



## Saling Memperhatikan dan Menopang



Waktu kecil, saya sering diajak bermain “Bentengan” oleh teman-teman saya. Permainannya memiliki aturan yang sederhana yaitu dua kelompok saling menjaga benteng masing-masing sekaligus mencari celah untuk merebut benteng lawan. Siapa yang berhasil merebut benteng maka kelompok itu akan menang.

Meskipun aturannya sederhana, teknis permainannya jauh lebih rumit. Sebab kami harus mengatur strategi tugas antara menjaga benteng dan menyusup daerah lawan untuk merebut benteng. Kelompok penyusup yang tertangkap akan dibariskan di area lawan terdepan supaya dapat dibebaskan oleh kelompoknya. Sementara kelompok penjaga benteng harus menjaga tawanannya agar tidak dibebaskan.

Kunci kemenangan kelompok adalah saling memperhatikan dan menopang. Kelompok harus saling perhatikan anggotanya yang tertawan di area lawan agar dapat dibebaskan. Kelompok juga harus saling menopang dengan mengingatkan bahwa ada penyusup yang dapat merebut benteng.

Dari permainan itu saya jadi teringat dengan situasi kehidupan bersama keluarga. Bukankah kunci kemenangan keluarga itu adalah saling memperhatikan dan menopang? Saling

memperhatikan bagaimana keadaan hidup dan kabar dari masing-masing anggota. Saling menopang dalam doa, nasihat, bantuan, bahkan juga teguran. Tujuannya untuk kebaikan bersama.

Firman Tuhan dalam Galatia 6:2 berpesan demikian *“Bertolong-tolonglah menanggung bebanmu! Demikianlah kamu memenuhi hukum Kristus.”* Hukum Kristus mengacu pada hukum kasih sebagaimana yang Kristus teladankan. Memang tidak ada keluarga yang ideal dan sempurna. Setiap anggota pasti ada kelemahan dan juga kelebihan. Mereka yang kuat dapat menopang yang lemah. Kuat di sini tidak selalu berbicara soal harta materi, namun juga tentang keadaan yang stabil.

Sobat Lansia dapat tetap memperhatikan dan menopang keluarga dengan cara yang sederhana namun memiliki kekuatan yaitu doa. Doa dapat mengubah hati yang pada akhirnya mengubah kehidupan. Selain doa, sobat lansia juga dapat memberikan nasehat atau pendapat yang membangun. Mengingat pada tiap anggota agar tetap bersandar pada pertolongan Tuhan. Atau bisa juga, sobat lansia menunjukkan kasih dengan perhatian kecil terhadap kebutuhan anggota keluarga.

Apa pun itu jika semua dilakukan dengan dasar kasih Kristus, maka kehadiran Sobat Lansia sudah menjadi berkat bagi keluarga.

Di akhir tulisan ini, izinkanlah saya bersaksi tentang kehidupan Mak Pik, oma saya terkasih. Dia tidak banyak bicara, namun perhatiannya lebih dari seribu kata. Setiap pagi, Mak Pik selalu bangun lebih awal dan membuatkan teh manis hangat. Mama sibuk memandikan adik-adik, Mak Pik sudah siap dengan sarapan untuk saya.

Setiap saya mau pergi sekolah, Mak Pik selalu mengantar dan memperhatikan sampai saya hilang dari pandangannya. Ketika pulang sekolah, Mak Pik selalu menanti di depan pintu rumah untuk menyambut saya. Mak Pik selalu tidak suka kalau saya berkelahi dengan adik-adik dan selalu mengingatkan untuk berdamai. Dia selalu menawarkan kepada kami, apapun yang ia makan. Tak pernah lupa, Mak Pik selalu mendoakan semua orang di rumah.

Ia telah tiada, kembali bersama Kristus yang Ia kasih. Namun, perhatian kasihnya selalu menginspirasi dan mengharukan hati saya. Mak Pik tidak bergelimpang harta, namun warisannya sungguh berharga untuk bekal kehidupan.

Pdt. Daniel K. Gunawan

### Pojok Hikmat

“Hai Anakku, berpeganglah pada perkataanku, dan simpanlah perintahku dalam hatimu. Berpeganglah pada perintahku, dan engkau akan hidup; simpanlah ajaranku seperti biji matamu.”  
(Amsal 7:1-2 - TB2)

### 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](mailto:gkicoyudansolo125@gmail.com) atau WA GKI Coyudan 0821-3393-8642.



# Gigih Menopang

*"Lalu orang-orang datang membawa kepada-Nya seorang lumpuh, digotong oleh empat orang. Namun, mereka tidak dapat membawanya kepada-Nya karena orang banyak itu, lalu mereka membuka atap di atas Yesus; sesudah terbuka mereka menurunkan tikar, tempat orang lumpuh itu terbaring. Ketika Yesus melihat iman mereka, berkatalah Ia kepada orang lumpuh itu, "Hai anak-Ku, dosa-dosamu sudah diampuni!" (Markus 2:3-5 – TB2)*

Kisah orang lumpuh yang disembuhkan Tuhan Yesus tentu membuat takjub akan kepedulian dan kebesaran kuasa-Nya. Namun ada satu hal yang juga menarik untuk kita perhatikan, yaitu empat orang yang menggotong orang lumpuh tersebut dan menurunkan tilam/ tikarnya melalui atap sampai ke dekat Yesus.

Membaca begitu banyaknya orang-orang datang dan berkerumun penuh sesak, tentu dapat kita simpulkan bahwa mereka melakukan perjalanan yang tidak mudah. Dengan sebuah kegigihan tekad yang sama, yaitu membawa temannya yang lumpuh itu untuk berjumpa dengan Yesus serta memohon kesembuhan-Nya, mereka bersedia tanpa pamrih mengerahkan segenap daya dan upaya untuk memperjuangkannya. Sehingga bisabisa mereka terpikirkan untuk menghantar temannya yang lumpuh itu melalui atap. Sebuah cara penuh risiko, namun bagi mereka menjadi satu-satunya jalan yang bisa ditempuh waktu itu.

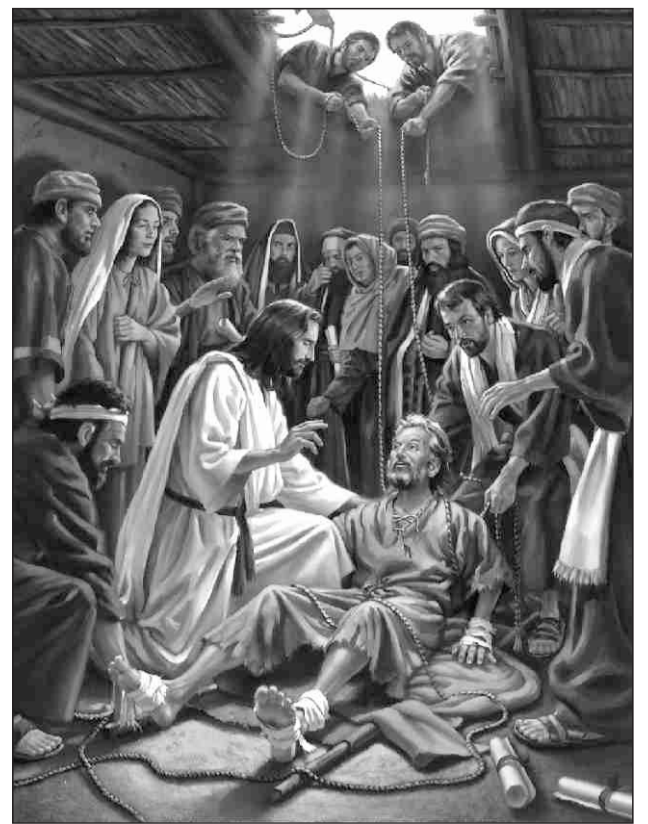
Begitu mengharukan dan mengesankan membayangkan kegigihan mereka dengan berbekal peralatan yang seadanya, medan yang susah dilalui, dan tentu saja tenaga yang terkuras, masih terus mencoba menerobos, mencari cara dan tidak menyerah. Dan luar biasa, puji Tuhan, kita dapat ikut bersukacita mengetahui bahwa perjuangan mereka tidak sia-sia. Yesus melihat kegigihan

iman mereka dan memberikan mujizat kesembuhan kepada orang yang lumpuh tersebut.

Dalam hidup kita, kadangkala Tuhan ijinkan kita menjadi seperti orang lumpuh tersebut: tidak bisa berbuat banyak dan butuh pertolongan yang lain untuk bisa menjadi kuat/sembuh. Namun bukankah bukan hanya sekali dua kali kita menerima pertolongan Tuhan yang selalu datang tepat pada waktu-Nya? Tuhan menolong dengan mengirimkan orang-orang yang dengan tulus bersedia menopang dan memberikan perhatiannya.

Ada yang mengulurkan tangannya untuk memberikan bantuan, ada yang menyediakan telinganya untuk mendengar beban kita, dan ada yang menggunakan lututnya untuk mendoakan sehingga kita dapat melalui masa berat itu dengan kemenangan iman. Persis seperti janji Tuhan bahwa kita tidak akan dibiarkan jatuh sampai tergeletak atau mati karena kelaparan.

Dan sebaliknya, bukankah seringkali posisi kita adalah seperti teman-teman orang lumpuh? Kita diberikan kekuatan, kemampuan, dan kecakapan untuk menolong dan memperjuangkan kehidupan yang lebih baik bagi yang lainnya. Kita terus diingatkan bahwa hidup bukan hanya tentang kita sendiri, namun melihat juga sekelilingnya. Kita diajak untuk melihat siapa yang butuh topangan kita hari ini? Siapa yang dapat kita perhatikan hari ini? Siapa



yang akan kita bawa dalam doa hari ini?

Dan tentu saja, Tuhan tidak sedang meminta kita menjadi sumber jawaban ataupun sumber pertolongan karena sejatinya bagian kita cukup dengan menghantarkan orang tersebut berjumpa dengan-Nya. Tuhan hanya memperhitungkan kegigihan kita menjadi penopang dan pemerhati bagi yang lain sesuai porsi/kesanggupan kita. Selebihnya Tuhan sendiri yang bertindak menjadi Sumber Jawaban dan Sumber Pertolongan baginya.

Melihat gereja kita, mari bersyukur bahwa GKI Coyudan telah dan akan terus menjadi sebuah komunitas yang saling menopang dan memperhatikan. Yang kuat menanggung yang lemah sesuai dengan porsi/kesanggupan masing-masing. Kiranya kita semua terus dimampukan untuk gigih melakukan bagian kita dengan sebaik-baiknya. Tuhan memberkati.

Pnt. Novita Andriani

## Alkitab Terjemahan Baru Edisi 2



Sobat Lansia, pada bulan September 2023 lalu kita telah mengadakan Bulan Misi. Salah satu kegiatan adalah penjualan Alkitab Terjemahan Baru Edisi 2 (disingkat

TB2). Mungkin kita masih bertanya-tanya, mengapa Alkitab harus diterjemahkan lagi untuk edisi ke-2, apa ada yang berubah dari terjemahan baru yang sebelumnya?

Untuk menjawab hal itu, berikut kutipan pengantar dari buku Penjelasan Singkat dari Alkitab TB2. Alkitab Terjemahan Baru (TB) yang sudah lama kita pakai selama ini, merupakan Alkitab yang terbit tahun 1974. Dalam catatan Sejarah, Alkitab TB adalah terjemahan oukumenis yang pertama di dunia,

buah yang nyata dari kerja sama tim penerjemah Lembaga Alkitab Indonesia (LAI) dan tim penerjemah Kitab Suci Katolik di bawah naungan Majelis Agung Waligereja Indonesia.

Sebelum Alkitab TB terbit tahun 1974, Alkitab berbagai terjemahan dalam Bahasa Melayu beredar dari abad ke abad, mulai dari Injil Matius terjemahan AC. Ruyl (1629) hingga Alkitab terjemahan HC Klinkert (1879) dan Perjanjian Baru terjemahan WA Bode (1938). Gabungan Perjanjian Lama Klinkert dan Perjanjian Baru terjemahan Bode pernah diterbitkan pada tahun 1958, sebagai terjemahan darurat, sementara terjemahan baru dalam Bahasa Indonesia belum tersedia.

Penerjemahan dan penerbitan Alkitab TB bermula dari Prakarsa Lembaga Alkitab Belanda (*Nederlandsh Bijbel Genootschap* – NBG) di awal tahun 1950an untuk melengapi terjemahan Bode. Namun tim yang ditugaskan NBG menyadari betapa pesatnya perkembangan Bahasa Indonesia di masa awal kemerdekaan Republik Indonesia. Sementara itu juga ada penemuan dan penelitian naskah-

n a s k a h  
Laut Mati  
(Dead sea  
Scroll)  
s e j a k  
t a h u n  
1947 yang  
bisa dimanfaatkan untuk menerjemahkan Alkitab dan membarui terjemahan-terjemahan Alkitab.

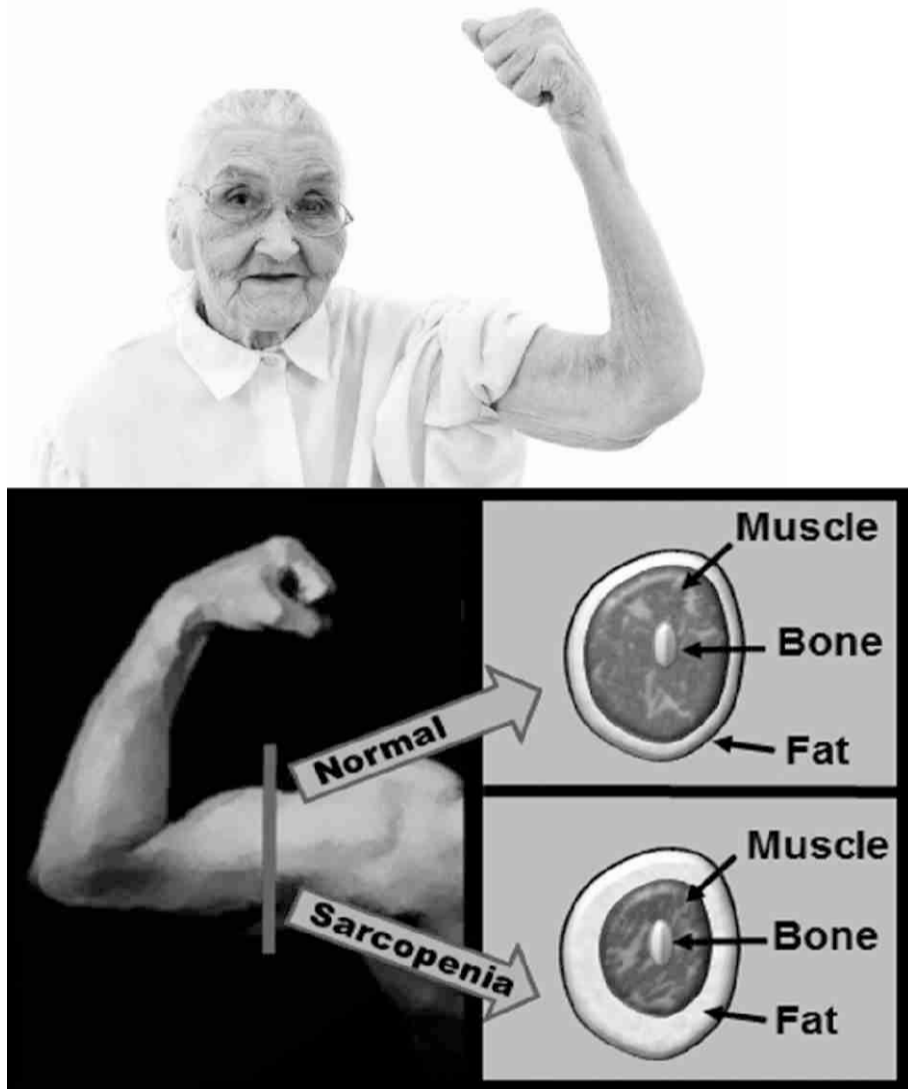


Pada tanggal 7-9 Februari 2018, Lembaga Alkitab Indonesia (LAI) dan Lembaga Biblika Indonesia (LBI) menyelenggarakan Konsultasi Nasional Pembaruan Alkitab TB di Bogor yang dihadiri oleh pimpinan Lembaga gereja aras nasional, para uskup, dan pimpinan sinode dari berbagai denominasi. Masukan dari berbagai konsultasi ini kemudian diolah kembali dan dipersiapkan hingga terbit sebagai Alkitab Terjemahan Baru Edisi Kedua (Alkitab TB2) dengan bahasa yang lebih mudah dipahami karena sudah disesuaikan dengan perkembangan Bahasa Indonesia saat ini. (SS)

# SARKOPENIA PADA LANSIA

Mungkin sobat lansia masih cukup asing dengan istilah “sarkopenia” yang sebenarnya sangat erat hubungannya dengan lansia.

Sebenarnya apa yang disebut sarkopenia? **Sarkopenia** adalah kondisi berkurangnya kekuatan dan massa otot (otot nampak mengecil) yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik. Sarkopenia umum terjadi pada lansia seiring berjalannya proses penuaan tubuh. Penurunan massa otot ini sebenarnya sudah dimulai sejak usia 30 tahun sebanyak 3-5%/ 10 tahun, sehingga makin bertambah usia makin berisiko makin banyak massa otot berkurang.



Beberapa hal di bawah ini yang **mempengaruhi derajat keparahan** sarkopenia:

- Kurang beraktivitas fisik: lansia lebih banyak duduk, hanya sedikit beraktivitas.
- Ketidakseimbangan hormon: beberapa hormon yang berperan pada pembentukan otot mengalami penurunan.
- Peradangan: terjadi peningkatan produksi sel peradangan yang menyebabkan penurunan pembentukan jaringan otot.
- Asupan protein: karena protein merupakan bahan baku untuk membentuk dan mempertahankan otot. Karena itu pada orang muda dengan asupan gizi kurang juga berisiko terjadi sarkopenia.
- Kehilangan fungsi saraf dan otot: pada lansia komponen sel otot berkurang > 50%

Hal-hal lain yang **bisa memperparah** kondisi sarkopenia adalah:

- Tirah baring (bed rest, istirahat berbaring untuk penyembuhan) yang lama.
- Merokok
- Pola makan buruk
- Diabetes mellitus
- Gangguan mood berkepanjangan

**Tanda dan gejala pada sarkopenia :**

- Perawakan tampak kurus (lebih kurus dari semula) dengan lingk-

lengan dan paha kecil.

- Kecepatan berjalan berkurang, yaitu kurang dari 0,8 m/detik sepanjang 4 meter (jarak 4 meter harus ditempuh dalam waktu lebih dari 5 detik)
- Otot mudah lelah sehingga tidak mampu berjalan pada jarak yang dekat dan mudah terjatuh.

Kondisi *sarkopenia* mungkin diawali dengan kondisi tubuh mudah lelah dan lemah, lambat laun menjadi sulit beraktivitas, misalnya kesulitan mengangkat atau menggenggam benda, bergerak lebih lambat serta kehilangan minat untuk bergerak.

*Sarkopenia* juga bisa menyebabkan suatu penyakit menjadi lebih sulit sembuh, bahkan jika tidak diobati dengan baik maka *sarkopenia* juga bisa meningkatkan risiko kematian pada penderita penyakit kronis tertentu. Selain itu penderita *sarkopenia* juga dapat menyebabkan komplikasi berupa infeksi (infeksi saluran kemih, infeksi kulit), pneumonia, patah tulang.

Bila ada tanda dan gejala *sarkopenia* seperti yang sudah dijelaskan di atas, sobat lansia sebaiknya konsultasi ke dokter, bisa lebih khusus ke dokter geriatri (spesialis kesehatan lansia) untuk memastikan diagnosa sarkopenia.

Untuk menetapkan diagnosa *sarkopenia*, dokter akan menggunakan kuesioner yang berhubungan dengan penurunan massa dan fungsi otot, selain itu bisa juga dengan test geriatri (pengukuran massa otot, pengukuran kekuatan otot) serta analisis performa fisik.

Diagnosa dini *sarkopenia* sangat mempengaruhi prognosis disabilitas pasien.

Bila sudah diagnosa sarkopenia, maka dokter akan memberikan *treatment* :

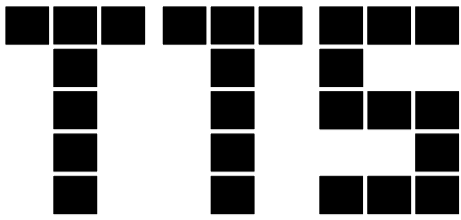
- Program latihan fisik untuk meningkatkan massa dan kekuatan otot.
- Terapi gizi yang mencukupi, terutama untuk asupan protein dan vitamin D.



Sobat lansia dan seluruh pembaca lansiapost pada umumnya bisa mencegah terjadinya *sarkopenia* dengan :

- Aktivitas fisik: jalan santai, bersepeda, bisa juga dengan latihan angkat beban dengan bantuan *barbell*. Justru olah raga sangat dianjurkan untuk sobat lansia untuk menghindari sarkopenia!
- Mengurangi waktu duduk (tidak lebih 7jam/sehari)
- Pemilihan makanan gizi seimbang, jangan dilupakan konsumsi protein dalam menu harian (susu, telur, ikan, kacang-kacangan).
- Tidur cukup (sekitar 7-8 jam/hari).

Mari cegah *sarkopenia*, dan tetap semangat sehat untuk sobat lansia. Tuhan memberkati.



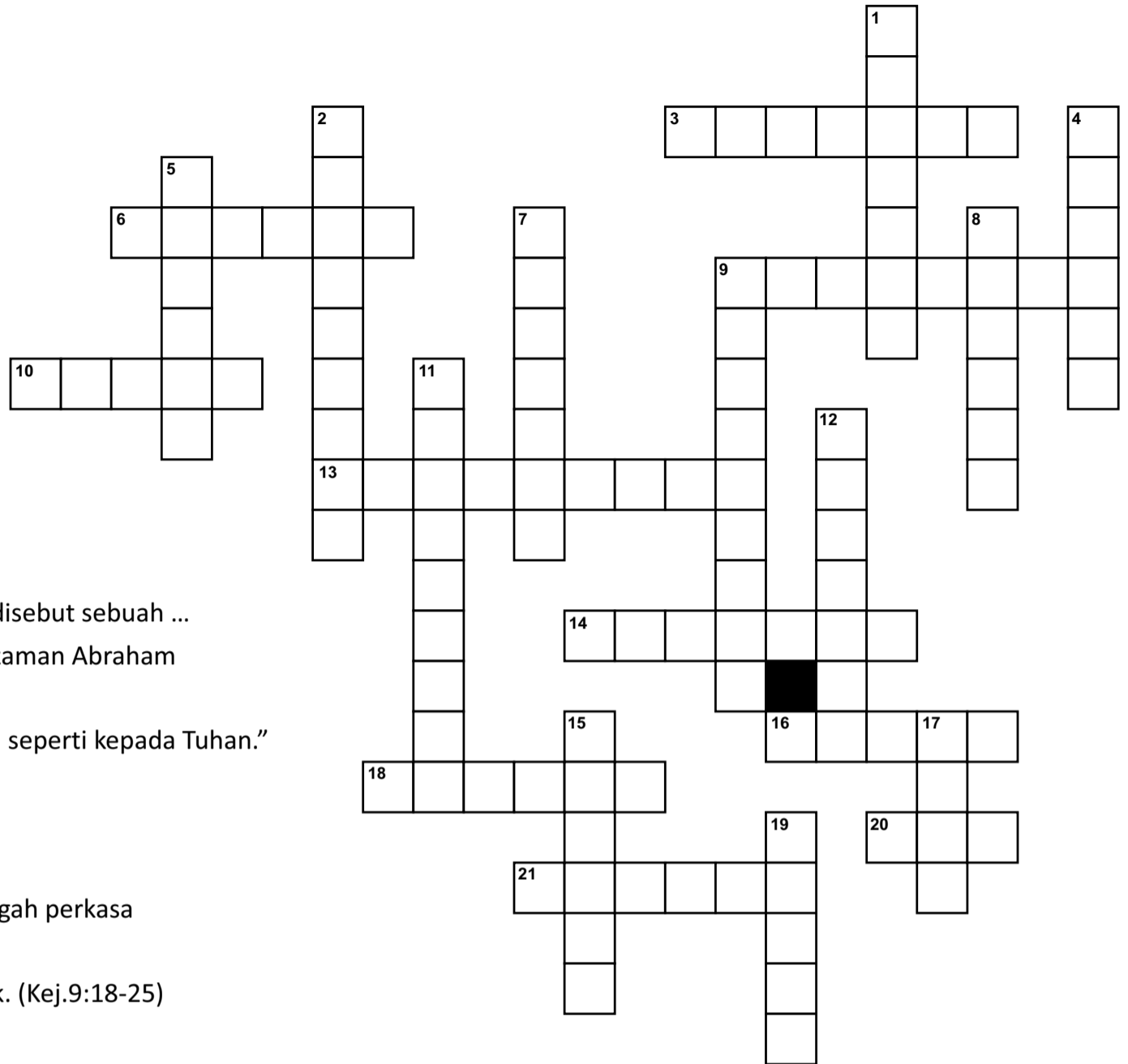
# Teka-Teki Silang

## Edisi 33

(Pengirim: Sujud S)

# PUZZLEMAKER

CREATE YOUR OWN PUZZLES



### Mendatar :

- 3. Penulis Kitab Wahyu
- 6. Kata lain sore
- 9. Suami, istri, dan anak-anak, disebut sebuah ...
- 10. Kota yang penuh dosa pada zaman Abraham (Kejadian 18)
- 13. "Hai istri, ... kepada suamimu seperti kepada Tuhan." (Efesus 5:22)
- 14. Nama baru Abram
- 16. Saudara Kain (Kejadian 4:2)
- 18. Cucu Ham, pemburu yang gagah perkasa (Kejadian 10:8-9)
- 20. Nama anak Nuh yang dikutuk. (Kej.9:18-25)
- 21. Hari untuk beribadah

### Menurun :

- 1. Majelis Jemaat di GKI terdiri dari Pendeta dan ...
- 2. "Sebab kepada kamu dikaruniakan bukan saja untuk percaya kepada Kristus, melainkan juga untuk .... untuk Dia," (Filipi 1:29)
- 4. Pekerjaan Nuh setelah keluar dari bahtera (Kejadian 9:20)
- 5. Tempat Sara dan Abraham dikuburkan (Kejadian 23:19)
- 7. "Karena bagiku hidup adalah ... " (Filipi 1:21)
- 8. Nama pegunungan tempat kandasnya bahtera Nuh (Kejadian 8:4)
- 9. "Hai suami, ... istrimu sebagaimana Kristus telah mengasihi jemaat" (Efesus 5:25)
- 11. "Siapa yang mengasihi istrinya ... dirinya sendiri." (Efesus 5:28)
- 12. Pekerjaan Habel (Kejadian 4:2)
- 15. Yang dikalahkan Daud dengan senjata umban batu (1 Samuel 17)

### Jawaban TTS Edisi 32 - September 2023:

**Mendatar :** 1.Moria 2.Matamu 6.Injil 7.Timotius 8.MuridKu 10.Berharaplah 14.Melaba 18.Lidah 19.Tiga 21.Dunia

**Menurun :** 1.Matius 3.Matias 4.Tiga 5.Memberitakan 9.Samuel 11.Elkana 12.Amsal 13.Naomi 15.Esau 16.Harun 17.Bijak 20.Boas 21.Dua

### Pemenang Teka-Teki Alkitab Edisi 32 - September 2023 :

- 1. Bp. Andreas (Mertodranan) 2. Ibu Tuminah Suratno (Joyotakan) 3. Bp. Slamet Saron (Solo Baru) 4. Ibu Hartati (Gading Permai)
- 5. Ibu Sri Slameto 6. Bp. Bambang Hardjono (Jogobayan)

\*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 Oktober 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.