

sahabat

BULETIN INTERNAL PANIN LIFE
Edisi 2012



Rating Versi Majalah Investor dan Infobank

Panin Life Meraih Predikat Terbaik 2012

Customer
CONNECT

Berita
INVESTASI

INFO
KESEHATAN

Peluncuran Produk Baru Panin Guaranteed Capital Plus

daftar isi

Kegiatan Sosial		03
Penghargaan		03
Kegiatan Perusahaan		04
Berita Investasi		06
Info Kesehatan		10
Pembayaran Klaim		11
Info Produk		12
Info Layanan		14
Customer Connect		16

redaksi

Board of Committee

Simon Imanto
Jutany Japit

Consultant

Jutany Japit

Editor in Chief

Lina Chandra

Creative & Production

Antonius Harmoko

Contributor

- MCC Team
- Operation Team
- Agency Team
- Bancassurance Team
- Wealth Management Team

Address

Panin Life Center 6 Fl.
Jl. Letjend. S. Parman Kav.91
Jakarta 11420

Selamat Pagi...!



Pemegang Polis yang terhormat,

Terima kasih atas kepercayaan Anda memilih perlindungan asuransi jiwa Panin Life sebagai bagian dari perencanaan keuangan Anda dan keluarga. Berkat dukungan Anda, Panin Life meraih penghargaan dari majalah Investor sebagai Perusahaan Asuransi Terbaik 2012 untuk kategori asuransi jiwa dengan asset di atas Rp 3 Trilliun - 5 Trilliun serta kembali mempertahankan penghargaan dari majalah Infobank dengan rating 'sangat bagus' untuk kinerja kami di tahun 2011.

Melalui majalah Sahabat edisi tahun 2012, kami hadir kembali dengan beragam informasi mulai dari kegiatan sosial, kegiatan perusahaan, kegiatan tim pemasaran, berita investasi, serta produk dan layanan terbaru kami.

Sebagai bentuk komitmen perusahaan untuk terus memberikan yang terbaik, pada awal tahun 2012, Panin Life meluncurkan produk asuransi terbaru yaitu Panin Guaranteed Capital Plus (PGCP). PGCP merupakan produk asuransi yang memiliki unsur tabungan dan proteksi, dimana produk ini memberikan pengembalian premi 100% plus investasi. Produk ini diharapkan dapat memenuhi kebutuhan masyarakat akan asuransi sekaligus menabung.

Untuk meningkatkan pelayanan kami kepada Nasabah, Panin Life bekerja sama dengan Deutsche Bank meluncurkan layanan pembayaran melalui handphone. Fasilitas tersebut merupakan yang Pertama di Indonesia, dimana nasabah dapat melakukan pembayaran premi melalui handphone setelah dikonfirmasi melalui SMS pada saat premi jatuh tempo. Segera registrasi polis Anda untuk memanfaatkan layanan ini dan raih kesempatan untuk mendapatkan hadiah menarik dari Panin Life. Layanan kami lainnya, yaitu Customer Connect yang memudahkan Anda mengecek status polis Anda, kini bisa Anda akses melalui website Panin Life di www.paninlife.co.id.

Untuk meningkatkan pelayanan kami kepada Nasabah dalam hal pembayaran premi, dalam edisi ini kami sertakan beberapa alternatif cara membayar premi. Dengan memanfaatkan fasilitas dari layanan perbankan yang semakin banyak, tentunya akan menunjang kenyamanan Anda dalam bertransaksi. Layanan kami lainnya, yaitu Customer Connect yang memudahkan Anda mengecek status polis Anda, kini bisa Anda akses melalui website Panin Life di www.paninlife.co.id

Selamat menikmati edisi Sahabat 2012.

Salam hangat,

Jutany Japit
Board of Committee

Kunjungan ke Yayasan Pendidikan Dwituna Rawinala & Kegiatan Donor Darah

Kepedulian Panin Life lewat Kegiatan Sosial

Dalam rangka memperingati hari ulang tahun Panin Life, maka secara konsisten setiap tahun perusahaan menggalang kepedulian sosial dalam rangka meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berbagi. Kegiatan yang dilakukan kali ini adalah kunjungan ke Yayasan Pendidikan Dwituna Rawinala dan kegiatan Donor Darah yang dilakukan di kantor pusat Panin Life.

Yayasan Pendidikan Dwituna Rawinala memberikan kebutuhan pendidikan bagi penyandang cacat ganda. Pada kunjungan yang dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2012 ini, Panin Life memberikan bantuan berupa sembako dan bingkisan untuk anak-anak.

Kegiatan yang kedua adalah kesempatan bagi karyawan Panin Life melakukan donor darah yang difasilitasi oleh PMI DKI Jakarta yang bertempat di kantor pusat. Kedua kegiatan sosial yang diadakan Panin Life ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian dan solidaritas sosial kepada mereka yang membutuhkan.



Penghargaan ■ ■

Berdasarkan Rating yang dikeluarkan Majalah Investor dan Infobank

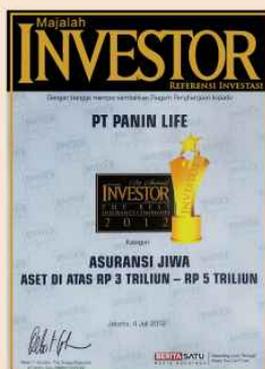
Panin Life Raih Predikat Asuransi Terbaik

Panin Life kembali meraih penghargaan dari Majalah Investor sebagai perusahaan Asuransi Terbaik tahun 2012 dengan kategori asuransi jiwa dengan aset di atas Rp 3 Triliun - 5 Triliun serta mempertahankan prestasi memperoleh predikat 'Sangat Bagus' dari Majalah Infobank. Kedua penghargaan ini merupakan bentuk apresiasi atas kinerja Panin Life selama tahun 2011. Kami mengucapkan terima kasih atas dukungan dan kepercayaan Anda sebagai nasabah Panin Life. Penghargaan ini akan menambah semangat dan motivasi untuk memberikan pelayanan yang lebih baik bagi nasabah Panin Life.



Perusahaan Asuransi Terbaik 2012 (Versi Majalah Investor)

Kategori Asuransi Jiwa	Terbaik
Aset diatas Rp 15 Triliun	PT Prudential Life Assurance
Aset diatas Rp 5-15 Triliun	PT AXA Mandiri Financial Services
Aset diatas Rp 3-5 Triliun	PT Panin Life
Aset diatas Rp 1-3 Triliun	PT Asuransi Jiwa Adisarana Wanaartha



Perusahaan Asuransi Jiwa Berpremi Bruto 1 Triliun ke atas (Versi Majalah Infobank)

PANIN LIFE				
ASET TOTAL (Rp Juta)	PREMI NETO (Rp Juta)	LABA (RUGI) Sebelum Pajak/ Rata-rata Modal Sendiri %	Nilai Total	Predikat
3.640.278	2.400.882	22,03 10,00	82,17	SANGAT BAGUS

Corporate Values Launching

“WE LEAP” - Nilai-nilai Perusahaan Panin Life



Panin Life memahami bahwa nilai-nilai perusahaan menjadi pondasi etika sebuah bisnis. Nilai-nilai perusahaan memberikan pemahaman dan panduan perilaku beretika dalam organisasi, yaitu bagaimana bisnis ditujukan, dikelola dan beroperasi.

Pada pertemuan perencanaan strategis perusahaan yang diadakan pada Agustus 2011 lalu, Panin Life mendefinisikan kembali nilai-nilai perusahaan, dimana nilai-nilai tersebut menjadi pedoman dari tindakan yang diambil oleh perusahaan.

“WE LEAP”

1. **(W)ork with Integrity – Bekerja dengan Integritas.** Bekerja dengan berpegang pada prinsip integritas dan bertanggung jawab untuk memastikan standar perilaku yang tinggi dalam hal kejujuran dan keadilan dalam semua aspek pekerjaan.
2. **(E)mpower Teamwork – Memberdayakan Kerjasama.** Mengkolaborasikan dan mensinergikan semua potensi yang ada untuk mencapai tujuan bersama.
3. **(L)eading in Innovation – Memimpin dalam Inovasi.** Unggul dalam kompetisi melalui pendekatan berpikir jauh ke depan dan menciptakan solusi yang inovatif dalam produk dan pelayanan.
4. **(E)ngagement – Keterlibatan Penuh.** Berkomitmen dalam mengupayakan keterlibatan penuh dari setiap karyawan dan partner bisnis untuk mengoptimalkan kontribusi dalam mencapai tujuan.
5. **(A)ssured Customer Satisfaction – Memastikan Tercapainya Kepuasan Pelanggan.** Terus-menerus memperbaiki kualitas pelayanan dengan menghargai dan memahami kebutuhan serta harapan pelanggan. Memberikan pelayanan prima serta melampaui harapan pelanggan dengan kemudahan akses, kualitas, dan kecepatan untuk memastikan tercapainya kepuasan pelanggan.
6. **(P)erformance – Kinerja.** Mendorong standar kinerja yang lebih tinggi dan mengupayakan perbaikan terus-menerus untuk menghasilkan kinerja yang superior.

Dengan nilai-nilai yang dimiliki yaitu “We Leap” dan dukungan bersama dari seluruh nasabah, karyawan dan tim sales force, diharapkan Panin Life dapat mencapai visi perusahaan yaitu menjadi perusahaan jasa keuangan ritel yang terkemuka di Indonesia, yang mampu memberikan solusi inovatif yang dapat memuaskan kebutuhan nasabah khususnya dalam hal proteksi keuangan.

Agency Planning Meeting

LEMBANG - BANDUNG, 10-12 JANUARI 2012



Tahun 2011 telah dilewati bersama dengan pencapaian luar biasa. Dengan tema WE LEAP TOGETHER TOWARDS QUANTUM LEAP, Panin Life mengadakan Agency Planning Meeting di Bandung pada tanggal 10 - 12 Januari 2012 yang lalu.

Acara tersebut juga diisi dengan peluncuran nilai-nilai perusahaan Panin Life "WE LEAP", peluncuran produk Panin Guaranteed Capital Plus dan peluncuran program training "PowerStart".

"WE LEAP" adalah nilai-nilai perusahaan Panin Life yang menjadi pedoman dari perilaku dan tindakan yang diambil oleh perusahaan. "WE LEAP" diharapkan mendukung pencapaian target Quantum Leap Panin Life.

Produk Panin Guaranteed Capital Plus adalah produk inovatif terbaru dari Panin Life yang memberikan jaminan Premi kembali pada saat jatuh tempo & tambahan manfaat bonus investasi.

Training Dasar PowerStart disusun agar seluruh calon Agen Panin Life agar dapat menghasilkan para tenaga pemasar yang berkualitas dan mampu menjembatani kebutuhan proteksi di masyarakat.

Dengan acara ini komitmen Panin Life kepada nasabah diharapkan akan selalu terjaga dan bisa diwujudkan lewat berbagai layanan lengkap dan kemudahan bagi para Anda para pemegang Polis Panin Life yang setia.

Wealth Management Goup Leader Workshop

Upaya Memberikan Pelayanan Terbaik



Sejumlah 140 leader dari Wealth Management Group mengikuti WMG Leader Workshop pada tanggal 24 April 2012. Pelatihan 1 hari penuh ini diberikan kepada para leader agar mereka dan agennya mendapatkan keterampilan praktis dalam menjalankan perannya sebagai sales leader dalam industri asuransi jiwa.

Penerapan teori dan praktek yang berimbang disampaikan oleh pembicara utama pada acara tersebut yaitu Bapak Rangunath "Joe!" Murthy dapat diserap dengan baik oleh para peserta. Seluruh peserta berperan aktif dalam kegiatan tersebut sehingga mereka dapat mengaplikasikannya ke pekerjaan mereka sebagai agen asuransi.

Kegiatan ini ditutup dengan motivasi yang diberikan oleh Bapak Yasier Utama sebagai penutup dari keseluruhan acara. Melalui pelatihan ini, diharapkan para agen dapat memberikan pelayanan yang terbaik bagi para nasabah.

Perkembangan INVESTASI



Sorotan utama ekonomi global masih tentang kondisi seputar ekonomi Zona Eropa. Pergerakan pasar finansial global terfokus pada prospek hasil pertemuan KTT Uni Eropa yang berlangsung di Brussels pada pekan terakhir di bulan Juni 2012. Para pemimpin Eropa dituntut untuk menghasilkan solusi konkrit atas krisis yang terjadi. Kanselir Jerman Angela Merkel menolak desakan dari pemimpin Eropa lainnya untuk menerbitkan obligasi Eropa. Jerman beralasan bahwa penerbitan obligasi bersama ini merupakan suatu keputusan yang terburu-buru, karena justru akan menambah berat beban hutang negara-negara zona Eropa. Merkel kembali menegaskan tidak ada solusi singkat untuk mengatasi masalah ini.

Sedangkan dilain pihak, Perdana Menteri Spanyol Mariano Rajoy, memperingatkan bahwa Spanyol tidak dapat bertahan lagi bila tidak mendapat bantuan dana untuk merekapitulasi sektor perbankannya yang terkena masalah. Pemerintah Spanyol sulit untuk membiayai dirinya sendiri, karena sentimen negatif investor telah membuat imbal hasil obligasi menjadi tinggi. Selain Spanyol, Italia juga menderita karena tingginya imbal hasil obligasi mereka.

Perpecahan ini membuat investor ragu terhadap kelangsungan mata uang Euro, dan mengancam pemulihan krisis Eropa. Rencana pengucuran dana bail out kepada sektor perbankan Spanyol tidak dapat meredakan kekhawatiran investor. Kemenangan partai pro bail out sempat menenangkan pasar, namun tidak dalam jangka waktu yang lama. Indeks saham Spanyol (IBEX) ditutup melemah -20,76 % year-to-date, Italia (FTSE MIB) -10,33 % year-to-date, dan Perancis (CAC 40) -2,63 % year-to-date. Hanya indeks saham Jerman yang mampu bertahan (DAX) pada level +3,9 % year-to-date.

Data ekonomi dari Amerika Serikat juga tidak cukup baik, Departemen Tenaga Kerja Amerika Serikat melaporkan bahwa ada peningkatan jumlah klaim pengangguran sebesar 10.000 selama 2 minggu dan tercatat total klaim sebesar 383.000 per tanggal 26 Mei 2012. Pasar masih berharap The Fed akan meluncurkan Quantitative Easing yang ketiga. Departemen Perdagangan Amerika Serikat merevisi proyeksi pertumbuhan ekonominya dari 2,2% turun menjadi 1,9% di kuartal pertama. Nilai spot Nymex Crude Oil melemah dari 102,96 di awal tahun ke 80,52 USD per barrel, penurunan ini akibat dari sentimen negatif perlambatan ekonomi global dan meredanya ketegangan di Timur Tengah yang sempat mengancam pasokan minyak mentah.

Sementara itu China, sebagai salah satu raksasa ekonomi Asia juga mengalami perlambatan pertumbuhan ekonomi. Telah diketahui bahwa sumber pendapatan China sebagian besar dari aktifitas ekspor, dan permintaan global telah menurun seiring dengan krisis global yang terjadi. Pemerintah China telah mulai mengalihkan ketergantungan ekonominya dari ekspor ke konsumsi pada sektor domestik.

Ketidakpastian solusi atas krisis Eropa membuat investor mengalihkan alokasi portofolionya ke aset yang lebih aman, US Dollar misalnya. Yield obligasi U.S Treasury berjangka waktu 9,9 tahun turun 0,2 bps ke 1,746% selama 1 bulan terakhir. Secara tidak langsung hal ini juga mulai berdampak pada pasar saham Indonesia. Menurut data dari IDX, investor asing melakukan penjualan bersih sebesar Rp. 9,902 trilyun serta pembelian bersih sebesar Rp. 8,794 trilyun pada pekan terakhir bulan Juni, dan IHSG naik 3,2% dari bulan lalu ke level 3.955,57. Sebenarnya pelemahan IHSG telah membuat beberapa valuasi saham justru menjadi menarik, asalkan investor jeli dalam memilihnya. Sektor komoditas, terutama batubara dan CPO yang selama ini menjadi primadona di lantai bursa mulai ditinggalkan, dan beralih ke sektor konsumen, industri dasar dan infrastruktur, yang dinilai memiliki prospek cerah.

Kurs tengah rupiah Bank Indonesia ditutup pada level 9.480 per tanggal 29 Juni 2012, dengan tingkat inflasi tercatat sebesar 4,53% year on year. Sektor pangan menjadi pemicu utama kenaikan inflasi bulan Juni. Bank Indonesia tetap mematok suku bunga acuannya pada 5,75%. Untuk mengatasi pelemahan kurs rupiah, Bank Indonesia mengeluarkan instrumen pasar uang dalam bentuk Deposito USD yang memberikan fleksibilitas tinggi dan tingkat suku bunga yang menarik. Secara moneter sisi fundamental ekonomi Indonesia masih kuat, dengan cadangan devisa sebesar USD 106,5 milyar per akhir Juni 2012.

Menteri Keuangan optimis target pertumbuhan GDP Indonesia tahun ini yakni sebesar 6,5% akan tercapai, Konsumsi domestik akan menyokong target ini, didasari oleh jumlah penduduk Indonesia yang besar, serta relatif tergolong masih muda memiliki time horizon yang cukup panjang, baik dari sisi investasi maupun konsumsi. Fundamental Indonesia masih cukup kuat untuk bertahan dari krisis global. Investor asing masih menganggap Indonesia sebagai salah satu negara tujuan investasi yang menarik.

UNIT LINK

Semester Pertama 2012

KINERJA	1H 2012 (s/d Juni)	1H 2011	Sejak Peluncuran
Panin Rp Cash Fund	1,36%	1,53%	81.80%
Panin Rp Fixed Income Fund	1,16%	3,10%	59.04%
Panin Rp Managed Fund	-1,09%	0,92%	362.33%
Panin Rp Equity Fund	-2,13%	2,07%	1102.15%
Panin USD Cash Fund	0,46%	0,02%	15.14%
Panin USD Managed Fund	1,30%	0,34%	58.51%

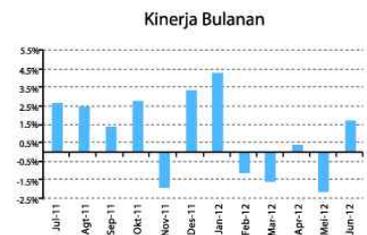
Panin Rp Cash Fund

Panin Rp Cash Fund yang berinvestasi pada instrumen pasar uang, merupakan investasi dengan tingkat resiko paling rendah dan memberikan return yang relatif stabil. Sejalan dengan trend penurunan suku bunga jangka pendek, semester pertama tahun 2012 Panin Rp Cash Fund memberikan return sebesar 1,36% dibanding 1,53% untuk semester pertama tahun 2011.



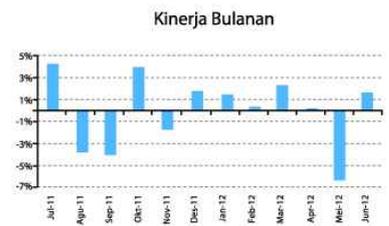
Panin Rp Fixed Income Fund

Panin Rp Fixed Income Fund yang berinvestasi pada obligasi merupakan investasi dengan tingkat resiko menengah-rendah, mencatat return sebesar 1,16% selama semester pertama 2012, dan 3,10% pada semester pertama 2011.



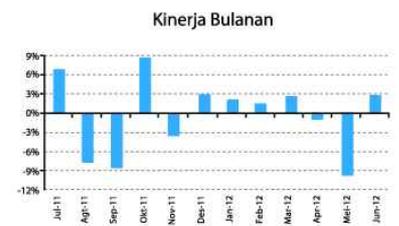
Panin Rp Managed Fund

Panin Rp Managed Fund yang berinvestasi pada obligasi dan saham merupakan investasi dengan tingkat resiko menengah-tinggi, mencatat return sebesar -1,09% selama semester pertama 2012, dan 0,92% pada semester pertama 2011.



Panin Rp Equity Fund

Krisis ekonomi global akhirnya berimbas juga pada pasar saham Indonesia. Panin Rp Equity Fund yang berinvestasi mayoritas pada saham merupakan investasi dengan tingkat resiko tinggi, mencatat return sebesar -2,13% selama semester pertama 2012, dan 2,07% pada semester pertama 2011.



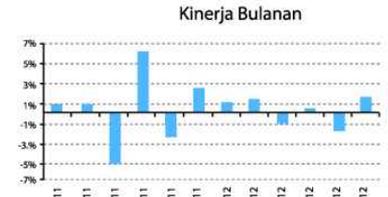
Panin USD Cash Fund

Panin USD Cash Fund yang berinvestasi pada deposito USD telah memberikan return sebesar 0,46% pada paruh pertama tahun 2012 dibanding 0,02% pada paruh pertama 2011.



Panin USD Managed Fund

Panin USD Managed Fund yang berinvestasi pada obligasi USD dan pasar uang USD telah memberikan return sebesar 1,30% pada paruh pertama tahun 2012 dibanding 0,34% pada paruh pertama 2011.



SYARIAH

Semester Pertama 2012

KINERJA	1H 2012 (s/d Juni)	1H 2011	Sejak Peluncuran
Panin Syariah Rp Cash Fund	2,73%	3,23%	50.15%
Panin Syariah Rp Managed Fund	3,34%	-0,17%	75.07%
Panin Syariah Rp Equity Fund	4,2%	0,67%	118.67%
Panin Syariah USD Managed Fund	-0,19%	-0,19%	3.62%

Panin Syariah Rp Cash Fund

Panin Syariah Rp Cash Fund yang berinvestasi pada instrumen pasar uang, merupakan investasi dengan tingkat resiko paling rendah dan memberikan return yang relatif stabil. Dalam semester pertama tahun 2012 Panin Syariah Rp Cash Fund memberikan return sebesar 2,73%, dibanding 3,23% untuk semester pertama tahun 2011.



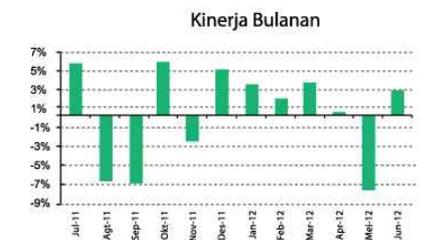
Panin Syariah Rp Managed Fund

Panin Syariah Rp Managed Fund mencatat return positif sebesar 3,34% selama semester pertama 2012, dan -0,17% pada semester pertama 2011.



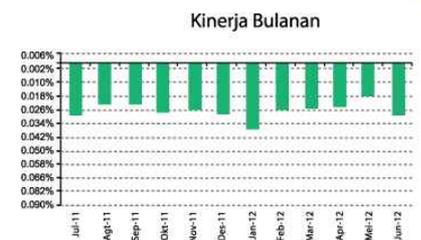
Panin Syariah Rp Equity Fund

Panin Syariah Rp Equity Fund mencatat return sebesar 4,2% selama semester pertama 2012, dan 0,67% pada semester pertama 2011.



Panin Syariah USD Managed Fund

Panin Syariah USD Managed Fund mencatat return sebesar -0,19% pada paruh pertama tahun 2012 sama dengan -0,19% pada paruh pertama 2011.





Investasi di bursa saham dalam jangka panjang telah memberikan hasil yang tertinggi dibandingkan investasi di pasar uang atau bursa obligasi, dimana dalam 10 tahun terakhir Bursa Efek Indonesia telah memberikan tingkat pertumbuhan portfolio investasi sebesar 29,14%

MUL

Semester Pertama 2012

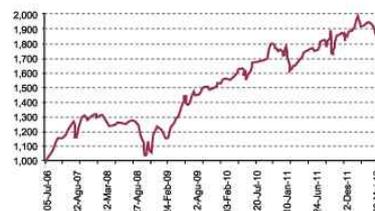
KINERJA	1H 2012 (s/d Juni)	1H 2011	Sejak Peluncuran
Panin MUL Rp Conservative	0,26%	2,50%	88.46%
Panin MUL Rp Moderate	1,27%	0,30%	123.56%
Panin MUL Rp Aggressive	0,56%	0,25%	166.41%
Panin MUL USD Aggressive	0,96%	-2,54%	-10.75%

Panin MUL Rp Conservative

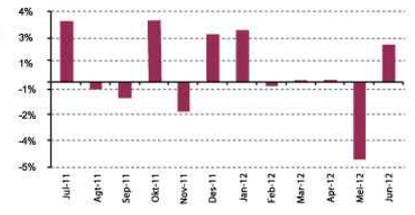
Panin MUL Rp Conservative Fund yang alokasi asetnya lebih banyak pada obligasi mencatat return sebesar 0,26% selama semester pertama 2012, dan 2,50% pada semester pertama 2011.



Sejak Peluncuran



Kinerja Bulanan

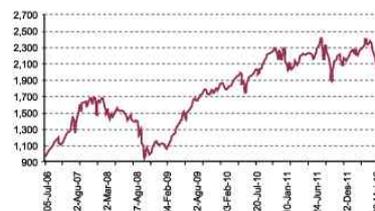


Panin MUL Rp Moderate

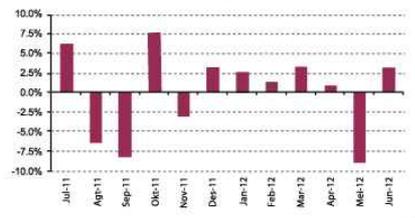
Panin MUL Rp Moderate Fund yang alokasi asetnya lebih banyak pada saham dibanding obligasi mencatat return sebesar 1,27% selama semester pertama 2012, dan 0,30% pada semester pertama 2011.



Sejak Peluncuran



Kinerja Bulanan

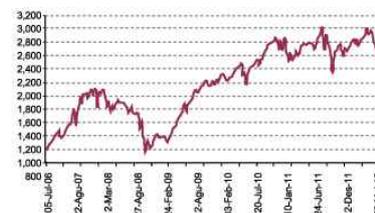


Panin MUL Rp Aggressive

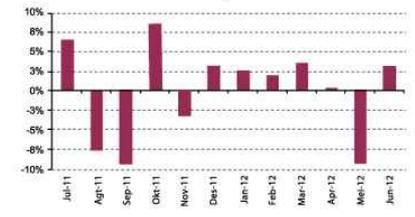
Panin MUL Rp Aggressive Fund yang berinvestasi mayoritas pada saham mencatat return positif sebesar 0,56% selama semester pertama 2012, dan 0,25% pada semester pertama 2011.



Sejak Peluncuran



Kinerja Bulanan

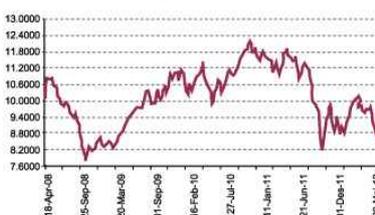


Panin MUL USD Aggressive

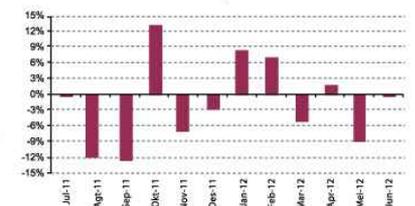
Panin MUL USD Aggressive Fund Sentimen negatif dikawasan Eropa mulai berimbas pada kinerja pasar di China & Hong Kong, walaupun begitu fund ini tetap dapat mencatat return positif sebesar 0,96% selama semester pertama 2012, dan dibanding -2,54% pada semester pertama 2011.



Sejak Peluncuran



Kinerja Bulanan



Tips Mengendalikan Kolesterol



Dalam tubuh terdapat kolesterol yang terdiri dari kolesterol jahat yang biasa disebut **LDL (Low Density Lipoprotein)** dimana lemak ini dapat menempel pada pembuluh darah.

Sedangkan kolesterol baik yang dikenal dengan **HDL (High Density Lipoprotein)** merupakan lemak yang dapat melarutkan kandungan LDL dalam tubuh. Kolesterol

normal dalam tubuh adalah 160-200 mg, maka penumpukan kandungan LDL harus dicegah agar tetap dalam keadaan normal.

Berikut ini beberapa tips yang bisa Anda lakukan untuk mengendalikan kolesterol Anda:

• Diet

Konsumsi makanan yang rendah lemak dan kolesterol. Misalnya dengan mengonsumsi makanan tanpa lemak dan mengurangi konsumsi daging. Pilihlah makanan dengan kandungan lemak tak jenuh daripada kandungan lemak jenuh. Minyak yang digunakan untuk menggoreng secara berulang-ulang dapat meningkatkan kadar kolesterol, maka ada baiknya Anda mengurangi konsumsi makanan yang digoreng.

• Konsumsi makanan berserat

Lebih banyak mengonsumsi makanan berserat seperti gandum, kacang-kacangan, sayur-sayuran dan buah-buahan. Jenis makanan ini dapat menyerap kolesterol yang ada dalam darah dan mengeluarkannya dari tubuh.

• Konsumsi antioksidan

Antioksidan banyak terdapat dalam buah-buahan seperti jeruk, strawbery, pepaya, wortel, atau labu. Mengonsumsi bawang putih secara teratur juga dapat menurunkan kadar kolesterol.

• Hindari alkohol dan merokok

Dengan merokok atau mengonsumsi alkohol, kolesterol akan mudah menumpuk dalam aliran darah.

• Olahraga

Berolahraga secara teratur sesuai dengan umur dan kemampuan. Jaga agar berat tubuh Anda tetap ideal.

Bagi penderita kolesterol tinggi atau memiliki risiko penyakit jantung, berikut adalah tabel yang dapat dijadikan acuan makanan apa yang sebaiknya Anda makan atau dapat dikurangi konsumsinya.

Jenis Makanan	Kolesterol f0(mg/10 gr)	Kategori
---------------	-------------------------	----------

Jenis makanan yang aman dikonsumsi karena kadar kolesterol yang rendah		
Putih telur ayam	0	sehat
Teripang	0	sehat
Susu sapi non fat	0	sehat
Daging ayam / daging bebek pilihan tanpa kulit	50	sehat
Ikan air tawar	55	sehat
Daging sapi / daging babi pilihan tanpa lemak	60	sehat
Daging kelinci	65	sehat
Daging kambing tanpa lemak	70	sehat
Ikan ekor kuning	85	sehat

Jenis makanan yang boleh dikonsumsi sekali-kali		
Daging asap (ham / smoke beef)	98	sekali-sekali
Iga sapi	100	sekali-sekali
Iga babi	105	sekali-sekali
Daging sapi	105	sekali-sekali
Burung dara	120	sekali-sekali
Ikan bawal	120	sekali-sekali

Jenis makanan yang perlu diperhatikan untuk dikonsumsi karena kadar kolesterol yang cukup tinggi		
Daging sapi berlemak	125	hati-hati
Gajih sapi	130	hati-hati
Gajih kambing	130	hati-hati
Daging babi berlemak	130	hati-hati
Keju	140	hati-hati
Sosis daging	150	hati-hati
Kepiting	150	hati-hati
Udang	160	hati-hati
Kerang	160	hati-hati
Siput	160	hati-hati
Belut	185	hati-hati

Jenis makanan yang berbahaya untuk dikonsumsi karena kandungan kolesterol yang tinggi.		
Santan	185	berbahaya
Gajih babi	200	berbahaya
Susu sapi	250	berbahaya
Susu sapi cream	280	berbahaya
Coklat	290	berbahaya
Margarin / Mentega	300	berbahaya
Jeroan sapi	380	berbahaya
Jeroan babi	420	berbahaya
Kerang putih / tiram	450	berbahaya
Jeroan kambing	610	berbahaya

Jenis makanan yang pantang untuk dikonsumsi karena kandungan kolesterol yang sangat tinggi.		
Cumi-cumi	1170	pantang
Kuning telur ayam	2000	pantang
Otak sapi	2300	pantang
Otak babi	3100	pantang
Telur burung puyuh	3640	pantang

Sumber : kumpulan info sehat & artikel kesehatan

Perlindungan Maksimal untuk Keluarga



Pada tanggal 4 Januari 2012, PT Panin Life membayarkan klaim kepada Bapak Andi Hamka, keluarga Almarhum Ibu Ratna Dewi di Makassar sebesar Satu Milliar Rupiah.

Almarhum Ibu Ratna Dewi membeli polis asuransi untuk perlindungan asuransi bagi keluarga. Tidak disangka, belum sampai setahun sejak almarhum bergabung menjadi nasabah Panin Life, beliau meninggalkan keluarga yang tercinta. Namun beliau masih memberikan yang terbaik bagi keluarga yang ditinggalkan.

Pada tahun 2011, Panin Life telah membayarkan klaim lebih dari 43 Milliar Rupiah, yaitu meningkat sebesar 30% dibandingkan tahun 2010. Panin Life berkomitmen untuk memberikan pelayanan yang lebih baik kepada nasabah melalui produk-produk yang inovatif dan menarik sesuai dengan kebutuhan nasabah.

Manfaat Perlindungan Parent Life Cover

Pembayaran klaim Polis No. 2010010821 dan Polis No. 2010010822



Kehidupan manusia tidak ada yang bisa menebak. Hal ini rupanya disadari oleh Alm. Pemegang polis No. 2010010821 & Polis No. 2010010822.

Belum genap satu tahun beliau memutuskan untuk mengikuti program asuransi pendidikan untuk kedua anaknya yang didalamnya mengandung perlindungan Payor Benefit & Parent Life Cover, kondisi kesehatan beliau tiba-tiba menurun. Sebagai seorang istri, Ibu Lina tidak pernah menyangka akan kehilangan seorang suami dan ayah terbaik dari anak-anaknya secara mendadak. Namun berkat perlindungan yang dimiliki, kini keluarga tidak hanya mendapat jaminan untuk pendidikan anak, akan tetapi mereka pun mendapat manfaat

bebas premi dan juga santunan berupa uang pertanggungan atas kematian sang suami. Kini, keluarga yang ditinggalkan dapat lebih tenang menghadapi hari esok.

Parent Life Cover adalah perlindungan asuransi tambahan apabila orang tua dari tertanggung meninggal dunia maka akan diberikan sejumlah uang pertanggungan bagi ahli warisnya, ini adalah produk perlindungan satu-satunya di Indonesia yang bisa ditambahkan dalam polis anak selain manfaat bebas premi biasa.

Panin Life Membayarkan Klaim Rp 40 Miliar di tahun 2011

Data Pembayaran Klaim Tahun 2011 PT Panin Life

Rupiah

Tipe Klaim	Kasus	Jumlah
Kematian	409	27,049,282,611.85
Kesehatan	2980	10,649,122,835.59
Lainnya	41	3,236,942,108.00
Total	3430	40,935,347,555.30

Dolar

Tipe Klaim	Kasus	Jumlah
Kematian	14	187,547.74
Kesehatan	17	12,630.00
Lainnya	-	-
Total	31	200,177.74

Rupiah

Data Pembayaran Klaim Januari - Juni 2012 PT Panin Life

Tipe Klaim	Kasus	Jumlah
Kematian	174	16,662,189,797.03
Kesehatan	2124	6,523,821,258.77
Lainnya	35	2,733,196,500.00
Total	2333	25,919,207,555.80

Dolar

Tipe Klaim	Kasus	Jumlah
Kematian	6	36,885.75
Kesehatan	15	11,458.37
Lainnya	1	12,500.00
Total	2	60,844.12

Panin Life meluncurkan Panin Guaranteed Capital Plus (PGCP)



Setelah Smart Crisis Cover dan Medical Benefit 8, Panin Life kembali meluncurkan produk yang inovatif yaitu Panin Guaranteed Capital Plus, produk asuransi yang memiliki unsur tabungan dan proteksi, dimana produk ini memberikan pengembalian premi 100% plus investasi.

PGCP merupakan produk yang memberikan solusi bagi pelanggan yang menginginkan proteksi sekaligus tabungan. PGCP memiliki beberapa keunggulan tambahan yaitu masa pembayaran singkat selama 3 tahun untuk masa proteksi yang panjang; dapat dipilih 10, 15 atau 20 tahun. Pada saat masa proteksi berakhir nasabah mendapatkan pengembalian premi plus manfaat tambahan berupa hasil investasi.

Panin Life telah melayani masyarakat Indonesia selama lebih dari 3 dekade, selaras dengan usia pelayanan dan reputasinya sebagai perusahaan asuransi jiwa terpercaya. Panin Life selalu melakukan inovasi dan peningkatan pelayanan yang baik dengan menyediakan program-program yang dibutuhkan nasabahnya. Dengan begitu kepercayaan masyarakat terhadap Panin Life akan semakin besar.



Panin Guaranteed Capital *Plus*

Proteksi dengan Pengembalian Premi *Plus* Investasi

20 Years in Safe

Proteksi Jangka Panjang

Sejak tahun 2006, Panin Life bekerja sama dengan Citibank untuk memasarkan produk bernama 20 Years In Safe. Produk yang bertemakan *proteksi jangka panjang bayar premi jangka pendek* tersebut hanya dapat dibeli oleh nasabah Citibank.

Seiring dengan tingginya animo dari nasabah kartu kredit Citibank untuk produk ini, maka sejak bulan Desember 2011 produk 20 Years in Safe juga mulai ditawarkan kepada pemilik rekening Citibank, baik Citi Blue maupun Citigold.

Keunggulan utama dari produk ini adalah dengan pembayaran premi 5 tahun, nasabah bisa mendapatkan proteksi jangka panjang 20 tahun, dan juga sebagian premi akan diinvestasikan dan dapat diambil beserta pengembangannya pada akhir masa kontrak.





Kemudahan dalam Pembayaran Premi Polis Anda

Kini membayar premi semakin mudah, aman dan praktis. Dengan memanfaatkan fasilitas dan layanan perbankan yang semakin banyak dan tentunya akan menunjang kenyamanan Anda dalam bertransaksi, maka kami telah menyediakan beberapa alternatif pembayaran Premi Lanjutan Polis Unit Linked. Pastikan Anda membayar premi tepat waktu dengan memilih cara bayar premi yang tepat, sebagai berikut:

1. Setor Tunai atau Transfer melalui Teller Bank

Pembayaran dilakukan dengan mengisi slip setor/ transfer dimana Nasabah ingin bertransaksi. Dengan pengisian data pada slip transfer, sebagai berikut:

Nomor Rekening Polis: (888800 + 10 digit nomor polis)
atau (899800 + 10 digit nomor polis)

Nama penerima: Nama Pemegang Polis

Bank penerima: Panin Bank atau Permata Bank

Khusus untuk pembayaran premi Polis Unit Linked Syariah, selain NRP, Nasabah juga bisa melakukan pembayaran melalui Bank Muamalat-Sudirman dengan nomor rekening 000.021.5196 a/n PT Panin Life Sedangkan untuk polis dengan mata uang US Dollar, pembayaran premi dapat ditujukan ke Panin Bank cabang Palmerah dengan nomor rekening USD 140.601.7988 a/n PT Panin Life.

2. ATM Panin Bank

Petunjuk penggunaan di ATM Panin Bank

1. Masukkan kartu ATM Anda pada mesin ATM
2. Pilih Bahasa
3. Masukkan nomor PIN Anda
4. Pilih menu 'Transaksi lainnya'
5. Pilih menu 'Pembayaran'
6. Pilih menu 'Layar Berikutnya'
7. Pilih menu 'Virtual Account'
8. Masukkan Nomor Rekening Polis (16 digit), lanjutkan dengan tekan Benar
Misal : 888880020009123456
9. Masukkan jumlah pembayaran yang akan dibayar, lanjutkan dengan tekan Benar
10. Konfirmasi apakah ingin melakukan transaksi lainnya, tekan 'Ya' untuk melanjutkan transaksi berikutnya, tekan 'Tidak' untuk selesai
11. Simpan struk ATM sebagai BUKTI PEMBAYARAN

3. ATM Permata Bank

Petunjuk penggunaan di ATM Permata Bank

1. Masukkan kartu ATM Anda pada mesin ATM
2. Pilih Bahasa
3. Masukkan nomor PIN Anda
4. Pilih menu 'Transaksi lainnya'
5. Pilih menu 'Pembayaran'
6. Pilih menu 'Pembayaran Berikutnya'
7. Pilih menu 'Virtual Account'
8. Masukkan Nomor Rekening Polis (16 digit), lanjutkan dengan tekan Benar
Misal :
9. Masukkan jumlah pembayaran yang akan dibayar, lanjutkan dengan tekan Benar
10. Pilih 'nomor rekening Permata yang akan didebet' (bila nasabah memiliki lebih dari 1 rekening)
11. Konfirmasi apakah ingin melakukan transaksi lainnya, tekan 'Ya' untuk melanjutkan transaksi berikutnya, tekan 'Tidak' untuk selesai
12. Simpan struk ATM sebagai BUKTI PEMBAYARAN

4. ATM BERSAMA

Petunjuk penggunaan di ATM Bersama

1. Masukkan kartu ATM Anda pada mesin ATM
2. Pilih Bahasa
3. Masukkan nomor PIN Anda
4. Pilih menu 'Transfer'
5. Pilih menu 'Transfer ke Bank ATM Bersama atau Bank Lain'
6. Masukkan kode sandi bank tujuan 019 (Panin Bank) / 013 (Permata Bank) dilanjutkan dengan Nomor Rekening Polis (16 digit), lanjutkan dengan tekan Benar.
Misal :
7. Masukkan jumlah pembayaran yang akan dibayar, lanjutkan dengan tekan Benar
8. Pilih 'Benar' atas permintaan input data untuk melanjutkan transaksi
9. Konfirmasi data transaksi yang telah diinput, tekan 'Ya' apabila semua data sudah sesuai.
10. Konfirmasi apakah ingin melakukan transaksi lainnya, tekan 'Ya' untuk melanjutkan transaksi berikutnya, tekan 'Tidak' untuk selesai
11. Simpan struk ATM sebagai BUKTI PEMBAYARAN

5. ATM PRIMA

Petunjuk penggunaan di ATM Prima (BCA)

1. Masukkan kartu ATM Anda pada mesin ATM
2. Pilih Bahasa
3. Masukkan nomor PIN Anda
4. Pilih menu 'Transaksi Lainnya'
5. Pilih menu 'Transfer'
6. Masukkan kode sandi bank tujuan 013 (Permata Bank), lanjutkan dengan tekan Benar
7. Masukkan jumlah pembayaran yang akan dibayar, lanjutkan dengan tekan Benar
8. Masukkan Nomor Rekening Polis (16 digit), lanjutkan dengan tekan Benar
Misal :

9. Konfirmasi data transaksi yang telah diinput, tekan 'Ya' apabila semua data sudah sesuai.
10. Simpan struk ATM sebagai BUKTI PEMBAYARAN

6. SMS Permata-Banking

Pertama-tama registrasi Permata Mobile Banking melalui ATM Permata dan dapatkan 6 digit nomor TIN (Telephone Identification Number) sebagai kode otorisasi pada saat transaksi pembayaran.

1. Untuk mengetahui jumlah yang harus dibayar Kirim SMS ke 3399 dengan format [INQ] [VA] [NOMOR VA]
Contoh : INQ VA 8998002009123456
2. Untuk melakukan pembayaran
 - a. Kirim SMS ke 3399 dengan format [PAY] [VA] [NOMOR VA]
Contoh : PAY VA 8998002009123456
 - b. Nasabah akan mendapat reply dari SMS dan instruksi untuk mengirim kode persetujuan. Urutan digit pada instruksi tidak selalu sama dan akan selalu diacak
Contoh : ketik TIN <spasi> diikuti digit ke 5 dan 4 dari TIN Anda.
 - c. Kirim kode tersebut untuk otorisasi persetujuan pembayaran premi dengan format [TIN] [xx]
Contoh : Misal kode TIN Anda adalah 456789, maka ketik : TIN 87
 - d. Nasabah akan mendapat SMS Reply untuk hasil transaksi 'Sukses Terbayar'

7. M-Banking dan E-Banking

Untuk bank Anda yang telah memiliki fasilitas M-Banking dan E-Banking, maka pembayaran dengan Nomor Rekening Polis bisa dilakukan dengan cara ini, yaitu melalui BCA, Panin Bank, Permata Bank dan bank terkemuka lainnya.

8. Autodebet dan Kartu Kredit

Manfaatkan fasilitas ini terutama untuk Anda yang memiliki rekening di Bank Panin, BCA, Mandiri dan BNI atau pemegang kartu kredit jenis Visa, Master atau BCA Card. Dapatkan surat kuasa pengebetan yang bisa diperoleh dari www.paninlife.co.id atau hubungi Customer Care di 021-25566788 untuk mendapatkan informasi selengkapnya.

Mengingat pentingnya perlindungan asuransi bagi Anda dan keluarga, berikut tips untuk menjaga agar polis Anda selalu dalam keadaan aktif :

1. Bayarlah premi tepat waktu pada saat jatuh tempo.
2. Manfaatkan fasilitas autodebet dan kartu kredit. Anda cukup mendaftarkan dan tidak akan dipungut biaya. Pastikan saldo di rekening Anda atau batas kredit/kadaluarsa dari kartu kredit Anda siap untuk didebet.
3. Bagi Anda yang melakukan transaksi dengan cara Transfer/ATM/E-banking/M-banking, untuk memudahkan identifikasi kepemilikan dana, agar menggunakan Nomor Rekening Polis (NRP) setiap melakukan transaksi.

Customer Connect

Pemegang Polis Panin Life yang terhormat, terima kasih atas kepercayaan yang Anda berikan kepada kami untuk menangani proteksi perlindungan keluarga Anda yang tercinta.

Salah satu fasilitas terbaru yang kami perkenalkan dalam upaya untuk memberikan pelayanan yang maksimal bagi para Pemegang Polis adalah fasilitas Customer Connect. Customer Connect adalah fasilitas akses online bagi para Pemegang Polis untuk dapat melihat langsung data-data polis dan nilai investasi yang dimiliki. Dibawah ini kami ilustrasikan cara-cara untuk melakukan registrasi Customer Connect dan cara untuk melihat informasi nilai investasi melalui Customer Connect.

Kami berharap semoga fasilitas ini dapat bermanfaat bagi Anda dan perkenankan kami untuk menegaskan kembali komitmen kami untuk senantiasa meningkatkan pelayanan yang kami berikan untuk kenyamanan Anda.

Customer Connect Registration

Cek Nilai Unit

Langkah 1

Daftar Email dan Nomor HP Anda melalui:



Langkah 2

Tunggu 1 x 24 jam untuk update data nasabah

Langkah 3

Masuk ke Website Panin Life: <http://www.paninlife.co.id>
klik tombol **LOGIN** untuk masuk ke menu **Customer Connect**



Langkah 4

Klik tombol **REGISTER** untuk melakukan registrasi pertama



Langkah 5

Isi kolom Nomor Polis, Email, Handphone (yang telah didaftarkan) dan Kode Unik yang tertera. Kemudian klik tombol **REGISTER**



Langkah 6

User Name dan Password akan dikirim melalui email pribadi Anda



Langkah 7

Isikan Nomor Polis dan Password Anda, kemudian tekan tombol **LOGIN**



Selamat Mencoba dan dapatkan kemudahan mengakses data-data Polis Anda



Apabila Anda memerlukan bantuan dapat menghubungi:

Customer Care Panin Life
Tel: 021 255 66 788

Langkah 1

Masuk ke menu **Customer Connect** dan klik Nomor Polis Anda untuk melihat detail



Langkah 2

Klik pada bagian Fund Info untuk melihat informasi Investasi Polis Anda



Langkah 3

Lihat pada kolom Estimated Unit Value untuk mengetahui Nilai Unit Anda

