



Menabur Kebaikan Dengan Talenta

Sahabat Lansia, benar pepatah yang mengatakan, “apa yang kita tabur itu juga yang akan kita tuai.” Jika kita menabur kebaikan maka kita juga akan menuai kebaikan. Itulah yang dilakukan oleh Dorkas atau disebut juga Tabita (Kisah Para Rasul 9:36-42), yang mempunyai arti rusa betina. Seorang perempuan yang gesit dan tekun dalam menabur kebaikan dan membawa pengaruh besar bagi sesamanya.

Sebagai murid Yesus, Dorkas mempunyai ciri khusus dalam mewujudkan iman percayanya yang patut dicontoh. Dia memberikan pelayanan yang total dengan cara mengembangkan talenta/kemampuan yang dimilikinya supaya menjadi berkat bagi sesamanya. Dorkas menggunakan kemampuannya menjahit untuk membuat baju bagi para janda miskin. Bagi orang lain, ketrampilan menjahit yang dimiliki oleh Dorkas dianggap biasa. Tetapi lihatlah, melalui baju-baju yang ia buat, Dorkas menabur kebaikan sekaligus kasih kepada para janda miskin di kotanya, Yope.

Di Yope waktu itu ada begitu banyak wanita yang harus kehilangan suaminya karena perahu yang tenggelam. Janda-janda itu pun tidak memiliki pekerjaan untuk bertahan hidup karena pada masa itu yang mencari nafkah bagi keluarganya adalah sang suami. Sebagai murid Yesus, Dorkas tahu pasti apa yang perlu ia lakukan untuk membantu para janda itu. Ia melakukan pekerjaannya dengan sungguh-sungguh.

Ia melakukan semuanya tanpa mengeluh dan untuk menunjukkan kemuliaan dan kasih Tuhan bagi para janda itu. Tak banyak info tentang Dorkas di Alkitab, termasuk apakah dia wanita yang menikah atau sudah memiliki anak. Namun, Alkitab menulis dengan jelas bahwa ia adalah seorang murid yang banyak berbuat baik dan memberi sedekah. Sudah pasti ia adalah perempuan yang penuh syukur dengan hidup dan pekerjaannya yang sederhana.

Ketika Dorkas yang baik hati ini jatuh sakit dan akhirnya meninggal dunia, banyak orang disekitar ia tinggal merasa sedih dan kehilangan.



Tetapi di tengah rasa sedih dan kehilangan itu, mereka tidak tinggal diam. Alkitab mencatat bahwa ketika murid-murid mendengar kalau Petrus ada di Lida yang dekat dengan Yope, mereka menyuruh dua orang datang kepada Petrus dengan permintaan: “Segeralah datang ke tempat kami.”

Petrus pun segera berkemas dan berangkat ke Yope bersama dua utusan itu. Ketika Petrus datang, semua janda datang berdiri dekat Petrus dan sambil menangis janda-janda itu memperlihatkan kepada Petrus baju-baju yang dibuat Dorkas untuk mereka sewaktu ia masih hidup.

Melihat hal itu, Petrus pun lalu menyuruh mereka semua keluar. Petrus berdoa kepada Tuhan dan dengan kuasa Roh Kudus, Allah membuat Dorkas hidup kembali. Alkitab mencatat ada tujuh orang yang dibangkitkan dari kematian dan Dorkas adalah satu-satunya perempuan dewasa dari ketujuh orang yang dibangkitkan itu. Berita kebangkitan Dorkas menyebar ke seluruh kota Yope. Sejak saat itu, makin banyak orang yang percaya kepada Allah dan menghormati Allah.

Tuhan Melihat Hati

Dorkas bukanlah wanita yang terkenal, mungkin banyak orang menganggap pekerjaannya tak ada yang istimewa bahkan sia-sia karena membuang-buang waktu untuk memelihara para janda. Namun, Tuhan melihat hati Dorkas. Meskipun pelayanannya kecil di mata manusia, Tuhan memandangnya

jauh lebih besar. Ia wanita yang setia menabur kebaikan dan melayani Tuhan dengan talenta/keterampilannya yang sederhana. Secara tidak langsung, ia telah menjadi seorang penginjil besar. Jumlah perempuan yang terpengaruh oleh kehidupan Dorkas benar-benar sangat banyak. Teladan yang baik sekali sudah diberikan Dorkas dan hal itu tidak akan hilang di makan zaman.

Lalu bagaimana dengan kita, Sobat Lansia? Apakah talenta/ketrampilan yang Sobat Lansia miliki

saat ini sudah dijadikan pelayanan dan persembahan yang harum untuk Tuhan? Apakah kita ingin sama seperti Dorkas, yang bangga dengan talentanya untuk menabur kebaikan dan memuliakan nama Tuhan? Ataupun kita lebih menitikberatkan pada kelemahan yang ada pada kita sehingga kita malu untuk berbuat sesuatu dan merasa diri kecil? Menjadi lansia bukanlah alasan dan halangan untuk tetap menabur kebaikan dan kasih Tuhan bagi orang-orang di sekitar kita.

Sobat Lansia, mari sejenak kembali kita menengok pada diri kita sendiri. Talenta apa yang sudah Tuhan berikan kepada kita yang dapat kita pakai untuk menyatakan dan menyalurkan kasih Tuhan kepada orang-orang di sekitar kita. Bisa jadi itu hanya senyuman manis kita, sikap ramah kita yang suka menyapa, kegemaran kita bercerita hal-hal lucu yang dapat membuat orang lain tertawa atau mungkin ketekunan kita dalam berdoa. Semua hal sederhana itu dapat Tuhan pakai untuk menabur kebaikan dan kasih Tuhan.

Biarlah melalui kisah hidup Dorkas ini, Sobat lansia diberi keberanian untuk melayani Tuhan dengan apa yang ada pada diri Sobat lansia. Walaupun apa yang ada pada kita mungkin sangatlah sederhana, asal dilakukan dengan ketulusan hati dan sukacita, akan berharga bagi Allah dan sesama. *Filipi 4:5 berkata: “Hendaklah kebaikan hatimu diketahui semua orang. Tuhan sudah dekat !”* Mari muliakan Tuhan di hidup kita dengan menabur kebaikan dan kasih. *(Pnt Kardiana Jumaini)*

Pojok Hikmat

“Jangan lalai dalam mempergunakan karunia yang ada padamu, yang telah diberikan kepadamu oleh nubuat dan dengan penumpangan tangan sidang penatua.

Perhatikanlah semuanya itu, hiduplah di dalamnya supaya kemajuanmu nyata kepada semua orang.”

(1 Timotius 4:14-15)

INFO REDAKSI

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





Fanny J. Crosby

Seorang bayi perempuan lahir di desa Brewster, daerah bagian utara kota New York. Hari itu tepat tanggal 24 Maret 1820. Saat usianya baru 6 minggu, dia mengalami demam. Namun karena salah penanganan dokter, kedua matanya menjadi buta. Di tahun itu juga, ayahnya, meninggal dunia hingga bayi kecil itu hanya diasuh ibu dan neneknya. Saat usianya 5 tahun, melalui pemeriksaan dokter diketahui matanya tidak bisa dioperasi dan kebutaannya bersifat permanen.

Sejak itu, gadis kecil ini menjalani hidupnya dalam kegelapan. Namun kekurangannya dalam penglihatan ternyata diimbangi dengan kepekaannya menulis puisi dan lirik lagu. Sepanjang hidupnya dia telah melahirkan hampir 8.000 lagu dan 3 buku kumpulan puisi. Dia menulis lagu-lagu pop, lagu bertema patriotik dan lagu pujian (hymne). Gadis kecil itu bernama Fanny Crosby, lengkapnya Frances Jane Crosby.

Fanny Crosby dijuluki "Ratu Penulis Lagu Gospel". Beberapa lagu pujian karyanya yang terkenal antara lain: Blessed Assurance (KJ No. 392 Kuberbahagia), Pass Me Not, O Gentle Saviour (KJ No. 26 Mampirlah Dengar Doaku), All The Way My Saviour Leads Me (KJ

Mengenal Fanny Jane Crosby

408 Di Jalanku Ku Diiring), I Must Have The Savior With Me (KJ 402 Kuperlukan Juru'Slamat), Safe in The Arms of Jesus (KJ No. 388 S'lamat Di Tangan Yesus), dan Jesus, Keep Me Near The Cross (KJ 368 Pada Kaki Salimu).

Tertarik Musik

Saat usianya 8 tahun, Fanny dan ibunya pindah ke Connecticut. Ibu dan neneknya menanamkan ajaran Kristen Protestan dengan membantunya menghafal ayat-ayat panjang Alkitab. Sejak usia 10 tahun, dia harus menghafal 5 bab Alkitab. Saat berusia 15 tahun dia telah hafal Kitab Amsal, Kidung Agung dan beberapa bab kitab Mazmur.

Tahun 1832 seorang guru musik datang dua kali seminggu ke desa mereka dan mengajar Fanny dan teman-teman sebayanya bernyanyi. Sebelum tepat menginjak usia 15 tahun, Fanny Crosby mendaftar di Institute untuk Orang Buta di New York (NYIB). Fanny belajar memainkan piano, organ, gitar dan harpa. Dia juga menjadi seorang penyanyi sopran yang bagus.

Inspirasi Lagu

Lirik lagu ciptaan Fanny terinspirasi dari berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya. Lirik lagu Pass Me Not, O Gentle Saviour ("Mampirlah dengan Doaku") dibuat setelah Fanny berbicara dalam pelayanan di sebuah penjara di Manhattan dan mendengar komentar para tahanan agar Tuhan tidak meninggalkan mereka. Namun di sumber lain disebutkan bahwa lirik lagu ini dibuat Fanny karena terinspirasi dari cerita Alkitab mengenai orang buta yang mendengar kedatangan Tuhan Yesus berteriak agar Yesus tidak melewatinya dan mau menghampirinya. Musiknya dibuat oleh Phoebe Knapp, seorang industrialis yang mempublikasikan banyak lagu-lagu Fanny Crosby.

Fanny Cross menikah tahun 1858 dengan Alexander van Alstynem, seorang tuna netra dan juga pemusik. Tahun 1859, putrinya lahir namun meninggal dalam tidur setelah lahir.

Kematian putrinya tersebut menginspirasi Fanny menulis syair lagu "Safe in the Arms of Jesus" (KJ No 388: S'lamat Di Tangan Yesus) dengan lagu dibuat oleh William H. Doane.

Advokasi untuk Orang Buta

Selain aktif dalam menulis puisi dan lirik lagu, Fanny Crosby juga dikenal sebagai tokoh yang konsisten memperjuangkan pendidikan bagi orang buta dan misi penyelamatan (Rescue Mission). Tanggal 24 Januari 1844, Fanny Crosby bersama siswa-siswi NYIB mengadakan konser di hadapan Kongres Amerika dan menyerukan pembentukan lembaga pendidikan untuk orang buta di seluruh negara bagian Amerika Serikat.

Meskipun selama hidupnya, Fanny Crosby telah menulis ribuan lirik lagu, namun penghasilannya dari lagu-lagu tersebut sangat sedikit karena royalty saat itu hanya diberikan kepada komposer lagu dan tidak kepada penulis lirik. Dia hanya dibayar putus 1 atau 2 dollar per lirik.

Sepanjang hidupnya dia tidak pernah memiliki rumah sendiri dan hanya tinggal di rumah-rumah sewa. Namun demikian Fanny tidak pernah mempersoalkan hal tersebut dan menganggap tujuannya menulis lirik adalah untuk memenangkan jiwa orang-orang bagi Kristus. Kegelapan tidak menghalanginya untuk menciptakan puisi dan lirik lagu yang indah serta berjuang untuk misi membantu pendidikan untuk orang buta sepertinya. Dia meninggal dalam usia 95 tahun pada tanggal 15 Februari 1915.

Ada banyak kebaikan yang kita miliki, seperti halnya Fanny Crosby. Tidak usah kita menunggu untuk kita berbuat baik, ada banyak hal yang bisa kita bantu untuk orang-orang yang dapat kita tolong. Mulai dari keluarga kita, rekan kerja, di tempat pelayanan dan dimanapun Tuhan tempatkan kita. Namun itu semua, janganlah kita mengharap imbalan. Yakinlah bahwa Tuhan akan memberikan kita lebih dari apa yang kita minta. *(Yona Albert Christian)*

KEBERSAMAAN TIM KUNJUNG LANSIA



Dalam rangka kebersamaan, Tim Kunjung Lansia GKI Coyudan mengadakan rekreasi bersama ke Pantai Ngobaran dan sekitarnya di Gunung Kidul, Yogyakarta. Rekreasi yang dilaksanakan hari Jumat, 2 Juni 2023, ini diikuti 27 peserta.

Bagi para sobat lansia, bertambahnya usia akan diikuti dengan penurunan fungsi alat tubuh, salah satunya adalah saluran kencing. Karena itu banyak orang beranggapan bahwa gangguan kencing pada lansia merupakan hal yang normal, dan membiarkan saja keluhan ini. Padahal anggapan ini tidak sepenuhnya benar.

Keluhan gangguan kencing yang sering dialami lansia adalah sulitnya menahan kencing (inkontinensia urine). Inkontinensia urine memang bisa dialami oleh siapa saja (bukan hanya pada lansia), namun hal ini lebih sering dikeluhkan sobat lansia terutama sobat lansia wanita. Meskipun nampaknya tidak berbahaya, namun inkontinensia urin perlu ditangani. Inkontinensia urine akan menyebabkan seseorang ingin buang air kecil secara tiba-tiba, sehingga tidak bisa ke toilet tepat waktu yang mengakibatkan penderita sering mengompol, bahkan hanya dengan batuk atau bersin saja sudah bisa menyebabkan mengompol. Karena itu penderita tidak ingin jauh-jauh dari toilet dan ini akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan kehidupan sosialnya.

Beberapa hal yang bisa menjadi penyebab terjadinya inkontinensia urine pada lansia: Otot kandung kemih yang mengalami kelemahan karena faktor usia, otot panggul yang melemah, penurunan fungsi saraf yang mengontrol kandung kemih, mengalami penyakit radang sendi, pada pria, bisa terjadi karena gangguan prostat.

Beberapa penyebab lainnya adalah infeksi saluran kencing, batu saluran kencing, konsumsi makanan atau minuman mengandung kafein, konsumsi obat tertentu (diuretik) juga kelebihan berat badan/ obesitas (meningkatkan tekanan pada kandung kemih dan otot-otot sekitarnya menjadi lemah), stroke (mengalami masalah kontrol otot, termasuk otot-otot kandung kemih), diabetes militus (produksi urin meningkat).

Beberapa penyebab gangguan kencing berbeda antara pria dan wanita, karena yang sehingga gejalanya juga berbeda, yaitu:

Pada Pria

Faktor penyebabnya bisa karena pembesaran kelenjar prostat, penyempitan saluran urethra, penyakit diabetes militus,

infeksi saluran kencing, batu kandung kemih, kanker prostat, kanker kandung kemih, konstipasi.

Ada dua macam keluhan kencing pada pria, yaitu gejala iritatif. Termasuk di sini adalah sering kencing mendadak yang tidak bisa ditahan, sering kencing siang hari atau terbangun di malam hari untuk berkemih sampai dengan mengompol sebelum sampai toilet.

Keluhan yang lain yaitu gejala berkemih. Termasuk di sini adalah sulit mengeluarkan air kencing, pancaran urin melemah, aliran urine terputus-putus, urin menetes bahkan kadang sudah mengejan urin tetap tidak bisa keluar.

Pada Wanita

Faktor penyebabnya bisa karena usia lanjut, kegemukan (obesitas), jumlah kelahiran anak (mempengaruhi otot panggul), cara persalinan, masa menopause dan riwayat keluarga dengan gangguan BAK (buang air kecil). Bisa juga karena infeksi saluran kencing dan diabetes militus.

Ada faktor-faktor penyebab lain yaitu: merokok (pengaruh tembakau meningkatkan risiko peradangan kandung kemih), mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein dan alkohol, stroke, diabetes militus, riwayat radiasi juga bisa mempengaruhi terjadinya gangguan kencing.

Gejala

Gejala yang dikeluhkan biasanya ada rasa nyeri saat kencing, nyeri perut bagian bawah, frekuensi buang air kecil meningkat (mungkin kencing sedikit-sedikit tapi sering = anyang-anyangen), ada perasaan mendesak untuk BAK, mengompol saat batuk, bersin atau beraktifitas fisik, rasa tidak tuntas saat berkemih atau meneteskan urin saat BAK selesai.

Pencegahan

Inkontinensia urin adalah salah satu kondisi medis yang cenderung sulit dicegah terutama pada lansia. Namun tetap ada hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi resiko inkontinensia urin pada lansia: hindari

merokok, hindari konsumsi minuman beralkohol atau mengandung kafein (kopi, teh) karena bersifat diuretik (menyebabkan produksi urin meningkat), mencegah obesitas, tidak menahan kencing (resiko terjadi infeksi saluran kencing), hindari konstipasi dengan meningkatkan asupan serat dalam makanan, melatih otot panggul bawah dengan melakukan senam kegel secara rutin. Minum cairan dalam jumlah sedikit tapi sering (supaya produksi urin tidak langsung terlalu banyak). Usahakan total cairan yang diminum sekitar 2 – 2,5 liter per hari.

Penanganan

Gangguan kencing yang berlarut-larut tanpa penanganan dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut, seperti tiba-tiba tidak bisa kencing (retensi urin), terdapat batu di kandung kemih (BSK), kerusakan kandung kemih, hingga sumbatan saluran kencing (bisa menyebabkan pembengkakan ginjal).

Konsultasikan ke dokter untuk ditelusuri penyebab gangguan kencingnya untuk terapi selanjutnya. Terapi bisa dengan obat, intervensi pembedahan ataupun non pembedahan, tergantung tingkat keparahan dan penyebab gangguan kencingnya. Terapi non pembedahan antara lain dengan terapi perilaku, latihan otot bawah panggul (senam kegel) dan stimulasi elektrik otot bawah panggul.

Selain itu untuk menjaga kebersihan bagi lansia yang sering mengompol, dapat digunakan popok sekali pakai. Pilihlah popok yang higienis dan nyaman, hindari iritasi kulit karena pemakaian popok sekali.

Konsultasi ke dokter akan menolong lansia untuk mengetahui lebih dini bila memang masalah inkontinensia urin yang dialami bukan hanya karena penurunan fungsi tubuh, tetapi ada penyakit lain yang harus diatasi. Jangan tunda ke dokter bila inkontinensia urine sudah mengganggu kehidupan sosial atau ketidaknyamanan, misal ada demam, rasa nyeri, iritasi kulit karena air kencing (karena mengompol terus).

Tetap semangat sehat untuk sobat lansia semuanya. Tuhan memberkati.

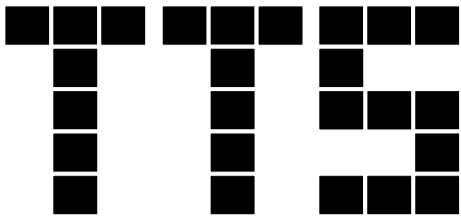
(dr. Inawaty Hadiprijanto)

Senam Kegel

Senam ini berfungsi untuk melatih otot panggul bawah untuk mengurangi Inkontinensia Urine. Senam kegel ini juga bermanfaat bagi ibu hamil maupun ibu setelah melahirkan karena menolong melancarkan proses persalinan, meredakan keluhan nyeri ibu hamil, mempercepat pemulihan vagina pasca melahirkan, mengencangkan otot vagina pasca persalinan.

Latihan dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun berdiri, juga tanpa pakaian senam khusus. Caranya adalah:

1. Carilah otot bawah panggul terlebih dahulu yaitu dengan mencoba gerakan menghentikan urin. Nah, otot yang digunakan untuk menghentikan urin itulah otot panggul bawah.
2. Kemudian kencangkan otot bawah panggul, tahan selama 5 detik. Lalu kembali rileks 5 detik. Lakukan gerakan ini 4-5 kali berturut-turut
3. Kalau sudah terbiasa, naikkan durasinya selama 10 detik, lalu rileks 10 detik. Ulangi gerakan ini 4-5 kali berturut-turut.
4. Fokuskan pada mengencangkan otot bawah panggul dan tetap bernapas (jangan menahan napas).
5. Ulangi setidaknya 3 kali sehari untuk mendapatkan hasil yang maksimal.



Teka-Teki Silang

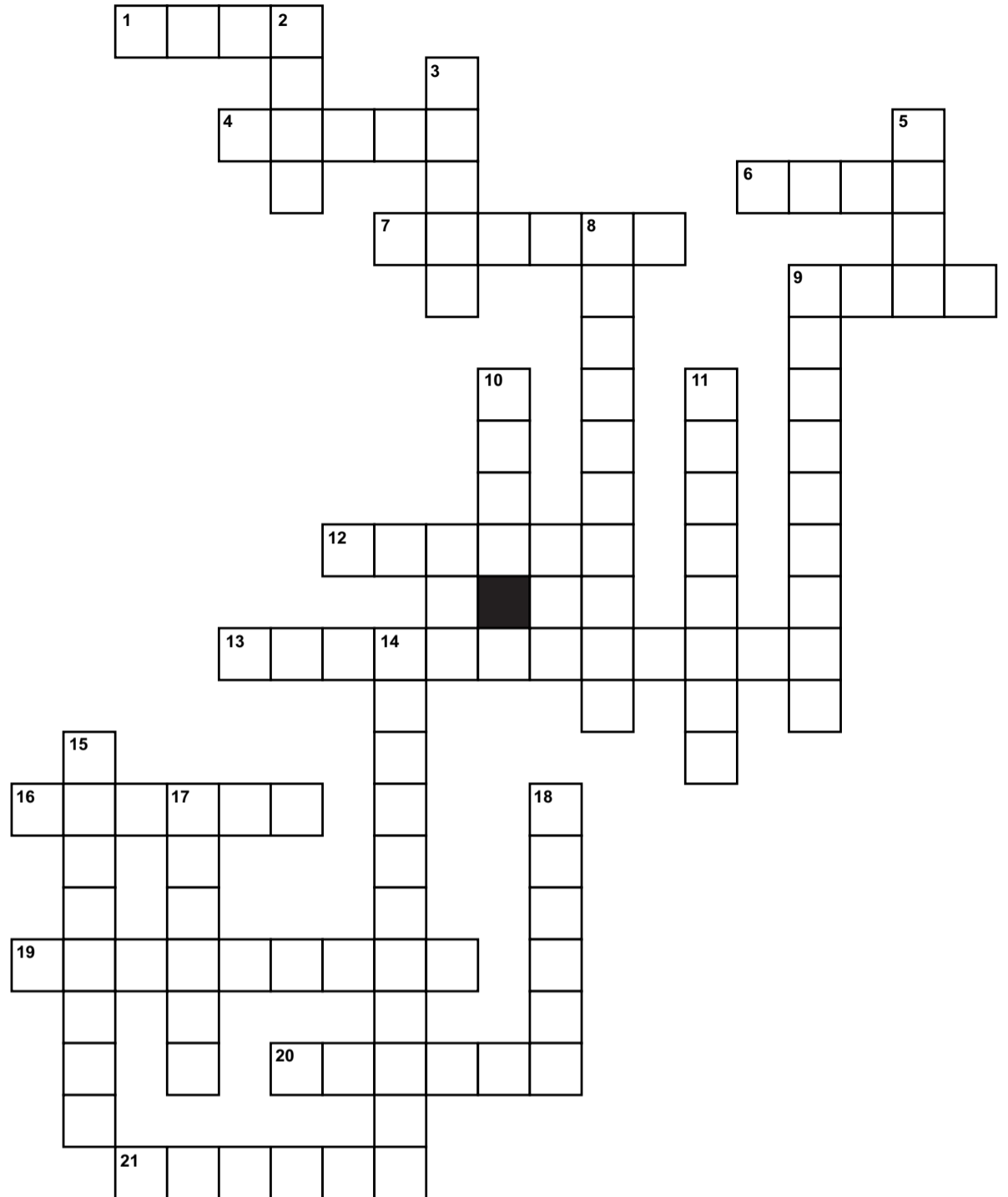
Edisi 30

(Pengirim: Sujud S)



Mendatar :

- Manusia dibenarkan karena ..., bukan karena ia melakukan hukum Taurat. (Roma 3:28)
- Nama mertua Musa yang juga seorang imam di Midian (Keluaran 18:1)
- Nama ibu Samuel (1 Samuel 1:19-20)
- "FirmanMu itu ... bagi kakiku dan terang bagi jalanku." (Mazmur 119:105)
- Tempat Musa mati dan dikuburkan (Ulangan 34:5)
- Nama lain Dorkas (Kisah Para Rasul 9:36)
- "Oleh keturunanmulah semua bangsa di bumi akan mendapat berkat, karena engkau ... firmanKu." (Kejadian 22:18)
- Dimanakah tulang-tulang Yusuf yang dibawa dari Mesir dikuburkan? (Yosua 24:32)
- Yang membela Tuhan Yesus di hadapan penjaga-penjaga dan orang-orang Farisi (Yohanes 7:45-52)
- Golongan orang yang tidak percaya adanya kebangkitan orang mati (Matius 22:23)
- Nama ayah Samuel (1 Samuel 1:19-20)



Menurun :

- Kota tempat Tuhan Yesus membangkitkan anak muda (Lukas 7:11-17)
- Nama nabi yang diperintahkan Tuhan untuk menikah dengan perempuan sundal/pelacur (Hosea 1:2)
- Yang menjadi ibu dari semua yang hidup (Kejadian 3:20)
- Arti perkataan: Efata! (Markus 7:34)
- Sebutan untuk Maria yang telah dibebaskan oleh Tuhan Yesus dari tujuh roh jahat (Lukas 8:2)
- Nama roh jahat yang merasuki orang di Gerasa (Markus 5:9)
- "Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan ... bagi mereka yang mengasihi Dia" Roma 8:28)
- Jumlah pasal dalam kitab Wahyu.
- "Barangsiapa percaya kepadaKu, seperti yang dikatakan oleh Kitab Suci: Dari dalam hatinya akan mengalir aliran-aliran ..." (Yohanes 7:38)
- Nama keturunan Adam yang hidupnya bergaul dengan Allah, dan dia diangkat oleh Allah (Kejadian 5:24)
- "Karena itu harus lebih ... kita memperhatikan apa yang telah kita dengar, supaya kita jangan hanyut dibawa arus." (Ibrani 2:1)

Jawaban TTS Edisi 29 - Juni 2023:

Mendatar : 2.Iman 5.Tidak 7.Mazmur 8.Penghukuman 10.Tiga 13.Solo 14.Kebenaran 16.Dosa 17.Nazaret 20.Hatimu 21.Saulus 22.Yakobus

Menurun : 1.Enamratus 3.Mendukakan 4.Empat 6.Keuntungan 9.Perkataan 11.Kebaikan 12.Barnabas 15.Wahyu 18.Ratapan 19.Saulus

Pemenang Teka-Teki Alkitab Edisi 29 - Juni 2023 :

- Ibu Silvie Pujiastuti) Gading Makmur 1D 04)
- Ibu Christine Saptowo
- Bp. Yohanes Sularso
- Ibu Novi Andreas
- Bp. Agus Purnomo (Jl. Sidomukti 38)
- Ibu Hartati

*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 Juli 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.