



Lansia Yang Terus Berbuah

“Orang benar akan bertunas seperti pohon kurma, akan bertumbuh subur seperti pohon aras di Libanon: mereka yang ditanam di Bait Tuhan akan bertunas di pelataran Allah kita. Pada masa tua pun mereka berbuah, tetap segar dan bugar, untuk memberitakan bahwa TUHAN itu benar, Dialah gunung batuku dan tidak ada kekurangan pada-Nya”. (Mazmur 92 : 13-16 / TB2)

Bulan Agustus ini, tepatnya tanggal 24 Agustus 2023, GKI Coyudan merayakan ulang tahun yang ke-75. Usia yang sudah sangat dewasa bahkan sudah usia lanjut kalau itu usia manusia. Para pendahulu, dalam hal ini anggota gereja angkatan pertama tinggal sedikit yang masih hidup. Bila kita hubungkan dengan Komisi Warga Senior yang anggotanya berusia 60 tahun ke atas, maka mayoritas anggota Lansia di GKI Coyudan adalah angkatan atau keturunan kedua dan ketiga, di luar anggota pendatang atau pindahan dari gereja lain seperti saya.

Dengan demikian generasi penerus akan terus ada dan GKI Coyudan terus bertumbuh. Pertanyaan penting bagi kita yang Lansia ini adalah: Apakah kita sudah merasa cukup puas karena sudah ada generasi penerus, sehingga kita sebagai Lansia berhenti berkarya dan berbuah? Sebagai warga gereja, tentu saja kita tidak boleh berhenti menghasilkan buah sampai akhir hidup kita. Kita mau terus menjadi “orang benar” bukan “orang fasik”. Siapa sih “orang benar” dan “orang fasik” itu? Kita pelajari melalui Mazmur 92 bacaan kita.

Mazmur 92 adalah mazmur yang dinyanyikan pada waktu pagi maupun malam pada hari Sabat. Pemazmur menuliskan perbedaan antara orang fasik dan orang benar. Orang fasik bagaikan rumput yang bertumbuh, berkembang, layu dan hilang lenyap untuk selamanya. Tapi orang benar akan bertumbuh seperti pohon kurma dan pohon aras di Libanon.

Pohon kurma adalah pohon yang bandel, artinya pohon yang tahan bertumbuh dalam segala keadaan dan cuaca. Pohon yang melambangkan keindahan, ketegasan dan keagungan (Kidung Agung 7: 7-8). Pohon kurma semakin tua semakin tinggi dan semakin lebat buahnya. Ingin rasanya orang memanjat dan mengambil buahnya. Itu semua melambangkan keadaan orang benar yang penuh kemakmuran dan kebahagiaan.

Begitu pula dengan pohon aras di Libanon. Pohon aras adalah sejenis pohon jati yang tumbuh di Libanon. Kayu yang batangnya besar, tinggi dan berusia panjang. Kayunya kuat, awet dan tidak mudah rusak. Oleh sebab itu Raja Salomo membangun Bait Allah di Yerusalem dengan kayu aras. Jadi orang benar yang dilambangkan dengan kayu aras mengandung pengertian bahwa ia akan tahan atas segala cuaca dan kondisi, punya daya tahan yang kuat terhadap berbagai situasi. Makin tua, makin tinggi, makin kuat, makin lebat buahnya dan makin disukai orang. Demikian indah dan tegas Pemazmur menggambarkan orang benar dengan pohon kurma dan pohon aras di Libanon seperti uraian di atas.

Siapakah orang benar itu? Orang benar adalah para pengikut Kristus. Mereka yang disebut oleh Pemazmur “Yang ditanam di Bait TUHAN” (ayat 14), yang telah menerima anugerah keselamatan. Mereka yang telah

menyakini kehidupan kekal. Sehingga mereka “tetap segar dan bugar” untuk memberitakan tentang “TUHAN yang benar dan Gunung Batu” keselamatan. Hal ini mengandung pengertian bahwa orang benar itu senantiasa hidup berpaut dan bersandar hanya kepada Tuhan satu-satunya Juruselamat hidupnya, giat memberitakan Tuhan yang benar dan terus menghasilkan buah.

Buah seperti apa yang perlu dihasilkan oleh orang benar itu? Rasul Paulus menuliskan: *“kasih, sukacita, damau sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahan-lembutan dan penguasaan diri.”* (Galatia 5: 22-23). Sebagai orang yang sudah lanjut usia pasti hal-hal yang dikatakan oleh Rasul Paulus itu tidak lagi asing, dan untuk mewujudkan tidak sesulit ketika masih muda. Orang yang berusia lanjut tentu semakin bijak dalam menapaki hari-hari kehidupannya.

Lansia GKI Coyudan tidak boleh menjadi seperti orang fasik, tetapi terus berjuang menjadi orang benar. Lansia yang terus berbuah. Menjadi seperti pohon kurma yang semakin tua semakin lebat buahnya dan seperti pohon aras di Libanon yang semakin tua semakin kokoh-kuat dan tidak mudah goyah. Usia tua bukanlah penghalang untuk terus berkarya bagi kemuliaan Tuhan.

Selamat Ulang Tahun ke-75 GKI Coyudan Solo, selamat terus berbuah. Soli Deo Gloria. (Pdt. Em. Anthon Karundeng, STh.)

Pojok Hikmat

“Mata yang bersinar-sinar menyukakan hati,
dan kabar yang baik menyegarkan tulang.

Orang yang mengarahkan telinga kepada teguran yang membawa
kepada kehidupan akan tinggal di Tengah-tengah orang bijak.”

(Amsal 15:30-31)

Tim Redaksi

Penanggung Jawab: Majelis Jemaat GKI Coyudan.
Editor: Sujud Swastoko, Inawaty Hadiprijanto.
Layouter: Wahyu Indra Wiguna.

Redaksi LanPost menerima tulisan dari pembaca dengan mencantumkan nama lengkap dan nomor WA. Tulisan dapat diemail ke: gkicoyudansolo125@gmail.com atau WA GKI Coyudan 0821-3393-8642.



Terus Berkarya dan Berbuah



Sahabat lansia mungkin pernah mendengar tentang pohon buah ajaib atau *Miracle fruit*. Pohon ini memiliki nama latin *Synsepalum dulcificum* yang merupakan tanaman asli Afrika Barat, masih tergolong satu keluarga dengan buah sawo. *Miracle fruit* dikenal akan buah buninya, karena jika dimakan akan membuat makanan asam menjadi terasa manis. Pohon ini juga memiliki banyak manfaat seperti menurunkan gula darah pada penderita diabetes, menurunkan berat badan, mengatasi tekanan darah tinggi, menjadi asupan yang menyehatkan, dan lain-lain.

Selain itu, keunikan pohon *Miracle fruit* adalah setelah berbuah pertama, ia akan terus berbuah sepanjang tahun, dan semakin tua pohonnya akan semakin banyak buahnya.

Pohon buah ajaib ini banyak diburu kolektor tanaman karena tergolong tanaman unik dan memberi banyak manfaat.

Mari kita belajar beberapa hal dari pohon buah ajaib bagi hidup kita:

Pertama, pohon ini selalu menghasilkan buah di sepanjang tahun. Orang yang percaya kepada Yesus Kristus juga memiliki buah, yaitu buah kehidupan yang bermanfaat untuk sesama dan memuliakan Tuhan melalui pelayanan kita.

Kedua, buah tersebut semakin tua semakin banyak menghasilkan buah. Demikian pula kehidupan kita saat ini, mungkin apa yang kita lakukan tidak seperti saat masih muda, tetapi tetap ada banyak hal yang bisa dilakukan, seperti mendoakan pelayanan gereja agar menjadi berkat bagi sesama, mengunjungi mereka yang sakit, menjadi pendengar untuk mereka yang berkeluh kesah, berbagi berkat yang Tuhan limpahkan kepada mereka yang berkekurangan, melayani Tuhan melalui pujian, menjadi pengurus komisi, dan lain sebagainya.

Banyak orang yang takut menjadi tua. Mengapa? Karena identik dengan kondisi fisik yang semakin melemah, kesehatan mulai terganggu, daya ingat menurun, dan lain sebagainya. Tetapi harus disadari bahwa menjadi tua itu tidak bisa dihindari karena itu proses alami yang harus dijalani oleh semua

manusia. Karena itulah kita tidak boleh berfokus kepada 'menjadi tua', tetapi bagaimana caranya agar tetap dapat menghasilkan buah. Dan untuk bisa menghasilkan buah, maka kita harus terus melekat kepada Sang Pencipta seperti ranting yang melekat pada pokok anggur.

Bismark, seorang duta Jerman yang hidup tahun 1870-an mengamati bahwa semua musuh politiknya yang kuat adalah orang-orang yang berusia 65 tahun atau lebih. Kemudian ia membujuk badan legislatif negaranya untuk membuat undang-undang yang mengharuskan orang pensiun di usia 65 tahun. Memang benar di usia lanjut, kita akan mulai bertemu dengan berbagai kelemahan fisik dan kesehatan mulai terganggu. Tetapi di sisi yang lain, orang tua atau lansia memiliki banyak pengalaman berharga yang bisa dibagikan kepada mereka yang lebih muda.

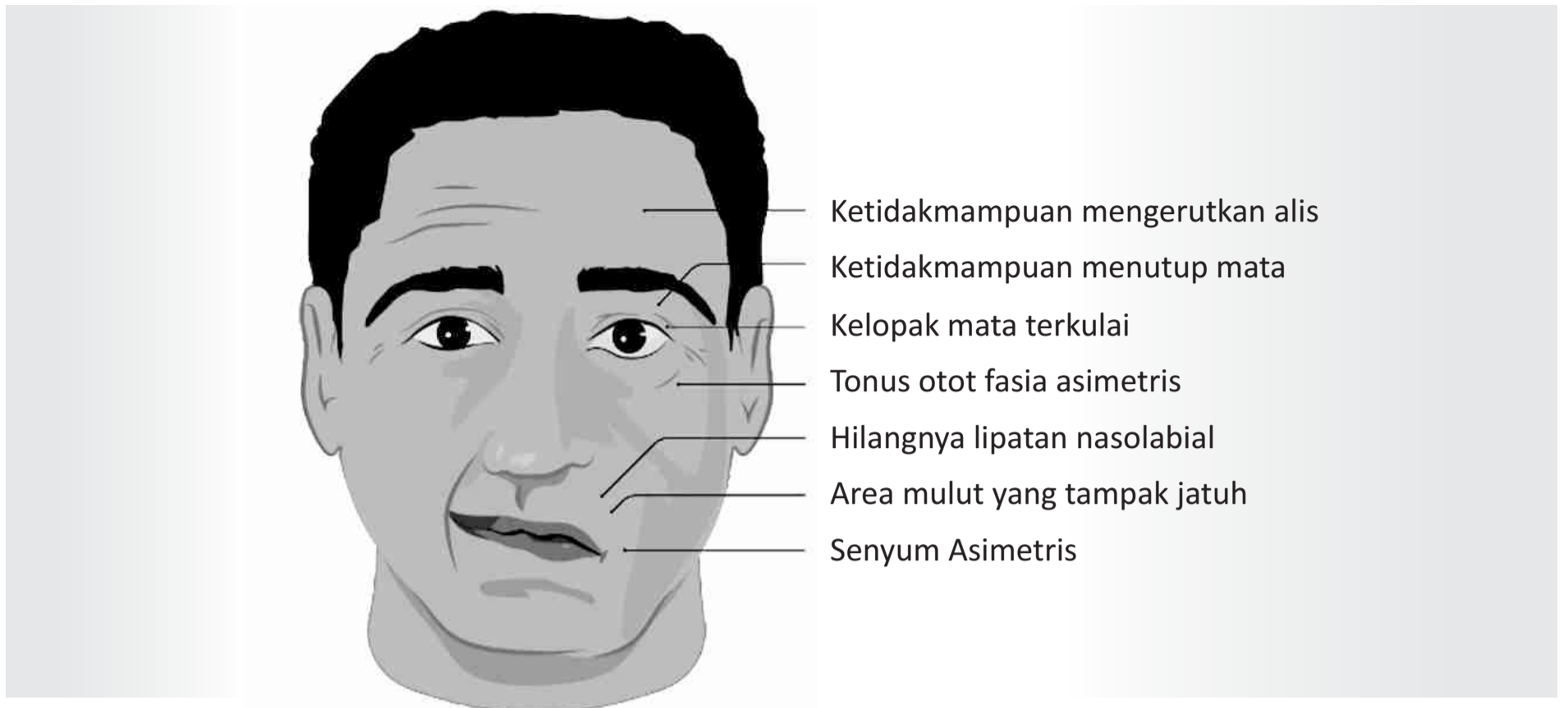
Seseorang pernah mengatakan, "*Tidak ada orang yang terlalu tua selain mereka yang telah kehilangan semangat*". Karena itu marilah terus berkarya dan menghasilkan buah-buah untuk kemuliaan Nama Tuhan.

"Tetapi aku, aku suka dekat pada Allah; aku menaruh tempat perlindunganku pada Tuhan ALLAH, supaya dapat menceritakan segala pekerjaannya." (Mazmur 73:28).
(Pnt Lydia Kwa She Ing)

JAJAGI
JALAN-JALAN PAGI GKI COYUDAN



JAJAGI
Anggota Komisi Warga Senior mengikuti Jajagi (Jalan-jalan pagi) yang diselenggarakan Komisi Dewasa. Kegiatan ini diselenggarakan setiap Sabtu pagi pukul 05.30 – 07.00 WIB.



Bagi sobat lansia, mungkin istilah Bell's Palsy belum familiar meskipun kondisi ini sering dijumpai atau bahkan tidak menutup kemungkinan, pernah diderita oleh orang-orang terdekat ataupun oleh sobat lansia sendiri.

Bell'S Palsy mungkin dikenal dengan istilah awam "wajah melorot, atau wajah perot sebelah". Sedangkan definisi medis Bell's Palsy adalah gangguan saraf tepi, khususnya saraf VII yang merupakan saraf wajah sehingga terjadi kelemahan otot wajah unilateral (1 sisi), kejadiannya secara mendadak (akut) dalam 2-3 hari.

Gejala khas Bell's Palsy:

Ada beberapa gejala orang yang menderita Bell's Palsy

Pertama, wajah nampak asimetri, perot atau tertarik ke sisi yang sehat karena kelemahan otot wajah yang sarafnya terkena sampai dengan disertai ngeces (keluarnya air liur dari sisi mulut yang terkena).

Kedua, kesulitan menutup kelopak mata pada sisi yang terkena.

Ketiga, tidak bisa mengernyitkan dahi di sisi yang terkena (nampak asimetris)

Gejala wajah yang asimetri ini memang ada kemiripan dengan gejala stroke, sehingga banyak orang akan khawatir dan cemas bila dirinya terkena stroke padahal Bell's Palsy hanya terbatas kelemahan di otot wajah, sedangkan pada stroke yang terkena di saraf pusat. Pada Bell's Palsy sifatnya tidak permanen dan 80 persen dapat sembuh dalam hitungan minggu.

Penyebab Bell's Palsy

Hingga saat ini belum bisa dipastikan penyebab terjadinya Bell's Palsy (idiopatik). Namun ada beberapa penyebab yang diperkirakan bisa menyebabkan terjadinya Bell's Palsy:

1. Virus, biasanya karena virus Herpes simpleks (HSV1) dan virus Herpes zooster
2. Penyakit yang berhubungan dengan gangguan pembuluh darah yang mengakibatkan gangguan ke saraf, contohnya: diabetes melitus dan hipertensi
3. Genetik: Bila ada riwayat keluarga pernah menderita Bell's Palsy (resiko 4 –8%)
4. Gangguan imunologi: bila daya tahan tubuh menurun, bisa beresiko terkena Bell's Palsy

Untuk usia maupun jenis kelamin tidak begitu mempengaruhi resiko, karena Bell's Palsy bisa mengenai di usia berapapun, meskipun sebagian besar terjadi di usia 15 – 55 th. Baik pria maupun wanita, sama saja peluangnya.

Patofisiologi Bell's Palsy terjadi peradangan saraf VII yang mengendalikan otot wajah. Peradangan ini menyebabkan fungsi otot tidak berjalan baik sehingga terjadi kelemahan otot sisi yang terkena. Akibatnya otot akan tertarik ke sisi yang sehat, "perot" ke arah yang sehat.

Dampak Bell's Palsy

Selain rasa tidak nyaman yang dirasakan penderita akibat perot sebelah tersebut (sangat jelas terlihat bila

penderita di depan cermin), akibat lebih lanjutnya adalah: terjadi gangguan ekspresi wajah (saat mengernyitkan dahi, tersenyum, mecucu, tertawa), minuman bisa keluar dari sisi yang lemah otot (karena mulut tidak menutup sempurna) akan lebih dirasakan saat berkumur-kumur, mata terasa lebih kering (karena kelopak mata tidak menutup sempurna).

Yang harus Dilakukan

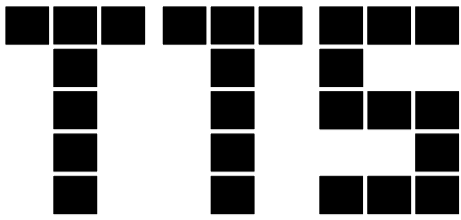
Segera memeriksakan diri ke dokter untuk memastikan bahwa yang diderita adalah Bell's Palsy dan bukan stroke. Selanjutnya dokter akan memberikan obat yang sesuai dan yang tidak kalah pentingnya adalah latihan atau fisioterapi untuk melatih otot-otot wajah sehingga pemulihan lebih baik lagi.

Pencegahan yang dapat dilakukan Sobat Lansia dan keluarga tentunya berhubungan dengan:

1. Menjaga kesehatan dengan asupan gizi yang baik sehingga daya tahan tubuh juga baik
2. Bagi Sobat Lansia yang menderita hipertensi dan diabetes melitus, hendaknya menjaga tensi dan kadar gula darahnya dengan baik dengan mengikuti petunjuk dokter yang merawat
3. Bila dirasa ada gejala yang dirasa menyerupai Bell's Palsy, jangan ragu-ragu untuk konsultasi ke dokter supaya bisa ditangani lebih dini

Tetap semangat sehat untuk sobat lansia semua. Tuhan memberkati.

(dr. Leonard Ruslie)



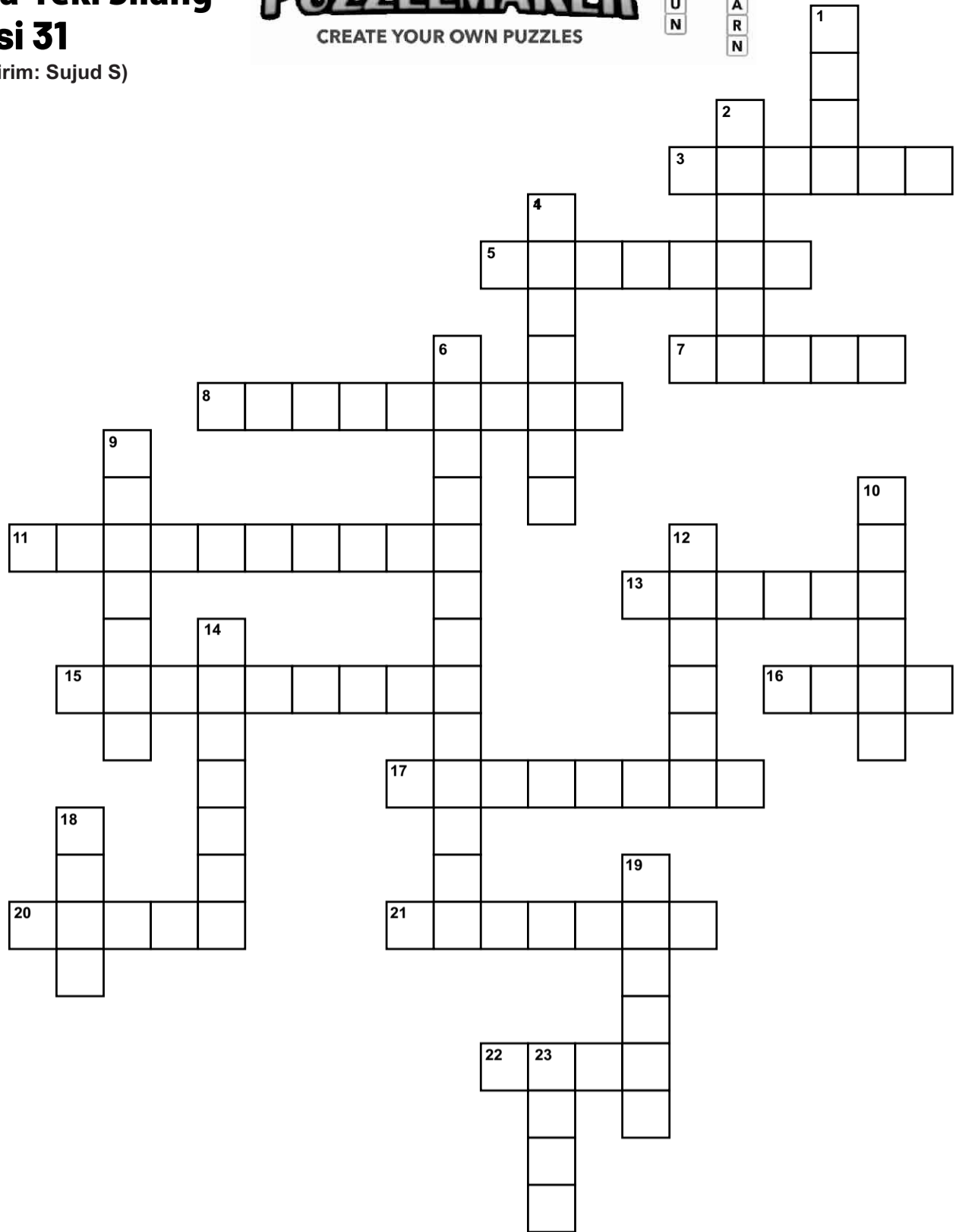
Teka-Teki Silang

Edisi 31

(Pengirim: Sujud S)



CREATE YOUR OWN PUZZLES



Mendatar :

3. Apa pekerjaan Kain, anak Adam dan Hawa? (Kejadian 4:2)
5. "Sebab lebih baik menderita karena ... baik, jika hal itu dikehendaki Allah, daripada menderita karena berbuat jahat." (1 Petrus 3:17).
7. Yang menjadi pengikat yang mempersatukan dan menyempurnakan (Kolose 3:14)
8. Nama lain Daniel saat di istana Babel (Daniel 1:7)
11. "Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling" (Efesus 4:32)
13. Nama istri Abraham selain Sara dan Hagar (Kejadian 25:1)
15. "Inilah perintahKu, yaitu supaya kamu saling, seperti Aku telah kamu." (Yohanes 15:12)
16. Nama kakak Yakub (Kejadian 25:25-26)
17. Nama jalan di depan GKI Coyudan Solo.
20. Ulang tahun GKI Coyudan pada tahun ini jatuh pada hari
21. Nama raja Yehuda yang diserahkan ke Nebukadnezar, Raja Babel (Daniel 1:1)
22. Tahun ini GKI Coyudan memperingati ulang tahunnya yang ke tujuh puluh

Menurun :

1. Ibu semua yang hidup (Kejadian 3:20).
2. Doa pagi di GKI Coyudan dilaksanakan setiap hari ... dan Jumat pukul 05.30.
4. Apa pekerjaan Habel, anak Adam dan Hawa? (Kejadian 4:2)
6. Nama pendeta pertama GKI Coyudan Solo adalah Pdt Stefanus
9. "Setiap orang yang siap untuk membajak tetapi ke belakang, tidak layak untuk Kerajaan Allah." (Lukas 9:62)
10. "Karena akan datang waktunya, orang tidak dapat lagi menerima sehat," (2 Timotius 4:3).
12. "Berjaga-jagalah senantiasa sambil ..., supaya kamu beroleh kekuatan untuk luput dari semua yang akan terjadi itu," (Lukas 21:36)
14. Pada bulan apa GKI Coyudan memperingati ulang tahunnya?
18. Manusia diciptakan Tuhan pada hari ke ... (Kejadian 1:27-31)
19. Apa yang tidak dibawa gadis-gadis bodoh dalam perumpamaan yang dikatakan Tuhan Yesus (Matius 25:3)
23. "... adalah dasar dari segala sesuatu yang kita harapkan dan bukti dari segala sesuatu yang tidak kita lihat." (Ibrani 11:1).

Jawaban TTS Edisi 30 - Juli 2023:

Mendatar : 1.Iman 4.Yitro 6.Hana 7.Pelita 9.Moab 12.Tabita 13.Mendengarkan 16.Sikhem 19.Nikodemus 20.Saduki 21.Elkana

Menurun : 2.Nain 3.Hosea 5.Hawa 8.Terbukalah 9.Magdalena 10.Legion 11.Kebaikan 14.Duapuluhdua 15.Air hidup 17.Henokh 18.Teliti

Pemenang Teka-Teki Alkitab Edisi 30 - Juli 2023 :

1. Bp. Ony Hwatimena 2. Ibu Ester Anugerah 3. Ibu Ratna (Jl. Muh. Yamin 78) 4. Ibu Parjono 5. Ibu Soviani 6. Ibu Wahyu Hidayati (Jl. Veteran 60)

*Pemenang dapat mengambil kenang-kenangan di Pos Satpam GKI Coyudan / menghubungi Hotline GKI Coyudan untuk informasi lebih lanjut



Jawaban TTS dikirim paling lambat tanggal 20 Agustus 2023 ke kantor GKI Coyudan atau foto TTS yang telah diisi kemudian kirim ke nomor **HOTLINE 0821 3393 8642** dan 6 pemenang akan mendapatkan hadiah yang diumumkan di edisi selanjutnya.