



## Keteladanan Lansia, Warisan Iman Keluarga

*“Tetapi engkau, Titus, hendaklah engkau mengajarkan ajaran yang tepat. Nasihatilah orang laki-laki yang tua, supaya mereka menahan diri, bijaksana dan hidup sebagai orang yang patut dihormati. Mereka harus juga berpegang pada ajaran yang benar dari Allah, mengasihi dengan sempurna dan menderita dengan tabah. Begitulah juga hendaklah engkau menasihati Wanita-wanita yang tua supaya kelakuan mereka sesuai dengan apa yang patut bagi orang yang hidup khusus bagi Allah. Mereka tidak boleh memfitnah orang lain, dan tidak boleh ketagihan minuman keras. Mereka harus mengajarkan hal-hal yang baik.” (Titus 2:1-3 BIMK)*

Saya dibesarkan oleh pengaruh dua lansia yang sangat kuat. Kedua lansia itu adalah Eyang Putri saya dan Opung saya. Kedua perempuan lansia ini sangat memberikan pondasi iman dan karakter dalam masa-masa pertumbuhan saya. Oleh karena itu, pengalaman saya membuktikan bahwa ada pengaruh yang sangat besar tentang keteladanan lansia dengan pertumbuhan iman generasi selanjutnya di dalam keluarga.

Dari sini kita akan tetap masih menemukan bahwa perihal soal **keteladanan** punya andil yang kuat dalam proses pembentukan masa depan sebuah generasi. Banyak penelitian yang mengatakan bahwa di dalam hidup berkeluarga, anak-anak akan meniru 70 persen dari tindakan orang tua mereka. Artinya, hasil penelitian ini membuktikan bahwa apa yang seorang anak lihat, atau anak muda lihat dari para orang tua mereka (termasuk lansia) akan sangat berpengaruh kepada kualitas pembentukan karakter mereka.

Jauh sebelum adanya penelitian ini, Alkitab telah membuktikan bahwa perihal keteladanan orangtua kepada generasi selanjutnya adalah hal yang **harus dilakukan**. Mengapa harus? Karena keteladanan adalah salah satu ajaran dasar iman. Paulus menuliskan surat ini untuk anak rohaninya yang sangat ia kasihi. Dalam surat ini, Paulus mengingatkan betapa pentingnya Titus mengajarkan kepada para orang tua, termasuk para lansia untuk tetap menjaga hidupnya sedemikian rupa untuk menjadi teladan bagi keluarga mereka.

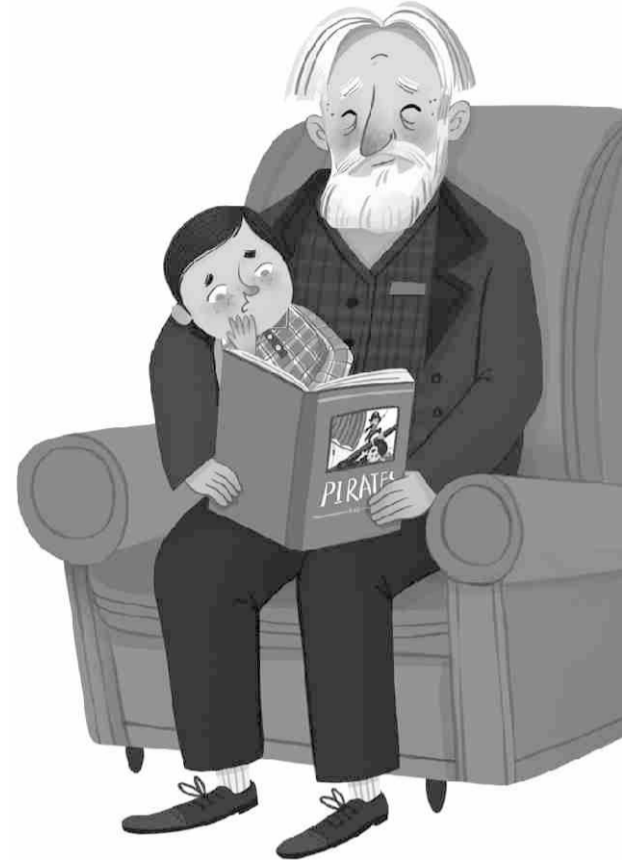
Bahkan dalam tulisan ini, Paulus secara detail dan spesifik mengatakan kepada setiap laki-laki dan wanita yang sudah lanjut usia untuk makin sungguh-sungguh hidup dalam integritas iman. Integritas iman yang spesifik dijelaskan oleh Paulus.

Bagi para laki-laki yang sudah lanjut usia, keteladanan hidup yang sangat penting untuk dimiliki adalah soal: menjadi laki-laki yang bijaksana dan teguh dalam iman. Kedua hal ini adalah rangkuman dari seluruh ciri-ciri bagaimana seorang laki-laki lanjut usia mewariskan imannya. Laki-laki yang semakin bertumbuh dalam segi kedewasaan iman adalah mereka yang hidup semakin bijaksana. Bijaksana dalam bertindak dan berpikir, adalah keteladanan yang sangat dibutuhkan oleh generasi selanjutnya.

Keteladanan ini menumbuhkan sikap yang terbuka, dewasa dan penuh dengan kesabaran. Karakter-karakter ini dapat diteladani ketika para generasi selanjutnya melihat bahwa para lansia melakukannya. Mereka akan dapat membuktikan sendiri bagaimana kehidupan yang semakin baik jika para laki-laki mempunyai karakter-karakter tersebut. Karakter-karakter ini haruslah selalu dibungkus dalam dasar iman yang teguh kepada Tuhan.

Dasar iman yang teguh yang dicontohkan oleh para laki-laki usia lanjut kepada generasi selanjutnya adalah kekuatan hidup. Generasi muda akan melihat bahwa kekuatan dalam hidup ini tidak hanya soal kekayaan, popularitas maupun rentetan prestasi. Namun ada kekuatan yang lebih tangguh dalam menjalani misteri kehidupan ini yaitu iman yang teguh. Iman yang teguh akan menjaga kehidupan generasi berikutnya.

Begitu pula dengan teladan hidup yang harus diajarkan oleh para wanita lansia kepada generasi selanjutnya. Dalam hidup para perempuan lanjut usia, ditekankan soal keteladanan menjaga hidup dalam ucapan. Dalam menjaga ucapan mereka sedang mengajarkan keteladanan hidup untuk bijaksana menggunakan kata-kata untuk



tujuan kebaikan bersama.

Oleh karena itu keteladanan ini penting dibutuhkan generasi selanjutnya agar mereka mempersembahkan setiap kata-kata yang keluar adalah kata-kata yang baik. Mengapa? Karena bagi orang beriman, kata-kata mempunyai kekuatan untuk membentuk realitas dan masa depan manusia. Semakin banyak ajaran dan keteladanan menggunakan kata-kata baik maka masa depan generasi muda akan menjadi generasi yang mengatakan hal-hal baik pula kepada generasi selanjutnya.

Menjadi teladan dalam berkata-kata tidaklah mudah. Oleh karena itu, khususnya setiap wanita lanjut usia, membutuhkan ketundukan kepada Tuhan. Karena kata-kata yang baik, lahir dari kualitas iman yang baik pula. Tidak mudah menggosipkan orang lain, mengatakan kebenaran dengan cara yang baik serta memilih kata-kata yang membangun dan bukan meruntuhkan.

Ketiga hal tersebut sangat dibutuhkan generasi modern saat ini. Dimana kecepatan teknologi khususnya dalam ber-sosialmedia, kecerdasan berkata-kata sangat dibutuhkan. Oleh karena itu keteladanan dalam berkata-kata penting untuk diteruskan kepada generasi

**Bersambung ke Halaman 2**

### Pojok Hikmat

“Memang dahulu kamu adalah kegelapan, tetapi sekarang kamu adalah terang di dalam Tuhan. Sebab itu hiduplah sebagai anak-anak terang, karena terang hanya berbuahkan kebaikan dan keadilan dan kebenaran, dan ujilah apa yang berkenan kepada Tuhan.”

Efesus 5 : 8-10

### INFO REDAKSI

Redaksi menerima tulisan atau surat pembaca, tulisan dapat diemail ke: [gkicoyudansolo125@gmail.com](mailto:gkicoyudansolo125@gmail.com) atau WA GKI Coyudan no 0821-3393-8642



# Menjadi Sahabat Bagi Semua = Mustahil?!

Sobat Lansia, benarkah mustahil untuk menjadi sahabat bagi semua orang? Mungkin memang mustahil. Kenapa? Karena menjadi sahabat itu berat.

Mari kita lihat melalui dua hal :

1. Definisi Menjadi Sahabat
2. Definisi Bagi Semua

## Definisi sahabat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia:

Kawan / teman / handai.

Merujuk pada gambaran dua orang atau lebih yang saling mendukung, saling mengisi hubungan dengan berbagai pengetahuan, penghargaan, empati, dan tindakan kasih.

Hubungan tersebut diwujudkan dalam bentuk kepedulian untuk saling menolong dan saling menasehati. Ada kesetiaan dalam relasi dan saling mendorong untuk menjadi lebih baik.

## Definisi sahabat secara psikologis:

Hubungan di mana dua orang menghabiskan waktu bersama, berinteraksi di berbagai situasi, dan juga menyediakan dukungan emosi (Baron dan Byrne, 2006).

Dengan semua definisi tentang sahabat tersebut di atas, bagi saya kok mustahil untuk menjadi sahabat bagi semua.

Betapa melelahkan ya kalau kita harus mendukung, memberi empati, memberi tindakan kasih, menolong, mendorong, menasehati, menyediakan waktu, ada di segala kondisi, menyediakan dukungan emosi, ke semua orang!? Jangankan ke semua orang, ke satu atau dua orang saja sudah tampak begitu melelahkan.

Dan memang benar melelahkan. Berelasi secara sungguh dengan pribadi lain itu butuh energi. Butuh kesadaran.

Suatu hari saya merasa begitu rindu dengan almarhum papi saya. Hari itu terasa

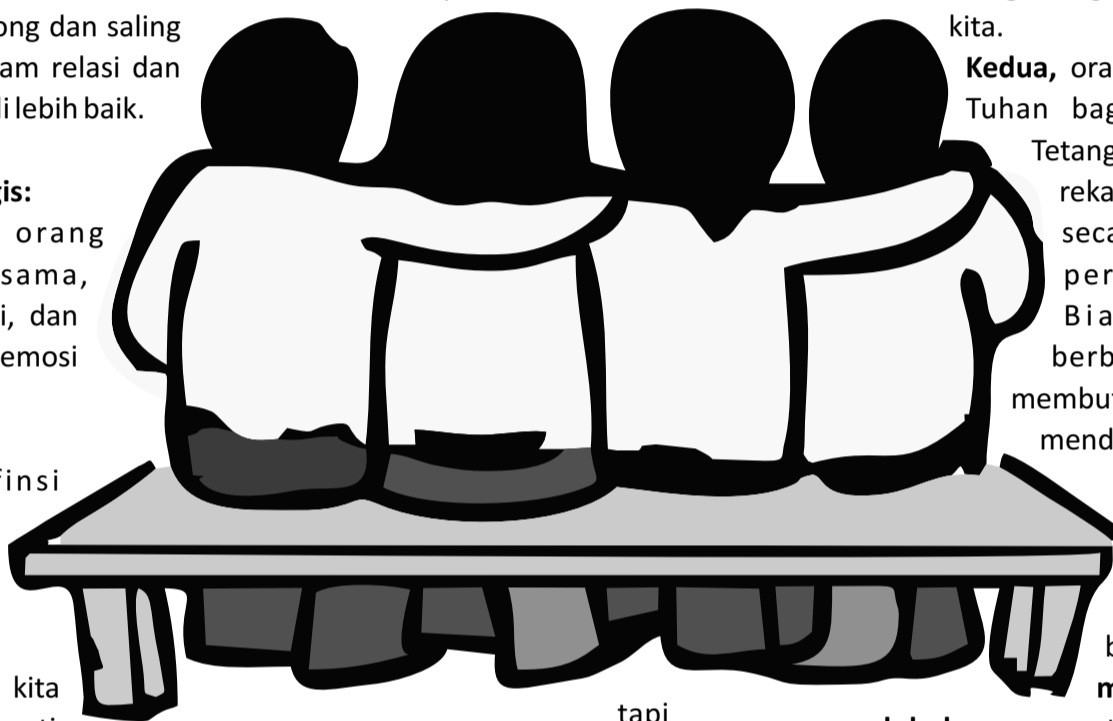
begitu sendu. Melihat makanan kesukaan papi langsung menetes air mata. Melihat-lihat foto papi dan langsung menangis lagi. Lalu saya melakukan hal yang biasa saya lakukan ketika rasa rindu melanda: mengirim pesan Whatsapp ke tiga sahabat saya. Biasanya saya akan mengetik: "kangen papi".

Respon ketiga sahabat saya bisa dipastikan akan sangat melegakan jiwa. Mereka akan membalas dengan kalimat yang kurang lebih sama :

"Iya pasti kangen ya... pelukkk".

Dan kemudian akan bertanya "Butuh ditelpon?" Balasan mereka begitu sangat berharga bagi saya, sungguh menolong di kala duka (tidak hanya di kala suka).

Tidak hanya di kala sendu,



tapi juga di kala ada kabar bahagia, ada keraguan, ada masalah yang cukup rumit, hingga cerita-cerita receh yang ingin dibagi, kehadiran sahabat-sahabat saya begitu menolong. Memberi kekuatan dan menyegarkan semangat.

Dari sini saya menjadi sadar, bahwa tugas saya menjadi sahabat ternyata tidak sedemikian berat, karena saya juga memiliki sahabat.

Peran menjadi sahabat menjadi tidak

begitu berat karena ada beberapa orang di sekitar saya yang mengerjakan peran nya sebagai sahabat.

**Saya juga didukung, saya menerima empati, saya mendapat tindakan kasih, saya ditolong, saya didorong, saya dinasehati, saya di prioritaskan, saya mendapat dukungan emosi tanpa dihakimi.**

## Definisi "Bagi Semua":

"Bagi Semua" di sini dibagi menjadi 2 kategori : **Pertama**, orang-orang yang memang dekat dengan kita. Karena memang cocok sekali. Atau sudah kenal dekat bertahun-tahun. Orang-orang yang sering menghabiskan waktu dengan kita. Orang-orang yang dekat di hati dan hidup kita.

**Kedua**, orang-orang yang dipercayakan Tuhan bagi kita untuk kita layani. Tetangga atau rekan kerja atau rekan Gereja atau saudara, yang secara khusus membutuhkan perhatian dan kasih kita. Biasanya ketika mereka berbeban berat atau sedang membutuhkan seseorang yang bisa mendampingi dan dipercaya.

Menjadi sahabat bagi semua, ternyata tidak seberat yang kita bayangkan. **Suatu hal yang mungkin dan sangat bisa kita lakukan**, terlebih karena kita terlebih dahulu menerima dan merasakan kasih seorang SAHABAT yang begitu besar. Seorang Sahabat yang bahkan rela mati untuk kita.

Menjadi sahabat tidak perlu menjadi pribadi yang sempurna. Hanya perlu menjadi pribadi dengan kasih tulus, yang mau mendengarkan, dan yang hadir.

Selamat menjadi sahabat.  
Terimakasih sahabat-sahabatku.  
(Nova Natalie)

## Sambungan Artikel Halaman 1

masa kini.

Dari kesemua hal di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa keteladanan masih punya pengaruh yang besar untuk mewariskan iman.

Oleh karena itu biarlah semua para usia lanjut, laki-laki dan Wanita sungguh menjadi para orang tua yang memberikan keteladanan. Tuhan kiranya menolong dan menguatkan

setiap tugas panggilan para usia lanjut untuk mewariskan iman kepada generasi masa kini.  
(Pdt Keshia Hestikahayu Suranta)

## Keseleo

Seorang kakek berbincang-bincang dengan cucunya.

Cucu : Kek, tadi ada orang yang jatuh dari lantai dua.

Kakek : Oh iya? Lalu bagaimana kondisinya...

Cucu : Hebatnya, dia tidak meninggal Kek, hanya keseleo saja kakinya...

Kakek : Ah, itu biasa ... !!

Cucu : Kok biasa Kek ..!!

Kakek : Iya, Kakek dulu pernah jatuh dari lantai tiga, yang keseleo hanya jari manis saja.

Cucu : Wah hebat, hanya jari manis saja yang keseleo?!

Kakek : Iya, yang lainnya patah semua ...

Cucu : ?!!!!??

**GUYON**

Syaloom Sobat lansia, berjumpa kembali melalui rubrik kesehatan lansia di Lansia Post edisi Juni 2023 ini. Kali ini kita akan lebih mengetahui hal-hal apa yang perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut pada lansia.

Seperti kita ketahui, pada lansia memang terjadi penurunan fungsi tubuh. Salah satunya adalah masalah gigi. Gigi geligi pada lansia banyak yang sudah rusak bahkan perlahan-lahan mulai tanggal, sehingga menyulitkan saat mengunyah makanan. Hal ini akan mempengaruhi asupan gizi lansia, selanjutnya menyebabkan kekurangan gizi pada lansia.

Secara umum perubahan kondisi gigi dan mulut pada lansia yaitu:

## 1. Perubahan Kondisi Gigi Geligi

Terjadi karies karena terjadi penumpukan bakteri di atas gigi yang dapat mengakibatkan gigi hancur dan dapat meluas kerusakannya bila tidak segera dilakukan perawatan. Selain itu juga terjadi penurunan produksi air liur dengan berbagai enzimnya, sehingga membuat mulut jadi kering dan kemampuan mengecap jadi berkurang.

Gigi geligi cenderung menjadi aus sehingga kekuatan mengunyah juga turun. Suplai darah pada lansia yang menurun akan mengakibatkan kecepatan perbaikan ketika terjadi kerusakan juga akan menurun.

## 2. Perubahan Mukosa Mulut (jaringan yang melapisi rongga mulut)

Mukosa mulut pada lansia menjadi halus dan tipis. Hal ini dapat menurunkan fungsi perlindungan sehingga mudah terpapar infeksi dan menurunkan kecepatan penyembuhan luka.

## 3. Perubahan Jaringan Gusi

Menyebabkan peningkatan plak di daerah leher gigi sehingga memicu terjadinya radang gusi.

## 4. Mulut Kering (xerostomia)

Terjadi karena penurunan fungsi kelenjar ludah sebagai efek samping konsumsi obat-obatan jangka panjang, misalnya obat anti

hipertensi, anti psikotik, antidepresan. Selain itu mulut kering juga bisa sebagai manifestasi penyakit sistemik, misalnya kencing manis (diabetes militus)

## 5. Sariawan

Sariawan bisa disebabkan karena kebersihan gigi yang kurang atau penumpukan jamur atau disebabkan iritasi dari tepi dari gigi palsu yang kurang tepat. Selain itu bisa juga disebabkan karena benturan (trauma) di rongga mulut, misal saat menyikat gigi tanpa sengaja kepala sikatnya melesat mengenai gusi atau mukosa mulut, juga bisa karena tergigit saat mengunyah makanan dan lain-lain.

Agar gigi lansia bisa terawat lebih baik dan menjaga kesehatan gigi dan mulut, beberapa cara di bawah bisa dilakukan:

### 1. Menyikat gigi

Sebaiknya dilakukan minimal 2 kali sehari yaitu setelah makan pagi dan sebelum tidur malam dengan pasta gigi dan sikat gigi yang benar. Sikat gigi minimal selama 2 menit. Jangan lupa juga dibersihkan permukaan lidah.

Pemilihan sikat gigi yang dianjurkan: sikat gigi tekstur medium untuk gigi sehat atau normal, sedangkan sikat gigi tekstur soft untuk gusi dan gigi sensitif. Untuk ujung sikat gigi disesuaikan dengan bentuk dan kondisi mulut, umumnya kepala sikat gigi yang kecil lebih mudah menjangkau bagian belakang gigi. Disarankan mengganti sikat gigi 2-3 bulan sekali atau ketika bulu sikat gigi sudah mulai terlihat mekar. Jangan memakai sikat gigi bersama (1 orang 1 sikat gigi), pilihlah gagang sikat gigi yang tidak licin sehingga bisa terpegang dengan baik.

### 2. Rutin berkumur

Berkumur dengan obat kumur setiap hari diperbolehkan asal tidak berlebihan. Berkumurlah beberapa saat setelah sikat gigi supaya kandungan fluoride dari pasta gigi tidak hilang. Waktu berkumur 30 detik – 1 menit, dan jangan makan minum dahulu selama 30 menit sejak berkumur.

Perlu diingat: menyikat gigi itu suatu

keharusan, tetapi berkumur dengan obat kumur sebagai tambahan dan bukan merupakan keharusan.

### 3. Bersihkan gigi palsu

Bagi sobat lansia yang memakai gigi palsu, hendaknya melakukan perawatan dan pembersihan gigi palsu secara rutin dengan melepasnya dan membersihkan dengan sikat gigi dan pasta gigi di bawah air mengalir. Jangan lupa tetap menyikat gigi sendiri. Lakukan perawatan ini sehabis makan dan juga saat hendak beristirahat di malam hari.

Gigi palsu wajib dilepas saat tidur dan direndam (semua bagian gigi palsu terendam) di wadah berisi air serta ditutup.

### 4. Berhenti merokok

Merokok bukan hanya memberikan dampak buruk pada kesehatan tubuh secara umum, tetapi juga mempercepat kerusakan gigi dan mulut. Perokok sangat rentan terhadap penyakit gusi dan menjadi faktor resiko terjadinya kanker mulut.

### 5. Menjaga pola makan sehat

Sobat lansia disarankan mengurangi makanan dan minuman yang mengandung karbohidrat tinggi yang biasanya terdapat pada makanan yang manis. Makanan tinggi gula dan karbohidrat akan menempel pada gigi dan membentuk plak sehingga bakteri lebih mudah menumpuk dan menyebabkan karies/lubang pada gigi.

### 6. Kontrol rutin ke dokter gigi

Meskipun belum ada keluhan (apalagi bila terdapat keluhan) disarankan disarankan sobat lansia memeriksakan giginya ke dokter gigi setidaknya 2 kali setahun sehingga dapat dideteksi masalah gigi sedini mungkin sehingga mengurangi risiko masalah gigi yang lebih parah. Hal ini akan mengurangi risiko terjadinya masalah gigi yang lebih kompleks dan otomatis juga menghindari perawatan gigi yang lebih mahal.

Mari kita rawat kesehatan gigi dan mulut untuk kesehatan dan kualitas hidup lansia yang lebih baik. Tuhan memberkati sobat lansia semuanya.

(drg. Christiani Inawati)

## Janji Suci

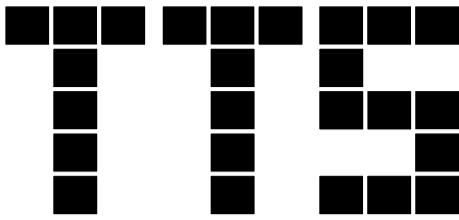
Sepasang opa oma merayakan ulang tahun pernikahan yang ke-75. Wajah mereka tampak segar dan berbinar-binar. Opa yang usianya mendekati 100 tahun juga tampak sehat dan bugar, sehingga ada tamu yang ingin mengetahui resep awet muda.

Tamu : Opa, apa sih rahasianya bisa terlihat sehat dan bugar.

Opa : Oh, itu karena kami mempunyai janji suci yang tetap kami lakukan sejak menikah 75 tahun yang lalu.

Tamu : Wow, janji apa itu Opa?

Opa : Kalau kami bertengkar, maka yang terbukti bersalah harus keluar rumah dan berjalan-jalan. Lha setiap kali bertengkar, saya yang sering jalan-jalan ... jadi sehat..



# Teka-Teki Silang

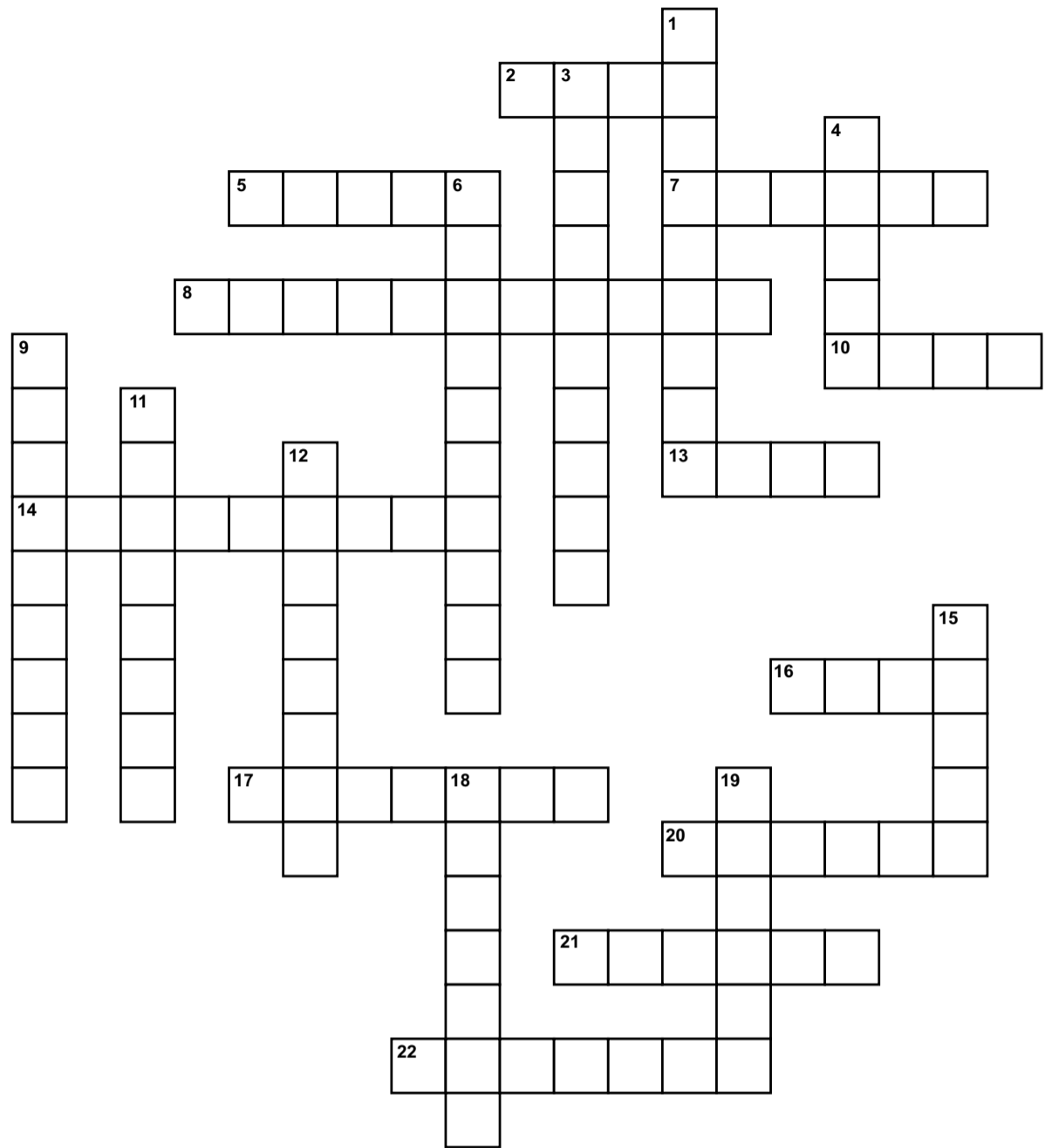
## Edisi 29

(Pengirim: Sujud S)



### Mendatar :

- Orang Kristen dibenarkan karena ... (Roma 5:1)
- Bolehkan kita bertekun dalam dosa, supaya semakin bertambah kasih karunia itu? (Roma 6:1-2)
- Kitab dalam Alkitab yang memiliki pasal terbanyak.
- “Demikianlah sekarang tidak ada .... bagi mereka yang ada di dalam Kristus Yesus” (Roma 8:1)
- Pada hari keberapa Tuhan menciptakan tumbuh-tumbuhan
- GKI Coyudan termasuk anggota GKI Klasik ...
- “Kamu telah dimerdekan dari dosa dan menjadi hamba ....” (Roma 6:18)
- Kematian Kristus adalah kematian terhadap ... (Roma 6:10)
- Kota tempat Yesus dibesarkan setelah kembali dari Mesir (Matius 2:23)
- “Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap .... seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia.” (Kolose 3:23)
- Siapa nama Paulus sebelum dia bertobat dan percaya kepada Yesus Kristus? (Kisah Para Rasul 9)
- Siapa nama saudara Yohanes yang dibunuh raja Herodes dengan pedang karena mengikut Yesus? (Kisah Para Rasul 12:1-2)



### Menurun :

- Berapa tahun usia Nuh saat air bah mulai meliputi bumi. (Kejadian 7:11)
- “Dan janganlah kamu ... Roh Kudus Allah, yang telah memeteraikan kamu menjelang hari penyelamatan” (Efesus 4:30)
- Berapa jumlah pasal di Kitab Filipi?
- “Karena bagiku hidup adalah Kristus dan mati adalah ....” (Filipi 1:31)
- “Hendaklah .... Kristus diam dengan segala kekayaannya di antara kamu” (Kolose 3:16a)
- “Karena terang hanya berbuahkan ... dan keadilan dan kebenaran, dan ujilah apa yang berkenan kepada Tuhan.” (Efesus 5:9-10)
- Siapakah nama rekan Paulus, yang saat memberitakan Injil di Listra, disebut orang Listra sebagai dewa Zeus? (Kisah Para Rasul 14:8-12)
- Nama Kitab terakhir dalam Perjanjian Baru.
- Nama Kitab setelah Kitab Yeremia.
- Nama Rasul Paulus sebelum bertobat dan percaya kepada Tuhan Yesus

### Jawaban TTS Edisi 28 - April 2023:

**Mendatar :** 3.Kegeraman 4.Zaitun 5.Kebenaran 6.Anakcucu 9.Penghukuman 13>NamaKu 17.Zipora 18.Tiga 19.Darah 20.Tigaribu 21.Tomas 22.Akhir

**Menurun :** 1.Midian 2.Pendapatnya 7.Ulangan 8.Keluaran 10.Empatpuluh 11.Gersom 12. Kleopas 14.Matias 15.Kamis 16.Didimus

### Pemenang Teka-Teki Alkitab Edisi 28 - April 2023 :

- Ibu Naryo (via WA Nanny Suharti)
- Ibu Dwi Hariningsih
- Bp. Yohan Bientoro
- Ibu Soviani
- Ibu Andhy Pratiknyo
- Bambang Karjomo (Bibis)

\*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 Juni 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.