

# AVRISTORY

SPECIAL E-BULETIN UNTUK NASABAH AVRIST ASSURANCE



**TINGKATKAN KEAMANAN  
INFORMASI DATA NASABAH,  
AVRIST RAIH SERTIFIKASI ISO  
27001:2013**



**CETAK PRESTASI GEMILANG,  
AVRIST KEMBALI SABET  
2 PENGHARGAAN  
DALAM 1 BULAN**

**TERBARU!  
ASURANSI ANTI RIBET:  
AVRIST TERM 5**

Scan untuk info  
lebih lanjut



**JALANI GAYA HIDUP  
FRUGAL LIVING ALA  
SAMUEL RAY**

[Penulis & Content Creator]



**Ian Ferdinan Natapradja**  
Finance Director

**Halo Sahabat Avrist,**

Senang sekali saya dapat menyapa dalam Avristory Edisi 3 di tahun 2023.

Dalam Avristory edisi ini, kami ingin berbagi informasi terkait kinerja keuangan, informasi klaim, prestasi yang telah dicapai, info produk terbaru, tips finansial dari narasumber inspiratif, dan update menarik lainnya.

Sesuai komitmen, kami akan terus berupaya memberikan yang terbaik bagi seluruh nasabah setia Avrist Assurance.

Akhir kata, selamat membaca.

Salam hangat,

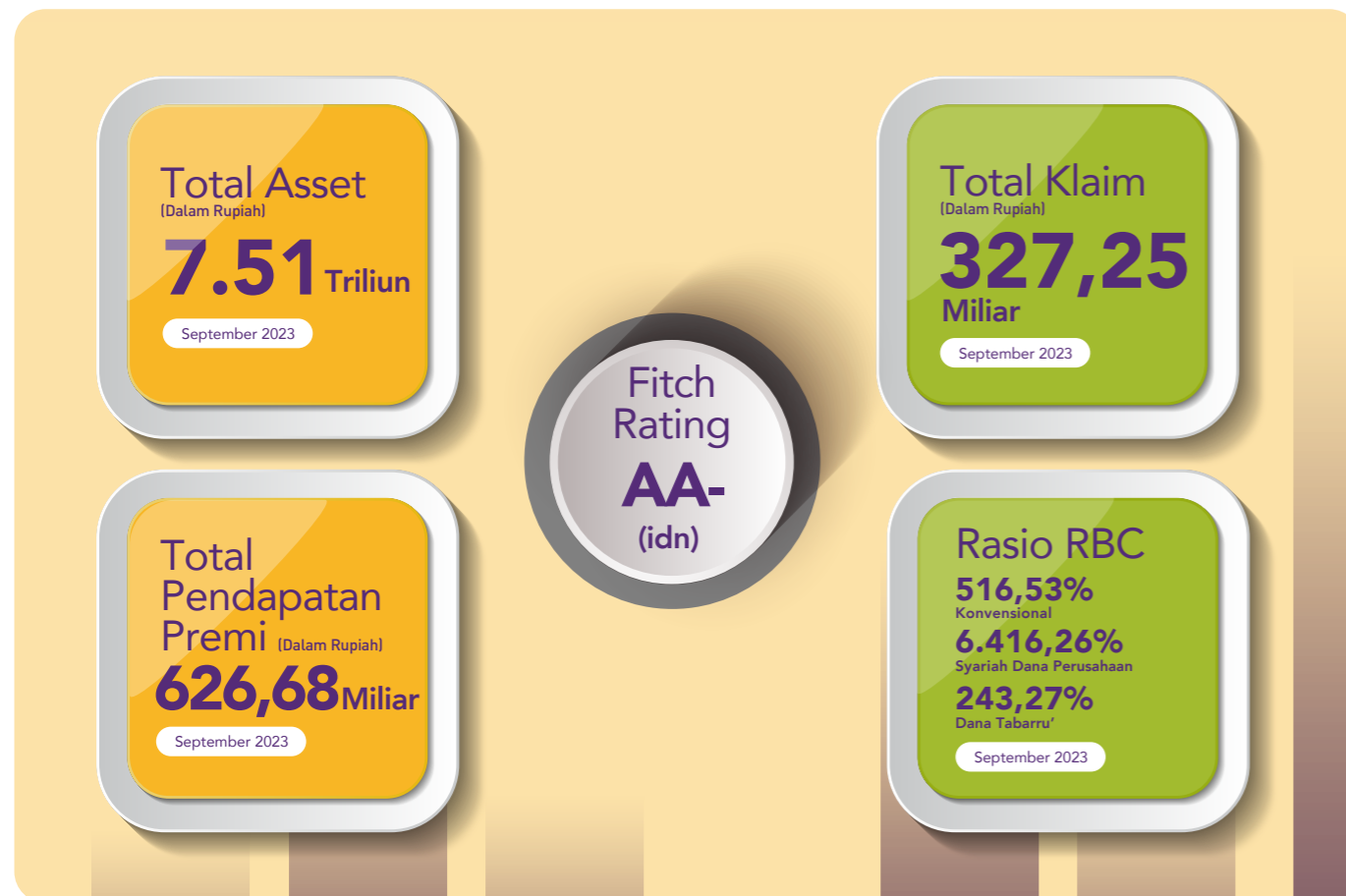
**Ian Ferdinan Natapradja**  
Finance Director

# Kinerja Keuangan Kuartal 3 2023

Secara sukses Avrist telah mempertahankan kinerja keuangan yang stabil dan menunjukkan pertumbuhan positif.

Informasi lengkap dapat dibaca pada link berikut

<https://avrist.com/avrist-life/about/Financial-Report>



\*Unaudited



## WUJUDKAN KOMITMEN MELALUI PEMBAYARAN KLAIM

Terhitung sejak Januari hingga September 2023, Avrist telah membayarkan klaim\* nasabah individu, group, serta credit life sebesar :

**Rp 327,25 Miliar**

\*MANFAAT MENINGGAL DUNIA & KESEHATAN

Terima kasih pada seluruh nasabah yang telah mempercayakan Avrist sebagai solusi asuransi jiwa dan asuransi kesehatan.





## JALANI GAYA HIDUP FRUGAL LIVING

ALA

# SAMUEL RAY

PENULIS, CONTENT CREATOR

Avrist berkesempatan mendengarkan langsung serba-serbi frugal living dari salah seorang content creator yang sempat viral membagikan pengalaman frugal livingnya, Samuel Ray.

Samuel adalah seorang kepala keluarga muda yang telah mencapai goal FIRE (Financial Independence, Retire Early) di usia 33 tahun setelah menerapkan konsep gaya hidup frugal living bersama sang pasangan. Bagaimana sih cara Samuel menerapkan gaya hidup ini? Yuk, baca di sini!

### Sebenarnya, definisi frugal living untuk Samuel itu apa?

Versi saya dan pasangan, frugal living artinya hidup cermat, di mana kami mencermati setiap pengeluaran yang kami lakukan dengan mencatat dan memahami semua pengeluaran hasil kerja keras kami fungsinya untuk apa. Sehingga kami bahagia dengan setiap pembelian yang kami lakukan. Tujuan akhirnya adalah mencapai kebebasan finansial dan kemampuan untuk bisa work optional atau retire early atau disebut juga FIRE atau Financial Independence Retire Early, sehingga kami tidak lagi harus bergantung pada pekerjaan formal 9-5 tapi kami dapat mencukupkan diri dengan hasil investasi kami dan hidup dari pasif income untuk bebas finansial.

### Kenapa memutuskan untuk menjalani frugal living? Dan sejak kapan memutuskan menjalani gaya hidup tersebut?

Kami menjalani frugal living sejak belum tahu namanya frugal living, dari awal berkarir. Karena saat itu kami harus berhemat karena kesulitan finansial di mana kami termasuk sandwich generation dan juga orang-orang yang merintis karir dari bawah, di mana penghasilan itu tidak cukup memenuhi kebutuhan bulanan. Dari sini kami mencari cara untuk hidup hemat dan cermat. Waktu itu tidak terpikir bahwa ujungnya bisa mengantarkan kami ke kebebasan finansial. Tapi di tahun 2020 saya banyak menonton video soal FIRE Movement dan menyadari bahwa hidup yang mereka jalani itu kehidupan yang sudah saya

jalani selama ini hanya saja saya belum tahu tujuannya kemana. Setelah mengetahui FIRE Movement, kami memiliki target untuk bisa bebas finansial di usia 35 dan puji tuhan sudah tercapai di usia 33 (2022). Jadi, bisa jadi tujuan akhir yang semua orang bisa capai.

### Boleh share beberapa contoh yang dilakukan sama Samuel & Claudya?

Contoh yang kami lakukan sederhana, misalkan melakukan budgeting tiap bulan, saya dan istri selalu punya satu waktu sebulan sekali untuk mendiskusikan pengeluaran kami. Kami berkomitmen untuk sama-sama mencatat pengeluaran kami, transparan dalam keuangan. Kami percaya tidak ada yang perlu disembunyikan dalam hal keuangan karena selama kita berada di satu kapal, kapal bersama, ketika kami kompak mendayung, menyusun arah dan tujuan kami maka kami akan punya kekuatan finansial yang lebih besar. Selain itu hal-hal simpel yang teman-teman sudah lakukan juga, naik transportasi umum, bawa bekal dari rumah, dan lain sebagainya.

### Jika goalsnya sudah tercapai, apakah kemudian gaya hidup ini disudahi juga?

Jadi goal FIRE itu hanya bisa tercapai kalau kita berhasil maintain gaya hidup kita. Jika gaya hidup kita naik terus maka otomatis uang yang dibutuhkan untuk pensiun juga akan naik terus. Jadi kuncinya adalah mencukupkan diri dengan satu standar kehidupan yang teman-teman tentukan sendiri. Standar kehidupan ini bisa menjadi kompas arah tujuan yang teman-teman supaya kita tidak fomo tidak bingung dengan tujuan orang-orang lain yang mungkin berbeda-beda.

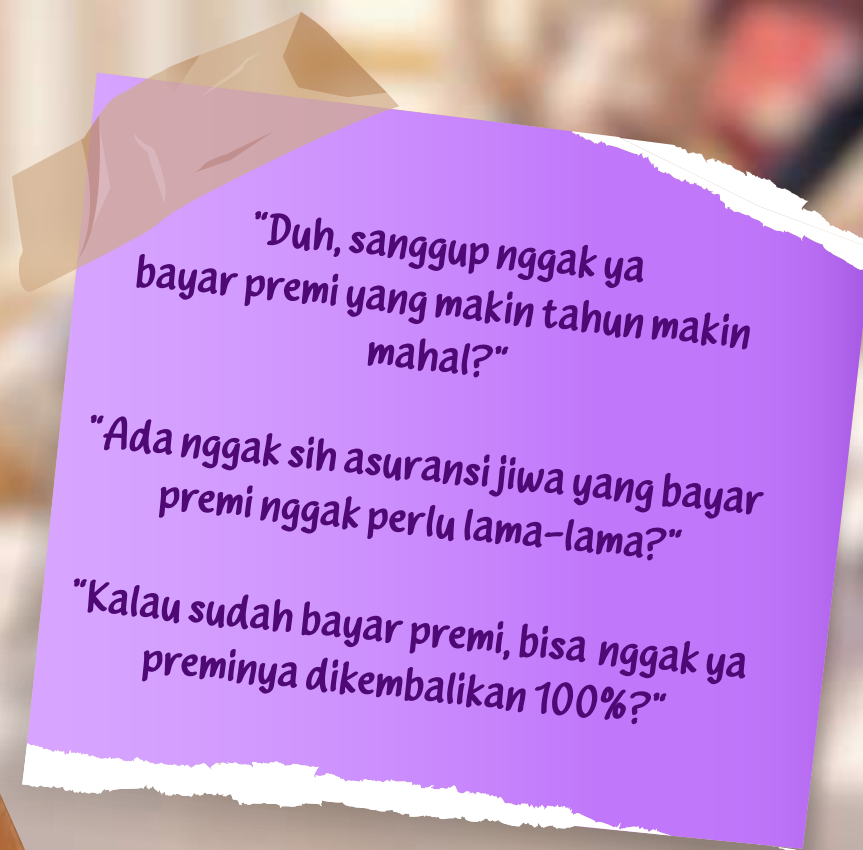


### Tips dari Samuel untuk yang baru mau coba menjalani frugal living?

Pertama-tama harus punya sistem. Percayalah pada sistem dan pada force of habit jangan mencari adrenalin dalam berinvestasi, carilah yang pasti dan konsisten teman-teman lakukan. Avrist punya produk IDX30 yang kami juga miliki sampai saat ini. Ini saya tabung dari tahun 2020 sampai sekarang kami konsisten top-up tiap bulan. Meskipun IHSG tidak bergerak secara signifikan tahun ini, tapi kami tidak mencari adrenalin, kami berpikir longterm, di mana uang ini akan kami pakai 17 tahun lagi saat anak kami kuliah, 20 atau 30 tahun lagi saat kami betul-betul sudah tidak bisa bekerja. Ini adalah sistem yang kami bangun mau hujan, badai, panas terik, atau apapun yang terjadi, kami akan tetap berinvestasi tiap bulan. Kemudian yang kedua, milikilah accountability ini bisa dengan diri sendiri. Misal, kalian punya data kalian catat dalam Excel seperti apa pengeluaran kalian. Atau bagi yang sudah punya pasangan bisa juga dengan accountability partner berbagi data pengeluaran. Setiap bulan bisa dibahas dan didiskusikan bersama. Sehingga kita punya partner yang ikut mengecek apakah perhitungan sudah benar, kita ada bocor-bocor halus di mana di pengeluaran bulan lalu. Jadi, itulah tips dari saya, milikilah sistem dan milikilah accountability partner.



Pernah Nggak Sih Kepikiran Hal-Hal ini Ketika Ingin Beli Asuransi Jiwa?



SEMUA BISA DIJAWAB DENGAN

**AVRIST  
TERM 5**



MASA PERLINDUNGAN HINGGA 70 TAHUN



TIDAK PERLU MEDICAL CHECKUP SAAT MEMBELI



PERLINDUNGAN SELAMA 5 TAHUN DAN DAPAT DIPERPANJANG DENGAN PREMI TETAP



PREMI YANG SUDAH DIBAYARKAN KEMBALI 100% DI SETIAP AKHIR TAHUN POLIS KELIMA



Scan untuk info lebih lengkap

Jadi, dengan dana premi kembali, impian tetap bisa diwujudkan!



Scan untuk lihat video infografis



# Mitos & Fakta

5 HAL INI JUSTRU BISA GAGALKAN DIET!

1.



**MAKAN NASI PUTIH BIKIN BADAN GEMUK**

Nasi putih merupakan sumber karbohidrat sama seperti mie, roti, dan pasta. Namun, faktor utama yang menyebabkan badan gemuk adalah jumlah kalori yang dikonsumsi. Jadi, konsumsilah karbohidrat dengan porsi yang tidak berlebihan, dan pilihlah sumber karbohidrat yang lebih kompleks seperti beras merah, kacang-kacangan, biji-bijian, dan lainnya.

2.



**LEWATI MAKAN MALAM AGAR BERAT BADAN TURUN**

Makan malam boleh saja dilakukan, namun tetap dengan memperhatikan apa yang dimakan. Hindari makan makanan yang tinggi kalori, seperti makanan-makanan fast food, manis, dan sebagainya.

3.



**HINDARI MAKANAN BERLEMAK**

Sebenarnya, tubuh memerlukan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi serta memperbaiki sel tubuh. Pilihlah makanan yang mengandung lemak sehat, seperti alpukat, kacang-kacangan, ikan, dan biji-bijian. Hindari makanan dengan lemak jenuh dan lemak trans, seperti daging merah, mentega, dan makanan olahan yang tak sehat.

4.



**MINUM BANYAK AIR PUTIH AGAR CEPAT KURUS**

Air putih memang berperan dalam mendukung kerja metabolisme tubuh dan mencegah dehidrasi. Namun, jika hanya mengandalkan minum banyak air tanpa mengonsumsi makanan bergizi, maka bisa membuatmu kekurangan nutrisi dan jatuh sakit.

5.



**MENAHAN RASA LAPAR**

Menahan lapar justru dapat menyebabkan penambahan berat badan karena nafsu makan mungkin akan menjadi lebih besar saat waktu makan. Daripada menahan lapar, lebih baik bagi porsi makan menjadi lebih kecil dengan frekuensi lebih sering. Sediakan juga camilan sehat untuk dimakan di sela waktu makan.

Sumber: Alodokter



## PENYAKIT AKIBAT PAPARAN POLUSI DAN CARA KURANGI PAPARANNYA DI RUMAH

Paparan polusi secara terus menerus bisa menyebabkan gangguan sistem pernapasan, seperti paru-paru. Namun tak hanya itu, bahaya polusi juga bisa berdampak pada organ tubuh lain. Dilansir dari situs resmi Siloam Hospital, ini 5 penyakit yang bisa disebabkan oleh polusi udara:

### ➔ GANGGUAN MATA

Polusi udara dapat menyebabkan masalah pada mata orang yang terpapar, seperti konjungtivitis, sindrom mata kering, bahkan glaukoma. Untuk mencegahnya, gunakan kacamata atau pelindung mata serta sedia obat tetes mata.

### ➔ BATUK & ASMA

Polutan yang masuk ke dalam sistem pernapasan bagian atas, memicu respon tubuh untuk mengeluarkan partikel tersebut dengan batuk. Jika terpapar terus menerus saluran napas akan menyempit dan menyebabkan asma lebih sering terjadi.

### ➔ PPOK (PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK)

Mirip dengan asma, PPOK bersifat progresif dan irreversibel, gejala bersifat konstan berupa sesak napas, dan batuk yang disertai dahak.

### ➔ PENYAKIT KARDIOVASKULAR

Polutan yang dihirup bisa masuk ke aliran darah kemudian merusak pembuluh darah sehingga membuatnya menjadi lebih keras dan sempit. Akibatnya, risiko penyakit jantung dan pembuluh darah akan meningkat.

### ➔ KELAHIRAN PREMATUR

Partikel udara yang buruk dapat mengendap di plasenta janin. Akibatnya, bayi dapat terlahir dengan berat badan kurang, prematur, serta terhambatnya perkembangan paru-paru.

Sumber: Siloam Hospital



## Ini Cara Kurangi Polusi Udara di Dalam Rumah

- ✓ Tingkatkan sirkulasi udara
- ✓ Menggunakan air purifier untuk menjaga kualitas udara
- ✓ Bersihkan air conditioning (AC) secara teratur
- ✓ Jaga kebersihan perabot rumah tangga yang dapat menyimpan debu
- ✓ Letakkan tanaman yang bisa membersihkan udara di dalam rumah

Sumber: Hello Sehat



## TINGKATKAN KEAMANAN INFORMASI DATA NASABAH, AVRIST RAIH SERTIFIKASI ISO 27001:2013



Memastikan informasi data nasabah, mitra, dan karyawan senantiasa aman merupakan prioritas Avrist Assurance. Atas dasar ini Avrist Assurance resmi mendapatkan sertifikasi ISO 27001:2013 yang dinilai dan diberikan oleh PT TSI Sertifikasi Internasional. Diraihnya sertifikasi ini merupakan bukti bahwa Avrist telah mengimplementasikan sistem manajemen keamanan informasi data nasabah, khususnya pada proses verifikasi data kependudukan para nasabah dan juga mitra Avrist.

Sertifikasi ini juga menjadi salah satu wujud kepatuhan Avrist terhadap regulator sebagaimana diatur dalam POJK no. 4/POJK.05/2021 tentang Penerapan Manajemen Risiko dalam Penggunaan Teknologi Informasi oleh Lembaga Jasa Keuangan Non-Bank, Peraturan POJK no. 1/POJK.07/2013 tentang Perlindungan Konsumen Sektor Jasa Keuangan, dan Peraturan SEOJK no. 14/SEOJK.07/2014 tentang Kerahasiaan dan Keamanan Data dan/Atau Informasi Pribadi Konsumen.

## CETAK PRESTASI GEMILANG, AVRIST KEMBALI SABET 2 PENGHARGAAN DALAM 1 BULAN



Bulan September menjadi momen membanggakan bagi Avrist Assurance dengan diraihnya 2 penghargaan, yaitu Top Insurance Companies Award 2023: Performing in Asset 5-10 Trillion Life Insurance Category yang diberikan oleh The Iconomics pada 8 September 2023, dan Best Insurance 2023 with Top Financial Performance and Extending Market Scope Through Various Collaboration (Category: Life Insurance Total Assets 5T – 10T) yang diberikan oleh Warta Ekonomi pada 27 September 2023.

The Iconomics menobatkan Avrist sebagai Top Insurance Companies 2023 berdasarkan kajian mendalam pada laporan keuangan Avrist Assurance periode 2021 – 2022 yang mencakup kinerja keuangan hingga rasio keuangan, seperti rasio solvabilitas, profitabilitas, efisiensi, dan likuiditas.



Begitupun dengan Warta Ekonomi memberikan penghargaan Best Insurance 2023 didasari oleh analisis kinerja keuangan yang terus tumbuh positif, beragam inovasi layanan dan produk yang telah dilakukan, serta penerapan prinsip keterbukaan informasi tata kelola perusahaan yang disampaikan dalam bentuk informasi atau berita yang dipublikasikan secara aktif di media mainstream dan juga media sosial.

Semua pencapaian ini tentunya tidak terlepas dari kepercayaan yang telah diberikan oleh seluruh nasabah dan dukungan yang luar biasa dari para stakeholder terkait. Hal ini akan terus menjadi motivasi kami untuk melakukan berbagai inovasi guna memenuhi kebutuhan masyarakat dengan solusi terbaik.

## BERSAMA DIGITALKS METROTV, AVRIST BAHAS TRANSFORMASI BISNIS



Direktur Bisnis Avrist Assurance, Bapak Jos Chandra mendapat kesempatan berbicara mengenai Transformasi Bisnis Avrist Assurance dalam program Digitalks MetroTV yang dipandu oleh Tami Kartanegara sebagai host.

Dalam sesi ini, Bapak Jos Chandra membagikan insight bagaimana Avrist Assurance melakukan berbagai inovasi digital sebagai salah satu langkah memperluas market. Dimulai dari business process seperti recruitment tenaga pemasar, pembelian polis, serta promosi produk, dilakukan secara digital. Avrist Assurance juga menggunakan aset media sosial sebagai platform meningkatkan awareness masyarakat, khususnya terkait promosi produk.

Untuk mendengarkan diskusi lengkapnya, saksikan Digitalks Metro TV bersama Bapak Jos Chandra di link berikut: <https://www.youtube.com/watch?v=6w6DU1xLG34>

## DORONG PENINGKATAN LITERASI KEUANGAN, AVRIST GANDENG APLIKASI KEUANGAN POCKET

Pada 16 September 2023, Avrist kembali menggelar program literasi keuangan di Kota Bandung, Jawa Barat, kali ini menggandeng aplikasi keuangan digital keluarga yang bernama Pocket. Program ini diikuti oleh puluhan member komunitas Pocket yang sebagian besar berprofesi sebagai wiraswasta dan ibu rumah tangga.

Para peserta dibekali dengan pengenalan dan pentingnya mempersiapkan dana pensiun sejak dini yang dibawakan oleh Tim Dana Pensiun Lembaga Keuangan (DPLK) Avrist Assurance. Avrist meyakini bahwa materi yang diberikan dapat menjadi salah satu cara mencapai financial freedom sehingga dapat menikmati usia senja bersama keluarga dengan damai dan sejahtera.

Kegiatan inipun mendapat respon yang sangat baik terlihat dari animo peserta yang aktif bertanya pada sesi tanya jawab dan diakhiri dengan sesi foto bersama.





# INGIN MENDAPAT UPDATE TERBARU SEPUTAR AVRIST?



LANGSUNG AJA FOLLOW SOSIAL MEDIA AVRIST DI:



@avristolution    Avrist Assurance    Avrist Assurance    Avrist Assurance    Avrist.Assurance

Memastikan data nasabah tidak disalahgunakan dan terjaga kerahasiaannya  
Nasabah dapat memperoleh informasi terkini dari Avrist Assurance

Informasi lebih lanjut, hubungi:

**CUSTOMER CARE LINE**  
**021- 5789 8188**  
 (SENIN - JUMAT, PK. 08.00 - 17.00 WIB)  
[customer-service@avrist.com](mailto:customer-service@avrist.com)

Yuk, segera lakukan pengkinian data, untuk pelayanan yang lebih baik.



**ASURANSI  
FLEXIBLE  
DENGAN  
MANFAAT  
PASTI**

**AVRIST  
PASTI**

- #pilihayangPASTI :**
- Bebas Atur Masa Perlindunganmu\*
  - Bebas Atur Cara Pembayaranmu\*

\*Syarat & Ketentuan Berlaku

[www.avrist.com](http://www.avrist.com)



scan untuk info lebih lanjut



# JAWAB PERTANYAAN, KANTONGI E-WALLET Rp 50.000,-

Yuk, ikuti kuis di bawah ini dan dapatkan voucher e-wallet senilai Rp 50.000 untuk masing-masing 3 orang terpilih!

1. Berapa persenkah pengembalian premi yang telah dibayar dalam produk Avrist Term 5?

A. 50%

B. 100%

C. 60%

D. 70%

2. Kapankah manfaat premi kembali dapat diberikan pada produk Avrist Term 5?

A. Di akhir tahun polis ketiga

B. Ketika meninggal dunia

C. Ketika terjadi kecelakaan

D. Di akhir tahun polis kelima

## Syarat dan ketentuan:

- Kirim jawaban melalui email [kuisavrist@avrist.com](mailto:kuisavrist@avrist.com)
- Subject email: Kuis Avristory Oktober - [Nama] - [No. Polis]
- Kuis ditutup paling lambat 30 November 2023
- Pemenang ditentukan berdasarkan jawaban tercepat dan benar
- Pemenang akan dihubungi melalui email dan diumumkan di Avristory berikutnya



Many Needs.  
One Solution!



## PT. AVRIST ASSURANCE

Office | World Trade Center II Lt. 7 & 8, Jl. Jenderal Sudirman Kav. 29-31, Jakarta 12920

T +62 21 5789 8188, f +62 21 2952 2454 | [www.avrist.com](http://www.avrist.com)

Avrist Assurance Avrist Assurance avristsolution Avrist Assurance Avrist.Assurance

PT Avrist Assurance berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan.