

MISI

MEDIA INFORMASI DAN SILATURAHMI

TAHUN 2024 EDISI 4



SENI MELATIH INGATAN



CATATAN REDAKSI

Indonesia dengan kondisi geografis yang membentang dari Ujung Barat di Sabang, Aceh hingga ujung Timur di Marauke, Papua sudah memikat hati seluruh penjuru dunia dengan kekayaan alam yang dimiliki. Tertarik untuk mengetahui lebih banyak tentang Indonesia dan Keanekaragamannya, mengawali Tahun 2025 kami berupaya untuk lebih dekat dalam mengenal para Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan di penjuru Indonesia, dimulai dari SUMBAGUT (Sumatera Bagian Utara).

Menyambut tahun baru 2025 dengan semangat yang masih menyala, kami Tim Redaksi berkomitmen untuk selalu menyediakan informasi terbaik bagi Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan. Dengan mengusung tema pertama di tahun ini ialah Seni Melatih ingatan, diharapkan segala proses tentang mengenal, mempelajari dan menyimpan seluruh ritensi informasi yang diberikan dari waktu ke waktu merupakan suatu kegiatan yang menyenangkan.

Akhir kata kami seluruh TIM REDAKSI MISI mengucapkan selamat membaca dan mari sambut tahun baru 2025 dengan semarak kegembiraan dan semangat perubahan!

Salam,
TIM REDAKSI

***Tanpa memori, tidak ada budaya.
Tanpa ingatan, tidak akan ada peradapan.
Tidak ada masyarakat tidak ada masa depan***

– Elie Wiesel –



DAFTAR ISI

- 1 Catatan Redaksi**
- 2 Daftar Isi dan Susunan Redaksi**
- 3 Info Dana Pensiun**
 - 3 Laporan Keuangan
 - 5 Sosialisasi Program DPK BPJS Ketenagakerjaan 2024
 - 8 Skema Perubahan PPh 21 Pensiunan Sesuai Peraturan Pemerintah No.58 Tahun 2023
 - 14 Cerita Punya Makna
- 19 Cover Story**
 - 19 Seni Melatih Ingatan
- 21 Temu Kangen**
 - 21 Menciptakan Peluang dari Jasa *Doorsmeer* Cuci Mobil
 - 22 Galeri Pertemuan PPKJ Sumbagut (Sumatera Bagian Utara)
 - 24 Mengenal Sosok Pak Lingga, Pemilik Kedai Rilek's Medan
- 26 Asah Isu**
 - 26 Andaliman, Rempah Khas dari Tanah Batak
 - 27 Menikmati Keseruan Berkeliling Kota Tua Binjai Medan
- 29 Kesehatan**
 - 29 Daun Pegagan, Tanaman Obat Kuno Untuk Kesehatan Mental
- 31 Humor**
- 32 Asah Otak**
- 33 Berita Duka Cita**

SUSUNAN REDAKSI

Penanggung Jawab/ Pengarah:

Pengurus Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan

Ketua Redaksi:

Widya Haryati

Tim Redaksi:

Muhammad Fuadiy
Amanda Fidienna Putri
Jupriansyah

Design Cover

Jupriansyah

Kontak Kami:

GEDUNG DPK BPJS Ketenagakerjaan
Jl. Tangkas Baru No 1 , Gatot Subroto.

Email: dpk-bpjstk@cbn.net.id

Telp : 021-5204362

Fax : 021-5228530

Whatsapp: +62 811-8455-577

Website: www.dpkbpjamsostek.com

LAPORAN KEUANGAN

— PERKEMBANGAN KEPESERTAAN DPK BPJS KETENAGAKERJAAN —

	2022 (AUDITED)	2023 (AUDITED)	2024 (UNAUDITED)
1 Peserta Aktif	1.826	1.733	1.643
2 Peserta Pensiunan	2.091	2.143	2.156
Jumlah	3.917	3.876	3.799

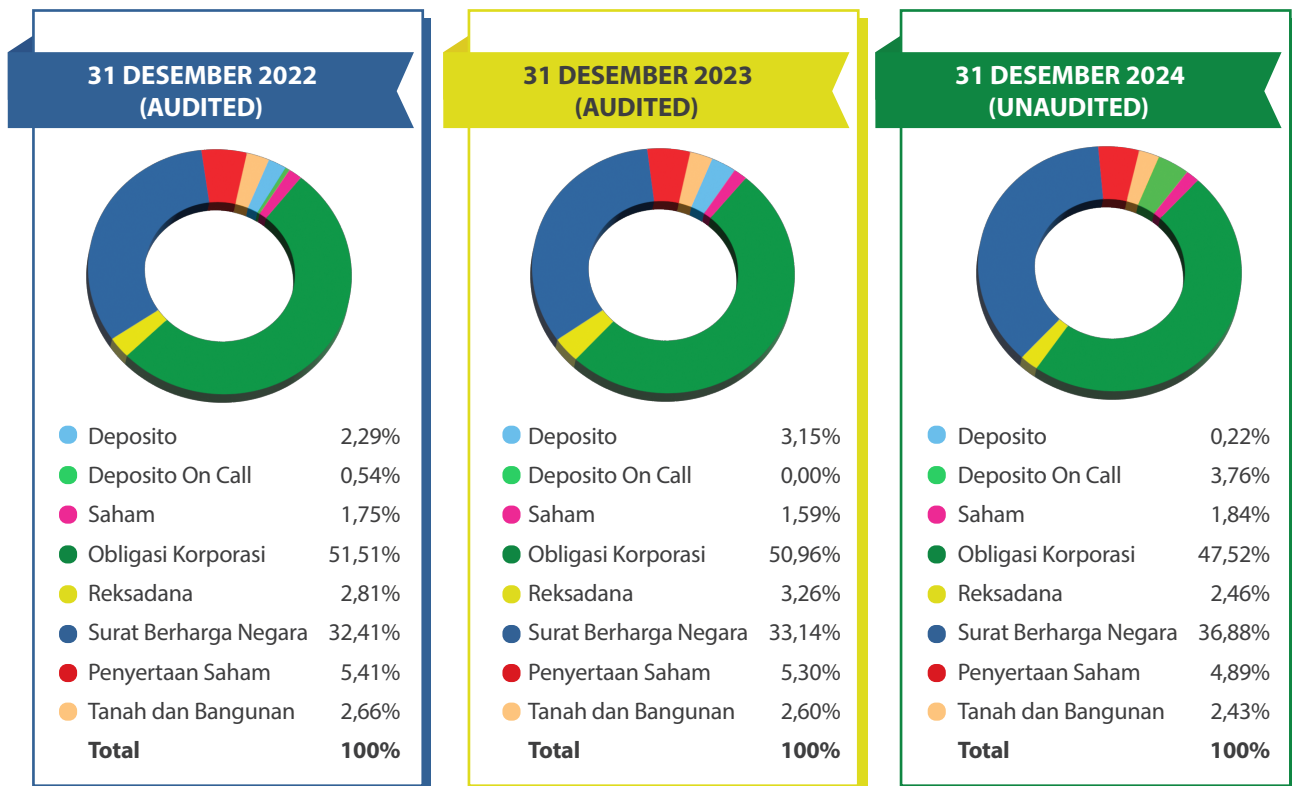
— KONDISI KEUANGAN DPK BPJS KETENAGAKERJAAN —

	2022 (AUDITED)	2023 (AUDITED)	2024 (UNAUDITED)
1 Iuran Normal Pemberi Kerja	33.037	40.846	39.608
2 Iuran Normal Manfaat Lain (THR) - Pemberi Kerja	390	366	334
3 Iuran Normal Peserta	7.799	7.876	7.829
Jumlah Iuran Normal	41.228	49.089	47.772
4 Pembayaran Manfaat	130.669	158.570	143.223
5 Iuran Tambahan Jatuh Tempo		59.402	128.068
6 Hasil Usaha Bersih	146.048	142.187	150.556

KONDISI KEUANGAN DPK BPJS KETENAGAKERJAAN

	31 DESEMBER 2022 (AUDITED)	31 DESEMBER 2023 (AUDITED)	31 DESEMBER 2024 (UNAUDITED)
RASIO			
1 Rasio Kecukupan Dana	91,29%	89,36%	95,00%
2 Rasio Solvabilitas	95,69%	93,83%	99,58%
3 Rasio Hasil Investasi (ROI)	7,85%	7,20%	6,90%
KEKAYAAN DAN KEWAJIBAN (RP JUTA)			
1 Aset Netto	2.085.518	2.171.600	2.340.758
2 Hasil Usaha Bersih Setelah Pajak	146.048	142.187	150.556
3 Kekayaan Bersih Untuk Pendanaan	2.085.518	2.134.221	2.340.758
4 Nilai Solvabilitas	2.179.508	2.274.559	2.350.723
5 Nilai Kini Aktuarial	2.284.391	2.388.245	2.463.868
6 Surplus (Defisit) Pendanaan	(198.873)	(254.023)	(123.109)

KONDISI DANA INVESTASI DPK BPJS KETENAGAKERJAAN





Sosialisasi program pensiun adalah salah satu kegiatan utama dalam rencana kerja Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan tahun 2024. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada para peserta mengenai manfaat dan prosedur program pensiun. Melalui sosialisasi ini, DPK BPJS Ketenagakerjaan berharap dapat meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya persiapan menghadapi masa pensiun dan setelahnya.

Rangkaian ini diawali dengan menghadiri rapat kerja pengurus wilayah PPKJ DKI Jakarta di Learning Center, Bogor, pada tanggal 20 Januari 2024. Pada acara ini, materi sosialisasi disampaikan oleh Manajer Keuangan Agus Suseno dan Manajer Pelayanan dan Kepesertaan Widya Hartati. Kegiatan ini membahas kondisi terkini DPK BPJSTK yang mencakup perkembangan kepesertaan selama lima tahun terakhir, kondisi keuangan, serta tindak lanjut progres peningkatan manfaat tambahan yaitu Tunjangan Hari Raya (THR) bagi para pensiunan.

Selanjutnya, DPK BPJS Ketenagakerjaan diundang untuk memberikan materi diacara Program Persiapan Pensiun yang diadakan di Bali pada tanggal 20 Februari

2024. Sosialisasi kali ini dihadiri oleh karyawan aktif BPJS Ketenagakerjaan yang akan segera memasuki masa pensiun. Direktur Utama DPK BPJS Ketenagakerjaan, Eko Nugriyanto, hadir sebagai pembicara sekaligus peserta dalam kegiatan ini. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan profil Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan, kondisi terkini kepesertaan dan keuangan, serta ketentuan dan prosedur pembayaran manfaat pensiun.

Sosialisasi berikutnya dilaksanakan di Yogyakarta pada tanggal 4 Maret 2024. Acara ini merupakan bagian dari Program Persiapan Pensiun Gelombang 2. Sama seperti sosialisasi di Bali, Eko Nugriyanto kembali hadir sebagai pembicara dan menyampaikan materi yang serupa. Namun, dalam kesempatan ini, materi juga dilengkapi dengan sosialisasi tentang pemberlakuan perhitungan pajak baru sesuai dengan PP No. 58 Tahun 2023. Hal ini penting untuk diketahui oleh peserta karena adanya perubahan regulasi yang berpengaruh terhadap penghitungan pajak atas manfaat pensiun.

Sebagai bagian dari rangkaian sosialisasi, Jakarta menjadi tempat untuk kegiatan keempat yang dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2024 di Hotel Mercure Jakarta. Pada acara ini, DPK BPJS Ketenagakerjaan



diundang sebagai narasumber pada kegiatan Penyerahan Cendera Mata Purna Tugas yang diadakan oleh Pendiri. Direktur DPK BPJS Ketenagakerjaan, Ahmad Sulintang, hadir sebagai pembicara utama. Materi yang disampaikan meliputi overview industri Dana Pensiun, profil dan kinerja DPK BPJS Ketenagakerjaan, serta kondisi terkini yang relevan bagi para peserta.

Dalam agenda sosialisasi selanjutnya, DPK BPJS Ketenagakerjaan menghadiri undangan dari PPKJ DKI Jakarta pada tanggal 20 Oktober 2024 untuk berpartisipasi dalam acara pembagian paket sembako kepada pensiunan janda dengan Manfaat Pensiun di bawah UMR. Acara yang berlokasi di kediaman Direktur Utama, Eko Nugriyanto, ini menjadi kesempatan bagi DPK BPJS Ketenagakerjaan untuk menyampaikan kondisi terkini DPK BPJS Ketenagakerjaan kepada para peserta. Selain itu, DPK BPJS Ketenagakerjaan juga kembali mengingatkan pentingnya bagi seluruh peserta untuk selalu memperbarui data pribadi,

terutama alamat dan nomor kontak, serta melakukan data ulang setiap tahun.

Melalui rangkaian sosialisasi ini, DPK BPJS Ketenagakerjaan berupaya memberikan pemahaman yang komprehensif kepada para peserta mengenai manfaat yang tersedia melalui program Dana Pensiun Karyawan. Partisipasi aktif para peserta dalam kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kondisi terkini DPK BPJS Ketenagakerjaan. Sosialisasi ini juga menekankan pentingnya pemahaman terhadap perubahan regulasi, seperti perhitungan pajak baru, yang akan mempengaruhi pengelolaan dana pensiun di masa mendatang.

DPK BPJS Ketenagakerjaan pada rangkaian akhir sosialisasi kali ini berlangsung pada tanggal 11 Desember 2024 di Kantor Wilayah Sumatera Bagian Utara (Kanwil Sumbagut), Medan. Sosialisasi ini ditujukan kepada karyawan aktif dan pensiunan BPJS Ketenagakerjaan, dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 12 orang karyawan aktif dan 31 orang pensiunan.

Materi yang disampaikan dalam sosialisasi ini mencakup beberapa topik penting, antara lain Profil DPK BPJS Ketenagakerjaan, Kinerja DPK BPJS Ketenagakerjaan per September 2024, Manfaat Pensiun, Pajak Manfaat Pensiun, dan sesi tanya jawab. Pemaparan materi bertujuan memberikan pemahaman yang komprehensif kepada peserta terkait program dana pensiun serta mekanisme yang diterapkan dalam pengelolaannya.





Pada sesi tanya jawab, beberapa peserta mengajukan pertanyaan yang relevan dengan kondisi dan kebijakan terkini DPK BPJS Ketenagakerjaan. Salah satu pertanyaan yang diajukan adalah mengenai kemungkinan peningkatan kenaikan berkala Manfaat Pensiun lebih dari 2% setiap tahunnya. Menanggapi hal tersebut, kenaikan berkala Manfaat Pensiun sangat bergantung pada rasio pendanaan Dana Pensiun serta persetujuan dari Pendiri. Saat ini, kenaikan berkala tidak dapat dilakukan karena rasio pendanaan dana pensiun berada pada kualitas tingkat ketiga, di mana kekayaan dana pensiun lebih rendah dari kewajiban solvabilitas dan kewajiban aktuarial. Kondisi tersebut menyebabkan terjadinya defisit yang harus dipenuhi melalui pembayaran luran Tambahan dari pendiri. PPKJ, melalui wakilnya yang juga merupakan bagian dari Dewan Pengawas Dana Pensiun, akan terus memantau proses pembayaran luran Tambahan ini hingga defisit dapat terpenuhi dan rasio pendanaan kembali mencapai tingkat pertama.

Pertanyaan berikutnya yang diajukan peserta berkaitan dengan kenaikan manfaat Tunjangan Hari Raya (THR). Menanggapi hal ini, DPK BPJS Ketenagakerjaan menyampaikan bahwa kenaikan manfaat THR memerlukan revisi Peraturan Dana Pensiun (PDP), khususnya pada Pasal 39 yang mengatur besaran THR sebesar Rp1.000.000. Proses revisi PDP

dilakukan oleh BPJS Ketenagakerjaan selaku pendiri, yang kemudian harus mendapatkan persetujuan dari Dewan Pengawas BPJS Ketenagakerjaan sebelum diajukan ke Otoritas Jasa Keuangan (OJK). Setelah mendapatkan pengesahan dari OJK dan tercatat dalam Lembaran Negara, barulah kenaikan manfaat THR dapat dilaksanakan.

Selain itu, peserta juga menanyakan apakah terdapat teguran dari OJK terkait kondisi Rasio Kecukupan Dana (RKD) yang berada pada tingkat ketiga. DPK BPJS Ketenagakerjaan menjelaskan bahwa OJK tidak memberikan teguran langsung selama proses pembayaran luran Tambahan dari pendiri tetap berjalan sesuai ketentuan. OJK hanya melakukan pemantauan melalui laporan keuangan bulanan yang disampaikan oleh Dana Pensiun. Sesuai dengan Peraturan OJK Nomor 27 Tahun 2023 tentang penyelenggaraan Dana Pensiun, dana pensiun dengan kualitas pendanaan tingkat ketiga wajib melakukan valuasi aktuarial di tahun berikutnya.

Dengan adanya agenda sosialisasi ini, diharapkan peserta, baik karyawan aktif maupun pensiunan, dapat memahami kondisi serta perkembangan terkini terkait program dana pensiun yang dikelola oleh DPK BPJS Ketenagakerjaan, sehingga mereka dapat memanfaatkan manfaat pensiun secara optimal dan mengetahui mekanisme kebijakan yang diterapkan dalam pengelolaannya.





SKEMA PERUBAHAN PPH 21 PENSIUNAN SESUAI PERATURAN PEMERINTAH NO.58 TAHUN 2023

Tentang Tarif Pemotongan Pajak Penghasilan 21 atas Penghasilan Sehubungan Dengan Pekerjaan, Jasa atau Kegiatan Wajib Pajak Orang Pribadi

TARIF PENSIUNAN SEBELUMNYA

Waktu	Tarif
Setiap Bulan	$((\text{Ph. Bruto sebulan} - \text{Biaya Pensiun}) \text{ disetahunkan} - \text{PTKP}) \times \text{Tarif Ps. 17}) / 12$

TARIF PENSIUNAN SESUAI PP NO.58 TAHUN 2023 BERLAKU MULAI 1 JANUARI 2024

Waktu	Tarif
setiap bulan, kecuali masa pajak terakhir/ bulan Desember	Ph. Bruto sebulan x TER Bulanan* Keterangan * : TER A = PTKP: TK/0 (54 juta); TK/1 & K/0 (58,5 juta) TER B = PTKP: TK/2 & K/1 (63 juta); TK/3 & K/2 (67,5 juta) TER C = PTKP: K/3 (72 juta)
masa pajak terakhir	PPH Pasal 21 setahun = $((\text{Ph. Bruto sebulan} - \text{biaya pensun}) \times \text{setahun}) - \text{PTKP}) \times \text{Tarif Ps. 17}$ PPH Ps. 21 Masa Pajak terakhir = PPH Ps. 21 setahun – PPH Ps. 21 yang sudah dipotong selain masa pajak terakhir

1

PAJAK MANFAAT PENSIUN SELAIN MASA PAJAK DESEMBER

Tarif Pajak = Penghasilan Bruto x Tarif Efektif Rata-Rata (TER) Bulanan

TER A = PTKP : TK/0 (**54 juta**); TK/1 & K/0 (58,5 juta)

TER B = PTKP : TK/2 & K/1 (**63 juta**); TK/3 & K/2 (67,5 juta)

TER C = PTKP : K/3 (**72 juta**)

Contoh

Manfaat Pensiun Berkala : Rp10.000.000,-
 Status Pajak : K2
 Golongan TER : TER B (1,60%)
 PPh 21 (Jan sd. Nov) : Penghasilan Bruto x TER
 Rp10.000.000,- x 1,50%
 Rp150.000,-
 Penerima MP Per Bulan (Jan sd Nov) : Rp10.000.000 - Rp150.000,-
 Rp9.850.000,-

TER A = PTKP : TK/0 (54 juta); TK/1 & K/0 (58,5 juta)

No	Lapisan Penghasilan Bruto (Rp)		Persentase
1	sampai dengan	5.400.000	0,00%
2	5.400.001	5.650.000	0,25%
3	5.650.001	5.950.000	0,50%
4	5.950.001	6.300.000	0,75%
5	6.300.001	6.750.000	1,00%
6	6.750.001	7.500.000	1,25%
7	7.500.001	8.550.000	1,50%
8	8.550.001	9.650.000	1,75%
9	9.650.001	10.050.000	2,00%
10	10.050.001	10.350.000	2,25%
11	10.350.001	10.700.000	2,50%
12	10.700.001	11.050.000	3,00%
13	11.050.001	11.600.000	3,50%
14	11.600.001	12.500.000	4,00%
15	12.500.001	13.750.000	5,00%
16	13.750.001	15.100.000	6,00%
17	15.100.001	16.950.000	7,00%
18	16.950.001	19.750.000	8,00%
19	19.750.001	24.150.000	9,00%
20	24.150.001	26.450.000	10,00%
21	26.450.001	28.000.000	11,00%
22	28.000.001	30.050.000	12,00%

No	Lapisan Penghasilan Bruto (Rp)		Persentase
23	30.050.001	32.400.000	13,00%
24	32.400.001	35.400.000	14,00%
25	35.400.001	39.100.000	15,00%
26	39.100.001	43.850.000	16,00%
27	43.850.001	47.800.000	17,00%
28	47.800.001	51.400.000	18,00%
29	51.400.001	56.300.000	19,00%
30	56.300.001	62.200.000	20,00%
31	62.200.001	68.600.000	21,00%
32	68.600.001	77.500.000	22,00%
33	77.500.001	89.000.000	23,00%
34	89.000.001	103.000.000	24,00%
35	103.000.001	125.000.000	25,00%
36	125.000.001	157.000.000	26,00%
37	157.000.001	206.000.000	27,00%
38	206.000.001	337.000.000	28,00%
39	337.000.001	454.000.000	29,00%
40	454.000.001	550.000.000	30,00%
41	550.000.001	695.000.000	31,00%
42	695.000.001	910.000.000	32,00%
43	910.000.001	1.400.000.000	33,00%
44	lebih	1.400.000.000	34,00%

TER B = PTKP : TK/2 & K/1 (63 juta); TK/3 & K/2 (67,5 juta)

No	Lapisan Penghasilan Bruto (Rp)		Persentase
1	0	6.200.000	0,00%
2	6.200.001	6.500.000	0,25%
3	6.500.001	6.850.000	0,50%
4	6.850.001	7.300.000	0,75%
5	7.300.001	9.200.000	1,00%
6	9.200.001	10.750.000	1,50%
7	10.750.001	11.250.000	2,00%
8	11.250.001	11.600.000	2,50%
9	11.600.001	12.600.000	3,00%
10	12.600.001	13.600.000	4,00%
11	13.600.001	14.950.000	5,00%
12	14.950.001	16.400.000	6,00%
13	16.400.001	18.450.000	7,00%
14	18.450.001	21.850.000	8,00%
15	21.850.001	26.000.000	9,00%
16	26.000.001	27.700.000	10,00%
17	27.700.001	29.350.000	11,00%
18	29.350.001	31.450.000	12,00%
19	31.450.001	33.950.000	13,00%
20	33.950.001	37.100.000	14,00%

No	Lapisan Penghasilan Bruto (Rp)		Persentase
21	37.100.001	41.100.000	15,00%
22	41.100.001	45.800.000	16,00%
23	45.800.001	49.500.000	17,00%
24	49.500.001	53.800.000	18,00%
25	53.800.001	58.500.000	19,00%
26	58.500.001	64.000.000	20,00%
27	64.000.001	71.000.000	21,00%
28	71.000.001	80.000.000	22,00%
29	80.000.001	93.000.000	23,00%
30	93.000.001	109.000.000	24,00%
31	109.000.001	129.000.000	25,00%
32	129.000.001	163.000.000	26,00%
33	163.000.001	211.000.000	27,00%
34	211.000.001	374.000.000	28,00%
35	374.000.001	459.000.000	29,00%
36	459.000.001	555.000.000	30,00%
37	555.000.001	704.000.000	31,00%
38	704.000.001	957.000.000	32,00%
39	957.000.001	1.405.000.000	33,00%
40	lebih dari	1.405.000.000	34,00%

TER C = PTKP : K/3 (72 juta)

No	Lapisan Penghasilan Bruto (Rp)		Persentase
1	0	6.600.000	0,00%
2	6.600.001	6.950.000	0,25%
3	6.950.001	7.350.000	0,50%
4	7.350.001	7.800.000	0,75%
5	7.800.001	8.850.000	1,00%
6	8.850.001	9.800.000	1,25%
7	9.800.001	10.950.000	1,50%
8	10.950.001	11.200.000	1,75%
9	11.200.001	12.050.000	2,00%
10	12.050.001	12.950.000	3,00%
11	12.950.001	14.150.000	4,00%
12	14.150.001	15.550.000	5,00%
13	15.550.001	17.050.000	6,00%
14	17.050.001	19.500.000	7,00%
15	19.500.001	22.700.000	8,00%
16	22.700.001	26.600.000	9,00%
17	26.600.001	28.100.000	10,00%
18	28.100.001	30.100.000	11,00%
19	30.100.001	32.600.000	12,00%
20	32.600.001	35.400.000	13,00%
21	35.400.001	38.900.000	14,00%

No	Lapisan Penghasilan Bruto (Rp)		Persentase
22	38.900.001	43.000.000	15,00%
23	43.000.001	47.400.000	16,00%
24	47.400.001	51.200.000	17,00%
25	51.200.001	55.800.000	18,00%
26	55.800.001	60.400.000	19,00%
27	60.400.001	66.700.000	20,00%
28	66.700.001	74.500.000	21,00%
29	74.500.001	83.200.000	22,00%
30	83.200.001	95.600.000	23,00%
31	95.600.001	110.000.000	24,00%
32	110.000.001	134.000.000	25,00%
33	134.000.001	169.000.000	26,00%
34	169.000.001	221.000.000	27,00%
35	221.000.001	390.000.000	28,00%
36	390.000.001	463.000.000	29,00%
37	463.000.001	561.000.000	30,00%
38	561.000.001	709.000.000	31,00%
39	709.000.001	965.000.000	32,00%
40	965.000.001	1.419.000.000	33,00%
41	lebih dari	1.419.000.000	34,00%

2

PAJAK MANFAAT PENSIUN MASA PAJAK DESEMBER



$$\text{PPh Pasal 21 setahun} = ((\text{Ph. Bruto} - \text{Biaya Pensiun}) \times \text{Setahun}) - \text{PTKP}) \times \text{Tarif Ps. 17}$$

PPh Ps. 21 Masa Pajak terakhir = PPh Ps. 21 setahun – PPh Ps. 21 yang sudah dipotong selain masa pajak terakhir

Penghasilan Netto Setahun	: (Penghasilan Bruto - Biaya Pensiun) x 12 (MP - Biaya Pensiun) x 12 (Rp10.000.000 - Rp200.000) x 12 Rp117.600.000
Penghasilan Tidak Kena Pajak	: Rp67.5000.000 (K2)
Penghasilan Kena Pajak	: Rp50.100.000 Rp10.000.000,- x 1,50%
Tarif Progresif PPh 21/tahun	: Rp50.100.000 x 5%
Pajak Tahun 2024	Rp2.505.000
PPh 21 bulan Desember	: Pajak Terutang - Akumulasi PPh 21 yang sudah dipotong Rp2.505.000 - (11 x Rp150.000) Rp855.000
Penerima MP bulan Desember	: Rp2.505.000 - Rp855.000 Rp9.145.000

PERSANDINGAN

Penghasilan Netto Setahun	: $(\text{Penghasilan Bruto} - \text{Biaya Pensiun}) \times 12$ $(\text{MP} - \text{Biaya Pensiun}) \times 12$ $(\text{Rp}10.000.000 - \text{Rp}200.000) \times 12$ Rp117.600.000
Penghasilan Tidak Kena Pajak	: Rp67.5000.000 (K2)
Penghasilan Kena Pajak	: Rp50.100.000 $\text{Rp}10.000.000,- \times 1,50\%$
Tarif Progresif PPh 21/tahun	: $\text{Rp}50100.000 \times 5\%$
Pajak Tahun 2024	Rp2.505.000

➤ **Perhitungan Pajak Lama:**

Pajak Terutang Tahun 2024 / 12
 $\text{Rp}2.505.000 / 12$
 Rp208.750

➤ **Perhitungan Pajak Baru:**

Pajak Jan sd Nov
 $\text{Rp}10.000.000 \times 1,5\%$
 Rp150.000

➤ **Perhitungan Desember**

Pajak Terutang Tahun 2024 - Akum Pajak yang sudah dipotong masa sebelumnya.
 $\text{Rp}2.505.000 - (150.000 \times 11)$
 Rp855.000

Total Pajak 1 tahun

$\text{Rp}208.750 \times 12 = \text{Rp}2.505.000$

Total Pajak 1 tahun

Pajak Jan sd Nov + Pajak Des
 $(\text{Rp}150.000 \times 11) + \text{Rp}855.000$
 Rp2.505.000



PERSANDINGAN MANFAAT PENSIUN

Perhitungan Pajak Lama			
Bulan	MP	PPh 21	MP Diterima
Januari	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Februari	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Maret	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
April	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Mei	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Juni	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Juli	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Agustus	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
September	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Oktober	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
November	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Desember	Rp10.000.000	Rp208.750	Rp9.791.500
Jumlah	Rp120.000.000	Rp2.505.000	Rp117.495.000

Perhitungan Pajak Baru			
Bulan	MP	Bulan	MP Diterima
Januari	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
Februari	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
Maret	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
April	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
Mei	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
Juni	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
Juli	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
Agustus	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
September	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
Oktober	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
November	Rp10.000.000	Rp150.000	Rp9.850.000
Desember	Rp10.000.000	Rp855.000	Rp9.145.000
Jumlah	Rp120.000.000	Rp2.505.000	Rp117.495.000



APAKAH PAJAK MANFAAT PENSIUN DIBAYARKAN OLEH DANA PENSIUN?

TIDAK, pajak atas Manfaat Pensiun ditanggung oleh peserta sebagaimana yang diatur oleh Peraturan Direksi BPJS Ketenagakerjaan PERDIR Nomor: 29/122019 tentang Peraturan Dana Pensiun pada Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan Pasal 48 yaitu :

1. Pajak Penghasilan atas Manfaat Pensiun dibebankan kepada Peserta atau Pihak yang berhak atas Manfaat Pensiun pada saat pembayaran Manfaat Pensiun.
2. Dana Pensiun sebagai wajib pungut atas Pajak Penghasilan sebagaimana dimaksud pada ayat (1), wajib menyetorkannya kepada Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara.



Dengan mengambil tema “Perkuat Sinergi Dan Kolaborasi Dalam Bingkai Kebersamaan” dalam Ulang Tahun PPKJ yang ke 24 tahun 2024 merupakan suatu tema yang memberikan makna yang sangat mendalam bagi kehidupan para pensiunan, karena dalam menjalankan kegiatan organisasi Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek, sejumlah permasalahan organisasi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan pensiunan datang silih berganti tiada henti.

Dalam penyelesaian permasalahan organisasi yang muncul di tahun 2024, Pengurus Pusat mengambil pendekatan dengan memperkuat sinergi dan kolaborasi. Sinergi adalah suatu konsep yang mengacu pada gabungan dari dua atau lebih elemen yang bekerja bersama yang lebih besar, sehingga bisa merujuk pada gagasan bahwa kombinasi berbagai perspektif, idea dan sumber daya dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari pada jika setiap orang bekerja secara mandiri. Sedangkan kolaborasi adalah suatu konsep yang mengacu pada tindakan bekerjasama dengan

orang lain secara terkoordinasi dan kooperatif serta melibatkan komunikasi aktif dan kerjasama antara individu atau kelompok. Dalam konteks kebersamaan, kolaborasi sebagai suatu proses berbagi informasi dan bekerjasama untuk menganalisis, menafsirkan dan mengambil keputusan berdasarkan masukan yang ada.

Persoalan penting di tahun 2024 yang dibahas secara sinergi diantaranya terkait dengan rencana pengelolaan Program Pensiun Iuran Pasti (PIIP) oleh Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan, penyelesaian pengelolaan Yayasan Kesejahteraan Karyawan serta berita akan dihentikannya pemberian pelayanan kesehatan oleh BPJS Ketenagakerjaan bagi para pensiunan beserta keluarganya di bulan Oktober 2024. Pengurus PPKJ ingin semua persoalan dapat diselesaikan, meskipun keinginan itu harus diperjuangkan dengan susah payah, telah banyak ide, gagasan dan wacana yang sudah dikemukakan untuk mencapai tujuan agar kebutuhan kesejahteraan pensiunan dapat diwujudkan. Sebagai pengelola



organisasi, sudah pasti beban terbesar untuk menyelesaikan berbagai persoalan organisasi ada di pundak para Pengurus PPKJ baik pada tingkat Pusat, Wilayah dan Cabang. Namun, upaya yang dilakukan oleh Pengurus Pusat tersebut oleh sebagian pengurus disikapi dengan skeptis dan masih dianggap belum dapat memenuhi harapan para pensiunan. Sebagian Pengurus PPKJ masih belum puas, masih menuntut untuk perubahan yang lebih baik ke depannya.

Seringkali dalam memperjuangkan tujuan organisasi terdapat perbedaan dalam cara, dan strategi pencapaian tujuan di antara pengurus PPKJ dan sebagian anggota. Perbedaan cara di antara pengurus itulah yang justru menguras tenaga, pemikiran dan emosi yang melelahkan, menimbulkan ketegangan, terjadi berbulan bulan dan nyaris membuat keretakan organisasi PPKJ. Para pensiunan hendaklah juga memberikan kepercayaan dan dukungan yang besar bagi Pengurus PPKJ untuk menuntaskan berbagai program perbaikan yang tertunda dengan membantu memberikan dukungan dan partisipasi yang cukup.

Ketidak berhasilan Pengurus PPKJ jangan lalu dijadikan justifikasi bagi menurunnya kepercayaan dan partisipasi pensiunan dalam organisasi PPKJ. Pengurus PPKJ terutama Pengurus Pusat tidak menyia-nyiakan kepercayaan dan dukungan yang diberikan oleh pensiunan. Pengurus Pusat PPKJ sadar dan memahami betul bahwa mereka adalah tempat bagi tiap pensiunan menitipkan harapan dan masa depannya.

Seiring dengan berkembangnya organisasi, tentunya semakin banyak pula tantangan dan masalah yang dihadapi. Di tengah kompleksitas permasalahan organisasi PPKJ, sejumlah keberhasilan yang telah ditorehkan oleh Pengurus Pusat, yaitu:

1. Penerbitan Laporan Tahunan PPKJ

Sebagai pertanggungjawaban Pengurus Pusat PPKJ, dalam tiga tahun berturut-turut sejak tahun 2022 Pengurus Pusat PPKJ telah menerbitkan dan mendistribusikan Laporan Tahunan PPKJ yang memuat berbagai informasi penting terutama terkait dengan kegiatan yang telah dilakukan selama tahun bersangkutan oleh Pengurus Pusat PPKJ maupun oleh Pengurus Wilayah/Cabang PPKJ di seluruh Indonesia.

2. Keberlanjutan Pemberian Pelayanan Kesehatan

Pengurus PPKJ Pusat terus melakukan konsultasi dan koordinasi dengan pihak-pihak yang terkait khususnya dengan Direksi BPJS Ketenagakerjaan guna membahas keberlanjutan pemberian pelayanan kesehatan yang diselenggarakan oleh PT Nayaka Era Husada kepada pensiunan beserta keluarganya. Hasilnya, PT Nayaka Era Husada hingga saat ini masih melanjutkan pemberian pelayanan kesehatan kepada pensiunan beserta keluarganya. Usaha terus dilakukan oleh Direksi BPJS Ketenagakerjaan untuk mencari solusi dan mendapatkan keputusan yang terbaik agar pemberian pelayanan kesehatan pensiunan beserta keluarganya tetap berlanjut dengan tidak menyimpang dari ketentuan dan peraturan yang berlaku.

3. Perlindungan Program JKK dan JKM bagi Pengurus PPKJ

Berdasarkan hasil konsultasi dan koordinasi Pengurus Pusat PPKJ dengan Pengurus Yayasan Al-Maghfirah telah disepakati:

- 3.1. Yayasan Al-Maghfirah tetap melanjutkan pemberian perlindungan program Jaminan Kecelakaan Kerja dan Jaminan Kematian kepada Pengurus PPKJ diseluruh Indonesia yang telah mendapatkan pengesahan Pengurus Pusat PPKJ, perbaikan rumah hunian pensiunan yang tidak layak, pemberian sarana kesehatan yang dibutuhkan pensiunan serta pemberian beasiswa bagi anak yatim piatu pensiunan.
- 3.2. Memperbaharui Berita Acara Kesepahaman antara Yayasan Al- Maghfirah dengan PPKJ Pusat yang ditandatangani pada tanggal 27 April 2022 mengenai pemberian perlindungan program Jaminan Kecelakaan Kerja dan Jaminan Kematian kepada Pengurus PPKJ diseluruh Indonesia.
- 3.3. Hingga akhir tahun 2024 Pengurus PPKJ di seluruh Indonesia yang telah:
 - a. Mengikuti program Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) dan program Jaminan Kematian (JKM) bekerjasama dengan Yayasan Al-Maghfirah sebanyak 308 orang.
 - b. Menerima manfaat program Jaminan Kematian (JKM) sebanyak 6 orang.

4. Pembayaran Past Service Liability (PSL) oleh Pendiri

Sebagai kelanjutan dari kesepakatan antara Direksi BPJS Ketenagakerjaan, Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan dan Pengurus Pusat Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek, maka Pemberi Kerja telah mulai membayarkan kewajiban Past Service Liability secara bertahap dari jumlah yang menjadi kewajiban pendiri sebesar Rp. 212 milyar. Past Service Liability merupakan hal yang penting dalam proses pelaksanaan dan keberlangsungan kegiatan Dana

Pensiun terutama dalam pengelolaan Program Pensiun Manfaat Pasti. Pemberi kerja memiliki kewajiban untuk memenuhi pembayaran manfaat pensiun kepada para pekerjanya dan bertanggung jawab terhadap pemenuhan dan kecukupan dana untuk menjalankan Program Pensiun Manfaat Pasti tersebut.

5. Peningkatan Kerjasama Kelembagaan

Sepanjang tahun 2024 Pengurus Pusat PPKJ telah melakukan sejumlah pertemuan/ audensi dengan lembaga terkait dalam rangka meningkatkan kerjasama yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pensiunan beserta keluarganya, antara lain dengan:

5.1. BPJS Ketenagakerjaan

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

- a. Mengusulkan agar Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan dapat dipertimbangkan untuk mengelola Program Pensiun Iuran Pasti bersamaan dengan pengelolaan Program Pensiun Manfaat Pasti.
 - b. Mempertimbangkan pemanfaatan dana yang dimiliki Yayasan Kesejahteraan Karyawan untuk meningkatkan kesejahteraan Pensiunan beserta keluarganya.
 - c. Mengusulkan agar pemberian pelayanan kesehatan yang selama ini diberikan oleh BPJS Ketenagakerjaan melalui PT Nayaka Era Husada tetap dilanjutkan, mengingat pelayanan kesehatan telah menjadi kebutuhan utama dari setiap pensiunan.
- Direksi menerima baik usulan dan harapan

Pengurus Pusat PPKJ sepanjang hal itu tidak bertentangan dan memiliki landasan hukum yang kuat agar dikemudian hari tidak ada pihak yang dirugikan.

5.2. Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan

Pengurus Pusat PPKJ melaksanakan sejumlah pertemuan/audensi dengan DPK BPJS Ketenagakerjaan untuk membahas dan menyampaikan usulan, antara lain:

- a. Pengurus Pusat PPKJ telah mengusulkan agar Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan dapat meningkatkan manfaat pensiun peserta secara Ad Hock dan/atau kenaikan berkala tahunan dari 2 persen ke level 4-5 persen sesuai kenaikan inflasi. Tentunya usulan ini dapat direalisasikan pada saat Dapen dapat berkinerja dengan tingkat pendanaan level 1 atau dengan Rasio Kecukupan Dana diatas 100 persen.
- b. Dana Pensiun Karyawan BPJS Ketenagakerjaan agar segera merealisasikan kenaikan Tunjangan Hari Raya (THR) sebesar Rp. 1.450.000,00, mengingat kenaikan THR ini telah menjadi harapan para pensiunan sejak beberapa tahun yang lalu.

- c. DPK BPJS Ketenagakerjaan selain mengelola Program Pensiun Manfaat Pasti diharapkan juga dapat menyelenggarakan Program Pensiun Iuran Pasti. Hal ini dimaksudkan agar bagi pensiunan yang menerima manfaat Pensiun Iuran Pasti masih memiliki keterikatan dan hubungan kekeluargaan dengan BP Jamsostek melalui wadah Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek.
- d. Melanjutkan sosialisasi mengenai perkembangan pengelolaan Program Pensiun Manfaat Pasti yang diselenggarakan oleh DPK BPJS Ketenagakerjaan kepada pensiunan yang berada di seluruh Indonesia.
- e. Melakukan inventarisasi data pensiunan sebagai anggota PPKJ yang telah berusia diatas 70 tahun yang saat ini kurang lebih berjumlah 426 orang dan yang telah berusia di atas 80 tahun yang saat ini kurang lebih berjumlah 28 orang.

5.3. Serikat Pekerja BPJS Ketenagakerjaan

Pengurus Pusat PPKJ melaksanakan sejumlah pertemuan/audensi dengan Dewan Pimpinan Pusat Serikat Pekerja BPJS



Ketenagakerjaan. Dalam pertemuan tersebut telah dicapai kesepakatan Serikat Pekerja BPJS Ketenagakerjaan akan mendukung sepenuhnya upaya dari Pengurus Pusat PPKJ dalam rangka meningkatkan kesejahteraan para pensiunan Jamsostek untuk diatur di dalam Peraturan Direksi BPJS Ketenagakerjaan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan perundang-undangan yang ada.

5.4. PT Nayaka Era Husada

Pengurus Pusat PPKJ melaksanakan beberapa kali pertemuan dengan Direksi PT Nayaka Era Husada dalam rangka mendorong Direksi PT Nayaka Era Husada untuk:

- a. Meningkatkan pelayanan kesehatan kepada pensiunan dan keluarganya dengan mempermudah ketentuan dan prosedur pelayanan terutama bagi pensiunan yang berada jauh dari Kantor PT Nayaka Era Husada, khususnya terkait dengan penyelesaian klaim reimbursement.
- b. Melaksanakan sosialisasi secara berkala kepada pensiunan dan keluarganya tentang manfaat dan pelayanan kesehatan dengan melibatkan Pengurus PPKJ di tingkat Pusat, Wilayah dan Cabang.
- c. Memperhatikan dan membantu pengurusan pemberian pelayanan kesehatan bagi Pensiunan yang menggunakan manfaat program JKN BPJS Kesehatan khusus penyakit-penyakit yang dikategorikan sebagai penyakit kritis seperti penyakit Jantung dan Kanker.
- d. Meningkatkan promosi bisnis terutama kepada perusahaan peserta Program Jamsostek bekerjasama dengan Kantor Cabang BP Jamsostek setempat.

5.5. Yayasan Al Maghfirah

Membahas keberlanjutan kerjasama Pengurus Pusat PPKJ dengan Pengurus Yayasan Al-Maghfirah dalam rangka peningkatan kesejahteraan pensiunan beserta keluarganya

terutama program yang selama ini telah disepakati antara lain tentang pemberian perlindungan program Jaminan Kecelakaan Kerja (JKK) dan Jaminan Kematian (JKM) kepada Pengurus PPKJ diseluruh Indonesia, perbaikan rumah hunian pensiunan yang tidak layak, pemberian sarana kesehatan yang dibutuhkan pensiunan serta pemberian beasiswa bagi anak yatim piatu pensiunan.

6. Pengesahan Pengurus Wilayah PPKJ

Pengurus Pusat PPKJ telah memberikan pengesahan terhadap Kepengurusan PPKJ Wilayah Jawa Barat yang dihasilkan dalam Musyawarah Wilayah pada tanggal 17 Desember 2024 sesuai dengan Surat Keputusan Pengurus Pusat No. KEP-003/PP- PPKJ/XII/2024 tanggal 24 Desember 2024 tentang Pengesahan Susunan Pengurus Wilayah Perkumpulan Pensiunan Karyawan Jamsostek Jawa Barat Periode Tahun 2024 – 2028. Hingga akhir tahun 2024, masih terdapat 2 (dua) Pengurus Wilayah PPKJ yang belum melaksanakan Musyawarah Wilayah untuk memilih dan menyusun Kepengurusan PPKJ yang baru, yaitu:

- 6.1. Pengurus Wilayah Sumbagut (direncanakan pada tanggal 11 Januari 2025)
- 6.2. Pengurus Wilayah Sumbangbarriau

7. Pembekuan Operasional CV Wiratama Sejahtera

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

- 7.1. Kelanjutan penyelesaian pembayaran hutang pajak yang belum diselesaikan pada tahun 2023
- 7.2. Membekukan operasional CV Wiratama Sejahtera, sehingga ke depan tidak ada lagi permasalahan yang terkait dengan masalah perpajakan.



Perlu diketahui otak manusia memiliki kemampuan luar biasa untuk beradaptasi dan berubah, meski usia seseorang sudah tidak muda lagi, dengan stimulasi yang tepat otak dapat membentuk jalur syaraf baru, mengubah koneksi yang ada, dan beradaptasi serta bereaksi dengan cara yang berbeda-beda. Kemampuan luar biasa dari otak tersebut dapat membentuk kembali fungsi sebenarnya terkait pembelajaran dan memori. Beberapa proses yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, kemampuan untuk mempelajari informasi baru, hingga daya ingat yang terangkum dalam buku “Seni Melatih Ingatan”

PROSES PERTAMA – MELATIH OTAK

Saat Anda sudah berada di usia dewasa, otak telah mengembangkan jutaan jalur saraf yang berguna untuk memproses dan mengingat informasi dengan cepat, memecahkan masalah sehari-hari, hingga menjalankan segala tugas yang rutin dilakukan. Untuk menjaga bagian tersebut berfungsi dengan baik, kamu harus menstimulasi otak guna terus tumbuh dan

berkembang. Memori sama seperti kekuatan otot yang mengharuskan kamu untuk terus menggunakannya atau fungsinya akan menurun. Semakin sering melatih otak, semakin baik juga organ tersebut untuk memproses dan mengingat informasi. Salah satu hal yang bisa Anda lakukan dalam melatih otak adalah mengisi waktu luang dengan membaca, menulis ataupun mengisi TTS.

PROSES KEDUA – RUTIN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

Seni melatih ingatan memang tidak akan lepas dari motto

“di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat”

ketika kita memiliki tubuh dan jiwa yang sehat maka akan sangat mudah menjaga kesehatan otak. Dengan berolahraga secara rutin, dapat membantu otak Anda tetap tajam untuk digunakan berpikir. Hal ini bisa terjadi karena adanya peningkatan oksigen ke otak. Selain itu, olahraga juga meningkatkan efek dari zat kimia di otak yang bermanfaat dan mengurangi hormon stres. Hal yang paling penting terkait cara tingkatkan daya ingat pada otak adalah olahraga dapat memberi manfaat pada *neuroplasticitas* yang meningkatkan faktor pertumbuhan, dan merangsang terbentuknya koneksi saraf baru. Karena itu, peningkatan otak untuk mengingat sesuatu menjadi lebih efektif.

PROSES KE TIGA – MAKAN MAKANAN BERGIZI

Menjaga kesehatan otak juga perlu didukung dengan mengonsumsi makan makanan bergizi. Gizi yang diperlukan untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi adalah Omega 3, Vitamin D, dan Antioksidan. Sedangkan untuk jenis makanan pertama, buah berwarna menyala seperti anggur, tomat, brokoli, pir dan buah yang memiliki kandungan anti oksidan. Selanjutnya ada ikan, telur, oatmeal, gandum, buah beri, kacang-kacangan, susu/yogurt, daging sapi, dan kurma.

PROSES KEEMPAT – MENJAGA KUALITAS DAN WAKTU TIDUR

Orang dewasa rata-rata membutuhkan waktu tidur antara 7,5 hingga 9 jam setiap malam. Saat Anda kekurangan waktu tidur, beberapa masalah yang berhubungan dengan memori, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, hingga keterampilan untuk berpikir kritis dapat menurun. Tidur juga sangat penting sebagai cara untuk meningkatkan daya ingat yang lebih mendasar. Tidur dibutuhkan untuk konsolidasi memori yang aktivitasnya dapat meningkatkan memori utama saat terlelap dengan nyenyak.

Itulah beberapa hal yang dapat kamu lakukan sebagai cara untuk tingkatkan daya ingat agar tidak

mudah lupa. Dengan menerapkan semua hal tersebut secara rutin, diharapkan ingatan kamu menjadi lebih kuat sehingga segala hal yang penting tidak terlupakan. Selain itu, jangan lupa juga untuk mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan fungsi otak.

PROSES KELIMA – REFLEKSI DAN MEDITASI

Meditasi secara baik dan teratur setiap harinya dapat mempengaruhi kesehatan. Meditasi juga berguna untuk mengurangi stress, rasa sakit, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan daya ingat. Meditasi yang saya gunakan adalah Riliv suatu aplikasi untuk kesehatan mental dan pikiran. Tidak lama, cukup meluangkan 5–10 menit saja secara konsisten maka akan terasa manfaatnya agar tetap waras sehat mental dan pikiran.

PROSES KEENAM – MENGHINDARI MULTITASKING

Banyak orang yang mengira bahwa *multitasking* adalah cara yang bagus untuk menyelesaikan banyak hal sekaligus.

Melansir dari *Verywell Mind*, penelitian telah menunjukkan bahwa otak ternyata tidak sebaik yang banyak orang pikirkan tentang *multitasking*. Faktanya, beberapa peneliti menyebutkan bahwa *multitasking* malah dapat mengurangi produktivitas sebanyak 40 persen.

Kelihatannya, *multitasking* memang ampuh untuk menyelesaikan banyak hal pada waktu yang sama. Padahal, kamu sebenarnya hanya melakukan tugas dengan cepat dan mengalihkan perhatian dari satu hal ke hal berikutnya. Beralih dari satu tugas ke tugas lainnya justru bisa menyulitkan kamu dan bahkan memperlambat pekerjaan.

Seni menjaga ingatan yang diajarkan mampu memberikan kita kualitas hidup yang lebih baik sehingga mampu memberikan dampak positif untuk banyak orang.

MENCIPTAKAN PELUANG DARI JASA DOORSMEER CUCI MOBIL

Semakin meningkatnya jumlah mobil dan motor di Indonesia membuka lebar peluang usaha di bidang pencucian kendaraan atau *doorsmeer*. Bisnis ini berpotensi mendatangkan keuntungan besar setiap bulan. Peluang ini yang di lihat oleh Bapak Zulkifli R Salah satu Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan yang saat ini berdomisili di Aceh, “Jadi mba kami di Sumatera ini, kalo bilang tempat cuci motor atau mobil ya *doorsmeer*. Dari Bahasa Belanda itu, artinya membersihkan. Jadilah usaha saya Namanya *Suqya Rahmatika Doorsmeer*.” Jelas Pak Zulkifli. Berkenalan dengan sosok yang penuh dengan semangat dan ramah tidak menghalangi keceriaan saat sesi wawancara dengan menggunakan via *WhatsApp Video Call*.

Belokasi strategis di Jalan Lamreung Ulee Kareng, Aceh Besar *Doorsmeer* seluas 600 m ini diberikan nama *Suqya Rahmatika Doorsmeer* “Di nama kan *Suqya Rahmatika Doorsmeer* ini memang untuk mengingatkan saya bahwa kita harus bersyukur dalam hal dan situasi apapun. *Suqya* artinya Syukur dalam Bahasa Arab” Ceritanya sambil tersenyum lebar. Saat bercerita tentang bisnis, Pak Zulkifli menjelaskan bahwa *Doorsmeer* bukanlah bisnis pertama yang iya jalan kan. “Dulu waktu saya masih jadi staf, tahun 1995 saya sempat buka WARTEL. Tapi itulah kesalahan saya waktu itu, saya tidak mengira bahwa teknologi berkembang, dan bisnis Wartel ini terpaksa harus tutup pada tahun 2000 karena tergerus jaman.” Ceritanya

Belajar dari pengalaman sebelumnya, Bapak Zulkifli belajar dan kembali mengulik bisnis *doorsmeer* ini sejak masih aktif sebagai karyawan BPJS Ketenagakerjaan. “Waktu di tugaskan di Medan, saya melihat banyak bisnis dan pabrik di sini. Jadilah ketika ngobrol-ngobrol dengan peserta BPJS dulu, saya terpikirkan tuh untuk membuat bisnis di Aceh untuk masa Pensiun. Karena sudah terpikirkan bisnis tersebut, saya sudah belajar juga bahwa modal awal dalam berbisnis bis akita cicil dari jaman masih aktif. Pertama-tama saya belikan tanahnya dulu. Lalu ketika sudah memasuki masa pensiun, baru lah saya belikan alat-alatnya. Jadi tidak berat modal di awal.”



Pengalaman demi pengalaman membuat Bapak Zulkifli belajar bahwa pondasi awal dalam membuat bisnis kira harus belajar tentang kondisi pasar, “Buat bisnis itu bukan hanya modal nekat, yang paling utama yang harus kita tanamkan adalah kemauan untuk belajar, belajar menghitung dan melihat peluang yang ada. Waktu usaha Wartel saya tutup saya berpikir, bisnis apa yang memang sesuai dengan *passion*, tapi tidak tergerus oleh jaman dan saya melihat hal tersebut di bisnis *doorsmer*. Yang saya perhatikan bisnis *doorsmer* ini meski sudah ada cuci mobil motor pakai mesin, tetap yang bagus itu kita cuci pakai tangan, lebih bersih hasilnya. Untuk hasilnya bisa dihitung dengan mudah, katakanlah 1 Mobil dikenakan jasa Rp. 65.000/ mobil pembagiannya tinggal Rp. 20.000 untuk karyawan, Rp. 10.000 untuk operasional , Rp. 35.000 untuk untung kita.” Jelasnya

“Dari perhitungan kasar tersebut dapat dilihat berapa pendapat seharinya. Tapi ya itulah semua berproses di kami itu di sini ada 4 kompetitor dengan bisnis sejenis, tapi Alhamdulillah semua kembali lagi ke sini. Beberapa hal yang penting dalam berbisnis, fokus, memberikan pelayanan terbaik, dan jaga kualitas.” Ungkapnya sambil tersenyum ramah.

Pada penutup wawancara, Bapak Zulkifli memberikan pesan dan salam untuk seluruh pensiunan BPJS Ketenagakerjaan, “Tetap semangat dan jaga kesehatan, semua ada waktunya. Menikmati masa pensiun bukanlah sebuah waktu yang menakutkan, melainkan waktu yang perlu kita nikmati karena di sini kita memiliki banyak waktu yang bisa kita manfaatkan. Untuk yang baru akan memasuki masa pensiun atau yang masih aktif, selama bekerja, bekerjalah yang benar sesuai dengan peraturan yang ada dan pastikan tercatat dengan jelas. Supaya ketika memasuki masa pensiun bisa dengan tenang dan senang”

GALERI PERTEMUAN PPKJ SUMBAGUT

Menyambut awal tahun 2025 TIM Majalah MISI berkenalan dengan Bapak Moetafa Zainal yang membagikan serunya kegiatan PPKJ Sumatera Bagian Utara.

Ulang Tahun PPKJ SUMBAGUT Ke-23



Sosialisasi Unggul Nayaka Era Husada Kepada Pensiunan PPKJ Sumbagut tentang critical illness



Halal Bi Halal PPKJ SUMBAGUT dan Workshop Budidaya Tanaman Hidroponik Bersama Bank Mandiri Taspen



Pertemuan Dengan BPJS Ketenagakerjaan dan Sosialisasi DPK BPJS Ketenagakerjaan Bersama PPKJ SUMBAGUT



MENGENAL SOSOK PAK LINGGA, PEMILIK KEDAI RILEK'S MEDAN

Jalan-jalan ke Medan tidak lengkap rasanya jika tidak menyambangi Purnabakti BPJS Ketenagakerjaan yang ada di sana. Disambut dengan gaya ramah dan penuh semangat terasa saat berbincang dengan Bapak P Sinulingga yang memiliki bisnis Kedai Rilek's di Medan, "Sambil ngopi dulu kita" sapa nya sebelum memulai pembicaraan.

"Dulu waktu awal buka, setiap hari kami main musik di sini, tapi sekarang tidak lagi sudah disuruh fokus beribadah sama anak" ucap Pak Lingga saat bercerita mengenai awal mula diberdirinya Kedai Rilek's.

Bediri di pusat kota Medan, bangunan 3 lantai yang memiliki suasana cozy sangat cocok menjadi tempat nongkrong. Ternyata seluruh konsep yang dibangun pada tempat ini didasari oleh hobi Bapak yang suka musik dan berkumpul, "Saya ini punya hobi nongkrong, jadi kalau dulu saya nongkrong sampai jam 9 atau jam 10 malam pasti sudah langsung ditanyain istri. Akhirnya pas pensiun ini saya bilanglah ke Istri kalau saya mau buka cafe. Ternyata dari awal café ini berdiri tahun 2015 itu kami sudah mendapat sambutan baik dari Masyarakat karena mulai dari lantai 1 sampai lantai 3 itu selalu penuh. Di dunia F&B itu jarang terjadi. Selain itu di kedai ini saya mengonsep ruangan terbuka agar pengunjung merasa nyaman." Ungkapnya

Sambutan masyarakat yang begitu baik terhadap Kedai Rilek's, Pak Lingga mengungkapkan bahwa sebuah sapaan menjadi modal ampuh yang menjadi salah satu keunggulan kedai miliknya, "Kita ini lama lah berkecimpug di dunia pelayanan, jadi ya di sini kalau tamu datang kami layani sepenuh hati dengan sapaan menyenangkan, jadi pengunjung senang. Kalo soal menu atau makan ya harus enak dan jangan gak termakan oleh pengunjung."

Melanjutkan kisahnya Pak Lingga mengungkapkan bahwa dalam berbisnis bukan hanya modal uang yang perlu dimiliki tetapi juga kesiapan dari mental, "Kita



harus berani dan fokus. Jangan setengah setengah dan jangan berhenti di tengah jalan. Cita-cita saya besar terhadap café ini, sebenarnya dulu sudah dikonsepsikan akan memiliki kedai di setiap kecamatan yang ada di Medan, tapi karena datang Covid, nah jadilah itu belum terealisasi. Meski begitu Kedai Rilek's sekarang sudah memiliki 3 cabang" ungkapny saat ditanyakan tentang modal awal dalam berbisnis.

"saya memiliki 3 orang anak, kebetulan anak kedua saya tertarik dengan bisnis, cerita sedikit dia itu dulu sebelum nya bekerja di salah satu Bank BUMN tapi karena sudah berkeluarga dan ada potensi berpindah-pindah jadi dia harus memilih. Karena biar bagaimana pun hidup itu pilihan, tapi memang sebelum *resign* dia sudah memiliki bisnis sendiri yaitu penyewaan alat pembuatan kopi. Jadi karena masih *in-line* jadilah pelan-pelan bisnis saya ini sudah dialihkan ke dia." Ceritanya.

Kilas balik sedikit kebelakang, Pak Lingga membagikan sekelumit cerita pengalaman berkesan saat masih aktif menjadi bagian dari BPJS Ketenagakerjaan, “Saya itu masuk tahun 1981, gaji pertama itu dulu sebesar Rp. 17.000, seiring berjalannya waktu gajinya jadi *Alhamdulillah* jadi bisalah kami hemat dan punya tabungan sedikit-sedikit. Nah ini cerita sedikit, hal yang berkesan bagi saya adalah Ketika menjadi salah satu penggagas Program Jasa Konstruksi di Sumatera Utara tahun 1983. Nah jadi karena ada SK Gubernur Sumatera Utara Nomor : 182 Tahun 1979 pertama kali Program Jasa Konstruksi direalisasikan itu ya di Medan. Kemudian seiring berjalannya waktu barulah Program tersebut dikembangkan di masing-masing provinsi dan kemudian disahkan melalui Surat Keputusan Bersama antara Menteri Ketenagakerjaan dan Menteri dalam Negeri Sehingga agar menjadi standar Nasional.” Cerita Pak Lingga.



“Banyak lah cerita saat masih aktif dulu, tapi yang penting bagi saya adalah kebahagiaan keluarga. tidak ada artinya itu kalo karir bagus tapi keluarga tidak terurus. Jadi hidup saya fokus kepada masalah ibadah, Pendidikan dan kebahagiaan keluarga. Jadi dulu memang sewaktu saya dipindahkan di luar Medan saya tidak bawa keluarga karena, di sini anak-anak sudah saya berikan Pendidikan yang terbaik. Nah dulu itu juga sewaktu masih aktif gaji juga lumayan, jadi saya nabung, irit buat masa tua.” Ungkapnya.

Pembicaraan mengenai bisnis Kedai Rilek's yang terus berkembang, saat ini Pak Lingga memilih untuk fokus pada kegiatan operasional, “karena sekarang sudah ditangani oleh anak saya, jadi biar ada kegiatan sesekali saya bantu untuk mengecek kebersihan dan pelayanan di kedai kami. Tentu dengan dikelola oleh anak saya pasti saya berharap menjadi lebih baik. Kerena menurut saya salah satu keberhasilan adalah saat kita mampu untuk mempersiapkan penerus dengan baik. Prinsip ini saya pegang bukan hanya pada saat saya memulai bisnis, tapi saat masih aktifpun sudah banyak yang dulu bekerja di bawah saya menjadi KAKANWIL, jadi saya senang dengan orang yang terus mau belajar dan bekerja dengan sungguh-sungguh.”

Menjadi seorang pemimpin bukan hanya berbicara tentang mengatur dan membuat Keputusan dari Pak Lingga kami belajar bahwa hidup sederhana, fokus, berani dan mempersiapkan penerus merupakan modal yang harus dimiliki untuk keberlangsungan hidup yang lebih baik.

“Kita hidup itu hanya perlu cukup dan menikmati hidup, kalau sudah tua yang penting kan selamat dunia akhirat. Dulu waktu masih aktif ya kami sekeluarga yang penting cukup, tidak banyak jalan-jalan. Paling kalau jalan-jalan hanya ke negeri tetangga aja paling jauh. Tapi ya itu hasilnya bisa dinikmati sekarang, *alhamdulillah* tinggal menikmati hidup saja.” Tuturnya menutup pembicaraan.

ANDALIMAN, REMPAH KHAS DARI TANAH BATAK

Andaliman merupakan rempah khas tanah Batak di Sumatera Utara dengan nama latin *Zanthoxylum acanthopodium* DC. Andilam berbentuk biji-bijian mirip dengan buah lada atau merica. Sehingga andaliman kerap disebut sebagai merica Batak. Andaliman memiliki rasa seperti jeruk lemon dengan sensasi pedas hingga getir di lidah.

Andaliman biasanya dihaluskan untuk dijadikan bumbu agar menyatu dengan rempah lainnya. Andaliman digunakan sebagai salah satu bumbu untuk masakan khas Batak seperti ikan arsik, dekke na niura, mi gomak, saksang, serta beragam jenis sambal. Di Sumut, andaliman banyak tumbuh secara liar di hutan penuh semak wilayah Kabupaten Toba Samosir, Tapanuli Utara, dan Dairi. Pohon andaliman dengan batang ditumbuhi duri ini dapat tumbuh subur pada suhu 15 hingga 18 derajat Celcius di ketinggian antara 1.200-1.500 meter di atas permukaan laut dan pohonnya bisa tumbuh hingga ketinggian 5 meter.

Secara morfologi, daun andaliman tersebar, bertangkai, majemuk menyirip beranak daun gasal, serta mengandung kelenjar minyak. Daun yang muda berwarna hijau di bagian atas dan agak kemerahan di bagian bawah.

Tanaman andaliman dapat dipanen ketika berumur 1,5 tahun. Jika tanaman tumbuh dengan baik dan

bunga tidak terganggu oleh kondisi cuaca, maka pada satu batang dapat menghasilkan 5 kilogram hingga 7 kilogram dan bisa berbuah hingga umur 10-15 tahun.

Andaliman masih sulit untuk dibudidayakan dan tumbuh dengan liar di berbagai lokasi di Sumut. Andaliman merupakan tanaman liar sehingga tidak memerlukan perawatan ekstra dan pemberian pupuk kimia maupun organik justru menjadikan umur tanaman lebih singkat, sehingga sebaiknya dibiarkan tumbuh alami.

Rempah ini juga dapat diolah menjadi minyak atsiri yang mengandung senyawa terpen bersifat antioksidan, seperti geraniol, linalool dan limonen. Dalam sektor pertanian dan perkebunan, buah andaliman juga dapat digunakan untuk insektisida dan menghambat pertumbuhan hama bubuk jagung dari serangga dan buahnya juga berfungsi sebagai vitamin C dan E alami untuk menjaga daya tahan tubuh. Selain itu, andaliman juga mampu menghilangkan bau amis pada ikan mentah sekalipun. Andaliman bukan hanya bumbu masakan, tapi juga kekayaan alam dan aset tanah Batak di Sumut.

Sumber:

<https://www.detik.com/sumut/berita/d-7314626/mengenal-andaliman-biji-pedas-dari-tanah-batak>

MENIKMATI KESERUAN BERKELILING KOTA TUA BINJAI, MEDAN



"Salam dari Binjai." Merupakan kalimat yang sampai viral di akhir tahun 2021, Indonesia dengan segala keberagamannya membuat kami tim redaksi penasaran, sebenarnya ada apa dan di Kota Binjai. Dilansir dari Liputan6.com Binjai, merupakan salah satu kota di Provinsi Sumatera Utara itu terletak sekitar 22 kilometer di sebelah barat Kota Medan. Sebelum berstatus kotamadya, Binjai merupakan ibu kota Kabupaten Langkat yang kemudian dipindahkan ke Stabat.

Secara geografis, Binjai berbatasan langsung dengan Kabupaten Deli Serdang di sebelah timur dan selatan, dan Kabupaten Langkat di sebelah barat dan utara. Kota tersebut merupakan salah satu daerah dalam proyek pembangunan Mebidang yang meliputi kawasan Medan, Binjai dan Deli Serdang. Antara Binjai dan Medan dihubungkan oleh jalan raya Lintas Sumatra yang juga menghubungkan Medan dan Banda Aceh.

Pada kesempatan kali ini, Tim Redaksi MISI ingin mengajak pembaca untuk berkeliling Kota Tua Binjai, Sumatera Utara. Dari kota Medan menuju Binjai salah

salah satu alternatif transportasi dengan menggunakan Kereta Api dengan durasi Perjalanan selama 22 menit. Binjai/Binjei berasal dari kata Ben dan i-jei dalam Bahasa Karo yang berarti bermalam di sini. Konon, dulu para pekerja dan petani dari daerah Karo sering bermalam di sini.

MENGENAL TUGU PERJUANGAN DAN TUGU RAMBUTAN

Jika kita memasuki kawasan Kota Binjai, tugu yang dinamakan sebagai Tugu Pahlawan 45 merupakan pelambang pintu gerbang penyambut kedatangan pengunjung dari luar kota. Terlebih lagi letak tugu yang tempat di tengah kota, pantaslah jika di sebut sebagai penyambut kedatangan. Tugu ini juga merupakan saksi sejarah perjuangan masyarakat Kota Binjai melawan penjajah. Patung yang ada di Tugu ini adalah anak-anak dari Amir Hamzah, seorang pahlawan dari Kesultanan Kota Langkat.

Binjai juga dijuluki sebagai kota penghasil rambutan terbanyak di Indonesia. Rambutan binjai juga termasuk salah satu jenis rambutan paling populer di Indonesia. Rambutan jenis ini berambut cenderung halus, panjang, tetapi agak jarang-jarang. Rambutan ini kulit buahnya berwarna merah terang dengan daging yang tebal dan juga ngelotok dari bijinya. Maka di kota ini juga terdapat Tugu Rambutan yang merupakan Landmark kota Binjai. Tugu ini sebagai simbol bahwa hasil bumi Kota Binjai yang terkenal.

VIHARA SETIA BUDHA

Perjalanan kami selanjutnya membawa kami ke tempat ibadah umat Buddha tertua di Kota Binjai. Apabila Anda datang bertepatan menjelang hari Imlek, maka lampion-lampion merah dipasang meriah memenuhi setiap sudut vihara dan bertemu dengan beberapa orang sedang sembahyang.

Anda juga bisa mempunyai kesempatan mengintip rumah duka, tempat pelarungan atau penyimpanan abu kremasi yang disebut *kolumbarium*. Bau dupa yang dibakar seketika menyeruak. Nampak lemari yang menutupi dinding berisi laci-laci penuh dengan kotak abu. Semakin di depan dan semakin tinggi penyimpanan abu kremasi, harganya semakin mahal. Diturunkan Nathan, harganya bisa mencapai Rp 20.000.000 untuk satu laci di barisan paling depan.

MELIPIR KE TOKO KOPI SEGAR HARUM

Toko Kopi Segar Harum atau lebih dikenal AWI Coffee sudah berdiri sejak tahun 1945. Sebenarnya AWI Coffee sudah memiliki 3 Cabang di Binjai, Medan dan Jakarta. Lain di Binjai, AWI Coffee juga ada di Medan dan Jakarta. Roastery dan exporter kopi legendaris ini menjual bermacam biji kopi pilihan dan kopi kemasan dari berbagai daerah. Salah satu rekomendasi kopi yang bisa Anda beli adalah kopi tradisional khas Medan yang super kental karena dicampur dengan mentega. Aroma nikmat dapat membuat hari-hari Anda semakin bersemangat.

KUIL SHRI MARIAMMAN, JEJAK MASUKNYA UMAT HINDU DI MEDAN

Kuil Shri Mariamman merupakan salah satu kuil tertua di Kota Medan. Kuil ini sudah berdiri sejak tahun 1884 dan menjadi saksi masuknya umat Hindu atau orang India di kota Medan. Jika dihitung sejak awal dibangunnya Kuil ini, berarti Kuil Shri Mariamman yang berada di Jalan KH Zainul Arifin ini sudah berusia 139 tahun. Pada Kuil ini terdapat beberapa patung dewa yang bisa disembah.

Saat mendatangi Kuil Shri Mariamman, kita akan melihat banyak sekali patung dewa dengan beragam relief-relief. Seperti tepat di depan pintu masuk ke dalam kuil ini, kita akan langsung melihat dua patung yang berdiri di kanan dan kiri pintu. Patung tersebut bernama Tuara Sakti yang dipercaya sebagai penjaga pintu dari Kuil Shri Mariamman. Kedua patung tersebut, pertama bermakna mengizinkan siapa pun untuk masuk ke dalam kuil dan kedua memperingatkan kepada aura negatif dilarang untuk masuk.

Setelah berada di dalam Kuil, kita akan melihat di sisi kanan dan kiri kuil tersebut berjejer patung dewa dengan beragam nama. Ukiran langit-langit yang beragam gambar dan corak menambah semakin indahnnya Kuil Shri Mariamman. Setiap patung dewa yang ada di dalam Kuil Shri Mariamman ini mempunyai cerita tersendiri.

Ketika berada di dalam kuil, terlihat silih berganti umat Hindu masuk untuk beribadah di dalamnya. Mereka langsung menuju ke tempat sembahyang untuk menyembah dewa yang ada di dalam Kuil Shri Mariamman.

Binjai merupakan salah satu kota di Indonesia yang menjadi saksi Sejarah yang menarik untuk kita pelajari. Salah satu kota yang harum Namanya karena hasil bumi dan keanekaragaman yang patut untuk kita pelajari dan ketahui. Mengakhiri perjalanan kami di kota Binjai, Anda bisa menikmati Es Campur Kalimantan yang Legendaris sejak puluhan tahun. Es campur dengan isian cendol, cincau, kacang merah, dan tapai rasanya sangat segar dan autentik. Cocok dinikmati dengan nagasari di tengah teriknya Matahari Kota Binjai.



DAUN PEGAGAN, TANAMAN OBAT KUNO UNTUK KESEHATAN MENTAL

Pegagan atau yang memiliki bahasa latin *centella asiatica* merupakan tanaman liar yang berasal dari daerah tropik seperti Indonesia, India dan Tiongkok. Pada negara-negara tersebut, daun pegagan bahkan telah digunakan selama ribuan tahun sebagai tanaman obat.

Di beberapa daerah di Indonesia, daun pegagan memiliki beberapa nama yang berbeda. Di Aceh, tanaman obat ini dinamakan peugaga. Di daerah Sunda, ia dinamakan antanan atau dulang sontak. Sedangkan di Bali dan Makasar dinamakan piduh dan pagaga.

Khasiat

Beberapa khasiat daun pegagan adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan kemampuan penyembuhan dari jaringan epidermis kulit.
2. Merangsang pertumbuhan pembuluh darah ke dalam jaringan ikat.
3. Meningkatkan konsentrasi antioksidan dan kolagen pada luka dan merangsang penyembuhan luka.
4. Meningkatkan aktivitas anti-kecemasan dan meningkatkan fungsi mental.
5. Anti-inflamasi.

Kondisi umum untuk menggunakan daun pegagan

Pegagan telah digunakan untuk mengobati kondisi kulit kronis (termasuk lepra), hepatitis, reumatik, diare, demam dan asma. Penelitian paling modern menunjukkan beberapa kondisi umum untuk menggunakan daun pegagan adalah:

1. Terjadi gangguan pada jaringan ikat, termasuk luka bakar.
2. Penyakit sendi.
3. Gangguan pembuluh darah.
4. Kesehatan mental, seperti saat cemas dan insomnia.

Dosis umum

Tentu, tidak bisa sembarangan menggunakan obat apapun, termasuk tanaman obat. Untuk daun pegagan, dosis yang dianjurkan adalah 2 lembar daun segar setiap hari untuk langsung dimakan atau setengah sendok teh daun pegagan kering campur air hangat yang diminum 3 kali per hari.

Efek samping

Pada dasarnya, efek samping yang timbul setelah mengonsumsi tanaman obat ini jarang terjadi. Apalagi jika dengan dosis yang telah ditetapkan, tetapi, beberapa efek samping yang mungkin muncul saat seseorang mengonsumsi daun pegagan ini adalah:

1. Sakit kepala, gangguan lambung dan mual.
2. Konsumsi dengan dosis sangat tinggi dapat menyebabkan vertigo hingga pingsan. Daun pegagan juga tidak dianjurkan untuk ibu hamil dan menyusui.

Source : <https://www.liputan6.com/health/read/2164880/kenali-daun-pegagan-tanaman-obat-kuno-dari-asia-tropik?page=5>



HUMOR



Suatu hari sebelum suami berangkat kerja, sang istri selalu mengantarkan suaminya sampai depan pintu. Saat itu sang isteri melihat tetangganya yang baru pindah rumah.

Isteri : Pah, lihat deh tetangga kita yang baru pindah rumah itu,

Suami : Memangnya kenapa dengan mereka?

Isteri : Suaminya selalu cium isterinya saat berangkat kerja,
kenapa papa gak pernah begitu?

Dengan polos sang suami pun membalas

Suami : Papa juga inginnya seperti itu, tapi papah gak kenal dengan istrinya.
Gimana sih mama ini

Seorang guru bertanya kepada guru matematika yang sangat Cerdas.

Murid : Pak, bisakah bapak menjawab pertanyaan matematika dari saya?

Guru : Bisa dong, saya kan guru matematika yang sangat cerdas

Murid : Oke pak, kalau begitu, pertanyaannya begini, jika si joni tahun ini berusia 5 tahun,
berapa umur joni 5 tahun ke depan

Guru : Itu mah gampang, Jawabannya 10 Tahun

Joni : Salah pak, katanya bapak hebat matematika ternyata tidak juga.

Lalu si guru penasaran dan bertanya

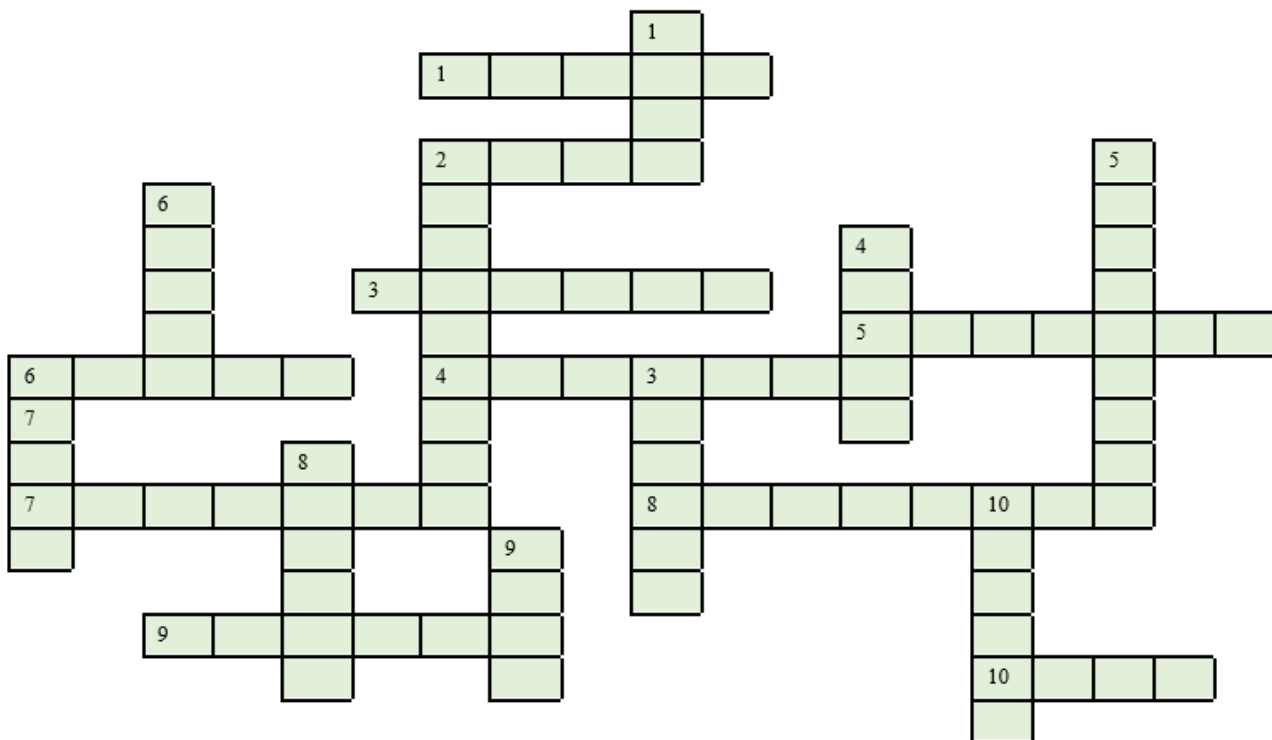
Guru Terus jawabannya apa dong?

Murid : Umur itu gak ada yang tau pak, bisa aja besok si Joni meninggal.

ASAH OTAK

20 Orang beruntung dengan jawaban paling tepat, akan mendapatkan hadiah pulsa sebesar Rp.50.000,-
Jawaban Anda ditunggu sampai dengan tanggal 30 April 2025 ya!

Jalan-jalan ke Danau Toba hari Selasa
Pulang nya naik sampan sambil ngedayung
Yuk coba isi TTS nya sampai bisa!
Ada hadiah, bagi Anda yang beruntung



MENDATAR

1. Air Laut
2. Sering di potong tiap minggu
3. Dihadapkan dua pilihan
4. Hancur
5. Asli
6. Tempat tinggal
7. Penemuan baru
8. Ilmu perbedaan antar ruang di bumi
9. Deskripsi suatu kejadian
10. Sial

MENURUN

1. Area kepala di bawah bibir
2. Menulis indah dengan pena
3. Usil
4. Jaga Malam
5. Peninjau secara cermat
6. Banyak Jenis
7. Negara Terbesar
8. Pulau di jawa timur
9. Ikan
10. Bahan kue

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ BERITA DUKA CITA

Periode Per Januari s/d Desember 2024
Telah Berpulang ke Rahmatullah

No	Pensiun Meninggal Dunia	Tanggal Wafat	Domisili
Daftar Peserta Pensiunan Wafat Tahun 2024			
1	Nugroho	04/01/2024	Tangerang
2	Hendro Lukito	22/01/2024	Bekasi
3	Suranadi Suganda	23/01/2024	Surabaya
4	Jamat	26/01/2024	Riau
5	Titin Sutini	07/02/2024	Jakarta Timur
6	Diddi Iswadi	09/02/2024	Tangerang
7	Nenny B Sumarandak	15/02/2024	Kendari
8	R Sudaryo	08/03/2024	Bangkalan
9	Suratmi	14/03/2024	Cilacap
10	Syarifah Nurjanah	11/03/2024	Sigli
11	Sonny Sumarsono	02/05/2024	Jakarta Selatan
12	Narman	16/04/2024	Cirebon
13	Gita Lestari S	15/05/2024	Tangerang
14	Soetarmo Darsosentono	08/06/2024	Jakarta Selatan
15	T Ramli Raden	25/06/2024	Medan
16	Titi Nurcahyawati	26/06/2024	Tangerang
17	Utik Haryati	02/07/2024	Yogyakarta
18	Ventje A Rompas	10/07/2024	Jakarta Utara
19	Hermawati	16/06/2024	Bekasi
20	Maurids Sitinjak	27/08/2024	Pematang Siantar
21	Latifah	24/09/2024	Bandung
22	Zarnubi Husein	19/08/2024	Bandar Lampung
23	A Effendi Syukur	29/08/2024	Bandar Lampung

No	Pensiun Meninggal Dunia	Tanggal Wafat	Domisili
Daftar Peserta Pensiunan Wafat Tahun 2024			
24	Nurlela	04/09/2024	Bandar Lampung
25	Syarifuddin Ismail	13/09/2024	Aceh Utara
26	Rusni Br. Harahap	30/08/2024	Pekanbaru
27	M Zuber Lamaktutu	14/10/2024	Palu
28	Dasmi Purba	21/10/2024	Depok
29	Lim Tjui Lian	05/10/2024	Jakarta Barat
30	Bambang Purwoko	14/11/2024	Tangerang
30	Martias	14/11/2024	Bekasi
31	Mangasi Sormin	16/11/2024	Simalungun
32	Damal Abdul Latief	14/12/2024	Jakarta Timur
33	Supartinah	12/12/2024	Tangerang

Daftar Peserta Aktif Wafat Tahun 2024			
1	Kunyata Fadilah	13/01/2024	Jakarta Selatan
2	Ishak	04/02/2024	Bone
3	Marcy Rosemarie Aponno	05/03/2024	Ambon
4	Dolik Yulianto	19/07/2024	Klaten
5	Harmin Sahrul	23/11/2024	Manado

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

Amin ya Rabbal Alamin



GEDUNG DPK BPJS KETENAGAKERJAAN

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

Telp : 021-5204362, Fax : 021-5228530

Email: dpk-bpjstk@cbn.net | www.dpkbpjamsostek.com