



Layanan pemeriksaan kesehatan pensiun pada acara Halal Bihalal DPJR 2019.

Yayasan
Kesehatan
Jasa Raharja

Demi Kebersamaan dan Solidaritas

Ikatan kekeluargaan sesama pegawai Jasa Raharja terus menunjukkan keharmonisan. Ikatan kebersamaan itu bukan saja saat masih aktif sebagai pegawai, tetapi berlanjut hingga purnatugas. Spirit ini pula yang dijaga dan diusung Yayasan Kesehatan Jasa Raharja.

Nilai-nilai luhur yang diwariskan para pendahulu Jasa Raharja nyatanya bukan sekadar bagaimana seluruh insan Jasa Raharja mampu memberikan pelayanan yang sebaik-baiknya kepada masyarakat dalam bingkai PRIME Services, melainkan juga bagaimana membangun kebersamaan internal sebagai satu keluarga besar yang utuh.

Solidaritas sekaligus nilai-nilai kebersamaan terus dipupuk sehingga menjadi ikatan yang kuat. Ikatan yang pada akhirnya menjadi kekuatan besar dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari pribadi-pribadi insan Jasa Raharja. Kekuatan yang tak hanya membuat soliditas internal yang kuat tetapi juga membuat eksistensi Jasa Raharja tetap terjaga bahkan makin berkontribusi besar



02



04



08



10

■ **PENGARAH**

Direksi Dana Pensiun Jasa Raharja

■ **PEMIMPIN REDAKSI**

Yuniarso Dwiarmojo

■ **ANGGOTA REDAKSI**

Antoyo

Dian Fatmaningrum

Triawan Ramadhanu

■ **DITERBITKAN OLEH**

Bagian 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: info@dapenjr.co.id

Website: www.dapenjr.co.id



DPJR EDISI 12

NOVEMBER-DESEMBER 2019



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



Suasana silaturahmi antara pengurus YKJR, Pengurus DPJR, dan perwakilan pensiun JR.

sebagai BUMN penyelenggara asuransi sosial.

Wujud kebersamaan serta soliditas antarpegawai dan juga dengan para pensiun itulah yang setidaknya menjadi latar belakang lahirnya Yayasan Kesehatan Jasa Raharja (YanKes JR). Sebuah wadah yang memiliki tujuan mulia membangun kepedulian di antara keluarga besar pegawai dan pensiun Jasa Raharja. "Pemikiran mendirikan yayasan sendiri berawal dari teman-teman di Serikat Pekerja Jasa Raharja (SPJR) yang menginginkan adanya lembaga yang mampu mengakomodasi kepedulian pegawai," ujar Ketua YanKes JR Susatyo.

Atas ide dari Serikat Pekerja tersebut, lanjut Susatyo, akhirnya ditindaklanjuti dengan mengajukan izin kepada Direksi Jasa Raharja yang secara prinsip menyetujui berdirinya YanKes JR. "Namun secara struktural Yayasan Kesehatan ini tidak memiliki relasi dengan Jasa Raharja. Berdiri sendiri dan kebetulan nama saja yang menunjukkan bahwa yayasan merupakan milik pegawai Jasa Raharja," jelasnya.

Secara umum, Ketua YanKes JR yang juga Kepala Divisi Investasi Jasa Raharja menjelaskan, tujuan didirikannya yayasan adalah menjadi institusi untuk menyalurkan sumbangan bagi pensiunan yang mengalami sakit. Karena itu, lanjutnya, sumbangan berupa premi kesehatan yang merupakan sumbangan dari pegawai

aktif Jasa Raharja yang disalurkan melalui SPJR.

Sumbangan Pegawai

Secara operasional, YanKes JR resmi berjalan pada bulan Januari 2013. Penerima manfaat sendiri adalah para pensiun yang memasuki masa pensiun per bulan Januari 2013. Dengan demikian, bagi yang pensiun sebelumnya belum dapat menerima manfaat sumbangan kesehatan dari yayasan.

Manfaat yang baru bisa diselenggarakan oleh yayasan, lanjut Susatyo, baru sebatas pemberian bantuan rawat inap yang nilainya per hari Rp100 ribu. "Ini sifatnya sumbangan untuk meringankan pensiun yang sakit dan dirawat di rumah sakit. Bantuan Rp100 ribu per hari tersebut maksimal selama 30 hari per orang per tahun," jelasnya.

Siapa saja yang bisa memperoleh manfaat bantuan biaya rawat inap? Bendahara YanKes JR Helmi Bafaqih menjelaskan, penerima manfaat ini adalah pensiunan (suami/istri), anak yang masuk dalam tanggungan dan berusia 21 tahun hingga maksimal 25 tahun. Dana yang terhimpun, lanjut Helmi, seutuhnya merupakan bantuan pegawai.

"Sampai sekarang Yayasan Kesehatan sudah menerima sumbangan dari pegawai aktif melalui Serikat Pekerja dari rentang



Pengurus YKJR dan Direksi DPJR.

bulan Juni 2013 hingga Mei 2016,” ujar Helmi. Ia menambahkan, sumbangan ini juga menjadi wujud kepedulian pegawai aktif dan Serikat Pekerja Jasa Raharja yang sangat memahami kondisi kegelisahan para pensiun atas jaminan kesehatan masa pensiun.

Sejauh ini, lanjut Helmi, Yayasan masih memiliki dana kesehatan hasil sumbangan yang disalurkan SPJR dari Juni 2013-Mei 2016. “Sumbangan dari SPJR ini ke depan akan ditindaklanjuti lagi karena secara legalitas kerja sama sudah jelas dan hanya pembenahan di tataran teknis,” ujar Helmi.

Senada dengan itu, Susatyo juga menegaskan bahwa kerja sama dalam konteks ini, SPJR menjadi kolektor sumbangan dari pegawai dan YanKes JR yang mengelola sekaligus menyalurkan manfaat kesehatan ini untuk para pensiun yang membutuhkan.

“Namun yang perlu dipahami bersama, sifat bantuan ini adalah sumbangan sehingga tidak bisa ditentukan besarnya sebagaimana premi asuransi misalnya. Jadi, ini sukarela saja dari pegawai aktif untuk menyumbang, sehingga nilai yang diterima dari Serikat Pekerja juga tidak sama tiap bulannya bergantung sumbangan dari pegawai,” ujar Susatyo.

Fokus Sosialisasi

Secara struktural, operasional Yayasan Kesehatan Jasa Raharja yang memasuki usia ke-8 tahun ini dijalankan oleh pengurus dengan Ketua Susatyo, Ketua I Dwi Rusmin; Ketua II Imam Mustofa, Bendahara Helmi Bafaqih, dan Sekretaris Yuniar Ahmad Dani.

Kesemua pengurus berada di Kantor Pusat Jasa Raharja dan berdomisili di Jakarta. Karena itu, sebagaimana dijelaskan Susatyo, pengajuan klaim untuk manfaat sumbangan biaya rawat inap bisa diajukan ke Yayasan melalui alamat Kantor Pusat Jasa Raharja. “Jika ada yang mengajukan, bendahara akan segera menindaklanjuti untuk penyaluran manfaat,” katanya.

Sejauh ini, menurut Susatyo, pensiun yang mengajukan bantuan manfaat biaya rawat inap masih sedikit. Karena itu, lanjutnya, YanKes JR terus melakukan komunikasi dengan Kantor Cabang dan Kantor Perwakilan Jasa Raharja agar informasi mengenai manfaat ini bisa tersampaikan kepada pensiun. Sementara langkah sosialisasi yang dilakukan antara lain dengan menyebarkan Surat Edaran ke Kantor Cabang dan Perwakilan.

Masih terbatasnya pensiun yang mengakses manfaat biaya rawat inap tersebut, Helmi Bafaqih, menambahkan hingga akhir

Desember 2019, sumbangan yang tersalurkan mencapai Rp4,8 juta. Pensiun yang sudah mendapat bantuan tersebut berasal dari Jawa Tengah, Kalimantan Barat, dan juga dari Lampung.

“Jika ada pensiunan setelah tahun 2013 atau anggota keluarganya (yang menjalani rawat inap), untuk mendapatkan bantuan prosedurnya cukup mudah. Yakni mengisi formulir pengajuan dan juga menyiapkan dokumen rawat inap dari rumah sakit,” jelas Helmi. Ia menambahkan, secara nilai memang kecil, namun ini bisa membantu meringankan beban para pensiun yang menjalani rawat inap.

Sebagai wujud koordinasi dan komunikasi, pada tanggal 13 Februari 2020, Pengurus Yayasan Kesehatan Jasa Raharja Susatyo, Bendahara Helmi Bafaqih, beserta staf pengurus Irvon, melakukan silaturahmi dengan Direksi Dana Pensiun Jasa Raharja. Pertemuan yang dilakukan di Lantai 8 Gedung Wisma Raharja ini dihadiri anggota Dewan Pengawas Ari Tjahjono, para pensiun yang juga ketika aktif turut mempersiapkan pendirian YanKes JR, di antaranya adalah Ismail dan Dasrul Aswad.

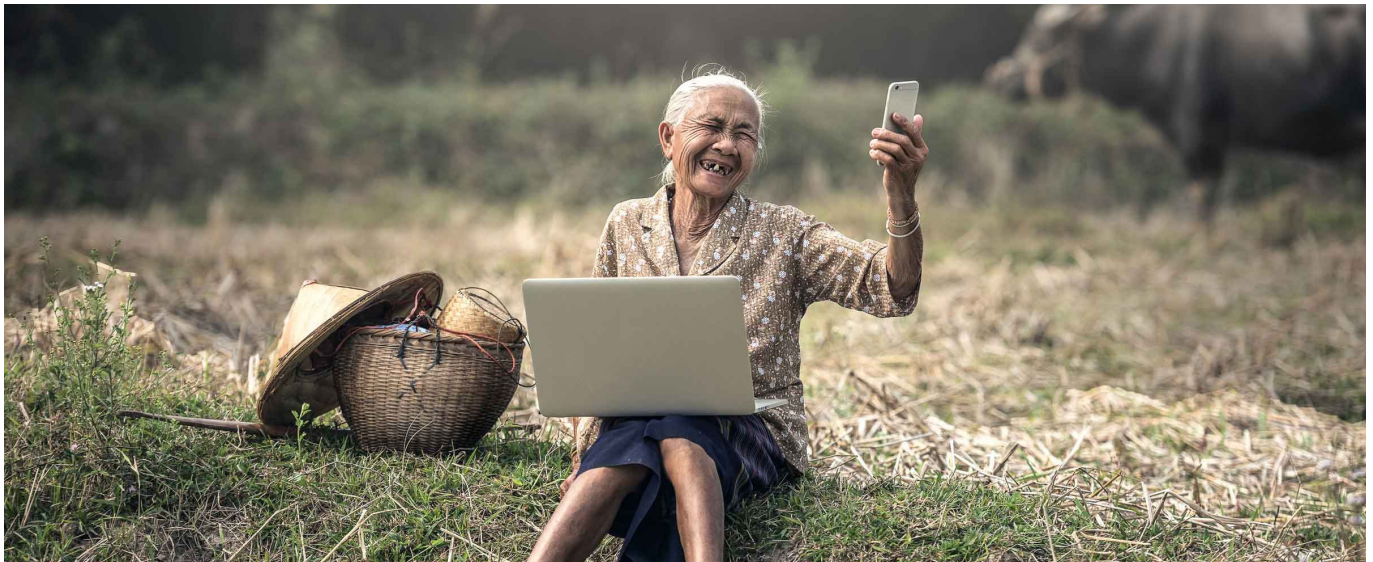
Komunikasi dengan DPJR tentu saja memiliki substansi penting, meski secara struktural tak memiliki hubungan dengan Yayasan. Namun demikian, perihal manfaat sumbangan biaya rawat inap dari YanKes JR bisa turut disosialisasikan kepada para pensiun. Hal ini sangat memungkinkan karena para pensiun tiap bulan menerima manfaat pensiun yang disalurkan oleh DPJR.

Namun yang jelas, sebagaimana diungkap di awal, nilai kebersamaan dan solidaritas di dalam keluarga besar Jasa Raharja memang telah tertanam kuat. Demi kepentingan bersama, tidak ada lagi sekat yang membedakan.

Semoga pegawai dan pensiunan Jasa Raharja makin sejahtera. ●

Produktif Sampai Tua

BEKERJA DI MASA PENSIUN DAPAT MENJADI PILIHAN BAGI SEBAGIAN PENSIUNAN. BEKERJA BISA BERMANFAAT UNTUK MENGUSIR PERASAAN BOSAN DI HARI-HARI TUA DENGAN AKTIVITAS YANG PRODUKTIF.



Bagi sebagian orang, masa pensiun identik dengan menikmati hari tua. Tanpa perlu lagi produktif bekerja. Namun, tidak semua orang suka melakukan hal tersebut. Alih-alih duduk santai sambil minum teh di teras rumah, mereka lebih memilih untuk bekerja dan kembali produktif untuk mengisi masa pensiun mereka.

Keputusan untuk kembali bekerja di masa tua ternyata bukanlah pilihan yang buruk. Mengisi hari-hari dengan kegiatan yang bermanfaat menjadi keinginan bagi para pensiunan. Ada banyak alasan dan penjelasan yang menunjukkan bekerja setelah pensiun juga merupakan pilihan tepat untuk Anda lakukan. Dengan bekerja, Anda memberikan kesempatan pada tubuh dan pikiran untuk terus aktif.

Cara ini dapat membuat mental dan fisik Anda menjadi lebih sehat. Apalagi, ada fakta yang menyebutkan bahwa mereka yang berusia di atas 65 tahun dan masih berkegiatan

akan lebih sehat dibanding mereka yang lebih banyak diam tanpa melakukan apapun. Bukan hanya itu, dengan aktif bekerja juga akan membuat Anda aktif secara sosial. Hal ini dapat mencegah diri Anda merasa terisolasi secara sosial di masa pensiun.

Anda dapat memilih bidang pekerjaan yang benar-benar Anda sukai. Selain itu, penting juga untuk diperhatikan, pilihlah jenis pekerjaan yang tak terlalu banyak menyita waktu. Melakukan pekerjaan yang disukai merupakan cara cerdas untuk mengisi waktu pensiun dengan cara yang menyenangkan sekaligus juga menghasilkan.

Agar fisik dan mental Anda tidak terbebani oleh pekerjaan, bekerja paruh waktu menjadi solusi jitu sembari menikmati masa pensiun. Jangan bekerja secara penuh waktu saat Anda sudah memasuki masa pensiun, karena bekerja penuh waktu akan sangat menguras fisik

dan emosional. Sebaiknya pilihlah pekerjaan yang memiliki jam kerja yang sedikit dan menawarkan fleksibilitas. Misalnya saja, membuka kursus privat kepada anak-anak dan mengajarkan mereka tentang pengetahuan yang Anda kuasai.

Jika ingin bekerja setelah pensiun, Anda bisa mengasah keterampilan yang dikuasai dan melakukannya terus-menerus. Ini bisa menjadi pilihan yang sangat tepat untuk dilakukan. Namun, tidak ada salahnya bila Anda mencoba jenis pekerjaan baru. Hal ini memberikan kesempatan bagi Anda untuk mempelajari ilmu dan keterampilan baru.

Alasan berikutnya yang dapat menjadi pertimbangan untuk bekerja adalah mengusir rasa bosan. Tidak aktif lagi bekerja membuat banyak pensiunan merasa bosan di rumah. Apalagi bagi orangtua yang tinggal jauh dari anak dan cucu mereka, tentu saja perasaan kesepian akan

semakin menghantui setiap saat. Dengan bekerja, para orangtua akan terhindar dari kebosanan dan bisa mengisi waktu mereka menjadi lebih produktif.

Bekerja di masa pensiun juga menjadi salah satu jalan untuk menambah jumlah tabungan. Hal ini terutama akan terasa dampaknya bagi mereka yang belum mempersiapkan masa pensiun secara

baik. Kembali bekerja menjadi salah satu pilihan yang perlu dilakukan untuk mendapatkan penghasilan yang bisa menutupi kebutuhan hidup sehari-hari sehingga tidak mesti bergantung dengan anak dan cucu.

Memasuki masa pensiun membutuhkan dana kesehatan yang lebih besar. Biaya kesehatan yang terus meningkat setiap tahunnya adalah fakta yang mesti

dihadapi oleh setiap pensiunan. Hal ini menunjukkan bahwa Anda membutuhkan dana tambahan untuk menutupi biaya kesehatan di masa tua. Belum lagi jika Anda memiliki gaya hidup yang tidak sehat di masa muda, seperti merokok, minum alkohol, dan tidak suka berolahraga. Maka resiko terkena penyakit di masa tua akan sangat besar terjadi.

Alasan lainnya yang juga dapat menjadi pertimbangan adalah risiko hasil investasi yang menurun. Investasi yang dilakukan pasti memiliki risiko, baik itu tinggi atau resiko yang rendah. Saat Anda berinvestasi di pasar saham dengan pergerakan harga yang tidak menentu dan cenderung fluktuatif, maka sangat besar Anda beresiko mengalami kerugian akibat investasi yang dilakukan. Pekerjaan yang dimiliki di masa tua akan sangat membantu Anda menutupi kerugian dari investasi yang dilakukan. ●



Foto-foto: IST



Menikmati Pekerjaan di Masa Pensiun

Memasuki masa pensiun bukan berarti karier Anda juga pensiun. Anda bisa tetap berkarya misalnya dengan mempersiapkan pilihan bisnis atau bekerja sesuai dengan hobi. Melansir laman omaha.com, berikut ini dua tips melakukan pekerjaan yang menyenangkan di masa pensiun.

- 1. Tentukan jenis pekerjaan** apa yang menarik bagi Anda. Buatlah daftar minat dan hobi, kemudian carilah pekerjaan yang terkait dengan hobi Anda dan jika memungkinkan kembangkan rencana belajar lebih dalam bidang pekerjaan yang diinginkan tersebut.
- 2. Hiraukan orang yang berkomentar** dan meragukan kemampuan kerja Anda. Karena hal ini bisa menjadi masalah. Jika sudah yakin dengan pekerjaan tersebut, bekerjalah dengan hati. Jangan pernah menyesal atau



mengeluh dengan pilihan Anda. Tetap fokus bekerja dan buktikan Anda mampu melakukannya. Bila perlu cari bantuan untuk fokus, seperti mendengarkan musik atau apa pun yang dapat membantu. Dengan perubahan karier, jaringan akan menjadi alat yang paling berharga. Koneksi akan sangat membantu untuk mendapatkan pekerjaan yang Anda inginkan.

Bekerja di masa pensiun tujuan utamanya adalah bisa tetap berkarya dan mengisi waktu. Karena ini adalah bagian dari masa pensiun, ingatlah untuk bersantai dan menikmati prosesnya. ●

Dunia Merana karena Corona

Awal tahun 2020 dibuka dengan muram. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menerima laporan munculnya wabah pneumonia di kota Wuhan, Tiongkok. Wabah ini disebabkan oleh virus yang disebut 2019-nCoV atau dikenal juga dengan Novel Coronavirus. Belakangan, WHO mengumumkan nama resminya sebagai Covid-19. Kepala WHO Tdros Adhanom Ghebreyesus mengumumkannya pada 12 Februari 2020 di Jenewa.

Nama baru tersebut diambil dari kata "corona", "virus" dan "penyakit (disease)", dengan 2019 mewakili tahun munculnya. "Memiliki nama penting untuk mencegah

penggunaan nama lain yang bisa tidak akurat atau menstigmatisasi. Itu juga memberi kita format standar untuk digunakan untuk wabah koronavirus di masa depan," kata Tdros.

2019-nCoV seperti dijelaskan WHO dan laman infeksiemerging.kemkes.go.id serta sehatnegeriku.kemkes.go.id milik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, merupakan jenis baru coronavirus yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus ini menyebabkan penyakit flu biasa hingga penyakit pernapasan serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute

Dunia sedang berjuang melawan 2019-nCoV alias Covid-19. Virus ini telah meluas ke 30 negara di dunia.

Gejalanya mirip dengan penyakit flu, yaitu demam hingga sesak napas. Para ahli kesehatan masih berusaha menciptakan vaksin untuk mematikan virus ini. Menjaga kesehatan jalan terbaik agar tak tertular.

Respiratory Syndrome (SARS).

Sampai saat ini, para ahli masih melakukan penyelidikan untuk menentukan sumber virus, jenis paparan, cara penularan, pola klinis, serta perjalanan penyakit. Hasil penyelidikan sementara dari beberapa institusi di kota Wuhan, menunjukkan, sebagian kasus terjadi pada orang yang bekerja di pasar hewan/ikan. Saat ini, belum

MENCEGAH TERTULAR COVID-19

Sampai saat ini belum ada vaksin spesifik untuk mengobati infeksi virus corona. Namun, gejala yang disebabkan oleh virus ini dapat diobati. Oleh karena itu pengobatan harus didasarkan pada kondisi klinis pasien. Perawatan suportif diyakini dapat sangat efektif. Selain itu, tentu saja melakukan upaya pencegahan jauh lebih baik. berikut ini langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah tertular virus corona:



- Sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik hingga bersih.
- Hindari menyentuh wajah, hidung, atau mulut saat tangan dalam keadaan kotor atau belum dicuci.
- Hindari kontak langsung atau berdekatan dengan orang yang sakit.
- Hindari menyentuh hewan atau unggas liar.
- Membersihkan dan mensterilkan permukaan benda yang sering digunakan.
- Tutup hidung dan mulut ketika bersin atau batuk dengan tisu. Kemudian, buanglah tisu dan cuci tangan hingga bersih.
- Jangan keluar rumah dalam keadaan sakit.
- Kenakan masker dan segera berobat ke fasilitas kesehatan ketika mengalami gejala penyakit saluran napas. ●



Seperti penyakit pernapasan lainnya, infeksi Covid-19 bisa menyebabkan gejala seperti pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam. Beberapa orang mungkin akan menderita sakit yang parah, seperti disertai pneumonia atau kesulitan bernafas. Bagi orang yang berusia lanjut dan orang-orang dengan kondisi gangguan medis seperti, diabetes dan penyakit jantung, atau orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah, biasanya rentan sakit parah dan dapat memicu kematian.

Masa inkubasi virus ini belum diketahui pasti. Namun, jika merujuk data kasus penyakit akibat coronavirus sebelumnya, seperti MERS dan SARS, masa inkubasi 2019-nCoV rata-rata gejala akan timbul pada hari ke 2-14 setelah virus pertama masuk ke dalam tubuh. Sampai saat ini peneliti belum dapat memastikan metode transmisi virus dan memastikan berapa lama Covid19 bisa bertahan di permukaan suatu benda, meskipun ada informasi awal yang menunjukkan virus dapat hidup selama beberapa jam. Namun disinfektan sederhana disebut dapat membunuh virus ini. ●

ditemukan bukti soal hewan peliharaan, seperti anjing atau kucing, bisa terinfeksi Covid-19. Namun, jauh lebih baik untuk selalu mencuci tangan dengan sabun dan air setelah kontak dengan hewan peliharaan. WHO masih menyelidiki berbagai kemungkinan jenis hewan penularnya.

Siapa pun dapat terinfeksi virus ini. Namun, bayi dan anak kecil, serta orang dengan kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap serangan virus ini. Selain itu, seseorang yang tinggal atau berkunjung ke daerah yang rawan virus corona, juga berisiko terserang

penyakit ini. Petugas kesehatan yang merawat pasien positif Virus Corona juga berisiko tertular sehingga mereka harus konsisten melindungi diri dengan prosedur pencegahan dan pengendalian infeksi yang tepat.

Seperti virus lain pada umumnya, penyebarannya dapat melalui percikan air liur pengidap baik dari batuk juga bersin, menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah memegang barang yang terkena percikan air liur pengidap virus corona, melalui tinja atau feses (jarang terjadi).

BEGINI CARA MENULAR COVID-19

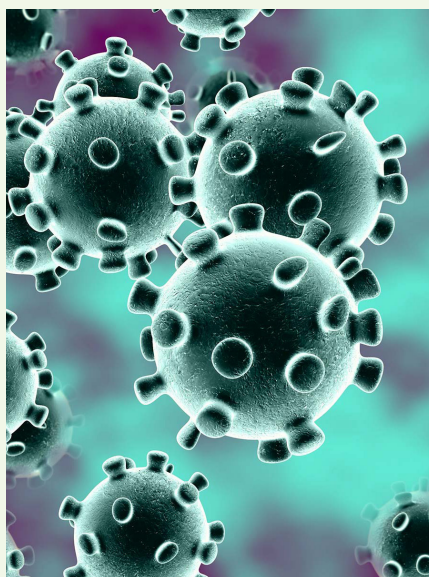
Corona virus adalah keluarga dari virus bisa dijumpai di banyak spesies hewan seperti unta, sapi, kucing, dan kelelawar. Virus corona jarang dapat menular dari hewan ke manusia dan menyebar di antara orang-orang seperti dengan MERS dan SARS.

Banyak pasien pneumonia yang disebabkan 2019-nCoV alias Covid-19 di Wuhan, Cina pernah melakukan kontak atau mengunjungi pasar seafood. Hal ini yang menunjukkan penyebaran dari hewan ke manusia. Namun, semakin banyak pasien yang melaporkan mereka tidak pernah mengunjungi pasar seafood, sehingga menunjukkan adanya penularan dari manusia ke manusia. Penularan dari manusia ke manusia ini mirip MERS dan SARS, yang diperkirakan terjadi melalui cairan yang dihasilkan ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin, mirip dengan bagaimana influenza dan patogen pernapasan lainnya menyebar.

Penyebaran SARS dan MERS di antara manusia terjadi karena kontak dekat. Beberapa virus bisa menyebar

dengan cepat, sementara virus lainnya tidak begitu menular. Belum jelas apakah 2019-nCoV atau virus corona termasuk virus yang mudah menular dari manusia ke manusia. Masih banyak

yang harus dipelajari tentang 2019-nCoV dan investigasi terhadap virus corona ini sedang berlangsung. Masyarakat mesti waspada dan selalu memperbarui informasi mengenai virus corona ini. ●





Perayaan HUT ke-59 PT Jasa Raharja (Persero)







H. Supriadi dan Hj. Cici Juarsih di depan tempat usaha yang mereka kembangkan bersama

H. Supriadi

Fokus Usaha Bersama Istri

Saat aktif sebagai pegawai Jasa Raharja, H. Supriadi membantu usaha istrinya hanya ketika akhir pekan. Kini, ia lebih fokus dan terjun langsung bersama istri dan anak-anaknya, mengelola usaha rias pengantin dan sewa perlengkapan pesta.

// Salon Anggi". Inilah nama usaha rias pengantin dan jasa layanan kebutuhan pesta milik H. Supriadi, pensiunan Ajun Arsiparis Divisi Umum Jasa Raharja dan istrinya, Hj. Cici Juarsih. "Nama salon diambil dari nama anak kedua kami, Anggi," ujar Supriadi bersama istrinya di ruang kerja sekaligus tempat memajang gaun-gaun pengantin dan peralatan rias mereka di Jl. Swadaya, Bojong Gede, Bogor, Jawa Barat.

Sebutan "salon" memang masih melekat meski untuk promosi lebih luas, usaha keluarga Supriadi ini menggunakan nama "Anggi Wedding". "Salon sendiri memang merupakan usaha awal istri," kata Supriadi. Ia menambahkan, istrinya memang hobi dan punya minat di tata rias. Karena itu, ketika tahun 1997 istrinya ingin membuka salon, Supriadi sangat mendukung.

Tak ingin asal hobi, sebagaimana

dikatakan Cici, ia menekuni dunia salon dengan mengikuti kursus di lembaga kursus tata rias terkemuka di Bandung. "Jadi saya dan anak-anak yang mengikuti jejak saya, kursus dan memiliki sertifikat," ujar Cici. Dukungan dari suami dan juga anak-anak, lanjut Cici, membuat usaha makin berkembang dan bahkan dari salon beralih ke layanan rias pengantin, katering, jasa sewa peralatan pesta, hingga paket foto dan video baik *pre-wedding* maupun untuk pestanya. "Kami beralih ke rias pengantin sekitar tahun 2005," ujarnya.

MAKIN BERKEMBANG

Kurang lebih 20-an tahun berjalan, usaha Anggi Wedding kini makin dikenal, tak hanya di kawasan Bogor dan Cibinong, tetap juga hingga wilayah Jakarta, Tangerang, dan Bekasi. "Alhamdulillah, panggilan rias dan



Cici Juarsih menunjukkan koleksi hasil riasannya.

peralatan pesta dari Jabodetabek," kata Supriadi. Ia menambahkan, sejauh ini dirata-ratakan dalam sebulan ada 4-5 pesanan bahkan lebih.

Jika ada beberapa acara dalam satu waktu, menurut Cici, ia lebih fokus pada

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: info@dapenjr.co.id



RUBRIK KONSULTASI DPJR

Pengasuh:

Yuniarso Dwiarmojo
& Triawan Ramadhanu

Kenaikan Manfaat Pensiun

Pertanyaan:

Pengasuh yang saya hormati, sebelumnya saya haturkan terima kasih karena di buletin ini ada Rubrik Konsultasi sehingga membantu sekali jika ada pertanyaan terkait persoalan yang dihadapi peserta. Nah pada kesempatan menjelang tahun baru, saya ingin menanyakan apakah pada tahun 2020 ada kenaikan Manfaat Pensiun? Atas dimuat dan jawaban yang diberikan Pengasuh, saya ucapkan terima kasih.

NN, Jakarta Timur

Jawab:

Sebagai pengasuh dan mewakili redaksi Info DPJR, kami haturkan terima kasih atas perhatian Bapak/Ibu pada media yang menjadi salah satu sarana kita untuk menjalin komunikasi ini. Terkait pertanyaan yang diajukan Bapak/Ibu, dapat kami sampaikan bahwa sesuai dengan Peraturan Dana Pensiun dari Dana Pensiun Jasa Raharja Pasal 33 ayat 2, bagi penerima Manfaat Pensiun (pensiunan, janda/duda atau anak) akan mendapatkan kenaikan Manfaat Pensiun sebesar 3% pada setiap bulan Januari. Untuk tahun 2020 ini sejak bulan Januari 2020 Manfaat Pensiun sudah naik 3% dari Manfaat Pensiun yang dibayarkan per bulan Desember 2019.

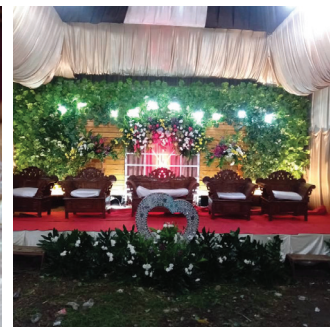
Demikian informasi dan penjelasan yang dapat Pengasuh sampaikan, semoga bermanfaat dan menjadi bahan informasi bagi peserta DPJR lainnya. ●

penanganan catering, sementara untuk rias dibantu ketiga putrinya dan juga menantu perempuan, sementara tenda ditangani suaminya. "Bersyukur anak-anak dan juga menantu punya hobi dan minat yang sama," katanya.

Dalam setiap acara, Supriadi dan keluarga setidaknya merekrut minimal 6 orang asisten perias, 5 juru masak, dan 7 orang pemasang tenda. Semua direkrut dari tetangga mereka. Tak hanya itu, dari sisi aset pendukung, Supriadi dan istri juga kini memiliki dua bangunan yang digunakan untuk memajang koleksi gaun pengantin dan untuk menyimpan kursi. Satu bangunan lagi berlantai dua khusus untuk menyimpan peralatan besi dan tenda pesta. "Untuk tenda kalau ditotal kami sekarang punya 10 lokal atau sekitar 400-an meter persegi.

FOKUS DAN BERKOMITMEN

Berbagai pencapaian tersebut, menurut Supriadi, bukan *ujug-ujug*. Semua bisa dimiliki secara bertahap. Tenda misalnya, dimulai pada tahun 2010 dengan hanya satu lokal ukuran 8x10 meter. Pun demikian dengan gaun pengantin dan properti lainnya,



Contoh hasil rias pengantin dan panggung pelaminan dari Anggi Wedding.

dari tiap keuntungan Supriadi dan istri menyisihkan untuk menambah koleksi.

"Biasanya kami mematok 35% dari pendapatan untuk dialokasikan membeli koleksi gaun dan peralatan lain," katanya. Ia mencontohkan, sebagai bentuk layanan dan menjaga kualitas layanan, untuk peralatan pesta tiap 6 bulan ia mengganti tirai, kain, dan karpet demi kepuasan konsumen. Untuk kosmetik juga tak sembarangan, semua berkualitas tinggi dan dari merek favorit.

Menyisihkan pendapatan untuk digulirkan sebagai tambahan modal, lanjut Supriadi, menjadi komitmen yang dijalankan ia dan istrinya. Dengan begitu, progres usaha akan terjaga dan koleksi juga makin banyak yang pada akhirnya bisa menjadi nilai lebih yang bisa

ditawarkan kepada konsumen.

"Di awal-awal usaha dan saya masih bekerja, biasanya menyisihkan pendapatan dari kantor untuk mendukung usaha yang dijalankan istri," ujar Supriadi yang pensiun pada tahun 2015 ini. "Termasuk jika dapat Jaspro, disisihkan untuk merintis usaha," tambah kakek 7 cucu ini.

Fokus dan berkomitmen pada usaha yang dirintis bersama istri dan anak-anaknya, inilah yang tampaknya menjadi kunci keberhasilan Supriadi. "Sekarang Bapak malah makin fokus karena waktu lebih luang, tak jarang juga ngontrol pemasangan tenda sampai malam," ujar Cici yang ditimpali Supriadi: "Alhamdulillah, semoga usaha kami tak hanya maju tetapi juga berkah." Aamiin. ●

Daftar Pensiun Baru & Pensiun Meninggal Dunia

DAFTAR PENSIUN BARU

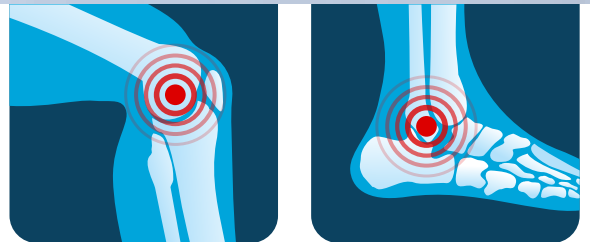
PER JANUARI - FEBRUARI 2020

No.	Nama	Jabatan	TJ	SG	Manfaat Pensiun
JANUARI 2020					
1	David Dae Panie	Penanggung Jawab Samsat	8	20	NORMAL
2	Drs. Zulmahdiar, M.Si. AK. CA. AAAI-K, PIA, CRGP	Staf Eksekutif - Unit Bisnis Strategis	1	42	NORMAL
3	Mustafa Kamal Rambe	Penanggung Jawab Samsat	7	22	NORMAL
4	Zaharlis, SE.	Kepala Unit Keuangan, Akuntansi dan PKBL	7	24	NORMAL
5	H. Nawardi, SE. M.Si.	Kepala Bagian Administrasi	5	29	NORMAL
6	Supriyo Joko Yuwono, SE.	Fungsional Muda Tk.II	7	22	NORMAL
FEBRUARI 2020					
7	Drs. Gede Mardiasa, Ak. Msi., AAA-IK	Kepala Divisi Akuntansi - Divisi Akuntansi	1	42	NORMAL
8	H. Sulaiman, SE.	Kepala Perwakilan TKI Jember	6	26	NORMAL

DAFTAR PENSIUN MENINGGAL DUNIA

No.	Nama	Domisili/Asal Pensiun	Usia	Tanggal Meninggal Dunia
JANUARI 2020				
1	Abdul Mutolib	Kantor Pusat	62	06 Januari 2020
2	Siti Rahmah Jd. Alm. Abdul Rachman Kadis	Sulawesi Tenggara	57	13 Januari 2020
3	Safrul	Sumatera Barat	61	29 Januari 2020
FEBRUARI 2020				
4	Dede Rohyati Jd. Alm. Moh. Daikin	Jawa Tengah	83	05 Februari 2020

MEMILIH OBAT NYERI SENDI



Pernah merasakan sakit sendi atau sakit otot? Hampir semua orang pernah mengalaminya. Apalagi usai sudah tak muda lagi, keluhan nyeri sendi dan nyeri otot kerap dirasakan. Untuk mengatasinya, banyak ragam pilihan obat untuk sakit yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu ini, seperti osteoarthritis, asam urat, atau rheumatoid arthritis. Bisa juga nyeri tersebut karena berdiri terlalu lama, melompat, mengangkat beban berat, olahraga berlebihan, dan karena cedera.

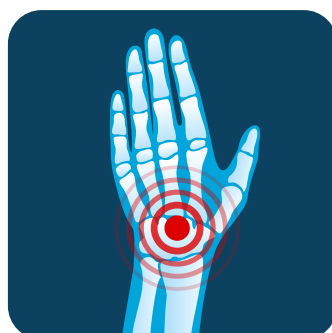
Ketika terjadi nyeri sendi dan otot, umumnya menggunakan balsem panas atau mengompres dengan air hangat. Ada pula yang menyarankan kompres es yang dibalut handuk tipis untuk lebih membantu dalam meredakan nyeri. Cara-cara sederhana tersebut bersifat mengurangi dan memberikan rasa nyaman seketika, dan bukan untuk mengatasi peradangan yang menimbulkan nyeri pada sendi dan otot.

Berikut beberapa pilihan obat yang bisa digunakan untuk mengatasi nyeri sendi:

Obat Minum (Tablet, Pil)

Paracetamol efektif untuk meredakan nyeri sendi ringan tanpa pembengkakan. Paracetamol juga digunakan untuk mengobati rasa sakit ringan dan sedang seperti sakit kepala, kram, sakit menstruasi, sakit gigi, sakit punggung, osteoarthritis, bahkan untuk meredakan demam.

Obat nyeri sendi yang tergolong dalam obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS) seperti aspirin, ibuprofen, naproxen sodium juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri sendi tingkat sedang hingga berat. Gunakan hanya pada saat sakit atau sesuai dengan petunjuk dokter. Obat opioid yang lebih kuat mungkin akan diresepkan dokter apabila pasien mengalami nyeri sendi yang hebat. Penggunaan obat ini harus diberikan dalam pengawasan dokter, karena dapat menyebabkan mual, penurunan kesadaran, kecanduan dan ketergantungan.



Obat Topikal atau Oles

Capsaicin. Obat oles (umumnya dalam bentuk krim) yang mengandung capsaicin dapat digunakan untuk mengurangi nyeri sendi yang diakibatkan oleh arthritis dan kondisi lain. Capsaicin membantu mengirimkan sinyal rasa sakit yang akan memicu pelepasan endorfin (zat kimia tubuh yang menahan rasa sakit). Namun krim capsaicin bisa menimbulkan sensasi perih atau menyengat di area yang diolesi.

Natrium diklofenak. Obat oles dengan kandungan natrium diklofenak merupakan obat yang efektif, aman dan efektif meredakan nyeri sendi. Natrium diklofenak termasuk dalam kelompok obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS) yang bekerja dengan cara menghentikan produksi zat penyebab rasa sakit dan peradangan. Selain bekerja sebagai antinyeri, obat golongan OAINS juga memiliki efek lain seperti pereda demam dan anti-radang. Aplikasikan gel natrium diklofenak di area kulit yang terasa nyeri untuk meredakan rasa sakit atau nyeri pada persendian, seperti lutut, pergelangan kaki, kaki, siku, pergelangan tangan, dan tangan.

Namun harus dipahami, obat-obat tersebut hanya digunakan untuk mengatasi rasa nyeri dan bukan penyebab yang mendasarinya. Jika penggunaan obat-obat di atas atau mengalami iritasi setelah pemakaian krim atau gel pereda nyeri sendi, segera temui dokter untuk penanganan lebih lanjut.

(Disarikan dari artikel "Pilihan Obat yang Efektif Atasi Nyeri Sendi dan Nyeri Otot" (www.alodokter.com))