

MUSA

RENUNGAN HARIAN

FEBRUARI 2020

Cinta mampu membuat seseorang memberikan dirinya
atau bahkan samapi melupakan dirinya demi orang lain.
—Alexander Ignatius Sujasman, C.N.

Artikel Kesehatan
**Tetap Sehat
Dalam Setiap Dekade
Kehidupan**
(bagian 2)
oleh: Dr.dr. Swanny T. Widyaatmadja

Barangsiapa tidak mengasihi,
ia tidak mengenal Allah,
sebab Allah adalah kasih
(1 Yohanes 4:8).

Makin Cinta



Memaknai Usia berSama Allah

Renungan Harian MUSA diterbitkan oleh:

Sanggar Mitra Sabda

Jl. Merdeka Utara IB/10 Salatiga 50714

Telp/Fax: 0298-325176; Email: mitrasabda@yahoo.co.id

Renungan dapat diakses di mitrasabda.blogspot.com

Penulis:

- ♦A. Budipranoto ♦Pdt. Agus Wiyanto ♦Pdt. Em. Andreas Gunawan ♦Pdt. David Nugrahaning Widi
- ♦Pdt. Hananto Kusumo ♦Pdt. Em. Iman Santoso ♦Irene Talakua ♦Liana Poedjihastuti
- ♦Ocky Sundari ♦Pramudya ♦Soetrisno Soeparto ♦Yuliyanti

Penasihat: Pdt. Ifer Fr. Sirima, Pdt. Meyske S. Tungka

Pemimpin Redaksi: Pramudya

Editor: Liana Poedjihastuti

Perancang Grafis: Darmanto

Bendahara: Ocky Sundari

Anggota: Yuliyanti, Liana Poedjihastuti, Darmanto

Rekening: Bank BCA Salatiga Acc: 0130506852 A.n. Ocky Sundari.

Percetakan: Batara Offset, Solo (0271-715587)

Desain Cover (kompilasi grafis dari internet) oleh Darmanto

Cara Mendapatkan Renungan Harian MUSA

1. Belanja di Toko Buku

Anda bisa mendapatkan Renungan Harian MUSA setiap bulan dengan berbelanja di Toko Buku Rohani maupun Toko Buku Umum terdekat di kota Anda.

2. Berlangganan Langsung

Anda bisa berlangganan langsung Renungan Harian MUSA dari Penerbit Sanggar Mitra Sabda. Harga Rp. 8.000,00 per eksemplar. Luar Jawa ditambah ongkos kirim. Pemesanan akan diproses setelah kami memperoleh bukti transfer bank atau ATM ke rekening kami: Bank BCA Salatiga Acc: 0130506852 A.n. Ocky Sundari. Mohon kirimkan fotokopi bukti pembayaran beserta nama, alamat, jumlah buku yang dipesan dan masa langganan yang Anda inginkan melalui pos ke alamat kami: Sanggar Mitra Sabda Jl. Merdeka Utara IB/10 Salatiga 50714 atau Fax ke: 0298-325176

3. Menjadi Agen MUSA

Anda bisa menjadi Agen Renungan Harian MUSA dengan berbelanja secara kolektif, langsung memesan ke Penerbit Sanggar Mitra Sabda. Setiap Toko Buku, Toko Buku Gereja, Persekutuan Doa, Gereja, dan Perorangan akan mendapat diskon khusus sesuai dengan jumlah pesanan.

Persembahan MUSA

O. Tjahjakartana, Salatiga Rp 200.000,00 Pembaca setia (Blora)Rp 100.000,00
OPP, Salatiga Rp 400.000,00

TOTAL Rp 700.000,00



Liana Poedjihastuti

[Badab] [Jati]

Ketika semarak masa muda sirna, menjadi tua terasa gamang dan menakutkan. Masa tua dipandang sebagai hari-hari kemunduran. Tua itu keriput, ompong, jelek, lemah, tidak berguna, penuh keterbatasan. Demikianlah?

Jika kita mau menyerahkan diri pada tuntunan Tuhan, menua bukannya meredup justru semakin berkilau, *kinclong*, *glowing*, tetapi tidak menyilaukan. Tuhan sanggup membuat hidup kita menjadi indah meski memiliki berbagai kekurangan dan kelemahan. Kuncinya satu, kesediaan kita dibentuk oleh-Nya.

Kemilau Usia Senja mengajak pembaca untuk merenungkan: *Apakah kita menjadi orang lanjut usia yang mengenaskan karena memiliki sederet kelemahan, atau kita manusia lanjut usia yang bahagia meski memiliki kelemahan?*

Buku ini dapat Anda pesan melalui:

SMS: 0811277539 WA: 081574452983

Email: poe_astuti@yahoo.com

Makin Cinta

Tema Refleksi

Ada yang berkata cinta itu seperti rembulan, bisa mengecil dan membesar. Anda setuju? Sepertinya realita mendukung pernyataan ini. Cinta bisa bertambah pun bisa berkurang, bahkan hilang;

Persoalannya adalah apa yang menyebabkan cinta bisa bertambah atau berkurang?

Ada banyak faktor yang menyebabkan cinta bisa bertambah ataupun berkurang. Salah satu faktor adalah terkait orang yang kita cintai. Jika ia tidak lagi seperti yang kita harapkan, maka cinta kita mulai berkurang, mengkerut, mengecil, bahkan sirna dan sebaliknya. Faktor lain adalah ketika kita berpindah ke lain hati. Inilah cinta manusia. Syukur kepada Allah, cinta-Nya tidak demikian.

Cinta Allah tidak pernah berubah. Cinta manusia yang selalu berubah-ubah bergantung situasi dan kondisi.

Pada bulan Februari ini, kita merayakan hari kasih sayang. Kita juga memasuki masa Pra Paska. Masa ini merupakan masa untuk mengenang, menghayati cinta Kristus kepada manusia. Karena kasih-Nya kepada manusia, Ia rela mati bagi umat manusia. Rasul Yohanes mendorong kita, “Saudara-saudaraku yang kekasih, jikalau Allah sedemikian mengasihi kita, maka haruslah kita juga saling mengasihi.” (1 Yohanes 4:11).

Renungan bulan ini diharapkan dapat membantu kita untuk meneladan cinta Kristus. Semakin hari kita semakin cinta kepada-Nya dan sesama. **Untuk itu marilah kita memohon kepada Tuhan, yang adalah kasih (1 Yohanes 4:8) agar merahmati kita untuk bisa mencintai seperti Kristus mencintai.** Kiranya cinta kita kepada Tuhan dan sesama bak bulan purnama. –Liana Poedjihastuti

Inilah kasih itu, yaitu bahwa kita harus hidup menurut perintah-Nya. Dan inilah perintah itu, yaitu bahwa kamu harus hidup di dalam kasih, sebagaimana telah kamu dengar dari mulanya. –2 Yohanes 1:6

Sabtu,

0

Februari
2020

Cinta yang Tidak Berubah

Konon, Agatha Christy, penulis cerita detektif itu, pernah ditanya oleh seorang wartawan, bagaimana kehidupan cintanya bersama

Yesus Kristus tetap sama, baik kemarin maupun hari ini dan sampai selamanya (Ibrani 13:8).

Baca: Ibrani 13:8

dengan suaminya. Saat itu, pasangan itu sudah cukup lanjut usia, yang berarti baik Agatha Christy dan suaminya sudah tidak secantik dan setampan seperti ketika mereka masih muda. Agatha menjawab, bahwa makin lama ia makin mencintai suaminya karena makin tua suaminya

makin antik dan karena itu makin mahal harganya, dan itu sebabnya dia makin mencintainya.

Jawaban ini sekilas terdengar konyol. Namun bukankah jawaban ini mengandung sebuah kebenaran yang penting? Berapa banyak kehidupan pasutri yang makin lama bukannya makin saling mencintai, tetapi justru makin dingin? Kebosanan hidup bersama dengan orang yang sama dalam waktu yang panjang dapat membuat cinta tidak lagi sehangat dulu. Dengan berjalannya waktu, bisa terjadi, masing-masing tidak lagi mengingat kebaikan pasangan namun justru yang tampak adalah kelemahannya.

Tuhan Yesus dapat menjadi sumber kekuatan cinta kasih kita. Sejak dahulu kala Ia menerima kita apa adanya, dan kasih-Nya tidak akan berubah sampai kapan pun. Ia tetap sama, dulu, hari ini sampai selama-lamanya. **Marilah kita belajar untuk terus menerima dan mencintai pasangan kita sebagaimana dulu pertama kali kita mencintainya, bahkan makin mencintainya** karena ia adalah orang yang telah kita pilih, dan ia juga bersedia menerima cinta kita. Memang tidak mudah untuk setia dalam hidup mencinta, namun cinta Tuhan Yesus kepada kita dapat menjadi landasan yang kuat untuk itu.
—Pdt. Em. Iman Santoso

Tuhan Yesus tak berubah cinta-Nya kepada kita; marilah kita meneladani-Nya.

Minggu,

2

Februari
2020

I Love You!... Tenane?

Ada orang yang memiliki kemampuan menyanyi merdu sambil memainkan piano dengan memukau. Ada pula yang memiliki kekurangan fisik sekaligus kelainan jiwa. Namun jarang orang memiliki keempatnya sekaligus. Kodi Lee memiliki semua hal itu.

Kata Yesus kepadanya untuk ketiga kalinya: "Simon, anak Yohanes, apakah engkau mengasihi Aku?" (Yohanes 21:17).

Baca: Yohanes 21:15-19

Ketika melahirkan Kodi Lee, Ibu Tina menyadari anaknya tunanetra. Ia juga memiliki kelainan jiwa (autis). Ibu Tina tetap mengasihi putranya itu apa adanya. Kelemahan itu diyakininya mengandung kekuatan. Tuhan tidak menciptakan disabilitas (ketidakmampuan) melainkan difabilitas (perbedaan kemampuan). Ibunya terus mendukung dan menyemangatnya.

Di usia dua tahun, anaknya ternyata mampu bermain piano. Ibunya membawanya ke sekolah musik. Kodi Lee ternyata piawai memainkan piano sambil menyanyi. Ketika tahun lalu ia mengikuti lomba *American Got Talent*, Kodi Lee menjadi juaranya dan memenangkan sejuta dollar - sangat cukup untuk membeli rumah bagi ibunya! Lagu saat penampilan puncaknya dipersembahkan kepada ibunya.

Banyak orang juga yang mengaku mencintai Tuhan dengan segenap hati, tapi kasih setia kepada-Nya setengah hati. Begitu pula Simon Petrus, meski pernah sesumbar "*I love you*" dan "bersedia mati demi Tuhan Yesus", ia toh telah menyangkali Yesus. Pantas Yesus menanyainya **syngguhkah** ia mencintai-Nya? (Jawa: *Tenane!*)

Cinta Simon makin terbukti: ia setia menyaksikan Yesus, meskipun ia harus mati disalibkan. Namun kematiannya membawa Injil ke Roma dan dunia. Kasih tulus selalu menghasilkan anugerah, melampaui pikiran manusia. –Pdt. Hananto Kusumo

Misteri anugerah Tuhan tidak pernah mengkhianati cinta kasih yang tulus.

Senin,

3

Februari
2020

Cinta Sampai Mati

Sepasang anak muda saling jatuh cinta. Si gadis sudah dinasihati orangtua dan saudara-saudaranya agar menolak lamaran pria yang

Di sanalah aku akan memberikan cintaku kepadamu!
(Kidung Agung 7:12).

adalah penyandang disabilitas. Gadis itu berkata: “Aku sudah berdoa kepada Tuhan, dan tetap pada pilihanku.” Akhirnya mereka menikah dan ternyata pria itu mengasihi istrinya serta hidup bahagia hingga sekarang.

Baca:
Kidung Agung 7:10-13

Banyak orang berpandangan negatif terhadap penyandang disabilitas, tetapi Tuhan berpandangan positif. Dipertemukannya dua anak muda itu untuk saling menjalin cinta sampai hari ini.

Hidup ini ada sisi gelapnya. Sang kekasih mengajak pasangannya untuk pergi ke padang, melihat bunga-bunga pacar pada malam hari. Ada bunga-bunga yang menyebarkan wangi hanya pada malam hari. Hidup ini memang ada sisi gelapnya, tetapi dalam gelap ada yang mewangi juga. Cinta bukan hanya karena mata memandang tetapi di sana juga ada hati yang harum walau tersembunyi di dalam.

Hadapi hidup ini dengan pikiran cerah. Kekasih mengajak pasangannya pergi pagi-pagi ke kebun anggur. Menyambut matahari cerah dan buah anggur yang menawan adalah pemandangan yang indah. Cinta memiliki sisi gelap dan terang, jangan dibandingkan di antara keduanya, tetapi dilihat bersama sebagai satu kesatuan. Sebab di dalam Tuhan gelap apa pun masih ada secercah terang.

Pilihan yang tepat membuat bahagia. Sang kekasih akhirnya memberikan cintanya setelah berputar-putar di antara pagi dan malam. Hidup ini indah, seindah Tuhan yang menciptakannya. Pagi dan malam adalah sama waktu Tuhan. Pilihlah Tuhan Yesus sebelum memilih yang lain. –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Tuhan menciptakan pagi dan malam supaya kita mencintai Tuhan dalam perpaduan waktu.

Selasa,

9

Februari
2020

Kasih yang Tidak Masuk Akal

Kisah Hosea dan Gomer adalah kisah tentang kasih yang 'tidak masuk akal'. Mungkin banyak diantara kita yang gemas, *kok* Hosea

Aku berdoa, supaya kamu mau-maunya menerima Gomer yang bolak bersama-sama dengan balik berlaku tidak setia kepadanya itu. Dan segala orang kudus mungkin lebih heran lagi, Tuhan sendiri yang dapat memahami, betapa menyuruh Hosea untuk memaafkan dan lebarnya dan panjangnya dan menerimanya kembali, walaupun Gomer bolak dan tingginya dan balik berselingkuh. dalamnya kasih Kristus, dan dapat mengenal kasih itu, sekalipun ia melampaui segala pengetahuan (Efesus 3:18-19).

Baca: Hosea 1:2-11

Eit, sebelum kita berlarut-larut dalam perasaan gemas, tidak mengerti dan jengkel, mari kita merenung sejenak dan melihat diri kita sendiri. Bukankah kita kadang atau malah sering lebih parah dari Gomer? Bagaimana bisa?

Ya, kisah Hosea dan Gomer adalah gambaran hubungan Tuhan dengan umat-Nya (bangsa Israel dan kita) yang sangat Ia kasih, tetapi seringkali berlaku tidak setia dan 'membelakangi' Tuhan. Dengan cara apa? Kita berselingkuh dengan 'kekasih kita yang lain' yang membuat kita lebih mementingkannya dan mendahulukannya dibandingkan dengan Tuhan yang mencintai kita. Entah itu hobi kita, pekerjaan kita, bahkan keluarga dan pelayanan kita, bisa menjadi 'kekasih' yang lebih kita dahulukan daripada Tuhan yang merupakan kekasih hati kita.

Apa yang dilakukan Tuhan? Seperti yang dilakukan oleh Hosea, yang mengampuni dan menerima Gomer kembali; Demikian pun Tuhan dengan penuh kasih selalu mengampuni dan menerima kembali umat-Nya yang 'bandel' dan gemar berbuat dosa. Jadi, **menurut saudara, kasih Tuhan itu masuk akal atau tidak?** –Yuliyanti

Kasih Tuhan pada kita sering terasa tidak masuk akal. Karena kasih Tuhan kepada manusia melampaui segala akal dan pemikiran kita untuk memahaminya.

Rabu,

5

Februari
2020

Madu atau Racun

Pada era 1980 an, lagu Madu dan Racun ciptaan Ari Wibowo banyak dikenal orang. Penggalan dari lirik lagu tersebut berbunyi, ”madu di tangan

Akan tetapi Allah menunjukkan kasih-Nya kepada kita, oleh karena Kristus telah mati untuk kita, ketika kita masih berdosa (Roma 5:8).

kananku, racun di tangan kiriku, aku tak tahu mana yang akan kau berikan padaku.”

Kirik lagu tersebut menegaskan kalau bukan yang baik tentunya yang jahat yang akan diberikan. Baik dan jahat itu sangat tipis

batasannya.

Baca: Roma 5:1-11

Di jaman sekarang ini, nampaknya batas antara kasih dan kebencian menjadi semakin tipis. Dua orang yang pada awalnya saling mengasihi dengan mudahnya berubah saling membenci, bahkan ada yang menyingkirkan pasangannya yang dulu dicintainya.

Kita harus mengakui, seberapa murni kasih yang kita miliki. Kasih kita juga mudah sekali berubah, seringkali ditentukan hanya oleh peristiwa tertentu atau oleh kondisi tertentu saja, begitu semuanya selesai, berlalu jugalah kasih kita.

Hendaknya kita belajar mengasihi seperti Kristus mengasihi, kasih yang tidak berubah oleh apa pun juga. Bahkan dengan penderitaan dan kematian yang dialami-Nya kasih Kristus tidak berubah.

Meneladan kasih Kristus tentunya kita harus tahu, mengerti dan memahami kehidupan Kristus yang mencerminkan kasih sejati. Kasih yang selalu memberi walaupun belum tentu menerima. Belajar mengasihi seperti Kristus mengasihi adalah pelajaran seumur hidup yang tidak akan selesai, tetapi paling tidak dengan berjalannya waktu kita dapat merasakan bahwa kita dapat semakin mengasihi. Janganlah kita berhenti untuk mengasihi seperti Kristus mengasihi. –Soetrisno Soeparto

Meneladan kasih Kristus, berarti menjadikan kasih selalu hidup dalam diri kita.

Kamis,

6

Februari
2020

Belajar Mengasihi Seperti Yesus

Tetapi Aku berkata kepadamu: Kasihilah musuhmu dan berdoalah bagi mereka yang menganiaya kamu (Matius 5:44).

Baca: Matius 5:43-48

Andaikata kita ditanya oleh seseorang yang ingin mengenal Tuhan Yesus, bagaimanakah kita akan memperkenalkan Tuhan Yesus kepada orang tersebut? Apabila diminta satu kata saja, karakter apa yang akan kita perkenalkan kepadanya? Mahabesar? Mahakuasa? Mahasuci? Meskipun semuanya itu benar tentang Dia, saya yakin banyak di antara kita memilih “Kasih” sebagai keutamaan Yesus.

Bagaimanakah keteladanan Tuhan Yesus yang penuh kasih ini diungkapkan dalam Alkitab? Sikap ini dapat dimengerti melalui sabda-Nya, “...kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri...” (Markus 12:31), dan sekaligus terwujud dalam perbuatan-Nya, terbukti melalui pengorbanan-Nya di kayu salib bagi umat manusia, bahkan menjelang kematian-Nya, Yesus mendoakan orang-orang yang membencinya, “YaBapa, ampunilah mereka, sebab mereka tidak tahu apa yang mereka perbuat.” (Lukas 23:34).

Belajar mengasihi seperti Tuhan Yesus mengasihi berarti mengasihi bukan hanya orang-orang yang mengasihi atau bersikap baik kepada kita, tetapi juga siapa pun yang tidak berbuat baik, bahkan membenci kita. Itu sulit, bukan? Tetapi, bagaimanapun juga, Tuhan Yesus sendiri menyampaikan teladan ini buat kita, dan hari ini Saudara dan saya diingatkan kembali untuk mengasihi sesama kita melalui doa bagi mereka. Tuhan Yesus bersabda, “Kasihilah musuhmu dan berdoalah bagi mereka yang menganiaya kamu.” (Matius 5:44).

Marilah kita menaikkan doa bagi orang-orang yang telah menyakiti atau membenci kita. Semoga dengan kesediaan mendoakan mereka, kita juga dimampukan oleh Tuhan untuk semakin mengasihi sesama. –Ocky Sundari

“...mintalah berkat bagi orang yang mengutuk kami; berdoalah bagi orang yang mencaci kamu.” –Lukas 6:28

Jumat,

7

Februari
2020

Ruang bagi Orang Lain

Suatu senja, mobil Frank melesat dengan kecepatan tinggi menuju pusat kota Florida. Ia seorang penulis, mendapat kesempatan emas untuk

Siapa menaruh belas kasihan kepada orang yang lemah, memiutangi Tuhan, yang akan membalas perbuatannya itu (Amsal 19:17).

Baca: Amsal 19:17

mewawancarai orang-orang terkenal Palm Beach.

Tiba-tiba dari kejauhan dia melihat sebuah mobil diparkir di pinggir jalan. Seorang wanita nampak panik melambai-lambaikan tangannya. “Ah, orang lain akan datang membantunya,” dia membatin dan bermaksud

menancap gas lagi. Kemudian dia melihat betapa tua dan rentanya wanita itu. Dengan perasaan enggan dia menghentikan mobilnya, dan membantu wanita yang mengalami ban kempes itu.

Ketika Frank sudah selesai dan wanita itu sudah melanjutkan perjalanannya, seorang polisi menghampiri Frank dan berkata, “Untung kamu berhenti. Ada tikungan tajam di depan sana, jika kamu mencoba melewatinya dengan ban seperti itu...” Polisi menunjuk ke ban kiri depan mobil Frank. Betapa terkejut Frank melihat ban luarnya sudah robek.

Frank mengucapkan syukur kepada Tuhan karena ia telah berhenti menolong wanita tadi. Memang dia kehilangan satu cerita, tapi dia masih bisa menulis cerita-cerita lainnya karena tidak mengalami kecelakaan yang mungkin saja bisa merenggut nyawanya.

Dewasa ini orang begitu sibuk dengan urusan dan kesenangannya. Hampir tidak ada ruang buat orang lain. Kisah yang ditulis oleh Lovasik ini mengajarkan kepada kita untuk memberi ruang bagi orang lain. Ketika kita melakukan kebaikan, kita tidak boleh mengharap balasan. Tetapi, Tuhan tidak mau berhutang kebaikan kepada manusia (Amsal 19:17). Setiap kebaikan pasti dibalas oleh-Nya. –Liana Poedjihastuti

Namun , diajar oleh waktu, hatiku telah belajar untuk bersinar bagi kebaikan orang lain, dan lebur dalam kesengsaraan orang lain.

–Homer

Sabtu,



Februari
2020

Kasih Jemaat Tesalonika

Kehidupan dari hari ke hari semakin kompleks, dan semuanya itu mau tak mau mempengaruhi kehidupan pasutri. Lihatlah berita-berita yang

Kami wajib selalu mengucapkan syukur kepada Allah karena kamu, saudara-saudara.

Dan memang patutlah demikian, karena imanmu makin bertambah dan kasihmu seorang akan yang lain makin kuat di antara kamu
(2 Tesalonika 1:3).

Baca: 2 Tesalonika 1:3

ada di sekitar kita, banyak pasutri yang akhirnya memutuskan untuk menyudahi kehidupan berpasangan mereka. Sebuah realita yang begitu memprihatinkan bukan?

Oleh sebab itulah, di bulan yang penuh cinta ini, kita sebagai orang-orang beriman kiranya boleh tetap memegang teguh kehidupan berpasangan kita, meskipun kehidupan ini begitu kompleks dan tidak mudah untuk kita jalani. Dalam hal ini, kita akan belajar tentang cinta yang sejati dari Jemaat Tesalonika.

Pada saat itu keadaan Jemaat Tesalonika bisa dikatakan sedang tidak dalam keadaan baik. Itu semua karena saat itu banyak beredar ajaran sesat dari para penganut bidaah. Mereka menyampaikan kedatangan "hari Tuhan" (*parousia*) telah tiba, sehingga membuat jemaat kebingungan mendengar pemberitaan seperti itu. Namun demikian yang luar biasa adalah, walaupun Jemaat Tesalonika sempat dibuat bingung oleh pengajaran-pengajaran sesat tersebut, iman mereka kepada Tuhan bertambah, dan kasih mereka seorang terhadap yang lain semakin kuat.

Sungguh, sikap seperti Jemaat Tesalonika yang seperti inilah yang harus kita teladani dalam kehidupan berpasangan kita. Sehingga, meskipun ada banyak hambatan, rintangan, bahkan percobaan sekalipun dalam kehidupan berpasangan kita, cinta di antara kita tidak akan pernah pudar, apalagi sampai hancur, namun justru semakin kuat. **Selamat berkasih-kasihan, dan selamat untuk semakin mencinta.**

—Pdt. David Nugrahaning Widi

Cinta yang sejati adalah cinta yang semakin kuat ketika badai kehidupan menerpa.

Minggu,



Februari
2020

Makin Jatuh Cinta

Cinta lebih mudah dirasakan daripada didefinisikan. Ada ratusan definisi cinta, yang ujungnya pada eros dan getaran cinta yang membuat seseorang “dag dig dug ketika digetar panah “api asmara”.

Lalu berkatalah manusia itu: “Inilah dia, tulang dari tulangku dan daging dari dagingku. Ia akan dinamai perempuan, sebab ia diambil dari laki-laki.” (Kejadian 2:23).

Baca: Kejadian 2:23

Setiap tanggal 14 bulan Februari banyak insan yang merayakan hari kasih sayang. Tradisi ini dikaitkan dengan kisah santo Valentine. Banyak orang memberi kado dan cokelat.

Alkitab mengajarkan cinta bukan hanya sebatas getaran eros saja. Cinta ada 3 dimensi saling menghidupi antara *agape*, *philia* dan *eros*. Ketiganya membuat seseorang bisa memberikan dirinya secara utuh untuk orang yang dicintainya, dan berkorban segalanya untuk orang yang dicintainya. Dan Allah adalah sang MahaCinta yang mengawali karyanya dengan cinta. Melalui kisah penciptaan pertama.

Allah, Sang Pencipta menunjukkan cinta kasih-Nya. Dia menata keteraturan dunia ini. Dan Allah melihat semuanya itu baik adanya. Ada harmoni-keteraturan dan keselarasan semesta. Ada siang ada malam. Ada musim yang bergerak menurut siklus waktu. Ada tumbuhan dan binatang yang berkeriapan di samudera, lautan dan di angkasa raya. Puncak cinta-Nya, Allah menempatkan manusia sebagai “gambar” dan “rupa Allah”-laki laki dan perempuan yang sederajat.

Allah memberikan benih-benih Cinta di hati anak manusia. sehingga ia berkata: *inilah dia tulang dari tulangku dan daging dari dagingku*. Ikatan itu yang membuahkkan institusi pernikahan dan pembentukan sebuah keluarga. **Melalui keluarga seorang tumbuh dalam cinta dan terus disiram dengan cinta kasih selama hidupnya.**

– Pdt. Agus Wiyanto

Kiranya limpahan cinta kita terus mengalir menjadi cinta yang harmonis ketika cinta terus dihidupi.

Senin,



Februari
2020

Menara Cinta

Tahukah Anda gedung Burj Khalifa di Dubai? Inilah gedung pencakar langit tertinggi di dunia saat ini dengan ketinggian 828 meter dan memiliki 163 lantai. Tahukah Anda mengapa Tuhan Yesus memberi perumpamaan tentang pembangunan menara ketika menantang orang banyak yang mau menjadi pengikut-Nya? Tuhan minta murid-murid-Nya membangun menara cinta.

sambil berkata: Orang itu mulai mendirikan tetapi ia tidak sanggup menyelesaikannya (Lukas 14:30).

Baca: Lukas 14:28-30

Menara cinta melambangkan hidup beriman. Hidup harus terus naik ke atas bukan makin turun ke bawah. Beriman itu dimulai dari pondasi seperti membangun sebuah menara yang tinggi. Makin hari hidup iman kita harus makin naik, terus ditambah dan ditambah dengan pengetahuan iman dan pengalaman iman. Jangan berhenti di tengah jalan sebelum menara cinta itu berdiri.

Menara cinta tidak boleh dibangun asal-asalan. Harus diperhitungkan berapa biaya yang diperlukan sampai menara itu berdiri tegak. Menjadi pengikut Yesus benar-benar harus dengan cinta bukan asal mengikut. Mereka yang mengikut tanpa cinta akan berhenti di tengah jalan karena tidak tahan ujian dan godaan. Bagaimana menara cinta Yesus yang sedang Anda bangun?

Menara cinta harus mengarah ke atas. Tidak ada menara mengarah ke bawah. Ke atas artinya hidup kita harus selalu dekat dan makin dekat dengan Tuhan. Makin tua seharusnya makin dekat Tuhan karena sewaktu-waktu Tuhan akan datang menjemput kita ketika menara cinta kita sudah mendekati Tuhan. Apakah menara cinta Anda sudah dibangun setinggi umur Anda atau berhenti sebelum mencapai puncak?
—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Menara cinta adalah ukuran sampai sejauh mana hidup kita meninggikan dan memuliakan Tuhan.

Selasa,



Februari
2020

Kasih Saling Mendengarkan

Dua orang yang baik, tetapi mengapa perkawinan mereka tidak berbahagia? Mama papa saya adalah orang-orang baik yang patut diteladani.

Dan yang paling besar di antaranya ialah kasih (1 Korintus 13:13).

Mama adalah seorang ibu rumahtangga yang selalu melakukan tugasnya dari subuh sampai malam, membersihkan rumah, mengurus kami bertiga, memasak makanan kesukaan kami. Papa di tengah kesibukannya bekerja selalu menyempatkan mengantar kami ke sekolah.

Baca:
1 Korintus 13:1-13;
1 Yohanes 4:7-11

Tapi mereka tidak berbahagia. Mengapa?

Ketika saya sudah berumah tangga, di tengah kesibukan karier dan mengurus rumahtangga, kami selalu ada waktu bersama. Bob dan saya menyukai musik, menyanyi, dan berdansa. Hari libur/*weekend*, bersama dengan teman-teman yang mempunyai kegemaran yang sama, kami pergi ke pantai, ke Tirta Kencana, anak-anak kami bawa, bersantai, jadi hidup kami tidak monoton.

Saya menyadari mengapa mama papa saya tidak berbahagia. Mereka saling mempertahankan perkawian dengan cara mereka masing-masing. Bekerja, bekerja, namun jarang saling menemani. Tidak ada waktu untuk saling mendengarkan dan mengerti keinginan/ kebutuhan masing-masing.

Bertanya kepada pasangan kita, “Apa yang kau inginkan?”, ternyata dapat menghidupkan pernikahan. Tuhan telah menciptakan perkawinan, maka setiap orang pantas dan layak memiliki sebuah perkawinan yang bahagia, asalkan cara kita tepat, yaitu **menjadi orang yang saling mendengarkan keinginan dan kebutuhan pasangan kita.** –Irene Talakua

Saling mendengarkan merupakan hal yang terpenting dalam hidup orang-orang yang saling mencintai.

Rabu,

12

Februari
2020

Kasih Itu ...

Membicarakan “kasih” tidak akan ada habisnya. Banyak buku ditulis tentang kasih, lagu diciptakan, film dibuat, khotbah disampaikan

la (kasih) ... tidak mencari keuntungan diri sendiri...
(1 Korintus 13:5).

dan semuanya indah belaka. Sebuah pertanyaan penting adalah, apakah kasih itu hanya untuk dibicarakan? Bukankah sesungguhnya kasih itu

Baca: 1 Korintus 13:1-7

harus dilaksanakan, dipraktikkan? Di situlah letak sulitnya. Orang bisa saja berbiacara

panjang lebar tentang kasih namun hidupnya dipenuhi dengan kebencian.

Firman Tuhan kali ini merupakan penjelasan Paulus tentang kasih, yang ditujukan kepada jemaat Tuhan di Korintus. Paulus menjelaskan bahwa kasih harus melandasi semua perbuatan kita. Bahkan sekalipun sebuah perbuatan tampak baik, namun jika tidak dilandasi kasih, hal itu tidak berguna.

Dalam kehidupan berkeluarga, kasih sangat penting untuk dipraktikkan, salah satunya adalah dengan “tidak mencari kepentingan diri sendiri”. Hal ini sangat mudah terjadi, ketika orang merasa tidak atau kurang diperhatikan, ia membalasnya dengan sikap dan tindakan yang sama, yaitu tidak peduli. Bila hal semacam ini terus terjadi, maka kehidupan keluarga akan menjadi dingin atau hambar, tidak lagi hangat.

Kasih adalah tindakan aktif, yang dimulai dari diri sendiri dan seharusnya tidak tergantung pada orang lain. Ia adalah sebuah aksi dan bukan sekadar reaksi. Tidak perlu menunggu pihak lain untuk berbuat kasih, kita bisa memulainya. Memang tidak selalu mudah, namun dengan kesadaran yang kuat dan dengan tekad yang besar, dengan pertolongan Tuhan, kita dapat mengasihi semua orang, yang dapat kita mulai dari keluarga kita masing-masing. –Pdt. Em. Iman Santoso

Kasih akan benar-benar indah bila dilakukan, dan tidak sekadar dibicarakan.

Kamis,

13

Februari
2020

Maaf dan Terima Kasih

Dalam sebuah novel, seorang tokoh utamanya berujar kepada kekasihnya: "Antara aku dan kamu, tidak perlu ada kata maaf dan terimakasih". Memang kalau kita

Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal (Yohanes 3:16).

Baca: Mikha 7:14-20

(sedang) mengasihi seseorang, hal yang tidak pernah terpikir untuk kita lakukan adalah menyakiti orang yang kita kasih. Kalaupun seandainya yang seorang disakiti, dia otomatis akan memaafkan kekasihnya itu. Orang yang mengasihi cenderung mengalah dan membuat orang yang dikasihinya merasa nyaman dan aman bersamanya. Pun seorang kekasih tidak pernah menganggap apa yang ia lakukan kepada orang yang ia kasih sebagai hutang yang harus dikembalikan, karena orang yang saling mengasihi pasti memberikan sesuatu tanpa pamrih. Itu semata-mata adalah wujud dari rasa kasih mereka yang begitu besar satu terhadap yang lainnya.

Bagi orang percaya, kasih terbesar tentunya adalah kasih Tuhan kepada umat manusia. Nabi Mikha menyaksikan kasih-Nya bagi umat-Nya yang berdosa tidak berubah. Karena kasih-Nya, Allah memberikan Putra Tunggal-Nya sebagai Kurban Penebusan bagi keselamatan umat yang amat dikasihinya. Kasih Tuhan kepada umat-Nya tanpa batas, tanpa syarat dan tanpa kondisi. **Walaupun umat-Nya seringkali menyakiti hati-Nya, sering lupa untuk bersyukur atas apa yang telah Ia berikan, Ia tidak pernah berhenti mengasihi.** Ia selalu membuka pintu maaf bagi umat-Nya.

Kita yang sudah begitu dikasihinya dan mendapatkan anugerah terbesar berupa pengampunan atas dosa-dosa kita, mampukah kita juga berkata pada orang-orang yang kita kasih: di antara kita, tidak perlu ada kata maaf dan terimakasih? –Yuliyanti

Memaafkan dan berterimakasih adalah bagian wujud kasih.

Jumat,

14

Februari
2020

Ketika Cinta Mulai Berhitung

Dewasa ini tak bisa dipungkiri banyak orang lebih suka menerima daripada memberi. Padahal hakikat cinta adalah memberi. Memang Anda bisa memberi tanpa cinta, tetapi Anda tidak bisa mencintai tanpa memberi. Seseorang yang mencintai pasti ingin memberi.

Baca: 1 Korintus 13:5

Cinta mampu membuat seseorang memberikan dirinya atau bahkan sampai melupakan dirinya demi orang lain (Alexander Ignatius Sujasan, C.N). Kristus telah menjadi teladan bagi kita. Ia memberikan cinta terbesar. Ia memberi paling banyak, paling sadar dan sukarela, paling tanpa pamrih. Dia memberikan diri-Nya. Cinta memang tidak mencari keuntungan diri sendiri (1 Korintus 13:5).

Kita belajar dari pengorbanan Kristus manakala datang saatnya untuk mencintai, Anda tidak bisa lagi berhitung. **Hari ketika dua orang mulai berhitung untung rugi dalam mencintai, itulah hari ketika cinta berubah menjadi bisnis, bahkan hari ketika cinta mereka mati.**

Cinta membutuhkan pengorbanan. Untuk kebahagiaan orang-orang yang kita cintai pengorbanan adalah sebuah kebahagiaan. Yesus bersabda adalah lebih berbahagia memberi daripada menerima (Kisah Para Rasul 20:35).

Bagaimana dengan Anda? Anda dikelilingi oleh orang-orang yang anda cintai dan yang mencintai Anda. Cinta apa yang Anda berikan? Cinta apa yang Anda terima? Sudahkan cinta Anda selama ini tanpa pamrih, cinta yang hanya menginginkan kebahagiaan bagi mereka yang Anda cintai, tanpa menuntut balas? Dan jika Anda memberi, adakah itu atas nama cinta atau karena motivasi lain? –Liana Poedjihastuti

Bukan berapa banyak yang kita berikan, tetapi berapa banyak cinta yang mendasari pemberian itu. –Ibu Teresa

Sabtu,

15

Februari
2020

Cinta Tidak Menakutkan

Bagaimana menguji sebuah cinta? Apakah pasangan muda-mudi itu selalu dekat dan mengobrol, membelikan apa saja yang disukai pasangannya? Apakah sering mengajak makan atau nonton film bersama? Ujian paling berat bukan di mata, tetapi di hati. Apakah pasangannya benar-benar mengasihi dalam kesukaran dan kesusahan? Alkitab berkata bahwa cinta Tuhan tidak seperti itu.

Di dalam kasih tidak ada ketakutan: kasih yang sempurna melenyapkan ketakutan, sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut, ia tidak sempurna di dalam kasih (1 Yohanes 4:18).

Cinta Tuhan tidak menakutkan.

Baca: 1 Yohanes 4:17-21 Tidak ada perasaan was-was kalau-kalau sudah berkenalan lama kemudian dilepas karena ada yang lain. Sekali kita menyatakan mengasihi Allah, maka Allah akan menerima kita dan menyertai kita seumur hidup kita bahkan sampai kekal. Cinta Tuhan kepada manusia adalah tulus dan tidak ada maksud tersembunyi.

Cinta Tuhan murni. Murni tidak dibuat-buat, Allah total mengasihi manusia dengan menunjukkan bukti. Allah menjadi manusia dan menjadi kurban penebusan dosa dengan cara Yesus mati di kayu salib. Bahkan penjahat yang menghujat-Nya diampuni dan dijanjikan untuk masuk ke dalam Firdaus. Jangan pernah meragukan cinta Allah yang tidak ada bandingnya di dunia ini.

Tuhan menghendaki cinta yang sempurna. Jangan pernah mengasihi Allah dengan berhenti di tengah jalan karena kecewa. Kita sedang dibawa pada kesempurnaan untuk mengalami cinta Allah yang kita rasakan dengan sempurna. Yesus berkata: "Karena itu haruslah kamu sempurna, sama seperti Bapamu yang di sorga adalah sempurna (Matius 5:48). Sudahkah kita membalas cinta-Nya Tuhan?"

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Cinta manusia tidak pernah sempurna, tetapi cinta Tuhan total, tidak perlu diragukan lagi.

Minggu,

16

Februari
2020

Mencari hingga Mendapatkan Kembali

Kita mungkin pernah mengalami kehilangan sesuatu, dan kita dihadapkan pada dua pilihan: mencarinya atau membiarkannya hilang. Bila

Dan kalau ia telah menemukannya, ia meletakkannya di atas bahunya dengan gembira, dan setibanya di rumah ia memanggil sahabat-sahabat dan tetangga-tetangganya serta berkata kepada mereka: Bersukacitalah bersama-sama dengan aku, sebab dombaku yang hilang itu telah kutemukan (Lukas 15:5-6).

Baca: Lukas 15:1-10

merasa sayang pada benda tersebut, kita akan mencarinya sampai ketemu. Atau mungkin kita justru ingin menyingkirkan atau membiarkannya dipungut orang lain karena benda-benda tersebut kita anggap tidak berharga lagi.

Barangkali sikap yang terakhir ini mirip dengan sikap orang Farisi dan ahli-ahli Taurat. Ketetapan dan aturan yang ada pada saat itu menyebabkan mereka beranggapan bahwa begitu bencinya Allah kepada dosa sehingga orang-orang yang (dianggap) berdosa tidak pantas untuk mendekat dan didekati oleh Tuhan atau hal-hal yang dianggap suci. Hal ini terlihat

dari sikap mereka yang bersungut-sungut ketika para pemungut cukai dan orang-orang berdosa datang kepada Yesus untuk mendengarkannya. (Lukas 15:1-2).

Tuhan Yesus memiliki sikap yang berbeda. Manusia adalah citra Tuhan, umat yang benar-benar dikasihi Allah. Tuhan membenci dosa, oleh karenanya Ia ingin menyelamatkan manusia yang berdosa. Itulah bukti kasih Tuhan. *“Siapakah di antara kamu yang ... jikalau ia kehilangan seekor tidak meninggalkan yang sembilan puluh sembilan ekor dan pergi mencari yang sesat itu sampai ia menemukannya?”* (ayat 4). Bahkan lanjutnya, *“Bersukacitalah bersama-sama dengan aku, sebab dombaku yang hilang itu telah kutemukan.”* (ayat 6).

Marilah kita mengikut teladan kasih Yesus, yang mencari hingga mendapatkan kembali sahabat-sahabat yang tersesat, dan bersukacita atas kembalinya mereka ke dalam persekutuan kasih Tuhan. –Ocky Sundari

“... Kristus Yesus datang ke dunia untuk menyelamatkan orang berdosa...”

–1 Timotius 1:15

Senin,

17

Februari
2020

Inilah perintah-Ku, yaitu supaya kamu saling mengasihi seperti Aku telah mengasihi kamu (Yohanes 15:12).

Baca: Yohanes 15:9-17

Menghidupi Kasih Tuhan

Banyak selebriti menikah gemerlapan. Kesamaan status sosial ekonomi menyatukan mereka. Namun ketika permasalahan hidup menguji kehidupan mereka, ditemuilah cinta yang tidak tulus, mudah berantakan.

Sebaliknya dengan **Feng Ying** dan **Yang Haibing**. Yang Haibing, pemuda Tiongkok yang tampan, mendekati dan melamar Feng Ying di rumah sakit saat Ying memiliki tumor otak. Karena tumor otak di kepala istrinya sudah **stadium empat**, maka mereka memerlukan dana operasi setidaknya 200 ribu yuan (seharga rumah mereka), padahal peluang keberhasilan hanya 20%. Menyadari peluang hidupnya kecil, mereka maju ke Panggung Impian Tiongkok, Feng Ying menitipkan pemandu acara (Popo) titipan rahasia, agar mencarikan jodoh gadis yang baik bagi suaminya. Besar dan tuluslah cinta kasih (*agape*) sang suami (Haibing) kepada istrinya dan begitu pula sang istri (Ying) kepada suaminya. Haibing mencintai istrinya 100% begitu pula tanggapan Ying.

Begitu pula seharusnya cinta kasih manusia menanggapi cinta kasih Tuhan. Yesus mengatakan, “*Inilah perintah-Ku, yaitu supaya kamu saling mengasihi seperti Aku telah mengasihi kamu*” (Yohanes 15:12).

Feng Ying dan Yang Haibing mendapat mukjizat. Operasi Feng Ying berjalan sukses, ia sembuh, biaya operasi pun didanai donatur, mereka bahkan meraih piala tahunan Impian Tiongkok, dan yang paling penting: **mereka hidup makin bahagia**. Kebahagiaan sesungguhnya dapat diraih setiap orang yang menghidupi kasih Tuhan!

–Pdt. Hananto Kusumo

Rahasia ini besar, tetapi yang aku maksudkan ialah hubungan Kristus dan jemaat. Bagaimanapun juga, bagi kamu masing-masing berlaku: kasihilah isterimu seperti dirimu sendiri dan isteri hendaklah menghormati suaminya.

–Rasul Paulus, dalam Efesus 5:32-33

Selasa,

18

Februari
2020

Mengasih Tuhan Lebih Sungguh

Injil Yesus Kristus membawa damai sejahtera dan sukacita bagi yang menerima Kristus sebagai Juruselamatnya. Akan tetapi bagaimana membawa

Barangsiapa mengasih bapa atau ibunya lebih dari pada-Ku, ia tidak layak bagi-Ku; dan barangsiapa mengasih anaknya laki-laki atau perempuan lebih dari pada-Ku, ia tidak layak bagi-Ku (Matius 10:37).

perdamaian dengan lingkungan kita? Ya, memang hal itu terjadi kalau lingkungan keluarga atau masyarakat menerima dengan baik keberadaan kita. Bila tidak, hal sebaliknya terjadi seperti dalam perikop yang kita baca. Akan terjadi perlawanan dan keterpisahan dengan lingkungan (keluarga atau masyarakat) di mana kita berada.

Baca: Matius 10:34-39

Memang hal itu bisa terjadi? Karena keluarga atau lingkungan masyarakat sudah mempunyai keyakinan (agama) tertentu yang berbeda dengan keyakinan kita. Dan mereka tidak suka kalau kita menjadi pengikut Kristus.

Memang setiap keputusan yang kita ambil ada risiko yang harus kita tanggung, bahkan Tuhan Yesus mengatakan bila perlu memikul salib karena kita mengikut Dia (dicemooh, dibenci bahkan menderita), seperti yang dialami para murid pada zaman-Nya.

Kalau demikian, apakah kita harus membalas membenci mereka?

Sekali-kali tidak. **Roh Kudus bekerja di hati kita dengan kasih agape, kasih yang mengampuni dan kasih yang membalas kejahatan dengan kebaikan.**

Siapa tahu pada saatnya orang yang dibenci keluarganya karena menjadi pengikut Kristus akan dipakai oleh Tuhan untuk merawat orangtua pada masa tuanya dan memawa orangtuanya mengenal Kristus sebagai Juruselamatnya. –A. Budipranoto

Doa: Tuhan, berilah keteguhan iman kepada kami ketika kami harus memikul salib karena Kristus. Bairlah pada saatnya kami dipakai menjadi berkat bagi sesama kami yang membenci kami. Amin.

Rabu,

19

Februari
2020

Tetap Sama

Seorang pembawa renungan dalam persekutuan menceritakan perjalanan hidup pasangan suami istri. Dulu ketika masih pacaran, si suami yang

Yesus Kristus tetap sama, baik kemarin maupun hari ini dan sampai selamanya (Ibrani 13:8).

Baca: 1 Yohanes 4:7-21

masih ganteng dan gagah sangat memperhatikan dan memanjakan istrinya yang masih muda dan cantik. Ketika mau menyeberang jalan, tangan sang kekasih dipegang erat. Ketika kekasihnya tersandung dan hampir jatuh, dia segera memegang tangannya dan dengan lembut

berkata: "Hati-hati sayang".

Seiring berjalannya waktu dia maupun istrinya menua, wajah mulai keriput, tidak lagi sekuat dulu dan mulai sakit-sakitan. Kalau dulu baunya minyak wangi, sekarang bau minyak gosok. Jalan sudah tidak lagi gagah dan gemulai tapi mulai tertatih-tatih. Apakah cinta kasih dan perhatian terhadap satu sama lainnya masih sama seperti ketika mereka masih muda dan kuat dulu? Sang pembawa renungan tidak memberikan jawaban, sebaliknya dia mengajak jemaat untuk berefeksi tentang kehidupan pernikahan mereka.

Semakin lama hidup bersama suami atau istri kita, apakah kita semakin cinta? Atau cinta akan memudar seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia?

Surat Ibrani 13:8 mengingatkan kita bahwa Yesus Kristus tetap sama, baik kemarin maupun hari ini dan sampai selama-lamanya. **Demikian pula kasih-Nya kepada kita tidak akan pernah berubah, baik kemarin, hari ini sampai selama-lamanya.** Baik ketika kita taat maupun ketika kita mengabaikan-Nya, kasih-Nya tidak pernah berubah. Kalau kasih Tuhan kepada kita tetap sama, maukah kita juga tetap mencintai pasangan kita, apa pun keadaannya sampai kapan pun?
-Yuliyanti

Cinta sejati akan bertahan lama, tak lekang oleh waktu.

Kamis,

20

Februari
2020

Menanti Cinta

Generasi kakek-nenek kita kebanyakan dijodohkan oleh orangtuanya. Beda dengan anak muda masa kini, yang memilih sendiri calon pasangan hidupnya.

Jadi bekerjalah Yakub tujuh tahun lamanya untuk mendapatkan Rahel itu, tetapi ... dianggapnya seperti beberapa hari saja, karena cintanya kepada Rahel (Kejadian 29:20).

Bagaimana hubungan cinta Yakub dan Rahel? Yakub telah bekerja di peternakan Laban, kerabatnya, dan dijanjikan untuk mendapatkan Rahel, anak perempuannya sebagai istri. Syaratnya harus bekerja tujuh tahun lagi di rumah Yakub. Itulah drama “Menanti Cinta”

Baca: Kejadian 29:15-20

Ada beberapa macam cinta yang bisa kita nasihatkan untuk anak dan cucu kita.

Cinta buta. Cinta memang tidak memiliki mata, tapi bisa dirasakan getarannya. Cinta buta artinya asal memilih mana yang disukai tanpa kenal lebih dalam, mengetahui latar belakang keluarganya, dan tidak berpikir untuk masa depan hidup mereka berdua. Lebih fatal lagi jikalau sampai menggadaikan imannya. Sebagai orangtua kiranya kita dapat menjadi penasihat generasi muda.

Cinta seumur jagung. Baru beberapa bulan berkenalan sudah berani memastikan teman dekat itu adalah calon pasangan hidupnya. Kalau yang begini, biasanya cinta mereka akan redup sejalan dengan masalah-masalah yang muncul dalam keluarga. Seumur jagung artinya sangat pendek karena hanya terpesona kulit luarnya dan tidak melihat hatinya.

Cinta sejati. Cinta Yakub dan Rahel adalah contohnya. Yakub harus menunggu tujuh tahun lamanya dengan tetap bekerja di rumah Laban, dia menanti dengan sabar. Pilihan Yakub bukan asal karena Yakub sudah mengenali Rahel setiap hari. Bagaimana teladan orangtua dan pendidikan dalam keluarga? Di hari tua apakah kita bisa menjadi teladan bagi anak, cucu kita? –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Berbagi pengalaman tentang cinta dalam keluarga lebih bernilai dari pada teori yang muluk-muluk tetapi sulit dilakukan.

Jumat,

21

Februari
2020

Justru karena Cinta

Seorang pelukis sedang melukis di atas atap sebuah rumah. Sebentar lagi lukisannya akan selesai. Hasil lukisannya luar biasa indah. Ia lalu berjalan

karena Tuhan menghajar orang yang dikasihinya, dan Ia menyesehkan orang yang diakui-Nya sebagai anak... Memang tiap-tiap ganjaran pada waktu ia diberikan tidak mendatangkan sukacita,

tetapi dukacita. Tetapi kemudian ia menghasilkan buah kebenaran yang memberikan damai kepada mereka yang dilatih olehnya (Ibrani 12:6,11).

Baca: Ibrani 12:6-11

berjalan mundur tanpa menyadari telah mendekati pinggir atap. Sedikit lagi ia bisa jatuh dan jiwanya akan melayang.

Seringkali Tuhan juga bertindak seperti sahabat itu. **Ketika kita terlalu asyik, terlena dengan kesenangan atau kesibukan kita, apakah itu keluarga, pekerjaan, teman, hobi, harta, dll, Tuhan melakukan sesuatu untuk menarik perhatian kita.** Apa yang dilakukan Tuhan itu mungkin kita rasakan sebagai gangguan atau interupsi terhadap keasyikan dan kesenangan kita. Interupsi itu bisa berupa masalah atau hambatan, tetapi sesungguhnya Tuhan tidak bermaksud mencelakai kita dengan “interupsi” itu. Sebaliknya, Ia malah bermaksud menyelamatkan kita dari bencana. Itu semua dilakukan Tuhan, justru karena Dia mencintai kita. –Liana Poedjihastuti

mundur untuk memandangi dan mengagumi lukisannya dari jarak tertentu. Melihat hal itu, sahabat si pelukis yang menemani si pelukis menyelesaikan lukisannya segera berjalan hendak merusak lukisan yang baru selesai dibuat itu.

Melihat hal itu secepat kilat pelukis itu lari menuju lukisannya dan menangkap tangan temannya yang dikira akan menjahili lukisannya itu. Ia sangat marah kepada sahabatnya. “Mengapa kamu hendak melakukan hal itu?”

Sahabatnya menjelaskan bahwa ia terpaksa bertindak demikian, karena ia melihat si pelukis yang hendak mengagumi karyanya

Kapan terakhir kali Anda mengalami ‘interupsi’ dari Tuhan? Dapatkah Anda melihat bahwa hal itu sesungguhnya adalah kasih sayang Tuhan kepada Anda?

Sabtu,

22

Februari
2020

Menanggung Bersama

Dewasa ini banyak terjadi perceraian, padahal suami istri hidup berkecukupan malah berlebihan. Mereka sering kecewa karena

Bagaimanapun juga, bagi kamu masing-masing berlaku: kasihilah isterimu seperti dirimu sendiri dan isteri hendaklah menghormati suamimu (Efesus 5:33).

Baca: Efesus 5:22-25

mimpi dan harapan mereka sebelum menikah tidak terwujud, lalu saling menyalahkan, dan jalan yang termudah dan menurut mereka terbaik adalah bercerai. Terpengaruh oleh kawin cerai artis? Atau menikah dalam usia yang belum matang? Lalu di manakah cinta, kasih sayang yang membawa mereka pada jenjang pernikahan? Terbang seperti debu bersama angin kemarahan, kecemburuan, ketidakpuasan. Maka janji yang diucapkan di hadapan Tuhan untuk tetap saling mengasihi dalam senang maupun susah, juga terbang dan hilang begitu saja.

Pasang surut kehidupan selalu ada dalam hidup berumah tangga. Saat ini kalau aku menengok hidup pernikahanku 43 tahun lalu aku sangat bersyukur. Kami bersama, saling bahu membahu melewati badai kehidupan atau kerikil-kerikil tajam, jurang dan lembah, dengan kasih sayang yang malah bertambah subur, Kami boleh bersyukur karena kami bisa mewujudkan janji yang kami ucapkan di depan altar “dalam senang maupun susah”.

Janganlah memusatkan pikiran pada yang gagal dalam perkawinan kita, tapi pada apa yang kita miliki, yaitu kasih yang tak pernah pudar. **Kita serahkan hidup bersama pasangan kita dalam Dia, karena di dalam Dia kita menemukan kasih yang selalu hidup**, sehingga kita dapat melupakan yang terburuk dan menemukan yang terbaik.

–Irene Talakua

Hai isteri, tunduklah kepada suamimu seperti kepada Tuhan. Hai suami, kasihilah isterimu sebagaimana Kristus telah mengasihi jemaat.

–Efesus 5:22-25

Minggu,

23

Februari
2020

Kasih Tak Berkesudahan

Bila kita berbicara tentang kejahatan, seolah-olah tiada habisnya. Kejahatan yang satu disusul oleh kejahatan yang lain. Orang yang berbuat kejahatan cenderung melakukan kejahatan yang lainnya.

Kasih tidak berkesudahan; nubuat akan berakhir; bahasa roh akan berhenti; pengetahuan akan lenyap (1 Korintus 13:8).

Bagaimana dengan kasih? Apakah juga tiada habisnya? Berbicara tentang kasih juga akan sambung menyambung tak ada habisnya, tentunya apabila kasih itu kasih yang sungguh-

Baca: 1 Korintus 13: 4-9

sungguh, bukan kasih yang pura-pura.

Seorang ibu dengan 3 orang anaknya yang dengan jujur mengatakan kepada sopir angkot bahwa ia tidak memiliki uang untuk membayar, kemurahan hati sang sopir yang membebaskan biaya bagi ibu dan ke tiga anak tersebut, dan salah seorang penumpang angkot yang dermawan, memberi uang lebih kepada sang sopir ketika dia turun dari angkot sambil mengatakan teruslah berbuat kebaikan. Kisah ini mengajarkan kepada kita bahwa kebaikan yang dilandasi oleh hati nurani yang murni tidak akan pernah terhenti, kebaikan tersebut akan terus mengalir semakin menjangkau banyak orang **Kasih yang murni mewujudkan kebaikan demi kebaikan.**

Kasih yang dilandasi oleh hati nurani yang murni tak mudah pudar. Kasih inilah yang diteladankan oleh Kristus untuk kita miliki dalam hidup kita. Kasih yang demikian merupakan kasih yang sifatnya tulus, jauh dari kepura-puraan. Kasih yang tulus akan terus mewujudkan kasih-kasih yang lain seolah tiada putus, tiada berkesudahan. Marilah kita mewujudkannya, menjadi bagian dari kasih tersebut, hidup dari kasih tersebut, belajar dari kasih tersebut. Dengan demikian tiap-tiap kita akan semakin mengasihi. –Soetrisno Soeparto

Kasih yang tulus akan mewujudkan kasih yang terus mengalir, tak akan pernah putus dan menjangkau banyak orang.

Senin,

24

Februari
2020

Cinta Sejati VS Cinta Matre

Kasih itu... tidak mencari
keuntungan diri sendiri
(1 Korintus 13:5).

Baca: 1 Korintus 13:4-7

Alkisah seorang pemuda sederhana jatuh cinta kepada seorang gadis. Karena ia tahu bahwa sang gadis begitu menginginkan sebuah kalung berlian, maka siang malam, pagi sore, ia bekerja mati-matian mengumpulkan uang agar dapat membelikan kalung berlian sang pujaan hati. Singkat kisah, setelah beberapa waktu lamanya, pemuda tersebut akhirnya berhasil mengumpulkan sejumlah uang untuk membeli kalung berlian tersebut. Sang pemuda sangat berharap, setelah ia dapat membelikan kalung berlian gadis pujaan hatinya, pujaan hatinya tersebut dapat semakin mencintainya. Namun apa yang terjadi kemudian, sesaat memang gadis tersebut pacaran dengan sang pemuda, tetapi kemudian, ketika datang seorang pemuda lain yang kaya raya, gadis tersebut dengan serta merta meninggalkan sang pemuda sederhana itu.

Kita pasti mengatakan bahwa gadis itu adalah gadis yang memiliki cinta *matre*. Artinya, cintanya bukan cinta sejati, tetapi semata-mata hanya karena cinta akan harta yang dimiliki pasangannya. Dengan demikian, maka ketika datang orang lain yang lebih kaya, dengan mudah ia meninggalkan pasangan pertamanya.

Sebagai orang beriman, tentu kita tidak boleh memiliki cinta *matre*, alias cinta karena materi saja. Sebaliknya, kita diminta Tuhan untuk memiliki cinta yang sejati. **Cinta yang seperti dilukiskan dalam firman Tuhan saat ini, yaitu cinta yang tidak mencari keuntungan untuk diri sendiri.** Dengan demikian, apa dan bagaimanapun keadaan pasangan kita, tidak akan pernah melunturkan cinta kita, bahkan dari hari ke hari akan semakin cinta kepadanya. –Pdt. David Nugrahaning Widi

Cinta yang sejati adalah cinta yang tidak diukur oleh harta atau materi, tetapi cinta yang terbukti dan teruji melalui keadaan apa dan bagaimanapun.

Selasa,

25

Februari
2020

Belajar tentang Cinta

Hari ini kita belajar tentang cinta, untuk
menghidupi Cinta yang diajarkan Kristus.
Resepnya setiap orang harus memiliki mata

Tidak ada kasih yang lebih
besar dari pada kasih
seorang yang memberikan
nyawanya untuk sahabat-
sahabatnya
(Yohanes 15:13).

Baca: Yohanes 15:13

dengan dua fokus (*-seperti lensa bifokus*), yang
satu terfokus pada sosok Yesus Kristus,
Sang Sumber Cinta yang sudah memberikan
cinta-Nya secara total untuk umat manusia,
sedangkan yang satunya lagi terfokus pada
orang lain yang memang sengaja Tuhan
hadirkan dan tempatkan bersama kita (baca:
keluarga, pekerjaan dan pelayanan gereja). Maka suami akan mengasihi
istri dengan cinta kasih yang Kristus ajarkan. Anak-anak akan mengasihi
orangtua seperti yang Kristus teladankan, bukan hanya menuntut agar
keinginan anak dipenuhi orang tuanya . Oma dan opa akan merasakan
kasih yang tulus dari cucunya. Pelayan gereja akan merasakan dukungan.
Atasan bergaul dekat dengan anak buahnya. Di sinilah kita menabur dan
menjalin cinta yang mendalam dalam relasi sebuah keluarga, persahabatan
dan pelayanan.

Hanya dengan cinta kita dapat menjadi sahabat bagi orang di
luar sana. Jadi menghidupi cinta bukan hanya dalam keluarga inti, tetapi
juga dalam sebuah keluarga besar anak-anak Allah. Kita akan berjalan
bersama dengan orang-orang yang ada bersama kita dan berbagi cinta
kasih untuk merayakan masa depan yang indah.

Tidak ada kasih yang lebih besar daripada kasih dari seorang
yang memberikan nyawanya untuk sahabatnya (Yohanes 15:13). Ketika
kasih Agape yang adalah kasih Allah disandingkan dengan kasih Philia
(kasih seorang sahabat), maka akan menghadirkan cinta kasih di mana-
mana. –Pdt. Agus Wiyanto

**Bukalah pintu cinta Anda untuk orang lain bisa masuk dan merasakan
rangkulan cinta.**

Rabu,

26

Februari
2020

Tidak Pura-Pura

Sebuah legenda tentang ratu Sheba berkisah, ketika sang ratu berkunjung ke kerajaan Salomo, ia mengirimkan dua rangkaian bunga mawar kepada Hendaklah kasih itu jangan pura-pura!... (Roma 12:9).
raja Salomo. Satu karangan bunga mawar asli, sedangkan yang lain bunga mawar tiruan.

Baca: Roma 12:9 Menurut legenda itu, ratu Sheba menantang Salomo agar menunjukkan karangan bunga yang asli dan mana yang tiruan tanpa memegang atau melihatnya dari jarak dekat. Konon, raja Salomo lalu membuka jendela dan membiarkan sekawanan lebah masuk, yang segera mengerumuni bunga-bunga mawar yang asli. Demikian pula Allah mengetahui perbedaan antara kasih yang tulus dan yang tidak tulus.

Sayang banyak orang lupa, tidak tahu atau sebenarnya tahu dan sadar, namun pura-pura. Mereka sengaja mempertontonkan kasihnya supaya dilihat orang

Hari ini, Rabu Abu, awal masa Pra Paska. Masa untuk ikut menghayati sengsara Kristus, dengan lebih banyak melakukan doa, puasa, dan berbuat kebaikan bagi sesama.

Simbol salib selalu memiliki dimensi vertikal dan horizontal. Tuhan Yesus menebus manusia di kayu salib bukan sekadar mendamaikan relasi manusia dengan Allah (vertikal), tetapi juga memulihkan relasi manusia dengan sesamanya (vertikal).

Keselamatan dan tindakan kasih sejatinya seperti dua sisi mata uang yang tak dapat dipisahkan. Namun, lihatlah di sekitar kita, banyak orang mengaku beriman dan telah mendapat keselamatan, namun perilakunya terhadap sesama tidak menunjukkan kasih.

Allah mengetahui apakah kasih kita tulus atau pura-pura. Rasul Paulus memperingatkan kita, “Hendaklah kasih itu jangan pura-pura! (Roma 12:9). –Liana Poedjihastuti

Periksalah diri kita, apakah kasih kita selama ini tulus atau pura-pura.

Kamis,

27

Februari
2020

Mukjizat Cinta

Seorang anak muda mendatangi suatu tempat yang dikenal banyak terjadi mukjizat Tuhan. Ketika tiba di situ ternyata tempat itu biasa-biasa saja tidak

Karena begitu besar kasih Allah akan dunia ini, sehingga Ia telah mengaruniakan Anak-Nya yang tunggal, supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa, melainkan beroleh hidup yang kekal (Yohanes 3:16).

ada yang menonjol. Ia bertanya kepada murid dari seorang Guru yang luar biasa. Murid itu berkata kepada pemuda tersebut: **“Kalau di negaramu, yang disebut mukjizat adalah jika Tuhan menjawab doa umat-Nya, tetapi di sini yang disebut mukjizat adalah jikalau orang melakukan kehendak Tuhan”**.

Tuhan Yesus telah membuat mukjizat cinta karena atas perkenan Allah, Dia telah lahir ke dunia. **Cinta Yesus bukan karena kemauan manusia.** Dalam kondisi berdosa, manusia tidak bisa menghampiri Allah, maka Allah mengambil inisiatif untuk mendatangi manusia dengan menjadi manusia seperti kita. Dengan demikian manusia bisa melihat Allah melalui Pribadi Yesus Kristus.

Mukjizat cinta dilakukan Allah demi keselamatan manusia.

Tanpa cinta Allah, tidak ada manusia yang bisa kembali kepada Allahnya dengan jalan yang sudah dibuka oleh Tuhan Yesus Kristus. Anak-Nya yang tunggal adalah satu-satunya jalan dan tidak ada jalan lain yang bisa ke alamat yang tepat. Yesus berkata bahwa di dalam rumah Bapa-Ku banyak tempat tinggal.

Mukjizat cinta terjadi jikalau kita mau percaya. Pemuda di atas mendapat jawaban bahwa mukjizat terjadi jikalau orang mau melakukan kehendak Tuhan. Ketika Anda mau percaya kepada Tuhan Yesus, mukjizat benar-benar terjadi karena Tuhan mengubah hidup yang binasa menjadi hidup yang kekal. Percayalah sekarang juga sebelum terlambat untuk menerima mukjizat Allah.

–Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Mukjizat adalah ketika hidup kita mau diubah dari kebinasaan menjadi memiliki hidup yang kekal.

Jumat,

28

Februari
2020

Tetap Bersama

Beberapa waktu lalu, seorang teman mengirim video di WA saya, tentang sepasang kepiting kecil yang selalu berpelukan. Berkali kali coba dipisahkan dan ketika dilepas mereka berlari untuk kemudian berpelukan kembali. Nenek saya pernah bercerita tentang binatang ini, dan dinamakan mintuni dan mintuno.

Sebab kasih-Nya hebat atas kita dan kesetiaan Tuhan untuk selamanya. Haleluya (Mazmur 117:2).

Baca: Mazmur 100

Beberapa waktu lalu di media televisi ramai diberitakan tentang sepasang kakek nenek yang menjalankan ibadah umroh. Sang kakek sudah kesulitan berjalan sehingga menggunakan kursi roda, sedang sang nenek masih kuat berjalan walau terlihat sudah sangat lemah. Ketika seorang pendamping ibadah akan memisahkan mereka, sang kakek selalu menolak dan tetap saja tangannya memegang tangan istrinya. Oleh karena tubuhnya makin melemah, maka kakek tersebut dibawa ke rumah sakit dan istrinya menemani. Selanjutnya diberitakan bahwa kakek tersebut telah meninggal dunia, dan tidak lama kemudian istrinya juga meninggal dunia.

Kisah ini adalah kisah cinta, dari kepiting kecil yang tidak mau untuk dipisahkan dan juga sepasang suami istri yang tetap setia di usia senjanya. Kisah kasih mereka saling bersambut sepanjang hidup.

Pada bacaan kita, juga terdapat kisah kasih yang lebih hebat dari kedua cerita tersebut, karena kisah cinta yang tidak salalu bersambut dengan bahagia. Kisah cinta Allah kepada manusia. **Kisah Yesus yang sangat menyayangi kita, namun sering kali kita mengkhianati, meninggalkan, membagi cinta, dan bahkan telah membunuh Dia. Walau demikian, Yesus tetap mencintai kita bahkan mengorbankan diri-Nya untuk menebus dosa kita.** –Pramudya

Tuhan mencintaimu selalu.

Sabtu,

29

Februari
2020

Mengasihi Sesama Lebih Sungguh

Di tengah himpitan dan permusuhan dari orang Yahudi dan masyarakat sekitar yang belum mengenal Tuhan, Jemaat Tuhan di Tesalonika

Tentang kasih persaudaraan tidak perlu dikatakan kepadamu, karena kamu sendiri telah belajar kasih mengasihi dari Allah.

Tetapi kami menasihati kamu, saudara-saudara supaya kamu lebih bersungguh-sungguh lagi melakukannya
(1 Tesalonika 4:9-10).

Baca:
1 Tesalonika 4:9-10

sudah membuktikan kasih persaudaraan di antara mereka sebagai warga jemaat. Itu merupakan buah Roh Kudus yang bekerja di tengah mereka.

Keramah tamahan, hidup saling tolong menolong, hidup saling menghargai, hidup saling membantu dalam kebutuhan jasmani dan rohani sudah mereka lakukan. Akan tetapi mengapa rasul Paulus menasihati mereka supaya lebih bersungguh-sungguh lagi melakukannya?

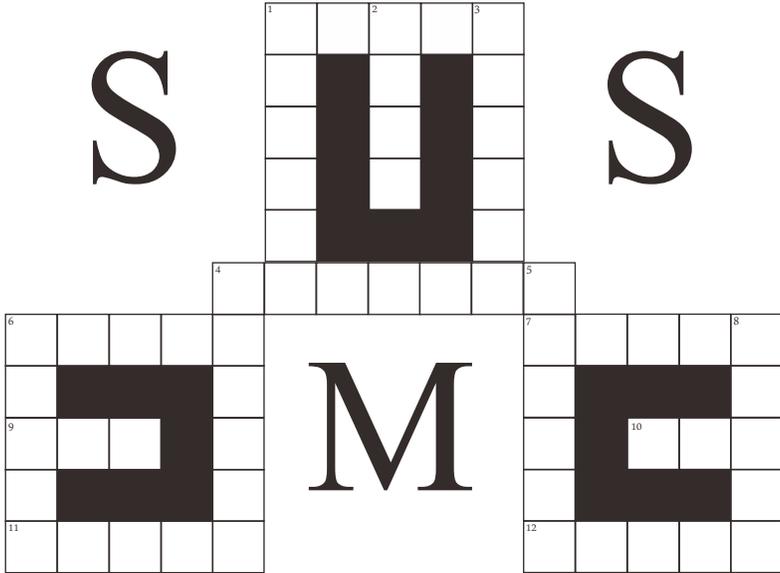
Di sini kita melihat bahwa kehidupan saling berbagi tidak hanya sekadar spontanitas kalau ada orang yang membutuhkan bantuan, tetapi kesungguhan kita membantu harus kita wujudkan dengan menanyakan mengapa keluarga tersebut membutuhkan bantuan. Bisa terjadi keluarga tersebut hidup dalam kecukupan untuk kebutuhan sehari-hari akan tetapi terasa berat untuk membiayai sekolah anak-anaknya. Bantuan berupa menambah modal kerja diperlukan supaya keluarga tersebut mampu mandiri karena usahanya lebih berkembang.

Mengasihi lebih sungguh di sini ditekankan pada tindakan yang lebih intens dan memandirikan daripada sekadar memberikan bantuan. –A. Budipranoto

Doa: Tuhan, berilah kami kesempatan untuk lebih bersungguh-sungguh melayani dan mengasihi sesama, sehingga orang yang kami bantu terbebas dari kesulitan yang dialami dengan pertolongan kami. Amin.

TEKA-TEKI SILANG

Edisi FEBRUARI 2020



PERTANYAAN:

Mendatar: 1. Luhur, mulia; 4. Imam yang memenjarakan Yeremia; 6. Asmara, kasih; 7. Di tempat lain; 9. Dinas; 10. Tidak muda; 11. Dupa yang berbau harum; 12. Suka berdandan

Menurun: 1. Jenis ikan hias; 2. Rambut putih; 3. Kayu yang harum baunya; 4. Pulau tempat wahyu kepada Yohanes; 5. Pangkal, sumber; 6. Kain selubung muka wanita; 8. Dibaca dari belakang; belanga dari tanah

KETENTUAN:

Kirimkan jawaban Anda ke Redaksi MUSA, paling lambat tanggal 15 Februari 2020 (stempel pos). Jawaban yang benar akan diundi untuk mencari 3 pemenang. Pemenang akan mendapatkan cinderamata dari Redaksi MUSA. Nama pemenang diumumkan di Renungan Harian MUSA Juli 2020.

Jawaban TTS September 2019:

Mendatar: 1. Salto; 4. Kabilah; 6. Sabda; 7. Akbar; 9. Tip; 10. Aur; 11. Altar; 12. Kursi

Menurun: 1. Selada; 2. Lois; 3. Oksida; 4. Kافتور; 5. Handuk; 6. Sutra; 8. Rarki

Pemenang TTS September 2019:

Tidak ada pemenang TTS September 2019



Artikel Kesehatan

oleh: Dr. dr. Swanny T. Widyatmadja
(Dokter pemerhati preventif dan promotive kesehatan)

Tetap Sehat Dalam Setiap Dekade Kehidupan

(sambungan edisi Januari 2020)

Apa yang Diharapkan dalam 30-an Anda?

Pada saat Anda berusia 30-an, banyak perubahan yang terjadi. Di saat ini terasa lebih relevan upaya menjaga tubuh tetap sehat. Kapasitas reproduksi pria dan wanita menurun lebih cepat. Metabolisme tubuh Anda sekarang mulai melambat sehingga risiko kenaikan berat badan lebih signifikan. Demikian juga, kerusakan otot mulai melampaui proses pembentukan otot itu sendiri, tak terasa rambut abu-abu mulai muncul. Perubahan lain juga termasuk berkurangnya produksi air liur, yang dapat menyebabkan kerusakan gigi dini. Di usia ini, kapasitas paru-paru mulai berkurang untuk pertama kalinya. Anda perlu terus mempertimbangkan berbagai pilihan dan menjaga stamina agar mendapatkan tambahan sehat sebagai hasilnya.

Bagaimana Cara Menjaga Tubuh Anda Tetap Sehat di Usia 30-an?

- Lakukan latihan menahan beban dan aerobik setiap hari. Mengikuti gym dan mengangkat beberapa beban membantu Anda menjaga massa otot Anda, sementara aerobik membantu menjaga fungsi paru-paru dan jantung.
- Kurangi asupan kalori setidaknya 200 kalori sehari. Mengurangi asupan makanan harian Anda membantu Anda menyelaraskan kebutuhan nutrisi Anda dengan metabolisme yang lebih lambat.
- Suplemen vitamin dan mineral spesifik seperti Vitamin B kompleks, Vitamin E, Vitamin C, dan selenium dapat menjadi penting dalam menangkal rambut beruban dan kerusakan gigi sementara juga mengurangi peradangan secara keseluruhan.
- Hindari tembakau, alkohol dan kafein berlebihan. Kebiasaan gaya hidup ini dapat merusak potensi reproduksi. Karena itu, harus dihindari sebisa mungkin agar usaha Anda tetap sehat.

Apa yang Diharapkan di Usia 40-an Anda?

Perubahan yang terkait dengan penuaan selama tahun-tahun muda Anda berlanjut di usia 40-an. Namun, tetap sehat layak mendapat perhatian tambahan pada saat ini. Di usia 40-an, kehilangan sel-sel otak dan kehilangan massa otot juga meningkat menjadi lebih signifikan. Tulang rawan sendi, serta kadar kolagen di kulit, berkurang lebih lanjut menyebabkan mulai timbulnya keriput dan berpotensi artritis. Perubahan hormon reproduksi pria dan wanita telah mengurangi kesuburan. Juga, keropos tulang mulai terjadi lebih cepat, terutama pada wanita. Akibatnya, kehilangan elastisitas yang terus-menerus pada arteri, dikombinasikan dengan plak aterosklerotik dapat menyebabkan penyakit jantung.

Bagaimana Cara Menjaga Tubuh Anda Tetap Sehat di usia 40-an?

- Makanlah yang seimbang dan rendah lemak. Selain risiko penyakit pembuluh darah yang meningkat, diet berlemak dapat meningkatkan berat badan, dan hal ini dapat mempercepat artritis.
- Wanita harus makan tinggi kacang, sayur, dan protein tanpa lemak. Makanan-makanan ini memiliki kandungan estrogen dan protein yang lebih tinggi yang membantu mengurangi risiko osteoporosis sambil mempertahankan massa otot.
- Tetap aktif secara mental, pelajari aktivitas dan keterampilan baru. Tetap sehat secara mental dapat membantu meningkatkan daya ingat dan kejernihan mental selain membuat Anda merasa muda.
- Berkomitmen untuk berolahraga setiap hari dengan menambahkan aktivitas menahan beban dan aerobik. Tulang, otot, jantung, dan kulit Anda semua mendapat manfaat dari program aktivitas fisik yang komprehensif.

Apa yang Diharapkan di Usia 50-an Anda?

Tetap sehat di usia 50-an berarti masih mengatasi penurunan massa otot, kepadatan tulang, dan kinerja kognitif. Pada saat yang sama, Anda mungkin akan melihat beberapa perubahan penuaan lainnya. Secara khusus, bakteri usus yang sehat dapat menurun sementara banyak organ usus mengeluarkan lebih sedikit enzim dan cairan. Ini berarti risiko untuk masalah sembelit dan pencernaan dapat meningkat. Wanita biasanya mengalami menopause di awal 50-an dengan meningkatnya risiko osteoporosis dan penyakit jantung. Perubahan lain termasuk penyembuhan luka yang lebih lambat, berkurangnya sensasi, dan risiko

lebih tinggi untuk katarak dan degenerasi macula, hilangnya pigmen kulit dan lemak sub kutan berarti kulit tampak lebih pucat dan lebih tipis. Perlu kegiatan yang dapat membantu Anda dalam tujuan mencapai kehidupan yang tetap sehat dan awet muda.

Bagaimana Cara Menjaga Tubuh Anda Tetap Sehat di usia 50-an?

- Menambah makanan yang sehat, seimbang, diet tinggi serat akan membantu kesehatan pencernaan Anda sambil memastikan otot, tulang, dan jaringan lainnya menerima nutrisi yang baik.
- Perawatan kulit yang tepat menjadi semakin penting. Minum banyak cairan, berolahraga, dan merawat kulit Anda dengan baik dapat membantu mempertahankan keremajaan.
- Jadwalkan pemeriksaan mata rutin dan tindakan pencegahan. Selain ujian mata biasa, latihan aerobik, pelindung mata, dan antioksidan dapat membantu menjaga penglihatan sehat.
- Berolahraga beberapa kali seminggu dan sertakan komponen penahan beban dan aerobik. Ini penting bagi wanita pasca-menopause untuk meningkatkan kesehatan tulang yang baik. Tetapi penting bagi setiap orang untuk mengurangi risiko penyakit jantung, meningkatkan daya ingat, dan meningkatkan penyembuhan.

Apa yang Diharapkan di Usia 60-an dan selebihnya?

Pada saat Anda mencapai usia 60-an, tidak jarang rasa dan aroma menurun bahkan hilang. Juga, kehilangan tulang rawan biasanya signifikan. Banyak orang akan mulai mengalami gejala rematik dan kehilangan tinggi badan. Gejala umum lainnya mungkin termasuk gangguan pendengaran, yang mempengaruhi sekitar setengah dari semua orang dewasa yang lebih tua. Banyak wanita juga akan mengalami masalah kandung kemih terkait dengan kadar estrogen yang rendah. Dan volume suara dan ketajaman visual, terutama di malam hari, menurun. Fitur penuaan lainnya termasuk kehilangan ingatan ringan, penurunan keseimbangan dan ketangkasan, dan terus hilangnya massa otot.

Bagaimana Cara Menjaga Tubuh Anda Tetap Sehat di Usia 60-an dan selebihnya?

- Pertahankan pola makan sehat dan berat badan yang tepat. Bobot yang lebih berat meningkatkan stres pada tulang belakang dan persendian Anda. Karena itu, menjaga berat badan yang sehat adalah penting di kemudian hari.
- Lakukan latihan dan pelatihan kandung kemih. Selain latihan otot dasar panggul, melatih kandung kemih Anda untuk menahan volume cairan yang lebih besar juga dapat memberikan manfaat.
- Tetap aktif di komunitas dan kegiatan sosial Anda. Isolasi dapat menjadi masalah bagi beberapa orang dewasa yang lebih tua. Menjaga hubungan sosial dengan teman dekat dan anggota keluarga adalah aspek penting lainnya untuk tetap sehat.

Melacak semua perubahan yang terjadi selama usia 20, 30, 40, 50 hingga 60+ menjadi tantangan bagaimana menjaga tubuh Anda agar tetap sehat dalam setiap dekade kehidupan. Makan makanan sehat dan seimbang yang rendah lemak dan protein tinggi selalu merupakan ide yang baik untuk melengkapi diet Anda di samping vitamin dan mineral. Aktivitas fisik dan olahraga dapat melakukan keajaiban dalam mempertahankan keremajaan tubuh, dan menjaga pemeriksaan kesehatan secara teratur dapat membantu mengingatkan Anda sebagai strategi yang bagus agar tetap sehat.

Perubahan terkait usia tidak dapat dihindari, tetapi itu bukan berarti Anda tidak dapat menunda efeknya. Dengan tips tentang cara menjaga tubuh tetap sehat, Anda dapat menikmati keremajaan yang lebih besar di setiap usia. Terus jaga kesehatan Anda, ya. Mohon pamit sampai bertemu di tulisan berikutnya.

