak baru untuk terus

berkarya, memberi makna, dan menjalin kemitraan yang kuat. Bukan masanya untuk berkeluh kesah meratapi nasib, tetapi menjadi periode kehidupan yang penuh menyenangkan, babak kehidupan baru yang harus dinikmati dan disyukuri.

Memasuki usia ke-35, Pengurus PPJR Pusat bersama PPJR Daerah telah melaksanakan serangkaian kegiatan yang tidak hanya bersifat seremonial, tetapi juga fokus





pada peningkatan kualitas hidup dan kebersamaan para anggota.

Wujud dari beragam kegiatan tersebut, apa yang dilakukan PPJR Jabodetabek Bersama PPJR Pusat menggelar acara olahraga jalan pagi bersama di Kompleks Gelora Bung Karno (GBK), Jakarta. Kegiatan ini menjadi simbolisasi langkah sehat dan soliditas yang terus berlanjut di masa purnabakti. Dengan diikuti 110 pensiunan, acara ini memperkuat jejaring silaturahmi, sekaligus menjadi pesan bahwa kesehatan dan kebugaran adalah investasi utama di usia purnabakti.

Hadir dalam kesempatan tersebut para pensiunan dari wilayah Jakarta, Bogor, Tangerang, dan Bekasi. Selain

peserta pensiunan mantan pegawai Jasa Raharja, juga hadir para mantan direksi Jasa Raharja dari berbagai periode, di antaranya Darwin Noor, Hamka Santri Anom, Robino, Budi Rahardjo, dan Wahyu Wibowo. Pengurus Dana Pensiun Jasa Raharja pun dengan penuh semangat hadir, yakni Direktur Utama Bambang Panular dan Direktur Keuangan dan Investasi Susatyo. Tak ketinggalan tentu hadir pula Ketua PPJR Pusat Hairul Aswan.

Kegiatan yang dilaksanakan pada Sabtu, 11 Oktober 2025 sejak pukul 06.00, dimulai dengan kegiatan jalan santai (ada juga yang berlari) mengelilingi Gelora Bung Karno. Setelah itu peserta berkumpul bersama di area Parkir Timur Senayan

untuk silaturahmi dan ramah tamah. Di sela-sela kegiatan itu, panitia PPJR Jabodetabek juga menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan gratis bagi seluruh peserta. "Jadi kami jalan santai mengelilingi GBK, ada pemeriksaan kesehatan gratis juga, setelah itu berkumpul untuk temu kangen dan silaturahmi, apalagi yang hadir dari pensiunan senior hingga peserta yang baru pensiun," ujar M. Tawil, ketua PPJR Jabodetabek.

M. Tawil menambahkan, pada perhelatan HUT di PPJR Jabodetabek ini, ia bersyukur peserta yang hadir 110 orang. "Kan biasanya pada pertemuan regular bulanan di PPJR yang hadir antara 25-30-an orang, ini alhamdulillah peserta sangat

■ PENGARAH

Pengurus Dana Pensiun Jasa Raharja

■ PEMIMPIN REDAKSI

Yuniarto Dwijatmojo

■ ANGGOTA REDAKSI

Vicky Nur Rachma P.
Triawan Ramadhanu

■ DITERBITKAN OLEH

Urusan Umum dan 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



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



antusias. Apalagi para mantan direksi Jasa Raharja yang kebetulan berdomisili di area Jabodetabek, turut hadir menghangatkan suasana silaturahmi," ujar Tawil, saat ditemui di GBK.

Perayaan HUT ke-35 PPJR yang dihelat di GBK ini meski sederhana tapi penuh kesan dan makna. Para pensiunan tampak saling melepas kangen, pensiun muda dan para seniornya juga tampak asyik mengobrol, mengenang masa-masa aktif sebagai pegawai Jasa Raharja. "Memang konsep acara dibuat tidak formal, santai-santai saja," ujar Tawil. Pada acara kumpul-kumpul tersebut, memang tidak seremonial resmi, hanya ada sambutan ketua pantitia, sambutan dan pesan dari senior pensiunan yakni Darwin Noor, dan pemotongan tumpeng yang dilanjutkan dengan pembagian door prize.

Bapak Darwin Noor memulai pesannya dengan ajakan untuk bersyukur atas segala nikmat dan perjalanan hidup yang telah dilalui. Bagi beliau, rasa syukur adalah fondasi ketenangan di usia purnabakti. Setelah rasa syukur, beliau menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai modal utama menikmati masa pensiun. Namun, yang paling menyentuh adalah ajakan untuk menerima kondisi dan kenyataan

bahwa pensiunan sudah tak muda lagi. "Kita harus terima semua kondisi 'menua' ini dengan sabar dan ikhlas," tegas beliau.

Pesan ini mengandung kearifan bahwa 'menua' bukanlah sebuah kemunduran, melainkan sebuah fase alami yang harus disambut. Anggota PPJR diajak untuk menyadari batasan fisik, namun tetap menjaga semangat juang. Menerima dengan ikhlas berarti melepaskan beban ekspektasi hidup di masa muda dan fokus pada

kualitas spiritual dan kebahagiaan saat ini.

Kesederhanaan yang penuh makna, inilah yang tersirat dari perayaan HUT PPJR. Namun demikian, tentu saja penuh makna karena diperkuat dengan nilai kebersamaan dan silaturahmi para peserta. Hal ini juga dikemukakan oleh peserta, di antaranya Budhiyanto dan Djati Utomo. Kedua karib yang aktif bersepeda di masa pensiun ini mengakui bahwa dengan perayaan HUT PPJR ini menjadi kesempatan bagi para pensiunan untuk bertemu menjalin persahabatan sebagaimana mereka aktif dulu.

Hal senada juga dikemukakan, Pri Susiladi dan M. Nurdin. Keduanya menyatakan momentum berharga bagi para pensiun ini memang harus dirayakan bersama. "Bahkan untuk ke depan, saya berharap tidak hanya pada ajang HUT saja, tapi banyak lagi kegiatan yang melibatkan kebersamaan para pensiunan," ujar Pri Susiladi. Hal senada juga dikemukakan M. Nurdin yang masa pensiunnya membuka usaha persewaan tenda dan sound system ini. "Kita mah jarang ketemu sama teman-teman karena ada kesibukan. Jadi kalau ada undangan dari PPJR, saya insya Allah hadir biar bisa silaturahmi," ujar M. Nurdin dengan logat betawinya yang kental.



Sosialisasi dan Seminar Kesehatan

Rangkaian peringatan HUT ke-35 PPJR, secara umum memang dilaksanakan secara sederhana namun tetap sarat makna. Hal inilah yang ditegaskan oleh Hairul Aswan, ketua PPJR Pusat. "Jadi meski sederhana ada makna dan pesan yang tetap kami kedepankan agar dapat ada manfaat yang diterima oleh para anggota PPJR," ujar Hairul.

Kebermanfaatan dalam rangkaian kegiatan tersebut, lanjut Hairul, menjadi pertimbangan Pengurus agar perayaan ini ada hikmah yang sama-sama dapat kami ambil. Satu kegiatan yang sarat manfaat menurut Hairul adalah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi kinerja DPJR melalui zoom meeting sebelum seminar kesehatan pada tanggal 17 Oktober 2025. Pada kesempatan tersebut, pengurus DPJR memaparkan kinerja dan laporan keuangan dan investasi pada tahun 2024.

Pada penjelasannya, Dirut DPJR menyampaikan beberapa hal di antaranya terkait kewajiban pengurus menyampaikan informasi kepada peserta pensiunan. "Informasi kinerja ini wajib disampaikan sesuai Peraturan OJK tentang transparansi karena itu kami menyampaikan tugas kami dalam mengelola dana pensiun hingga 31 Desember 2024 yang sudah diaudit," jelasnya.

Informasi tersebut pertama terkait data peserta, Bambang menjelaskan, pada medio 2024 tercatat ada 3.090



peserta aktif dan pasif. Angka tersebut dipengaruhi kebijakan Pendiri yang menerapkan kebijakan pegawai yang diterima setelah Januari 2023, pensiunnya dialihkan programnya ke DPLK. Dan setelah Desember 2023 tidak ada penambahan peserta aktif. "Semoga ke depan, kami mengharapkan bisa mengakomodir adik-adik (pegawai aktif Jasa Raharja) program pensiunnya dikelola oleh DPJR," kata Bambang.

Sementara sejak pembentukan PDP dan adanya perubahan tabel mortalita yang mengakomodir usia penerima pensiun makin panjang, membuat rasio kecukupan dananya pada tahun 2020 turun menjadi 84%. "Untuk meningkatkan funded, setelah dihitung, pada tahun 2023 kembali naik 100% sejalan dengan

langkah Pendiri melakukan roadmap perbaikan tata kelola dana pensiun. Saat itu ditetapkan suku bunga teknis turun 25% sehingga menjadi 7,75%, pada tahun 2024 sebesar 7,50%, selanjutnya ditargetkan terus turun hingga tahun 2030 menjadi 6,50%," ujar Bambang.

Ia menambahkan untuk rasio kecukupan dana tahun 2024 sebesar 101,11%. Sementara terkait hasil usaha setelah pajak, yakni hasil investasi dari iuran, tumbuh sebesar 8,89%, "Alhamdulillah hasil usaha kita makin naik dengan capaian Rp109.411 miliar," jelas Bambang.

Hairul mengungkapkan, informasi yang disampaikan oleh Dirut DPJR tersebut sangat memenuhi kebutuhan informasi para peserta/pensiun. "Menurut kami, apa yang



dipaparkan Pak Bambang mengenai hasil capaian dan kinerja DPJR baik secara evaluasi tata kelola oleh OJK capaianya bagus dan hasilnya tentu kembali lagi pada pensiunan," katanya.

Apa semuanya puas? Menurut Hairul, mungkin belum. "Tapi dengan kinerja dan adanya dukungan penuh dari pendiri, saya kira ke depan akan lebih baik lagi dan ini menjadi poin penting bagi peserta PPJR," jelasnya. Ia menambahkan, "Pastinya apa yang dijalankan pengurus dan capaian kinerja sudah bagus. Tinggal pengelolaan jangan sampai apa yang direncanakan meleset. Investasi lebih prudent untuk menghasilkan capaian terbaik ke depannya."

Selain sosialisasi dari pengurus DPJR, rangkaian HUT yang juga bermakna bagi peserta PPJR adalah digelarnya seminar kesehatan melalui webinar zoom meeting. "Mengingat kesehatan menjadi perhatian utama bagi para pensiunan, dalam rangkaian HUT PPJR kali ini kami menyelenggarakan Seminar Kesehatan dengan fokus pada isu-isu preventif dan manajemen penyakit degeneratif dengan nara-sumber dokter dari RS Mediistra," katanya.

Hairul menambahkan, kegiatan yang mendapat dukungan penuh dari pengurus DPJR ini merupakan wujud nyata kepedulian PPJR terhadap kualitas hidup anggotanya, memastikan para purnabakti mendapatkan informasi terkini dan praktis untuk menjalani hari tua yang sehat dan mandiri. "Walaupun dilaksanakan di pusat, melalui moda seminar online ini tentu menjangkau semua peserta dari berbagai daerah



di Indonesia," katanya.

Kunjungan ke Senior

Hal yang juga penuh makna dalam rangkaian peringatan HUT ke-35 PPJR, Hairul menambahkan, adalah kunjungan ke rumah para pensiun senior, termasuk kepada mereka yang tengah sakit. "Kunjungan kepada para senior ini menujukkan nilai-nilai kekeluargaan dan penghormatan terhadap sesepuh dijunjung tinggi," katanya.

Bagi PPJR, kunjungan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bentuk tali asih, tetapi juga sebagai momen untuk silaturahmi, mendengarkan nasihat, dan corporate wisdom dari para tokoh yang telah lama mengukir sejarah Jasa Raharja. Inilah inti dari sinergi antar-generasi dalam PPJR sebagaimana diangkat dalam tema Hari jadinya..

Pada kegiatan kunjungan PPJR Jabodetabek ke rumah senior, turut serta mantan Direktur Operasional Jasa Raharja Hamka Santri Anom, Dirut DPJR Bambang Panular, Ketua PPJR Jabodetabek M. Tawil, dan I Gede Mardiasa. Sementara para

senior yang dikunjungi adalah Ibu Lena Ariani di Kampung Rambutan Ciracas, Jakarta Timur; Ibu Suhartin Umar, Pengasinan Rawalumbu, Bekasi Timur; dan kunjungan ke rumah Bpk. Syamsudin J. Mulya di Gunung Batu, Bogor.

Semangat HUT ke-35 tidak hanya terpusat PPJR Jabodetabek. Perayaan juga dilaksanakan secara serentak dan mandiri oleh PPJR di tingkat daerah di seluruh Indonesia. Sebagaimana dikemukakan Hairul, PPJR Daerah didorong untuk mengimplementasikan tema "Wadah Silaturahmi dan Solidaritas" sesuai dengan kondisi lokal masing-masing, baik melalui kegiatan sosial, pertemuan keluarga besar, atau kolaborasi dengan kantor Cabang Jasa Raharja setempat. Ini menunjukkan bahwa PPJR adalah organisasi yang kokoh dan merata, menjangkau setiap pensiunan di mana pun mereka berada.

Ulang tahun ke-35 PPJR adalah momentum untuk menoleh ke belakang dengan rasa syukur dan menatap ke depan dengan optimisme. Semangat sinergi dan kolaborasi adalah energi baru yang akan mendorong PPJR lebih guyub.

Dengan merangkul sinergi dan kolaborasi, PPJR membuktikan bahwa warisan pengalaman tidak pernah pudar, justru menjadi pilar kokoh bagi masa depan yang lebih sejahtera. Selamat ulang tahun ke-35, Persatuan Pensiunan Jasa Raharja! Semoga semangat "Wadah Silaturahim dan Solidaritas" senantiasa menyala, membawa manfaat dan berkah bagi seluruh anggota, serta terus mengukir bakti nyata bagi bangsa. •



SERBA-SERBI HUT PPJR DI DAERAH



PPJR Sumatera Selatan



PPJR Sumatera Selatan



PPJR Jawa Barat



PPJR Jawa Barat



PPJR Jawa Tengah



PPJR Jawa Tengah

SERBA-SERBI HUT PPJR DI DAERAH



PPJR Lampung



PPJR Sulawesi Selatan



PPJR Sulawesi Selatan



PPJR Sulawesi Utara



PPJR Sulawesi Utara

LAPORAN KEUANGAN AUDITED DANA PENSIUN JASA RAHARJA
ASET NETO PER DESEMBER 2023-2024

KETERANGAN	REALISASI		%
	2024	2023	
	(a)	(b)	
ASET			
Investasi	1.709.721	1.612.233	106,05%
Aset Lancar Di Luar Investasi	21.645	27.470	78,80%
Aset Operasional	1.121	1.406	79,74%
Aset Lain-Lain	205	411	49,74%
ASET TERSEDIA	1.732.692	1.641.520	105,55%
Liabilitas			
Liabilitas Di Luar Nilai Kini Aktuarial	10.080	11.511	87,57%
ASET NETO	1.722.611	1.630.009	105,68%

PERUBAHAN ASET NETO
PER DESEMBER 2023-2024

KETERANGAN	REALISASI		%
	2024	2023	
	(a)	(b)	
PENAMBAH			
Total Pendapatan Investasi	131.552	123.355	106,65%
Peningkatan (Penurunan) Nilai Investasi	(15.731)	10.708	-146,90%
Iuran Jatuh Tempo	96.762	83.489	115,90%
Pendapatan Di Luar Investasi	611	826	73,93%
Jumlah Penambah	213.194	216.379	97,63%
PENGURANG			
Beban Investasi	(4.771)	(5.093)	93,66%
Beban Operasional	(17.523)	(18.492)	94,76%
Beban Di Luar Investasi dan Operasional	(66)	(66)	100,31%
Pembayaran Manfaat Pensiun & THT	(85.671)	(80.310)	106,67%
Pembayaran Manfaat Lain	(12.183)	(11.936)	102,07%
Pajak Penghasilan	(392)	(47)	835,98%
Imbalan Paska Kerja L/R Aktuarial	15	(50)	-29,71%
Jumlah Pengurang	(120.591)	(115.996)	103,96%
KENAIKAN (PENURUNAN) ASET NETO	92.602	102.383	90,45%
ASET NETO AWAL PERIODE	1.630.009	1.527.626	106,70%
ASET NETO AKHIR PERIODE	1.722.611	1.630.009	105,68%

**PERHITUNGAN HASIL USAHA
PER DESEMBER 2023-2024**

KETERANGAN	REALISASI		%
	2024	2023	
	(a)	(b)	
PENDAPATAN INVESTASI			
Bunga/ Bagi Hasil	109.093	100.092	108,99%
Dividen	5.245	3.938	133,20%
Sewa	6.671	6.415	104,00%
Laba (Rugi) Pelepasan Investasi	10.393	12.760	81,45%
Pendapatan Investasi Lainnya	150	150	100,00%
Total Pendapatan Investasi	131.552	123.355	106,65%
Total Beban Investasi	(4.771)	(5.093)	93,66%
HASIL USAHA INVESTASI	126.781	118.261	107,20%
Total Beban Operasional	(17.523)	(18.492)	94,76%
Total Pendapatan dan Beban Lain-lain	545	760	71,64%
HASIL USAHA SEBELUM PAJAK	109.803	100.530	109,22%
Pajak Penghasilan	(392)	(47)	835,98%
HASIL USAHA SETELAH PAJAK	109.411	100.483	108,89%

**PORTOFOLIO INVESTASI
PER DESEMBER 2023-2024**

NO.	PORTOFOLIO INVESTASI	REALISASI			
		2024	%	2023	%
1	Deposito On Call	10.000	0,58%	-	0,00%
2	Deposito Berjangka	60.900	3,56%	86.650	5,37%
3	Surat Berharga Negara	751.736	43,97%	630.849	39,13%
4	Saham	71.229	4,17%	45.892	2,85%
5	Obligasi	479.912	28,07%	527.306	32,71%
6	Sukuk	34.957	2,04%	34.936	2,17%
6	Reksadana	58.082	3,40%	72.117	4,47%
7	Penempatan Langsung	24.090	1,41%	14.993	0,93%
8	Tanah & Bangunan	218.813	12,80%	199.490	12,37%
	Jumlah	1.709.721	100,00%	1.612.233	100,00%

Webinar Kesehatan:

Pola Hidup Sehat bagi Lansia

Dalam rangka peringatan HUT ke-35 Persatuan Pensiun Jasa Raharja (PPJR), Dana Pensiun Jasa Raharja mendukung berbagai kegiatan yang dilaksanakan oleh PPJR. Satu di antaranya adalah webinar kesehatan dengan menghadirkan pembicara ahli dari RS Medistra, dr. Anggun Mekar Kusuma, Sp.PD.



Jumat, 17 Oktober 2025, Dana Pensiun Jasa Raharja (DPJR) menyelenggarakan Webinar Kesehatan dengan topik "Pola Hidup Sehat bagi Lansia." Kegiatan ini merupakan bentuk dukungan pada peringatan HUT ke-35 PPJR. Menurut ketua PPJR Pusat Hairul Aswan, webinar yang diselenggarakan atas dukungan pengurus pusat DPJR, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman para peserta, khususnya para lansia dan pensiunan, mengenai pentingnya menjaga kesehatan di usia lanjut. "Pada pelaksanaan webinar ini, saya apresiasi atas antusiasme peserta serta menekankan pentingnya penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup di masa tua," ujar Hairul Aswan.

Kegiatan webinar diikuti oleh lebih dari 60 peserta pensiunan dari berbagai daerah di Indonesia. Pada perhelatan ini, DPJR berkolaborasi dengan Rumah Sakit Medistra dan menghadirkan narasumber ahli, yaitu dr. Anggun Mekar Kusuma, Sp.PD., KGer. Dalam paparannya, dr. Anggun membahas berbagai aspek penting mengenai kesehatan lansia, termasuk kebutuhan nutrisi, aktivitas fisik, pengobatan, vaksinasi, hingga kesehatan mental dan spiritual yang harus dipahami oleh para pensiunan.

Memahami Lansia dan Tantangan Kesehatannya

Lansia merupakan kelompok individu berusia 60 tahun ke atas. Di Indonesia, kategori usia lanjut dibedakan menjadi empat kelompok: Pra-Lansia (45–59 tahun), Lansia Muda (60–69 tahun), Lansia Madya (70–79 tahun), dan Lansia Tua (80 tahun ke atas). Berdasarkan data



dr. Anggun Mekar Kusuma, Sp.PD.

Badan Pusat Statistik, menurut dr. Anggun, pada tahun 2024 jumlah lansia di Indonesia telah mencapai sekitar 12% dari total penduduk.

Sering bertambahnya usia, risiko penyakit kronis pun meningkat. Data Riskesdas tahun 2020 menunjukkan bahwa penyakit yang paling sering dialami oleh lansia antara lain nyeri sendi, hipertensi, katarak, stroke, penyakit jantung, gangguan mental dan emosional, serta diabetes melitus. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk menerapkan pola hidup sehat sebagai bentuk pencegahan dan peningkatan kualitas hidup sehari-hari. dr. Anggun menegaskan, penting bagi para lansia menjaga kesehatan. Hal sederhana yang dapat dilakukan adalah:

Tumpeng Gizi Seimbang

PANDUAN KONSUMSI SEHARI-HARI



1 Menjaga Asupan Nutrisi Seimbang

Pemenuhan gizi yang seimbang menjadi dasar utama dalam menjaga kesehatan lansia. Kementerian Kesehatan RI telah memperkenalkan dua panduan sederhana, yaitu Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku.

- Tumpeng Gizi Seimbang menggambarkan proporsi ideal konsumsi harian, dimulai dari karbohidrat di bagian dasar, dilanjut sayur dan buah, kemudian protein hewani dan nabati, serta di puncak tumpeng terdapat konsumsi rendah seperti gula, garam, dan minyak.
- Isi Piringku memberikan panduan proporsi makan sekali saji: 2/3 bagian untuk karbohidrat, 1/3 untuk lauk pauk, serta 2/3 untuk sayur dan buah.

Kebutuhan nutrisi harian lansia umumnya meliputi energi 30 kkal/kgBB/hari, protein 1–1,5 gram/kgBB/hari, cairan 30 ml/kgBB/hari, dan serat 25 gram/hari. Penurunan metabolisme, gangguan pencernaan, dan kekurangnya fungsi indera menjadi tantangan umum yang perlu diwaspadai. Salah satu cara sederhana untuk memantau kondisi gizi adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan rumus: IMT = berat badan (kg) / tinggi badan² (m²).

2 Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik rutin dapat membantu mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Lansia disarankan berolahraga sesuai kemampuan setidaknya 30 menit setiap hari atau minimal tiga kali dalam seminggu. Jenis olahraga yang dianjurkan meliputi jalan santai, senam lansia, yoga, atau sekadar berjemur di pagi hari.

3 Minum Obat Sesuai Anjuran Dokter

Kepatuhan dalam mengonsumsi obat menjadi hal penting bagi lansia yang menjalani pengobatan rutin. Disarankan untuk selalu mengikuti dosis dan jadwal yang ditetapkan dokter, tidak menghentikan obat tanpa konsultasi, memperhatikan cara penyimpanan yang benar, serta memahami kemungkinan efek samping obat.

4 Melakukan Vaksinasi

Vaksinasi berperan penting dalam menjaga daya tahan tubuh lansia. Ada empat jenis vaksin yang direkomendasikan, yaitu: Pneumococcal: mencegah radang paru; Herpes Zoster: mencegah cacar api; Influenza: mencegah infeksi flu musiman; dan RSV (Respiratory Syncytial Virus): mencegah infeksi saluran pernapasan.

5 Menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kebersihan diri merupakan bentuk perlindungan pertama dari berbagai penyakit. Lansia dianjurkan mandi secara teratur, mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, serta menyikat gigi dua kali sehari.

6 Menstimulasi Otak

Aktivitas yang menstimulasi otak penting untuk mempertahankan daya ingat, meningkatkan kemampuan berpikir, dan mencegah demensia. Kegiatan seperti membaca, menulis, melukis, bermain catur, mengisi Teka-Teki Silang, atau mendengarkan musik dapat menjadi pilihan menyenangkan. Pikun atau demensia dapat dicegah melalui pola makan bergizi, olahraga teratur, serta menjaga interaksi sosial yang positif.

7 Tidur yang Cukup

Tidur selama 7–8 jam per hari sangat dibutuhkan oleh lansia untuk memperbaiki sel tubuh dan meningkatkan sistem kekebalan. Untuk mengatasi gangguan tidur, disarankan menjaga jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan kamar yang nyaman, membatasi tidur siang 15–45 menit, serta rutin berolahraga ringan seperti senam atau jalan pagi.

8 Meningkatkan Aspek Spiritual

Kesehatan spiritual berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental lansia. Pendekatan keagamaan dapat membantu individu menjadi lebih kuat dalam menghadapi perubahan, kehilangan, maupun tantangan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat spiritualitas tinggi cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, hidup lebih bahagia, dan kualitas hidup yang lebih baik.

9 Mencegah Risiko Jatuh

Risiko jatuh menjadi salah satu ancaman terbesar bagi lansia karena dapat menyebabkan cedera serius. WHO menyebut jatuh sebagai penyebab utama gangguan mobilitas pada usia lanjut. Untuk mencegahnya, lansia disarankan menggunakan alat bantu jalan jika diperlukan, melakukan latihan keseimbangan secara rutin, serta menjaga lingkungan rumah agar bebas dari hambatan atau benda berbahaya. •

Sosialisasi, Komitmen Transparansi DPJR



Pengurus Dana Pensiun Jasa Raharja, secara reguler melakukan sosialisasi pengelolaan dana pensiun baik kepada peserta aktif maupun peserta pasif, termasuk kepada Pendiri dan Pengawas. Langkah ini juga menjadi bentuk kepatuhan pengurus kepada kebijakan Otoritas Jasa Keuangan.

Sebagai pengelola dana pensiun, pengurus Dana Pensiun Jasa Raharja (DPJR) memiliki kewajiban untuk menyampaikan sosialisasi kinerja kepada pesertanya sebagai bagian dari prinsip transparansi dan tata kelola yang baik. Langkah ini juga didasarkan pada regulasi dari Otoritas Jasa Keuangan (OJK) berupa peraturan dengan nomor POJK.21/2024 tentang laporan berkala dana pensiun yang dikeluarkan oleh Otoritas Jasa Keuangan (OJK) pada tanggal 25 November 2024.

POJK yang mulai berlaku pada 1 Juni 2025 tersebut mengatur kewajiban dana pensiun untuk memastikan peserta mendapatkan informasi yang akurat dan lengkap mengenai pengelolaan dana mereka. Informasi apa saja yang harus tersosialisasikan oleh pengurus dana pensiun? Secara umum kewajiban sosialisasi kinerja dana pensiun di Indonesia adalah:

- 1. TRANSPARANSI DAN TATA KELOLA.** Penerapan tata kelola yang baik atau Good Pension Fund Governance (GPFG) mengharuskan pengurus dana pensiun untuk bertanggung jawab dan transparan kepada peserta. Transparansi ini mencakup penyampaian informasi mengenai kondisi keuangan dan kinerja hasil usaha dana pensiun.
- 2. HAK PESERTA ATAS INFORMASI.** Peserta memiliki hak untuk mengetahui bagaimana dana mereka dikelola. Ini termasuk hak untuk menyampaikan pendapat dan saran mengenai perkembangan portofolio investasi dan hasilnya.
- 3. PELAPORAN BERKALA.** Dana pensiun diwajibkan untuk mempublikasikan laporan keuangan dan hasil usaha secara berkala, baik bulanan maupun tahunan, sesuai dengan Peraturan OJK. Laporan ini harus diumumkan secara transparan melalui media yang mudah diakses oleh peserta.
- 4. INFORMASI YANG DISOSIALISASIKAN.** Sosialisasi kinerja ini biasanya mencakup rincian berikut: laporan keuangan dana pensiun, rasio imbal hasil investasi (ROI), informasi mengenai jumlah peserta aktif dan pensiun, kebijakan dan strategi investasi.

Keempat poin tersebut, sebagaimana dikemukakan Direktur Utama DPJR Bambang Panular, menjadi menu utama dalam setiap sosialisasi yang dilaksanakan pengurus DPJR. "Sosialisasi dilaksanakan melalui online maupun offline kepada para pensiunan dan juga pegawai aktif," katanya.



Lebih lanjut, Bambang mengungkapkan bahwa sosialisasi memiliki tujuan sebagaimana menjadi bagian dari aturan dari OJK, yaitu **a. perlindungan peserta**, yakni memastikan bahwa peserta terlindungi dan mengetahui dengan jelas status investasi mereka; **b. pemberdayaan peserta**, yaitu memberikan pengetahuan yang cukup kepada peserta agar dapat membuat keputusan yang tepat terkait pensiun mereka; dan **c. pengembangan industri**, meningkatkan kepercayaan masyarakat terhadap industri dana pensiun di Indonesia. Dengan demikian, apa yang dilakukan oleh pengurus DPJR sudah pada jalur yang tepat, sebagai bentuk transparansi sekaligus komitmen kepatuhan kepada aturan OJK.

Selain bentuk kesadaran menyajikan prinsip transparansi dan kepatuhan pada regulasi, sejatinya sosialisasi juga merupakan bentuk pemenuhan hak para peserta, baik yang masih aktif maupun peserta pasif.

Informasi tata kelola, capaian, dan kinerja keuangan yang dikelola pengurus adalah hak yang perlu dipenuhi bagi peserta. Dengan demikian prinsip transparansi pengelolaan dana pensiun dapat dipahami juga oleh para peserta, khususnya terkait kinerja tahun berjalan.

Berbagai Kesempatan dan Target

Bagi pengurus DPJR, sosialisasi dapat dikatakan sangat aktif dilakukan. Hal tersebut dilakukan dari berbagai kesempatan baik formal maupun nonformal. Demikian juga terkait sasaran sosialisasi, para peserta sosialisasi tidak hanya peserta pasif akan tetapi juga peserta aktif yang masih bekerja di Jasa Raharja.

Sebagai contoh, pada tanggal 13 Oktober 2025 lalu, pengurus melakukan sosialisasi pada peserta aktif yang akan memasuki masa pensiun. Sosialisasi bekerja sama dengan Human Capital Jasa Jasa Raharja. Narasumber pada kegiatan di aula Jasa Raharja pusat adalah Dirut DPJR Bambang Panular. Pada kesempatan tersebut, pengurus mensosialisasikan manfaat dana pensiun, tata cara pembayaran manfaat pensiun, hingga perkembangan dana pensiun, termasuk kinerja keuangan dan investasi serta isu-isu lain tentang pensiunan Jasa Raharja.

Terkait manfaat dana pensiun, Bambang Panular menyampaikan empat poin, yaitu pertama manfaat bagi perusahaan, manfaat bagi pegawai, masyarakat, dan negara: "Untuk perusahaan, manfaat dana pensiun di

antaranya yang meliputi memberikan rasa aman dan ketenangan, sehingga menciptakan iklim kerja kondusif dan harmonis," papar Bambang. Manfaat lain untuk perusahaan lanjut Bambang adalah: Meningkatkan semangat kerja & produktivitas, loyalitas dan mengurangi turn over dan terbentuknya citra positif perusahaan di masyarakat. Manfaat tersebut dapat diwujudkan dari pengelolaan dana pensiun yang bersumber pada iuran pendiri dan peserta, hasil investasi, dan pengalihan dari dana pensiun lain.

Hal yang lain juga disampaikan dalam sosialisasi bagi pegawai Jasa Raharja pusat adalah mengenai Program Manfaat Pensiun dan Manfaat lainnya, yakni Manfaat Pensiun dan THT, Dana Santunan Kematian, dan Manfaat Sumbangan Hari Raya (SHR). Untuk memberikan gambaran utuh, Bambang juga menyampaikan rumus perhitungan Manfaat Pensiun dan THT, yaitu:

- **RMP: $2,5\% \times MK \times PhDP$**
- **RTHT: $2 \times MK \times PhDTHT$**

Kenaikan Manfaat Pensiun sebesar 3% setiap tahun; Minimal MP sebesar Rp 750.000 (RMP = Rumus Manfaat Pensiun, RTHT = Rumus Tunjangan Hari Tua).

Sosialisasi pada peserta pasif, langkah pengurus DPJR dapat dikatakan lebih aktif. Agenda kunjungan sosialisasi ke PPJR daerah kerap dilakukan. Meski berbarengan dengan acara silaturahmi misalnya, namun substansi dan konten sosialisasi selalu disampaikan oleh pengurus ketika bertemu dengan peserta pasif Jasa Raharja. Tidak hanya dalam bentuk pertemuan langsung tetapi juga melalui moda online zoom meeting.

Sosialisasi kepada peserta pasif misalnya dilakukan pada saat rangkaian HUT ke-35 PPJR tanggal 17 Oktober 2025 melalui zoom meeting. Dirut DPJR memaparkan kinerja keuangan setelah audit dan capaian kinerja investasi yang sudah dibukukan pengurus. Peserta pun sangat antusias menyimak dan menyampaikan beberapa pertanyaan. Satu hal yang menjadi penekanan kepada pensiunan adalah pentingnya melakukan pemutakhiran data peserta. "Pemutakhiran data ini penting untuk memastikan keterjaminan layanan dari DPJR," ujar Bambang. •

HENDRI AFRIZAL:

Menikmati Jalan Unik YouTuber



Saat itu, ia seorang Kepala Wilayah Utama di Jawa Barat, seorang profesional yang terbiasa dengan disiplin korporasi, rapat strategis, dan tanggung jawab besar. Sosok itu adalah Hendri Afrizal, seorang pria yang mestinya menghitung hari menuju ketenangan masa pensiun. Namun, bagi Hendri, alih-alih merencanakan kebun atau menikmati teh sore di beranda rumah, ia justru sibuk memikirkan *thumbnail video*, algoritma YouTube, dan sudut pandang terbaik untuk merekam perjalanan hidup dan aktivitasnya. Pada akhirnya, ia pun dapat membuktikan: pensiun bukanlah akhir, melainkan gerbang menuju panggung kreasi digital yang tak terduga.

Kisah Hendri Afrizal sebagai kreator konten dimulai di titik yang paling tak terduga: kejemuhan suasana kerja di tengah pandemi Covid-19. Ketika dunia korporasi merayakan Work From Home (WFH) sebagai adaptasi kerja, posisi Hendri sebagai Kepala Jasa Raharja Wilayah Utama Jawa Barat menuntutnya untuk tetap berada di kantor, memimpin operasional yang harus berjalan demi pelayanan publik. Rutinitas yang mendadak sepi dan statis itu, ditambah tekanan kerja yang unik di tengah krisis, melahirkan kebosanan yang menusuk.

Dari Sosialisasi Santunan ke Hobi

Berawal dari niat mengisi waktu luang dan memanfaatkan ruang kantor yang sepi, Hendri mengambil langkah yang sangat tidak konvensional bagi seorang eksekutif BUMN: ia mulai merekam dirinya sendiri. Kamera smartphone menjadi senjata barunya, dan materinya adalah hal yang ia kuasai di luar kepala: seputar tugas dan fungsi Jasa Raharja.

Ia memulai dengan menjelaskan secara sederhana dan lugas mengenai proses pengurusan santunan kecelakaan lalu lintas. Ini adalah terobosan. Di tengah birokrasi yang sering dianggap rumit, video-video Hendri menyajikan informasi vital dengan wajah dan suara seorang petinggi yang membumi dan mudah diakses. Dan tak dinyana, awalnya sekadar pengisi waktu itu berubah menjadi sebuah platform personal branding sekaligus sarana edukasi publik yang sangat efektif. Saluran YouTube-nya, Hendri Afrizal,

mulai hidup. "Dan ternyata konten sosialisasi khususnya prosedur santunan, banyak yang nonton," ujar Hendri.

Channel yang menunjukkan perkembangan, Hendri nge-vlog tidak hanya di meja kantor. Seiring waktu dan makin terbiasanya ia di depan kamera, ia mulai memasukkan unsur-unsur personal yang jauh lebih menarik: hobi dan passion. Ia adalah penggemar otomotif dan tergabung dalam komunitas sepeda, dua minat yang akhirnya menjadi niche awal kontennya. Saat ini niche Hendri Afrizal adalah Bike Vlog, Sepeda Wisata, dan kuliner.

Berbekal kamera HP, ia mulai merekam perjalanan sepedanya (Bike Vlog). Kontennya meliput komunitas sepeda lokal, lokasi wisata di Jawa Barat, hingga perbincangan santai seputar sepeda unik dan juga motor klasik yang dimodifikasi. Subscriber-nya pun perlahan terus bertambah. Ia pun mendapat hadiah kamera untuk nge-vlog dari sang istri sebagai kado ulang tahun. "Aktivitas bikin konten pun makin semangat karena alatnya mendukung," ujar Hendri.

Kejutan Tak Terduga

Titik balik yang paling mengharukan datang menjelang masa purna tugasnya. Setelah berbulan-bulan mengunggah konten secara konsisten—mulai dari informasi Jasa Raharja, modifikasi motor, hingga aktivitas petualangan gowesnya—ia menerima sebuah kabar yang mengubah perspektifnya: saluran YouTube-nya telah memenuhi syarat dan berhasil dimonetisasi. "Saya tidak

menyangka channel saya sudah memenuhi syarat yaitu memiliki lebih dari seribu subscriber dan telah tayang/ditonton selama 4.000 jam," terang Hendri.

Menerima notifikasi tersebut di ambang pensiun terasa seperti mendapatkan hadiah kejutan atas pengabdian panjang. Itu adalah pengakuan dari sebuah entitas digital, sebuah konfirmasi bahwa upayanya mengisi waktu luang telah diakui oleh algoritma global. Semangatnya melonjak. Pensiun yang tadinya dikhawatirkan akan membawa kekosongan, kini justru terisi dengan proyek digital yang menjanjikan.

Begitu resmi meninggalkan kursi jabatannya di Jasa Raharja, Hendri Afrizal benar-benar all-in sebagai Youtuber. Waktu luang tidak lagi dihabiskan untuk sekadar beristirahat, melainkan untuk merencanakan konten, bepergian ke luar kota untuk bike trip, meliput kuliner unik, melancong ke luar negeri bersama komunitas atau dengan istri tercinta hingga mempelajari teknik penyuntingan

video. "Dan saya memang belajar mandiri bagaimana cara merekam, editing, algoritma YouTube hingga strategi agar channel berkembang," katanya.

Salurannya pun bertransformasi total, menjadi etalase hidup seorang pensiunan yang aktif, sehat, dan terus belajar. Video-video perjalannnya menjelajahi berbagai kota, mencicipi masakan khas daerah, dan bertemu komunitas sepeda baik di tanah air hingga ke mancanegara kini mendominasi konten YouTube, jauh meninggalkan citra formal yang dulu melekat padanya. Ia menjadi duta informal purnabakti yang produktif dan penuh petualangan.

Kisah Hendri Afrizal dengan ribuan video yang telah diunggah dan 10,3 ribu subscriber yang mengikuti setiap petualangannya, telah berhasil meredefinisi makna purna tugas: bahwa usia adalah kekuatan, bukan batasan, dalam dunia digital. "Pensiun itu bukan berhenti bekerja, tapi berhenti bekerja untuk orang lain. Sekarang saya bekerja untuk passion saya sendiri," ujar Hendri. •



Tips Sukses menjadi Content Creator



- Tentukan Niche: Pilih topik atau tema yang kita minati dan kuasai
- Kenali Audiens: Pahami target audiens dan bagaimana mereka berinteraksi dengan konten kita.
- Buat Konten Berkualitas: Pastikan konten informatif, menarik, dan memiliki nilai tambah.
- Konsisten: Buatlah jadwal posting yang teratur untuk mempertahankan engagement audiens
- Gunakan Media yang Tepat: Pilih platform media sosial yang sesuai dengan target audiens
- Terus Belajar: Ikuti perkembangan terbaru dalam industri content creation
- Jadilah Otentik: Buatlah konten yang mencerminkan kepribadian dan gaya diri-sendiri
- Promosikan Konten: Bagikan kontennmu di berbagai platform media social.
- Analisis dan Evaluasi: Pantau kinerja konten dan lakukan analisis untuk memahami apa yang berhasil dan apa yang perlu ditingkatkan.

Persahabatan Bermakna bagi Lansia

Menjalani masa purnabakti tak jarang dilingkupi kesepian. Namun, kondisi tersebut dapat diatasi dengan tetap beraktivitas dan menjalin persahabatan, baik dengan sahabat lama maupun sahabat baru.



Memasuki usia purna bakti bukan berarti kita kehilangan sahabat dan teman sejati. Rasa sepi karena tak lagi aktif berangkat ke tempat kerja memang kerap melingkupi keseharian para pensiunan. Tidak lagi memiliki rutinitas pekerjaan dan berkurangnya kontak dengan rekan kerja dapat memicu perasaan kesepian dan isolasi. Di sinilah peran persahabatan menjadi sangat krusial, berfungsi sebagai pilar penyangga kesehatan mental, fisik, dan emosional para lansia.

Persahabatan yang kuat bukan sekadar pengisi waktu luang; namun menjadi fondasi penting untuk menjalani kehidupan yang panjang, sehat, dan penuh makna di usia lanjut. Berbagai literatur juga menyatakan bahwa memelihara persahabatan sangat penting untuk kesejahteraan emosional dan kehidupan yang memuaskan.

Banyak cara yang bisa dilakukan untuk menguatkan dan bahkan menemukan persahabat baru. Contoh yang paling dekat dari sekitar kita bagaimana upaya menguatkan tali persahabatan adalah apa yang dilakukan oleh trio pesepeda pensiunan Jasa Raharja, yaitu Pak Djati Utomo, Pak Budiyanto, dan Pak Agus Riyanto. Mereka aktif bersepeda, selain menjaga kesehatan, aktivitas bersepeda juga menjadi sarana mengukuhkan silaturahmi dengan sahabat pensiunan lainnya, bukan saja di jabodetabek tapi

juga dengan pensiunan di wilayah lain.

Beberapa waktu lalu, misalnya, trio pesepeda pensiunan ditambah satu peserta Pak Hendri Afrizal, ini menyambangi Jawa Timur, tepatnya ke Kediri. Di sana mereka bersilaturahim ke PPJR Jawa Timur, mengunjungi secara khusus beberapa pensiunan di antaranya Bapak Suntoro, ketua PPJR Jatim yang juga mantan direksi Jasa Raharja, dan menginap di kediaman Bapak Darpo Asmoro. "Ya, kami kalau bersepeda memang menjadi upaya mengukuhkan tali persahabatan dengan teman-teman pensiunan lainnya," ujar Djati Utomo, saat ditemui di Senayan pada kegiatan HUT ke-35 PPJR, Sabtu 11 Oktober 2025.

Selain sambil beraktivitas, menguatkan persahabatan juga dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan pertemuan pensiunan. Bagi anggota PPJR, minimal satu kali dalam sebulan memiliki kegiatan rutin bulanan. Peluang inilah yang dapat dimaksimalkan untuk menjalin persahabatan sebagaimana halnya saat aktif bekerja.

1. Memupuk Koneksi dan Komunitas

Setelah pensiun, perlu secara proaktif mencari dan membangun koneksi baru untuk mengantikan jejaring sosial yang hilang dari lingkungan kerja. Memupuk Koneksi dan Komunitas dapat dilakukan dengan bergabung dalam klub, organisasi keagamaan, atau kelompok minat khusus, dan komunitas hobi. Koneksi ini menciptakan rasa memiliki dan identitas baru di luar peran profesional, melawan isolasi sosial yang terbukti meningkatkan risiko depresi dan masalah kesehatan lainnya.

2. Menerima Perubahan dan Bersikap Terbuka

Perubahan adalah bagian tak terhindarkan dalam hidup kita. Seorang lansia harus menerima perubahan dan bersikap terbuka untuk dapat menjalin persahabatan baru. Ini berarti bersikap adaptif terhadap cara baru dalam bersosialisasi dan terbuka untuk menjalin hubungan dengan orang-orang dari latar belakang atau usia yang berbeda. Keterbukaan ini adalah kunci untuk menemukan kegembiraan dan dukungan di babak baru kehidupan pensiun.

3. Mewujudkan Minat dan Hobi Bersama

Salah satu cara termudah untuk menjalin ikatan yang erat adalah melalui kegiatan yang menyenangkan. Mengejar Minat dan Hobi Bersama—seperti berkebun, melukis, bersepeda santai, atau klub buku—memberikan alasan yang kuat untuk bertemu secara rutin. Aktivitas bersama ini tidak hanya memperkaya hidup, tetapi juga menjadi dasar yang kuat untuk percakapan dan kebersamaan yang tulus.

4. Aktif Berkomunitas

Menjadi warga negara yang aktif sangat bermanfaat. Berpartisipasi aktif dalam acara komunitas, seperti menjadi sukarelawan, menghadiri ceramah umum, atau terlibat dalam kegiatan amal, memberikan kesempatan berharga untuk berinteraksi dengan berbagai kalangan usia. Kontribusi pada komunitas juga memberikan rasa tujuan hidup yang kuat, yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis pensiunan.

5. Merangkul Keberagaman

Persahabatan tidak mengenal batas usia, ras, atau latar belakang. Merangkul Keberagaman dapat memperluas wawasan dan memberikan perspektif baru. Berteman dengan orang yang lebih muda (disebut juga age-gap friendship) dapat menyuntikkan energi dan tren baru, sementara berteman dengan sesama lansia memberikan dukungan dan pemahaman yang unik tentang tantangan penuaan.



6. Mencari Dukungan Saat Dibutuhkan

Teman sejati hadir dalam suka dan duka. Mencari Dukungan Saat Dibutuhkan adalah manfaat utama dari persahabatan. Ketika menghadapi kehilangan, masalah kesehatan, atau kesulitan lain, memiliki teman yang dapat mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan dukungan emosional, dan menawarkan bantuan praktis adalah aset yang sangat berharga.

7. Menguatkan Persahabatan yang Ada

Sama pentingnya dengan mencari koneksi baru adalah menjaga persahabatan yang sudah terjalin. Sahabat lama adalah saksi hidup dari perjalanan kita dan sumber kenyamanan yang tak tergantikan. Pensiun adalah momen yang tepat untuk menginvestasikan waktu dan energi dalam memelihara ikatan yang sudah terjalin, entah melalui kunjungan rutin, panggilan telepon berkala, atau merencanakan reuni.

Bagi lansia dan pensiunan, persahabatan adalah salah satu investasi terbaik untuk masa tua yang bahagia dan sehat. • (Sumber: Majalah Assisted Living dan berbagai sumber)

Komunikasi Efektif

Dalam membangun relasi persahabatan, kedua belah pihak harus mampu menyajikan pola komunikasi yang efektif. Berikut tips yang dapat kita lakukan:

- Aktif mendengar dan memberikan perhatian:** Berikan perhatian penuh saat lawan bicara berbicara, hindari gangguan, dan tunjukkan empati. Ini membantu membuat lawan bicara merasa dihargai.
- Gunakan bahasa yang jelas dan sederhana:** Bicaralah dengan kalimat pendek, jelas, dan tidak terburu-buru. Hindari jargon yang tidak perlu, dan pastikan volume suara cukup keras namun tidak berteriak.
- Fokus pada interaksi:** Duduk berhadapan untuk membantu mereka yang memiliki kendala pendengaran atau penglihatan. Jaga kontak mata dan gunakan bahasa tubuh yang ramah untuk menunjukkan Anda memperhatikan.



- Jadwalkan percakapan rutin:** Luangkan waktu khusus untuk berbicara secara rutin, baik dengan pasangan maupun keluarga. Ini bisa membahas harapan, kekhawatiran, atau sekadar berbagi cerita.
- Bersikap sabar dan suporitif:** Bersiaplah untuk percakapan yang lebih panjang dan jangan terburu-buru. Hindari mengoreksi secara frontal, tetapi arahkan percakapan dengan lembut dan berikan dukungan emosional.
- Jaga hubungan sosial:** Jalin kembali persahabatan yang ada dan cari teman baru melalui kegiatan sosial, seperti bergabung dengan klub, kegiatan sukarela, atau perjalanan kelompok. •



FINANCIAL CHECK-UP, Jangan Terlewatkan!

Ada fakta menarik terkait kondisi pensiunan di Tanah Air. Seperti dilansir Harian Kompas pada Februari 2019, hanya sebagian kecil dari para pensiunan yang mempersiapkan diri mereka untuk menghadapi masa-masa purnatugas. Hanya sedikit yang menabung, dan bahkan 76% dari responden mengaku mengharapkan dukungan keuangan dari anak-anak mereka saat memasuki masa pensiun.

Ketidaksiapan, atau lebih tepatnya tidak mempersiapkan diri untuk memasuki masa pensiun memang ditengarai sebagai penyebab umumnya para pensiunan tidak mandiri dan pada akhirnya tidak menikmati masa-masa yang seharusnya lebih rileks dan tidak memiliki beban finansial.

Karena itu, banyak hal yang dapat dilakukan sebagai bagian dari upaya mempersiapkan diri memasuki masa pensiun. Sebagaimana dikemukakan para pakar perencana keuangan, salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan persiapan finansial, di antaranya melalui financial check up.

Lantas apa yang dimaksud dengan financial check up? Secara harfiah dapat diartikan sebagai sebuah upaya pemeriksaan atau pengecekan kondisi keuangan dalam jangka waktu tertentu. Dalam upaya pengecekan

kondisi finansial, maka langkah ini harus rutin dilakukan sebagaimana halnya kita memeriksa kesehatan. Tentu saja hasil dari pemeriksaan tersebut harus diiringi dengan perbaikan serta penambahan kualitas.

Pada umumnya financial check up dilakukan untuk mengulas kondisi finansial pribadi dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Selain itu, aktivitas ini juga bisa dilakukan untuk memastikan bahwa kita berada di jalur yang tepat dalam mengelola keuangan.

Setidaknya dalam kurun waktu setahun sekali, financial check up harus dilakukan. Bahkan tidak harus menunggu setahun. Jika pasca kejadian atau acara besar seperti melahirkan, menikah, dan sejenisnya, financial check up juga harus segera dilakukan.

Bagi peserta aktif dan juga peserta pasif, aktivitas pemeriksaan keuangan ini sangat penting dilakukan. Aktivitas financial check up tersebut meliputi pengeluaran ketika pensiun, utang, hingga aset. Yang termasuk dalam pengeluaran saat pensiun ialah pengeluaran sehari-hari serta beban keuangan yang mungkin masih akan ditanggung. Langkah pemeriksaan keuangan ini harus dilakukan bersama dengan pasangan (suami/istri), atau keluarga yang tinggal bersama di rumah.

BEBERAPA FUNGSI & MANFAAT FINANCIAL CHECK-UP.

1. Sarana Mempersiapkan Masa Depan

Dengan mengetahui pos-pos pengeluaran dan pemasukan, kita dapat menyisihkan dana secara tepat untuk kebutuhan masa depan.



2. Mengetahui Pengeluaran Secara Detail

Langkah financial check-up dapat membantu kita mengetahui tiap pengeluaran lebih detail. Kita dapat mengetahui pos pengeluaran mana saja besar sekaligus cara bagaimana mengatasinya agar kondisi finansial tidak Jebol.

3. Mengontrol Keuangan

Tidak jarang kita merasa tabungan cepat habis dalam waktu singkat. Kondisi ini bisa disebabkan karena jumlah pengeluaran yang tidak terkontrol. Nah melalui financial check up perilaku boros akan dapat dihindari dan pengelolaan keuangan lebih terkontrol. Misalnya dengan mengurangi pengeluaran-pengeluaran yang kurang penting atau bahkan dihilangkan sama sekali. Melalui kontrol pengeluaran yang baik, kita pasti dapat menyisihkan anggaran untuk hal-hal lain yang lebih penting. •

Pertimbangan Realistik



Menyikapi tindak lanjut dari financial check-up, sejatinya kita cukup dengan bijak dan realistik sesuai dengan kondisi keuangan yang kita miliki.

Misalnya saja, jika ketika aktif dan produktif kita tiap akhir pekan jalan-jalan ke mal untuk makan bareng pasangan/keluarga. Maka saat masa pensiun tiba, kita bisa mengubah kebiasaan ini dengan berwisata alam dengan membawa bekal yang disiapkan sendiri di rumah.

Dengan ilustrasi ini, jika setiap akhir pekan kita bisa menghabiskan Rp500.000 untuk makan di mal, maka jika kita bisa mengubah kebiasaan ini, kita sudah bisa menghemat Rp2 juta dalam sebulan.

Contoh lain, kita juga bisa menghemat kebiasaan minum kopi di kafe, diubah dengan membuat kopi sendiri di rumah. Jika dalam sehari kita merogoh kocek Rp50.000 untuk kopi, maka kalau pos ini dihilangkan, setidaknya kita dapat menghemat Rp1 juta dalam sebulan. Bagaimana, lebih realistik bukan? •

(dan berbagai sumber)

Langkah Melakukan Financial Check Up



Langkah-langkah yang dapat kita lakukan sebagai berikut ini:

Cek Laporan Pemasukan: Dalam mengecek kondisi finansial, kita bisa mengumpulkan semua sumber pemasukan dalam satu catatan. Kumpulkan dari mana saja pemasukan rutin berasal. Alokasikan secara bijak.

Cek Jumlah Utang dan Tanggungan: Pos utang dan tanggungan juga menjadi salah satu aspek yang wajib dipertimbangkan. Terlepas dari penghasilan yang kita miliki, jika masih memiliki utang, pastikan dulu utang tersebut menjadi prioritas utama, terlebih jika utang disertai dengan bunga.

Cek Penggunaan Asuransi: Selain pengeluaran rutin dan utang, pastikan kita telah memiliki asuransi. Pengeluaran tidak terduga seperti sakit atau kecelakaan bisa ditanggung dengan asuransi. Meskipun beberapa orang menganggap asuransi sebagai pengeluaran, namun di sisi lain juga bisa berfungsi sebagai investasi untuk mengatasi hal-hal yang tidak diinginkan terjadi.

Cek Aspek Lain agar Lebih Komprehensif: Selain beberapa hal di atas, banyak aspek finansial lain yang harus kita tinjau sesuai dengan kondisi agar hasil financial check-up kita dapat lebih komprehensif. Beberapa pertimbangan aspek lain di antaranya adalah seperti aset, tabungan pensiun, tabungan rumah, dan warisan.

Soal tabungan pensiun misalkan, coba periksa secara berkala bagaimana prosesnya. Apakah sudah sesuai dengan jadwal dan target yang kita rencanakan? •



Dasar

PENSIUN BARU & PENSIUN MENINGGAL DUNIA

DAFTAR PENSIUN BARU

PER JANUARI - DESEMBER 2025

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
JANUARI 2025			
1	Ervan Mulyadi Kurnia, S.T., M.M.	Kepala Dab Bagian Administrasi Staf dan	Cabang Yogyakarta
2	W. Iqbal Hasanuddin, S.Sos., M.Si	Kepala Cabang	Cabang Samarinda Selatan
3	Hartati Karim	Pelaksana Administrasi TK I Perwakilan TK I Samarinda	Cabang Riau Jawa Barat
4	Adi Parmono, S.E.	Mobis Service TK I Perwakilan TK I Perwakilan	Cabang Riau Jawa Barat
5	Sukiyono	Pelaksana Administrasi TK I Perwakilan TK I Perwakilan	Cabang Riau Jawa Barat

FEBRUARI 2025

PER JANUARI - DESEMBER 2025

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
6	Zoni	Penganggung Jawab Cawas Indah Bandung	Cabang Bengkulu
7	Supriyanto, SE	Staf Administrasi TK I Seksi Keuangan	Kantor Posal
8	Suryansyah, SE, MM, AMI, RSC, CISIP	Kepala Divisi Inovasi	Kantor Posal

MARET 2025

APRIL 2025

PER JANUARI - DESEMBER 2025

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
9	Dian Martin, S.Sos	Penganggung Jawab Cawas Indah Tangerang Selatan	Kantor Wilayah Sumatra Utara
10	Susah Sayang Nata	Pelaksana Administrasi TK II	Kantor Wilayah Riau-Tenggaro Timur
11	Inmanuel Damit, S.E., MM., CISA, CPV, CTT	Kepala Unit Human Capital dan Umum	Kantor Wilayah Riau-Tenggaro Timur
12	A.A. Lirang Gunawan Wibowo, Mardiansyah, SE, CMMI, CIP	PJT. Kepala Kantor Wilayah Sumatra Utara	Kantor Wilayah Sumatra Utara

MAYI 2025

PER JANUARI - DESEMBER 2025

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
13	Ri Nuraini	Staf Administrasi Tk. I Samarinda Rantau	Kantor Wilayah Jawa Barat

JUNI 2025

PER JANUARI - DESEMBER 2025

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
14	Mita Indrayanti	Pelaksana Madya Tk. II Divisi Pengajaran dan T.Sd.	Kantor Posal
15	R. Muhibbin Siregar	Pelaksana Administrasi Tk. I Operasional Outlet	Kantor Wilayah Utama Jawa Barat

JULI 2025

PER JANUARI - DESEMBER 2025

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
16	Gustiann	Pelaksana Administrasi Tk. I Samarinda Utara	Kantor Wilayah Samarinda

AGUSTUS 2025

PER JANUARI - DESEMBER 2025

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
17	Muhamed Ridhoq Harahap, S.E.	Kepala Bagian Administrasi	Kantor Wilayah Samarinda
18	Lucky Kitinastiti	Penganggung Jawab Cawas Indah Bandung Tengah	Kantor Wilayah Jawa Barat
19	Muhamed Zulqarnain Rose, S.E.	Kepala Kantor Wilayah Lombok	Kantor Wilayah Lombok

SEPTEMBER 2025

PER JANUARI - DESEMBER 2025

No.	Nama	Jabatan Terakhir	Lokasi
20	Rechmed Ajaya, AARR, CSA, RA, CFA, CIP	Asisten Madya Tk. I	Divisi Pengembangan Intern
21	Amra Edi, S.E.	Staf Administrasi Tk. I	Cabang Tk. I Gogor

FORM SARAN DAN PENDAPAT

Nama Pensiunan :

Saran/Masukan :

Alamat :

.....

No HP :

.....

FORM SARAN DAN PENDAPAT

Sampaikan pesan dan masukan Anda ke alamat Dinas Pensiun Jasa Raharja, Wisma Raharja : Jl. TB Simatupang, Glodok Timur, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Jakarta 12560.