MAY 2023

ISSUE 157

IFGF

CUTTING EDGE MAGAZINE

THE NEXT PERSON

'STEPHEN, FULL OF THE HOLY SPIRIT, LOOKED UP TO HEAVEN AND SAW THE GLORY OF GOD, AND JESUS STANDING AT THE RIGHT HAND OF GOD.'

- ACTS 7:55 -

ALIVE IN CHARACTER

OUR DNA

COVENANT

Melalui anak-Nya Yesus Kristus, Tuhan telah membuat sebuah ikatan perjanjian kekal dengan gereja-Nya.Oleh karena itu, kita rindu untuk dapat saling berkomitmen sebagai mitra untuk membentuk sebuah hubungan yang otentik, terus berkembang, dan bertumbuh di bawah kepemimpinan apostolik.

GREAT COMMISSION

Tuhan tidak hanya menolong kita agar kita dapat berdamai dengan-Nya, tetapi Dia juga memberikan kesempatan yang tak ternilai untuk kita dapat bermitra dengan-Nya dalam membawa orang-orang datang kepada-Nya.Sebagai duta besar Kristus, kita hidup untuk menjadi saksi di dunia ini melalui teladan dan gaya hidup yang kita berikan. Kita sedang membangkitkan generasi orang-orang percaya, menggali potensi, dan membawa perubahan positif dalam kehidupan manusia melalui kuasa Injil.

COMPASSION

Kita mengasihi oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihi kita. Dan kita mengekspresikan kasih ini bersama dengan melayani komunitas kita di dalam, anugerah, dan kemurahan hati ;yaitu dengan menjadi saluran berkat kepada sesama.

CUTTING EDGE

Melalui Kuasa Kasih Karunia dan Roh KudusNya, Tuhan telah memampukan kita untuk menjadi gereja yang progresif dan relevan dalam pelayanan, terlibat aktif dengan masyarakat, dan inovatif dalam fungsinya. Kami berinvestasi dalam melatih para murid agar menjadi pemimpin generasi penerus di dalam gereja dan masyarakat.

CHAMPION

Selama bertahun-tahun telah menjadi keyakinan sungguh-sungguh bahwa di dalam Kristuslah kita berkemenangan. Sejak awal penciptaan, Tuhan telah memampukan kita untuk memiliki kuasa atas seluruh bumi. Dia memberikan kita kuasa untuk menjadi dampak di dalam kehidupan sesama dan membawa pengharapan serta tujuan hidup bagi mereka.

OUR VISION

To lead all people to become fully devoted followers of Jesus Christ through Biblically based churces.

We are building the church to become the House of :

Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps.Jonathan Kasmin
Ps.Ferry Haryanto Darmawan

EDITORS

Itin Chen
Ivan C.Hermanto

WRITERS

Eveline Chandra
Jessica Adella
Ming Fat
Nike Liando

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasumita
Shierlyn Tedja
Feilicia Josephine
Herman Darmawan
Ricky Tjandradinata
Valentinus Sanusi

PHOTOGRAPHERS

Andre
Billy Wahyudi
Felke Vianne
Ivan Sanjaya
Margareth Suherman
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha
Putra Agung Agustinus
Regina Stella
Richard Hans Soebiantoro
Tedy Tedja
Teofilus Gunawan

KANTOR SEKRETARIAT

Paskal Hyper Square Blok J
Jl.Pasirkaliki No. 25 - 27
Bandung 40172,,Jawa Barat
Email :ifgfbandung@gmail.com
Senin, Rabu-Sabtu
pk 09.00-16.00 WIB

IFGF GISI BANDUNG
@ifgfbdg
IFGF BANDUNG

www.ifgfbandung.org

II VISI & MISI

III DAFTAR ISI

IV IKLAN IBADAH KENAIKAN

05 PASTORAL DESK

06 ARTIKEL I // *The Next Person - Timothy*
Ps. Jonathan Kasmin

08 COLLEGE CORNER // *Leadership Spirit*
college team

10 TEENS CORNERS // *Getting to Know Your Child*
Teens team

12 PARENTING CORNER // *Bible or Technology*
Yenni Jonathan

14 ARTIKEL II // *Common Popular Dessert*
Eveline Chandra

16 VARIETY CORNER // *Dessert and Dentist*
drg. Maria Clarissa, Sp.KGA

18 VARIETY CORNER // *Gula itu ngga Sehat, Mitos atau Fakta?*
dr Shinly Suzana

20 WOMEN CORNER // *Super Women Of IFGF Bandung*
Jessica Adella

22 TECH CORNER // *Smart Home 3 - One System to Rule Them All*
Ming Fat

24 CAREGROUP LIST

26 BANK & PELAYANAN JEMAAT

28 INFO IBADAH & COVER BELAKANG

ALIVE IN CHARACTER

IFGF

Ascension Day

18.05.23 | 08.00

ifgfbandung

ALIVE
IN CHARACTER

ISSUE
157

THE NEXT PERSON

'STEPHEN, FULL OF THE HOLY SPIRIT, LOOKED UP TO HEAVEN AND SAW THE GLORY OF GOD, AND JESUS STANDING AT THE RIGHT HAND OF GOD.'

- ACTS 7:55 -

PASTORAL DESK

MAY 2023

Greetings Church!

Pernahkah Anda terkejut dengan cara Tuhan memakai seseorang yang tidak Anda duga untuk mencapai sesuatu yang hebat? Mungkin itu adalah rekan kerja kita yang tampaknya tidak terlalu rohani, tetapi akhirnya mereka dapat memberitakan Injil kepada orang lain dan memenangkan banyak jiwa. Atau mungkin seorang teman yang memiliki masa lalu yang kelam, tetapi kemudian mereka bertobat dan memakai pengalaman mereka sebagai kesaksian untuk melayani orang lain. Apa pun keadaannya, Tuhan sering kali memakai orang secara mengejutkan dan menakjubkan. Demikian juga dengan kita, tidak ada yang sempurna bukan? Tetapi Tuhan bisa memakai anda dan saya.

Tema kita di bulan Mei ini adalah *The Next Person* yang artinya adalah orang berikutnya atau orang yang selanjutnya atau orang yang ada di samping kita, mungkin tetangga kita, teman di kantor, dan mungkin orang-orang yang tidak kita duga. Dan di sepanjang Alkitab, kita dapat melihat contoh-contoh di mana Tuhan secara tiba-tiba memakai orang berikutnya untuk mencapai tujuan-Nya. Dalam Perjanjian Baru, Tuhan memakai mantan penganiaya orang Kristen, Saulus, untuk menjadi rasul dan kemudian menulis sebagian besar dari Perjanjian Baru. Saulus, yang juga kita kenal sebagai Paulus, secara aktif menganiaya orang Kristen di gereja mula-mula. Dia hadir saat Stefanus dilempari batu dan para saksi menaruh jubahnya di depan kaki Saulus.

Saat itu saya percaya tidak akan ada orang yang mengira bahwa Saulus akan menjadi *The Next Person, The Next Appostle.* Kemudian seperti yang sudah kita tahu dalam perjalanannya ke Damaskus untuk menangkap dan menganiaya lebih banyak orang Kristen, Saulus mengalami perjumpaan dengan Tuhan. Dia dibutakan oleh cahaya terang dan mendengar suara berkata, "Saulus, Saulus, mengapa kamu menganiaya Aku?" Sejak saat itu, kehidupan Saulus berubah. Transformasi yang Saulus alami tidak terjadi dalam semalam. Butuh waktu baginya untuk sepenuhnya merangkul panggilan barunya. Namun melalui semua itu, Tuhan menyertainya, membimbingnya dan memakainya untuk menyebarkan Injil.

Saat kita melihat orang-orang di sekitar kita, mudah bagi kita untuk membuat asumsi tentang siapa yang dapat dipakai Tuhan dan siapa yang tidak. Tetapi Tuhan tidak melihat orang dengan cara yang sama seperti kita melihat. Dia melihat hati dan Dia melihat potensi dalam diri kita masing-masing. Bahkan ketika kita merasa kita terlalu lemah atau merasa terlalu kecil untuk membuat perbedaan, Tuhan dapat memakai kita dengan cara yang tidak pernah kita duga. Ingatlah bahwa Tuhan memilih bukan karena kemampuan kita, tetapi karena Tuhan yang membuat kita menjadi mampu. Marilah kita beriman bahwa Tuhan dapat memakai siapa saja, di mana saja, kapan saja, untuk tujuan-Nya. Dan biarlah kita menjadi orang berikutnya yang rela dan siap dipakai oleh Tuhan untuk kemuliaan-Nya.

Saya berdoa sungguh untuk semua yang meminta terobosan, biar Tuhan sendiri yang menyatakan kuasaNya dalam kehidupan Anda dan saya. Terus menerus giat dalam kelas *Discipleship Journey* dan *Caregroup* Saya berdoa semuanya terus naik dan tidak turun, jadi kepala bukan jadi ekor dan apapun yang dipegang berhasil.

ad majorem dei gloriam,
Ps. Sam and Naf Hartanto

ALIVE IN CHARACTER

TIMOTHY

Salah satu kitab di dalam Perjanjian Baru yang ditulis khusus oleh Rasul Paulus dan ditujukan kepada seseorang adalah kitab Timotius. Padahal biasanya kitab-kitab tulisan Rasul Paulus lebih ditujukan kepada gereja-gereja atau jemaat-jemaat tertentu. Kita pasti berpikir bahwa Timotius adalah seseorang yang sangat istimewa sehingga Paulus mau mendedikasikan waktu dan tenaganya untuk menulis kitab yang ditujukan kepadanya. Siapa sebenarnya Timotius itu?

Timotius berasal dari Listra, sebuah kota di daerah Likaonia, suatu wilayah di asia kecil tengah di bagian selatan yang sekarang di kenal dengan daerah Turki. Ayahnya adalah orang Yunani dan ibunya adalah seorang Yahudi *(Kisah Rasul 16:1).* Timotius sendiri rupanya tidak dibesarkan secara Yahudi, hal ini tercatat bahwa dia baru disunat secara fisik pada saat sudah dewasa oleh Rasul Paulus *(Kisah Rasul 16:3).* Tidak disebutkan dan dijelaskan di dalam Alkitab, bagaimana peranan ayah Timotius di dalam kehidupannya. Hanya ibunya, Eunike dan neneknya, Lois yang tercatat di dalam *2 Timotius 1:5* yang berperan cukup kuat di dalam kehidupan Timotius. Sehingga Rasul Paulus mendapati Timotius adalah seseorang yang baik hatinya dan memiliki iman yang kuat dan tulus. Dan karena itu Paulus membawa serta Timotius di dalam pelayanannya untuk melatih dan membimbing Timotius di dalam penginjilan.

Perjalanan kehidupan dan pelayanan Timotius tentunya tidak terlepas dari didikan Paulus. Bahkan Paulus menganggap Timotius bukan hanya sebagai murid rohaninya saja tetapi juga sebagai anaknya yang terkasih di dalam Kristus *(2 Timotius 1:2).* Mengapa Paulus mau memuridkan dan membimbing Timotius? Bagaimana Timotius mampu mengatasi hal-hal yang mungkin akan membatasi pelayanannya? Dan apakah kita mampu menjadi Timotius-Timotius di tengah generasi dan zaman yang semakin milenial ini?

Paulus sendiri memiliki beberapa orang yang dimuridkan secara langsung, namun yang paling menonjol memang adalah Timotius. Paulus bersedia untuk memuridkan dan mempersiapkan Timotius bagi pekerjaan penginjilan karena Paulus melihat Timotius mampu menjadi seorang prajurit yang baik dari Kristus Yesus *(2 Timotius 2:3).* Paulus mengerti bahwa pekerjaan yang sedang dia lakukan, cepat atau lambat harus ada yang meneruskan. Penginjilan tidak boleh sampai terputus, harus ada orang-orang selanjutnya yang dipersiapkan dan dilatih. Karena itulah Paulus mendedikasikan sepenuhnya waktu dan tenaganya dan pengetahuannya untuk membimbing Timotius.

Tentunya bagi Timotius sendiri, mungkin bukanlah hal yang mudah untuk bisa menginjili. Karena darahnya yang dianggap tidak murni sebagai orang Yahudi saja sudah membuat dirinya sulit diterima oleh bangsa Yahudi. Namun Paulus berani mengambil semua resiko yang ada dan mengangkat Timotius sebagai muridnya. Timotius menerima kepercayaan yang luar biasa tersebut dan dia berani untuk melangkah. Dia melawan segala stigma yang ada pada masa itu dan fokus hanya pada apa yang menjadi tujuannya kedepan, yaitu menyebarkan Kabar Baik.

Seringkali mungkin ketika kita menerima sebuah kepercayaan atau tanggung jawab yang kita anggap penting atau besar, kita menemui stigma-stigma yang justru menghalangi kita untuk mencapai tujuan maupun hasil akhir tersebut. Mungkin kita dianggap terlalu muda dan tidak berpengalaman, atau justru sebaliknya terlalu tua untuk pekerjaan tersebut. Mungkin masalah ras, suku, ataupun iman kepercayaan menjadi kendala yang menghambat kita untuk bisa berkembang. Stigma yang sama dialami oleh Timotius, dia dianggap terlalu muda, tidak berpengalaman, dia bukan orang Yahudi sejati, belum disunat secara fisik, tidak sesuai dengan adat budaya Yahudi. Namun dari Timotius juga, kita bisa belajar bahwa pentingnya untuk:

- **Memiliki mentor yang tepat, yang sungguh-sungguh percaya dan mampu mengeluarkan segala talenta dan kemampuan kita.**
- **Taat dan setia dengan iman dan kepercayaan kita kepada Kristus apapun latar belakang kita.**
- **Berani melangkah untuk mengejar tujuan kita.**

Jadi, apakah anda sudah memiliki mentor yang tepat untuk anda terus bertumbuh dan berbuah? Apakah anda masih taat dan setia dalam kondisi yang sulit sekalipun? Apa yang menghalangi Anda untuk mengejar panggilan Tuhan di dalam kehidupan Anda?

1 Timotius 4:12 TB

"Jangan seorang pun menganggap engkau rendah karena engkau muda. Jadilah teladan bagi orang-orang percaya, dalam perkataanmu, dalam tingkah lakumu, dalam kasihmu, dalam kesetiaanmu dan dalam kesucianmu."

Oleh Ps Jonathan Kasmin

IFGF

CHILD DEDICATION

May 14, 2023

REGISTRATION
linktr.ee/ifgfbdg

WHATSAPP
+62 877 22111 767

EMAIL
ifgfbdgdisc@gmail.com

ALIVE
IN CHARACTER

Leadership Spirit

Memasuki masa perkuliahan merupakan saat yang tepat untuk dapat mengasah leadership skill yang dimiliki setiap mahasiswa. Namun, sebagai orang percaya maka kita harus menanamkan value yang terdapat dalam Firman Tuhan dalam setiap hal yang kita lakukan, terutama ketika terlibat dalam sebuah organisasi. Terdapat beberapa hal yang dapat membangun dan mengasah *leadership skill* yang sesuai dengan value dalam Firman Tuhan pada ***2 Timotius 1.***

- **Make time**

Pada ayat tersebut, Paulus menyebutkan Timotius sebagai anaknya sendiri, *"I am writing to Timothy, my dear son." 2 Timothy 1:2A NLT.* Hubungan Paulus dengan Timotius semakin dalam ketika mereka melayani bersama-sama. Itulah yang akan terjadi ketika Anda mengembangkan para pemimpin. Maka hal pertama yang harus ditanamkan ketika mengasah *leadership skill* yaitu dengan *make time*, mau untuk meluangkan waktu dan bukan hanya berfokus pada visi misi saja, tetapi juga hubungan. *Your time is the greatest investment you can make.*

- **Have mercy**

Biasanya Paulus mengakhiri suratnya dengan frasa *"grace and peace."* Tetapi dalam ucapannya kali ini, ia menambahkan kata *mercy, "May God the Father and Christ Jesus our Lord give you grace, mercy, and peace." 2 Timothy 1:2b NLT.* Ia menggunakan Bahasa Ibrani untuk *peace – shalom* (שלום), Bahasa Yunani untuk *grace – charis* (Χάρις), dan *mercy – eleos* (Ἔλεος). Kata *eleos* biasanya digunakan oleh petugas penjara untuk menunjukkan belas kasihan pada tahanan mereka. Hal ini menunjukkan Paulus mengingatkan Timotius di mana Paulus berada ketika ia menulis surat ini serta pentingnya menunjukkan belas kasihan pada orang lain. Dalam kepemimpinan bukan hanya sikap tegas saja yang diperlukan oleh seorang *leader*, melainkan harus seimbang antara ketegasan dan *mercy.*

- **Pray**

Ketika di dalam penjara, Paulus mampu meningkatkan hubungannya dengan Tuhan melalui doa. Ia hampir tidak memiliki kegiatan lain selain berdoa. Paulus memulai doanya dengan bersyukur kepada Tuhan. *"Timothy, I thank God for you—the God I serve with a clear conscience, just as my ancestors did. Night and day I constantly remember you in my prayers." 2 Timothy 1:3 NLT.* Paulus telah mengembangkan kehidupan doa yang lebih dalam. Sangat penting bagi leaders untuk berdoa secara spesifik bagi para anggota serta sesama rekannya dan bukan hanya berdoa secara general. Hal ini berlaku secara kebalikannya, sebagai sesama rekan dan anggota pun sangat penting untuk terus mendukung para leaders dalam doa.

- **Trust**

Kepercayaan bukanlah suatu hal yang dapat timbul dengan sendirinya, hal ini membutuhkan suatu proses untuk dapat benar-benar membangun kepercayaan antar anggota dan rekan. *"I remember your genuine faith, for you share the faith that first filled your grandmother Lois and your mother, Eunice. And I know that same faith continues strong in you." 2 Timothy 1:5 NLT.* Dalam hal ini, Paulus memperhatikan pertumbuhan rohani Timotius. Ia meluangkan waktu untuk melihat bagaimana Timotius akan bertumbuh dan semakin tertanam dalam Firman Tuhan. Berdasarkan pengalamannya, Paulus yakin akan iman yang tulus dari Timotius. Untuk dapat membuat tim dapat bekerja sama dengan baik, maka dibutuhkan *trust* dari *leader* kepada anggotanya dan anggota terhadap *leader.*

Masih terdapat banyak hal lain yang dapat membantu kita untuk mengasah *leadership skill* serta menjadi prinsip-prinsip dasar ketika akan memulai memimpin suatu organisasi atau *small group.* Selain itu, sebelum memulai untuk menerapkannya pada organisasi atau komunitas yang dipimpin, terapkanlah prinsip-prinsip tersebut pada diri Anda sendiri terlebih dahulu, karena jelas akan terasa sulit untuk dapat memimpin orang lain tanpa terbiasa untuk memimpin diri sendiri.

"If you want to lead, invest at least 40% of your time in leading yourself"
(Dee Hock, Founder of Visa).

GETTING TO KNOW YOUR CHILD

Masa-masa anak di usia SMP-SMA bukanlah masa yang mudah untuk dilalui. Terkadang banyak tantangan, peristiwa, dan perubahan yang harus dilalui, baik dari sisi emosi, psikologis, dan bahkan fisik. Banyak hal yang membuat anak harus melangkah keluar dari zona nyamannya. Hal ini tak hanya terasa menantang bagi para anak, namun juga bagi para orang tua yang mendampinginya.

Sebagai orang tua mungkin saja pernah merasa tidak cukup siap untuk menghadapinya. Namun satu hal yang perlu diketahui bahwa hal ini merupakan hal yang normal dan banyak dari orang tua lainnya di luar sana yang menghadapi dan berjuang untuk mengatasinya juga. Dalam menghadapi masa transisi ini, orang tua dapat melakukan pendekatan melalui percakapan berikut ini:

1. Ceritakan beberapa hal yang kamu sukai dan yang tidak kamu sukai

Hal ini mungkin bukanlah saat yang tepat untuk dapat memperbaiki semua dan membuatnya terlihat jauh lebih baik. Namun hal ini dapat menciptakan ruang untuk membangun percakapan yang sehat, yang dapat membantu orang tua untuk dapat lebih mengenal anak dengan lebih lagi serta mempersiapkan diri atas hal-hal yang berkemungkinan dapat terjadi.

2. Ceritakan hal yang membuatmu merasa tidak dimengerti

Pada masa pertumbuhannya, anak membutuhkan rasa acceptance (penerimaan). Namun, terkadang ketika mereka tidak mendapatkannya, mereka merasa tidak dimengerti dan cenderung untuk lebih menutup diri. Ketika orang tua sudah berhasil mendapatkan rasa percaya dari anak, maka anak akan lebih berani untuk terbuka dan mau untuk bercerita mengenai apa yang ia rasakan, pikirkan, dan alami. Oleh karena itu, ketika anak sedang menjelaskan apa yang sedang terjadi, maka orang tua harus mendengarkannya dengan kepala dingin dan mulai menjelaskannya kepada anak secara perlahan.

3. Ceritakan hal yang paling menyenangkan dan menakutkan

Mulailah encourage terhadap hal-hal yang mereka senangi dan bantulah anak untuk mencari tahu hal apa yang menyebabkan rasa ketakutannya tersebut, walaupun terkadang terasa tidak realistis sama sekali. Hal ini dapat membantu orang tua untuk dapat memahami apa yang sedang anak sukai dan kurang sukai sehingga orang tua dapat lebih bijaksana ketika akan bertindak dalam memperlakukan anak.

4. Ceritakan hal yang kamu rasa kamu perlukan dari orang tua tahun ini

Bagaimanapun, orang tua adalah role model bagi anaknya. Secara sadar maupun tidak sadar ia akan melakukan apa yang orang tuanya lakukan. Tak jarang, anak membutuhkan sesuatu yang kita pikir tidak terlalu penting, namun ternyata baginya itu merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan. Inilah pentingnya untuk dapat menanyakan dan mendiskusikan apa yang anak perlukan dari orang tua, karena seiring berjalannya waktu dan musim maka kebutuhan anak pun berkemungkinan sudah berubah berdasarkan pertumbuhannya.

Sebagian anak memang akan terasa lebih sulit untuk didekati dan mau terbuka untuk menceritakan hal-hal apa saja yang terjadi dalam kehidupannya dan apa yang mereka sedang rasakan, hal ini memerlukan kesabaran dari orang tua. Namun, sebagai orang tua kita harus selalu siap mendengarkan ketika anak sudah mau untuk terbuka dan bercerita, itu adalah sebuah kesempatan yang tidak boleh terlewatkan.

"Apa pun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia." Kolose 3:23 TB.

IFGF

Sunday Special

Mother's Day

May, 14th 202

08.00 | 10.00 | 12.00

ALIVE
IN CHARACTER

BIBLE OR TECHNOLOGY

"Scripture shows that technology and tools can be used for both good and evil"
– Jason Thacker

Ketika pandemik melanda sekitar 4 tahun yang lalu, tidak ada yang siap dengan segala perubahan yang terjadi. Perubahan bukan hanya dengan gaya hidup, kebutuhan, maupun hubungan sosial. Namun hampir semua aspek di dalam kehidupan manusia mengalami perubahan. Ada perubahan yang negatif namun juga ada yang semakin positif.

Salah satu perubahan yang paling besar terjadi adalah di dalam dunia sosial teknologi. Dimana penggunaan teknologi secara besar-besaran terjadi. Jika yang tadinya anak-anak sekolah kebanyakan masih menggunakan buku sebagai sarana utama dalam pembelajaran, setelah terjadinya pandemik yang mengharuskan mereka belajar dari rumah, penggunaan gadget, hp, tab, ipad, komputer dan segala sesuatu yang berhubungan dengan teknologi menjadi sebuah kewajiban. Dari yang tidak atau kurang mengerti dipaksa dalam sekejap untuk harus bisa menguasai dan mahir menggunakannya. Suka tidak suka teknologi semakin menjadi kebutuhan sehari-hari di dalam kehidupan anak-anak kita.

Perubahan ini tentunya membawa pengaruh positif mapun negatif dalam kehidupan anak-anak kita. Bahkan juga mempengaruhi secara keseluruhan kehidupan sebuah keluarga. Orang tua yang tadinya mungkin buta soal teknologi, dituntut untuk harus mampu mengerti agar bisa mengawasi dan mengajari anak-anaknya. Sehingga mau tidak mau juga membawa sebuah perubahan besar di dalam hubungan antar anggota keluarga karena teknologi dianggap mampu mendekatkan namun juga mampu menjauhkan hubungan dalam keluarga. Semua kembali kepada bagaimana setiap orang menerima dan mengaplikasikannya di dalam kehidupan mereka.

Tentunya dengan semakin banyaknya teknologi yang digunakan, membuat anak-anak juga semakin luas memahami hal-hal yang sebelumnya mungkin terbatas. Pengetahuan semakin luas dan terbuka dan semakin mudah diakses. Bahkan apa yang belum diajari di sekolah, bisa dengan mudah ditemui dan dipelajari. Sisi positifnya tentu membuat anak-anak akan semakin pintar dan berwawasan luas. Namun secara negatif, hal ini menjadi satu keterikatan yang bisa sangat menggangu kehidupan anak-anak.

Mereka akan mulai malas berinteraksi secara sosial, lebih fokus kepada gadget mereka, susah untuk menilai secara moral teman-teman yang mereka temui secara online, menyebabkan menurunnya nilai-nilai pelajaran, mudah terpengaruh dengan konten-konten yang tidak baik atau tidak mendidik. Hal-hal seperti itu bukan hanya bisa terjadi kepada anak-anak saja, namun juga bisa terjadi kepada orang dewasa yang tidak bisa mengontrol pemakaian teknologinya. Teknologi menjadi bermanfaat jika digunakan dengan benar, tetapi akan merusak jika digunakan secara salah.

Pada zaman yang semakin milenial ini, memang hampir semua aspek kehidupan tidak bisa dipisahkan dari teknologi. Sebagai orang tua tentu kita perlu berhati-hati di dalam menjalaninya. Kita perlu belajar menyeimbangkan semuanya, menjembatani kehidupan anak-anak kita dengan teknologi yang semakin canggih. Dengan teknologi, seharusnya kita bisa memberikan pendidikan karakter selain dari mengajari ilmu pengetahuan. Karena tanpa karakter yang benar, teknologi hanya akan menjadi alat pengetahuan yang salah. Bukan teknologinya yang salah, tetapi karakter yang mendorong pengetahuan kearah yang salah. Karena itulah sebagai orang tua, kita dituntut untuk bisa menyeimbangkan antara Teknologi + Pengetahuan + Karakter. Bukan pekerjaan yang mudah tentunya, butuh ekstra kerja keras, butuh waktu yang tidak sedikit, mungkin juga butuh pengeluaran yang lumayan.

Ada satu hal yang luar biasa yang bisa kita temukan di tengah-tengah semua gempuran teknologi ini. Hal yang seharusnya menjadi pegangan kita sebagai orang tua, hal yang tidak berubah sejak berabad-abad yang lalu, bahkan melewati semua kecanggihan teknologi yang ada hingga saat ini. Hal tersebut ialah Alkitab. Alkitab tercatat mampu menjadi satu-satunya pedoman maupun pegangan yang masih sangat relevan hingga saat ini dan saya percaya untuk seterusnya. Sekalipun sudah ditulis lebih dari 1500 tahun yang lalu, keakuratan dan kebenarannya sudah sangat teruji. Sebuah hal yang sederhana bukan!

Back to the bible! Kembali kepada Alkitab! Namun, ternyata inipun bukanlah hal yang mudah untuk dijalani. Karena Alkitab lebih sering dicap kuno atau ketinggalan zaman dibandingkan dengan apa yang ditawarkan oleh teknologi pada masa ini. So parents, let's us always go back to the Bible! Jadi para orang tua, marilah kita selalu kembali ke Alkitab, baik itu ketika kita megajari anak-anak kita mengenai pengetahuan, karakter, maupun ketika mengenalkan dunia teknologi.

(oleh :Yenni Jonathan)

Colossians 2:8 NIV

"See to it that no one takes you captive through hollow and deceptive philosophy, which depends on human tradition and the elemental spiritual forces of this world rather than on Christ."

COMMON POPULAR DESSERT

Dessert atau makanan penutup berasal dari bahasa *Perancis* yang berarti membersihkan meja. Pada jaman dahulu, hidangan penutup yang disajikan adalah buah dan kacang-kacangan yang dibaluri madu. Konon katanya itulah sebab mengapa hidangan penutup rasanya harus manis, berbeda dengan hidangan pembuka dan hidangan utama yang seringkali berasa asin atau gurih. Rasa manis dapat menghilangkan rasa asin setika selesai makan, serta membuat perasaan bahagia dan perasaan senang karena telah menikmati makanan yang enak ketika meninggalkan meja makan.

Melalui perkembangan jaman dan sosial budaya yang terus mengalami kemajuan, maka jenis *dessert* pun terus bertambah. Ada puluhan bahkan ratusan jenis *dessert* yang terkenal dan disukai hingga kini. Dan untuk menentukan *dessert* terbaik di dunia menjadi sangat sulit, karena selera setiap orang amat subjektif dan tergantung pada preferensi pribadi.

Dessert semakin berkembang pada era modern, dengan teknologi yang mendukung pembuatan dan penyajian. Berbagai macam jenis *dessert* dijual di toko dan restaurant, sehingga *dessert* menjadi mudah untuk diakses. Ada banyak sekali ranking mengenai *dessert* terbaik di dunia yang sangat bervariasi berdasarkan banyak faktor seperti selera, pengaruh budaya dan popularitasnya. Sebagai contoh pada tanggal 16 Februari 2023 yang lalu, Pisang goreng asal Indonesia dinobatkan sebagai *dessert* terfavorit di dunia menurut versi *taste atlas*. Namun jika di urutkan berdasarkan rankingnya dari berbagai sumber maka inilah 3 *dessert* terkenal di dunia.

Menempati posisi pertama adalah ***Tiramisu***, hidangan ini berasal dari Italia yang dibuat dari *sponge cake* yang dicelupkan dalam kopi serta arak, dilapis oleh isian krim yang merupakan keju *mascarpone*, telur dan gula. Pada bagian atas nya diberi taburan coklat tepung.

Posisi kedua adalah ***Es Krim***, hampir semua orang menyukai hidangan yang satu ini, dari mulai anak-anak hingga dewasa, sampai orang tua semua suka. Begitupun dengan orang dari belahan dunia manapun, mereka pasti tahu serta menggemarinya. Bahkan menurut NASA, hal yang paling diidamkan para astronot di luar angkasa adalah Es Krim.

Posisi ketiga adalah ***Pancake***, pada awalnya memang bukanlah hidangan penutup, melainkan makanan pokok yang disajikan sebagai sarapan atau makan siang. Asal usulnya memang tidak diketahui dengan pasti, tapi pancake telah ada dalam berbagai bentuk di seluruh dunia. Contohnya adalah panekuk di Belanda, crepes di Perancis, dan hotcakes di Amerika. Pancake terbuat dari adonan tepung, telur, susu dan garam yang dipanggang di atas wajan. Lalu kemudian pancake menjadi populer sebagai hidangan penutup atau dessert, ketika bahan-bahan manis seperti gula, sirup, krim, atau buah ditambahan ke dalam adonan maupun disajikan di atas sebagai topping. Meskipun Pancake awalnya merupakan hidangan sederhana dan makanan pokok, seiring dengan berkembangya variasi bahan, pancake pun menjadi salah satu dessert yang popular di seluruh dunia.

Dessert merupakan bagian penting dari rangkaian hidangan, karena mampu memberikan sensasi rasa manis yang menyenangkan. Namun sebisa mungkin pilihlah dessert yang menyehatkan seperti buah-buahan potong atau jus, karena lebih menyehatkan dan mengurangi resiko penyakit.

Oleh Eveline Chandra

Kiat Bebas Karies untuk Kaum Sweet Tooth

Dessert memang identik dengan makanan ringan dan manis. Kata *dessert* itu sendiri berasal dari bahasa Prancis *desservir*, yang artinya mengosongkan meja. Hal ini menunjukkan bahwa *dessert* biasanya disajikan setelah hidangan utama dibereskan dari atas meja.

Dessert sudah dinikmati sejak zaman dahulu, di mana orang pada masa itu mengkonsumsi buah dan kacang yang diawetkan dengan madu. Kemajuan teknologi dan industri makanan menciptakan berbagai jenis *dessert* seperti yang kita kenal sekarang misalnya *cake, tart, cookie, biskuit, pastry, es krim, puding*, dll.

Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa makanan manis dapat menyebabkan karies atau gigi berlubang. Apakah ada cara menikmati dessert yang aman, tanpa membuat gigi berlubang?

1. Batasi konsumsi makanan manis.

Dessert yang manis tentu saja boleh dinikmati, asal tidak setiap hari. Bakteri jahat di dalam mulut kita akan ikut **"memakan"** sisa-sisa makanan manis dan mengubahnya menjadi asam yang dapat merusak gigi.

Frekuensi makan manis per hari juga perlu diperhatikan. Apabila terlalu sering mengkonsumsi makanan manis sepanjang hari maka pH air ludah akan turun naik dan menyebabkan rusaknya lapisan pelindung gigi (email).

2. Pilih jenis dessert yang dimakan.

Hindari jenis *dessert* yang lengket dan cenderung menempel di gigi, atau jenis dessert yang diam lama di dalam mulut (seperti lolipop), maupun terlalu asam. Semakin lama makanan manis atau asam tersisa di dalam mulut, maka akan semakin meningkatkan risiko gigi berlubang. Beralihlah ke jenis cemilan yang lebih sehat seperti buah kering dan kacang-kacangan, serta hindari mengemil sebelum tidur tanpa menyikat gigi.

3. Berkumurlah dengan air mineral setelah makan yang manis.

Makanan atau minuman manis (seperti jus jeruk, soda, dan minuman olahraga) dapat menyisakan gula di dalam mulut. Berkumurlah dengan air mineral untuk membersihkan sisa-sisa makanan dan menetralkan asam yang diproduksi oleh bakteria jahat.

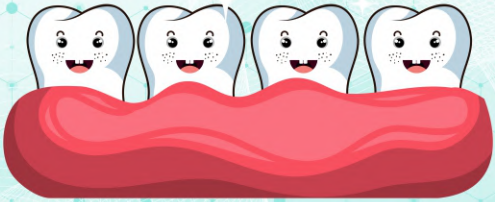
4. Menyikat gigi 30-60 menit sesudah makan.

Langsung menyikat gigi setelah makan dapat merusak email gigi. Setelah makan, pH mulut kita cenderung asam. Apabila kita langsung menyikat gigi, maka email gigi akan lebih mudah terkikis. Tunggulah minimal 30 menit agar pH air ludah sudah kembali netral.

5. Kontrol rutin ke dokter gigi dan periksa risiko karies Anda.

Setiap orang memiliki risiko karies yang berbeda-beda, tergantung gaya hidup dan kebiasaan membersihkan mulut. Saat kontrol rutin ke dokter gigi (minimal 6 bulan sekali), gigi akan dibersihkan dari plak, karang gigi, dan stain yang membandel. Dokter gigi juga akan memeriksa kesehatan gusi dan gigi, apakah ada gigi berlubang atau tidak. Dengan kontrol rutin ke dokter gigi, maka dapat terhindar dari perawatan gigi yang lebih kompleks dan memakan biaya lebih mahal.

drg. Maria Clarissa, Sp.KGA



Gula itu nggak sehat? Mitos atau fakta ?

Di *Cutting Edge Magazine* bulan ini kita membahas topik : *Dessert* atau makanan pencuci mulut. Dessert banyak disukai orang tapi juga banyak dihindari orang karena sesuatu yang manis itu berbahaya. Apakah benar begitu ?

Pertama-tama, berapa banyak konsumsi gula per hari?

Batas konsumsi gula per hari perlu diperhatikan oleh para pencinta makanan dan minuman manis. Sebab, saat ini sedang berkembang tren makanan dan minuman kekinian yang bercita rasa manis. Sebenarnya, gula merupakan salah satu zat yang penting untuk tubuh. Ketika gula masuk ke dalam darah, gula diubah menjadi glukosa yang diserap oleh sel-sel tubuh dan menghasilkan energi. Namun, makanan dan minuman yang memiliki kandungan gula yang tinggi juga bisa menyebabkan kadar gula terlalu tinggi di tubuh dan mengakibatkan berbagai resiko penyakit seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung. Oleh sebab itu, sangat penting untuk membedakan antara gula tambahan dan gula alami seperti pada buah dan sayuran, serta mengetahui berapakah batas wajar konsumsi gula dalam sehari?

Gula alami vs Gula buatan

Gula alami adalah sayuran dan buahan yang mengandung air, serat, dan berbagai zat gizi mikro. Gula yang terbentuk secara alami tak memberikan dampak buruk bagi tubuh, tetapi hal yang sama tidak berlaku untuk gula tambahan. Gula tambahan adalah bahan utama dalam makanan dan bahan yang berlimpah dalam makanan olahan, seperti :

- minuman ringan
- makanan yang dipanggang
- permen

Gula tambahan yang paling umum adalah gula pasir biasa (sukrosa) dan sirup jagung fruktosa tinggi.

Batas konsumsi gula per hari

Batas konsumsi gula per hari menurut Kemenkes dikutip dari laman resmi Kementerian Kesehatan, rekomendasi batas konsumsi gula adalah **10% dari total energi per hari.** Jadi, untuk mendapatkan angka yang pasti, kamu perlu menghitung kebutuhan harian. Bila mengacu pada pedoman gizi seimbang, rata-rata kebutuhan energi orang dewasa adalah sebesar 2000 kalori. Dari angka ini, batas kalori yang dianjurkan dari gula adalah 200 kalori. Jumlah tersebut setara dengan gula 4 sendok makan /orang /hari (50 gram/orang/hari). Kalo berdasarkan jenis kelamin dan usia, berikut ini batas konsumsi gula per hari yang direkomendasikan oleh *American Heart Association (AHA),*

1. Laki-laki

Sebagian besar pria sebaiknya mengonsumsi tidak lebih dari 150 kalori gula per hari. Ini setara dengan 38gr atau 9 sdt gula.

2. Perempuan

Tidak lebih dari 100 kalori bebas pada gula per hari. Ini sekitar 25gr atau 6 sdt gula.

3. Anak-anak

Tidak boleh mengonsumsi lebih dari 6 sendok teh (25gr) gula tambahan per hari. Batasan ini berlaku untuk mereka yang berusia 2-18 tahun. Anak-anak juga tidak boleh minum lebih dari satu minuman manis tidak lebih dari 240 mililiter per minggu. Untuk anak di bawah 2 tahun harus menghindari konsumsi gula tambahan, karena mereka membutuhkan makanan kaya nutrisi dan sedang mengembangkan preferensi rasa.

3. Anak-anak

Tidak boleh mengonsumsi lebih dari 6 sendok teh (25gr) gula tambahan per hari. Batasan ini berlaku untuk mereka yang berusia 2-18 tahun. Anak-anak juga tidak boleh minum lebih dari satu minuman manis tidak lebih dari 240 mililiter per minggu. Untuk anak di bawah 2 tahun harus menghindari konsumsi gula tambahan, karena mereka membutuhkan makanan kaya nutrisi dan sedang mengembangkan preferensi rasa. Gula tambahan bisa ditemukan dalam makanan, minuman, camilan, minuman bersoda, kue, permen, es krim, maupun makanan kemasan lainnya. Di sisi lain, kita masih bisa mengonsumsi gula alami dalam buah, sayuran, atau susu. Gula alami bisa ditemukan dalam buah dalam bentuk glukosa dan fruktosa, serta laktosa dalam susu. Untuk itu, perhatikan kandungan gula saat membeli makanan atau minuman dalam kemasan.

Tips menjaga batas konsumsi gula per hari

Agar konsumsi gula tetap pada batas yang wajar, kamu bisa ikuti cara menghitung kadar gula pada makanan. Jika dalam kemasan makanan atau minuman tertera energi total 100 kkal, artinya 100/4 = 25gr. Berarti kamu sudah mengkonsumsi 50% dari batas maksimal gula harian. Melansir *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, selain menghitungnya, kamu juga bisa menjaga batas konsumsi gula per hari dengan cara berikut.

1. Konsumsi makanan utuh

hal yang perlu diperhatikan untuk mengontrol asupan dan batas konsumsi gula per hari yakni dengan cara mengonsumsi makanan utuh, bukan olahan. Gula alami terkandung dalam makanan, terutama buah-buahan segar.

2. Perhatikan komposisi makanan

Jika kamu membeli snack atau makanan siap saji, batasi konsumsi gula per hari bisa tetap dijaga dengan membaca komposisi makanan. Tandai nama-nama berikut dan cobalah untuk menghindari, atau kurangi jumlah atau frekuensi makanan dimana nama-nama ini ditemukan :

- gula merah
- pemanis jagung
- sirup jagung
- konsentrat jus buah
- sirup jagung fruktosa tinggi
- madu
- gula malt
- gula tetes
- molekul gula sirup yang diakhiri dengan "osa" (dekstrosa, fruktosa, glukosa, laktosa, maltosa, atau sukrosa)

Gula total, yang termasuk gula tambahan, seringkali dicantumkan dalam gram. Perhatikan jumlah gram gula per porsi serta jumlah takarannya.

3. Terapkan gaya hidup sehat

Kamu juga bisa melakukan perubahan gaya hidup sehat, antara lain :

- rutin berolahraga
- mengontrol porsi makan
- istirahat yang cukup
- mengendalikan stres

Hindari pula mengonsumsi minuman ringan, jus buah dengan tambahan gula, permen, kue, buah kaleng, dan buah kering. Gunakan pemanis alami seperti kayu manis, esktrak lemon, vainil, jahe, madu, dan lemon saat membuat menu makanan.

Yuk konsumsi gula dengan bijak supaya dapat manfaatnya dan tetap sehat.

Oleh dr Shinly Suzana

Tidak terasa kita sudah memasuki bulan Mei, di bulan ini kita memperingati hari ibu. Kebetulan banget tema kami di *cutting edge magazine* bulan Mei ini adalah… *Dessert.* Makanan pencuci mulut yang manis dan biasanya seger. Nah, momen yang pas banget buat kenal tokoh wanita di gereja kita yang merupakan pastor, istri pastor dan leader di gereja kita sambil tahu *dessert* apa sih yang jadi pilihan mereka. Yuk yuk!

Kali ini yang kami interview adalah Ibu Gembala kita ci Naf, istri dari Ps Sam Hartanto. Lalu ada ci Yenny, istri dari Pastor Jonathan Kasmin, Pastor Sari, ada Pastor Michelle dari *kids Church*. Ada juga *Caregroup Coach* ci Liani dan Ci Andriet.

Ternyata selain kompak melayani di Kids Church, ci Naf dan ci Yenny punya satu kesamaan loh, yaitu suka mango sticky rice! Dimakan waktu lagi panas, dengan ketan yang masih hangat, dan mangga yang manis legit, yum! . Pastor Sari dan ci Andriet juga punya dessert kesukaan yang sama loh, yaitu puding. Kalau lagi bikin puding, jangan lupa ajak-ajak ya!
Nah kalau pastor Michelle sukanya es kirim yang rasa coklat. Beda lagi dengan ci Naf yang suka es krim *rum raisin*. Lalu penggemar *cheesecake* dan tiramisu cake kalau lagi hunting cake kekinian bisa ajak *coach* kita ci Liani karena beliau suka banget sama *cheescake* dan *tiramisu*.

Buble Tea, milk tea ternyata gak menggoda ci Yenny, Ci Liani dan pastor Sari karena mereka lebih suka makanan manis daripada minuman yang manis. Enak loh padahal…bobba..hmm.. Pastor Michelle juga lebih pilih teh tawar dibanding coca cola atau teh manis. Sedangkan Ci Naf secara mengejutkan lebih suka *coca cola* loh. Wah..toss ci!

Nah, selanjutnya untuk pengalaman pertama kali pelayanan cukup banyak yang dimulai dari bidang usher seperti Ci Yenny dan Ci Naf pun pernah melayani di bidang ini. Berbeda dengan Ci Liani justru di bidang OHP (gen Z apakah tahu apakah itu OHP?) nah kalau zaman sekarang bagian *production* bertugas memperlihatkan lirik pujian kepada jemaat.

Kemudian tokoh alkitab idola mereka tentu di posisi pertama Tuhan Yesus seperti yang dipilih oleh Ci Yenny dan Pastor michelle. Selanjutnya, Ci Liani mengidolakan tokoh Daniel.
Ci Andriet yang penyuka pudding menjatuhkan pilihan pada tokoh Yusuf, sedangkan Ci Naf memilih tokoh Deborah yang menginspirasinya.

Pasti pengen tahu juga kan apa sih lagu *worship* yang paling merhema buat mereka. *10000 reasons* menjadi andalan Ci Yenny, kalau *kids pastor* kita Pastor michelle *His Eye is on The Sparrow versi Lauryn Hill* dan *Tanya Blount.* Selanjutnya, untuk Ci Liani yang ternyata seorang *worship leader* juga memilih lagu *Shout to The Lord* dan *Jesus at the center.*

Berikutnya kurang afdol kalau kita tidak membahas ayat andalan mereka, Ci Naf ibu gembala kita ayat favoritenya adalah *Mark 14:8 "She did what she could."* Yang bercerita tentang seorang wanita yang mengurapi Yesus dengan minyak narwastu murni.

Kemudian Pastor Michelle memilih *Ephesians 2:10 " For we are His workmanship [His own master work, a work of art], created in Christ Jesus [reborn from above—spiritually transformed, renewed, ready to be used] for good works, which God prepared [for us] beforehand [taking paths which He set], so that we would walk in them [living the good life which He prearranged and made ready for us]."*

Ci Yenny memilih *1 Timotius 4: 12 "Jangan seorangpun menganggap engkau rendah karena engkau muda. Jadilah teladan bagi orang-orang percaya, dalam perkataanmu, dalam tingkah lakumu, dalam kasihmu, dalam kesetiaanmu dan dalam kesucianmu."*
Sekian intermezo mengenai beberapa "tokoh wanita" di gereja kita, semoga kita jadi makin kenal dan tentunya bisa juga meneladani mereka dalam menjadi wanita yang tetap bertumbuh dalam Tuhan dan berkarya dimanapun.

Oleh Jessica Adella

ONE SYSTEM TO RULE THEM ALL

(Artikel ini adalah bagian 3 dari seri membangun DIY Smart Home)

Berdasarkan statistik terbaru, rata-rata setiap orang mempunyai 80 aplikasi terinstall di smartphone masing-masing, menggunakan 9-10 aplikasi per hari secara rutin dan menggunakan 30 aplikasi berbeda setiap bulannya. Untuk berkomunikasi saja kita menggunakan *Whatsapp, Telegram, Zoom*, SMS dll. Untuk hiburan ada *Youtube, Tiktok, Netflix etc.* Dan untuk kendali *smart home* ada *Ewelink, Tuya Smart, Smart Life, Philips Hue, Mi Home* dan masih banyak lagi yang produknya tidak dijual disini tapi menggunakan aplikasinya masing-masing. Alih-alih memudahkan, aplikasi yang terlalu banyak justru merepotkan ketika mau menyalakan lampu menggunakan aplikasi A tapi mengecek apakah setrika masih menyala atau tidak harus menggunakan aplikasi B dan mengecek CCTV kamar bayi menggunakan aplikasi C.

Not to worry! Terinspirasi dari Sauron, beberapa pihak mengembangkan sistem untuk mengikat (bind them all!) berbagai aplikasi ini menjadi satu dan mengendalikan semuanya dengan satu aplikasi saja *(rule them all!). Apple* punya *HomeKit, Amazon punya Alexa, Google* punya *Google Home,* dan *Microsoft* sedang mengembangkan HomeOS. Di luar itu masih ada *Matter,* standar smart home baru yang masih dalam pengembangan awal dengan tujuan memastikan semua alat smart home bisa bekerjasama. Matter didukung oleh *Amazon, Apple, Google, Huawei, IKEA, Zigbee Alliance* dan *Schneider.*

Bingung kan? Ada banyak produsen, aplikasi, sistem dan protokol yang berbeda-beda dan semuanya saling berkompetisi untuk menjadi yang terkuat dan *'rule them all'.* Di luar semua yang saya sebutkan di atas yang cenderung sifatnya komersial, ada juga sistem yang dikembangkan oleh komunitas *open source*, di antaranya *OpenHAB* dan *Home Assistant.* Sistem yang akan saya perkenalkan mulai artikel ini dan digunakan seterusnya adalah *Home Assistant.*
Kenapa harus Home Assistant? Sebenarnya, dari segi kemudahan penggunaan, saya lebih menyarankan menggunakan Alexa/Google Home/HomeKit daripada Home Assistant. Home Assistant walaupun cukup stabil untuk penggunaan rutin tapi juga sangat aktif dikembangkan oleh komunitas dan terkadang update berkala justru membuat alat yang sebelumnya berjalan normal menjadi tidak berfungsi. Home Assistant bukanlah sistem yang bisa kita install hari ini dan tidak perlu disentuh lagi sampai berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Intinya, jika kita mau menggunakan Home Assistant, siap-siap untuk ngoprek secara berkala. Jadi, kenapa menggunakan Home Assistant? Karena Home Assistant sangat flexible untuk dikustomisasi sesuai keinginan kita. Kita juga bisa merakit hardware kita sendiri untuk fleksibilitas yang lebih tinggi dan mengkoneksikan hardware itu ke Home Assistant. Sesuatu yang lebih sulit untuk dilakukan jika menggunakan sistem komersial seperti Google Home atau Alexa.

Ok, jadi bagaimana caranya kita menggunakan Home Assistant? Home Assistant adalah software untuk mengendalikan perangkat smart home, bisa di-install di komputer berbasis Arm atau x86-64 dan bisa dijalankan di atas PC berbasis Windows, Linux dan macOS. HA (Home Assistant) bisa menggunakan PC/Laptop lama (paling tidak PC/Laptop yang diproduksi 10 tahun terakhir. Lebih dari itu mungkin masih bisa tapi perlu upaya tambahan) yang sudah tidak dipakai atau pun menggunakan PC yang sekarang digunakan tanpa mengganggu/mengurangi produktivitas PC tersebut. Yang penting, hardware dimana HA di-install akan menyala terus 24/7 jadi pastikan hardware yang digunakan tidak mengganggu normalitas sehari-hari. Sebagai contoh, HA bisa dijalankan di atas PC/Laptop lama yang sudah tidak terpakai tapi PC lama cenderung lebih boros listrik dan lebih berisik. HA juga bisa dijalankan di atas PC/Laptop yang kita gunakan sekarang tanpa mengganggu pekerjaan tapi tetap saja PC itu harus dinyalakan 24/7 dan tidak bisa dibawa-bawa.

Hardware yang paling saya rekomendasikan untuk menjalankan HA adalah SBC (single board computer) seperti Raspberry Pi, Odroid atau ASUS Tinkerboard. Ke-3 SBC ini didukung penuh oleh HA tapi di antara 3 ini Raspberry Pi paling banyak tersedia di marketplace lokal. Keunggulan SBC selain dukungan penuh oleh HA juga karena irit listrik sehingga penggunaan 24/7 tidak akan terlalu mahal, ukurannya relatif kecil dan bisa ditaruh dimana saja, bisa digunakan tanpa kipas sehingga tidak berisik. Kekurangannya adalah harganya yang relatif mahal dan Raspberry Pi menggunakan Micro SD sebagai storage yang cenderung cepat rusak. Jika harga Raspberry Pi dirasa terlalu mahal, bisa disiasati dengan membeli yang bekas. Biasanya Raspberry Pi sering digunakan untuk tugas skripsi di kampus dan dijual dengan harga miring sesudah skripsinya selesai. Pastikan saja minimal Raspberry Pi yang digunakan adalah Raspberry Pi 3. Alternatif lain adalah menggunakan SBC Orange Pi. Orange Pi tidak didukung penuh oleh HA jadi sedikit lebih repot untuk meng-install HA tapi harga Orange Pi relatif lebih murah. Storage MicroSD yang gampang rusak bisa disiasati dengan boot SBC ke USB storage seperti Flashdisk atau SSD eksternal.

Hardware berikutnya yang saya rekomendasikan adalah PC mini berbasis x86-64 seperti intel NUC yang lebih powerful dari Raspberry Pi. HA sendiri tidak memerlukan spesifikasi yang terlalu tinggi tapi HA mempunyai banyak plugin (CCTV recorder, object recognition dll) yang memerlukan resource berbeda-beda. Makin banyak plugin yang kita gunakan, makin banyak resource yang diperlukan. Alternatif yang lebih murah untuk Intel NUC adalah menggunakan PC mini yang biasa digunakan untuk komputer di kasir atau thin client. HA pertama saya dijalankan di atas SBC Raspberry Pi 3+ tapi sejak setahun lalu saya pindahkan ke PC mini berbasis Intel Atom dengan 2 GB RAM dan SSD 64 GB. PC Atom itu saya beli di marketplace seharga 500rb tanpa RAM/SSD, barang baru tapi stok lama tanpa garansi dan peruntukannya untuk komputer kasir.

Punya PC/Laptop lama tak terpakai? Tentu saja bisa digunakan dengan syarat bisa boot menggunakan UEFI. Jika PC masih menggunakan BIOS untuk boot, bisa juga digunakan tapi lebih ribet installnya. Saya tidak merekomendasikan PC x86-64 yang masih menggunakan BIOS untuk boot kecuali sudah terbiasa menggunakan/menginstall Linux dan ga takut menggunakan terminal di Linux.
Rekomendasi berikutnya adalah menggunakan PC/Laptop yang kita gunakan sekarang. HA bisa dijalankan di atas Windows, Linux ataupun macOS dengan menggunakan VM (virtual machine). HA mendukung VM Virtualbox dan Virtualbox bisa di install di Windows, Linux dan macOS (hanya macOS berbasis Intel). Penggunaan VM tidak akan mengganggu PC yang kita gunakan sehari-hari tapi VM tentu saja akan mengambil sebagian resource jadi pastikan PC kita cukup mumpuni.
Selain hardware yang sudah saya bahas di atas, HA juga bisa dijalankan di atas NAS (Synologi & QNAP), Android tablet dan bahkan Mikrotik router dengan syarat hardware tadi mendukung Python atau Docker. Hardware ini tidak saya rekomendasikan karena ribet installnya dan tidak didukung HA.

Oleh Ming Fat

IFGF

Caregroup List

We Care | We Share | We Love

Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama

Teen

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Judah	Marcell Kelvin	Sabtu	10.00	The House	Onsite & Online (2 mgg sekali)
Upperroom	Michelle , Noviana	Jumat	19.00	Online	Online
Lighthouse	Amanda & Clairine	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online (2 mgg sekali)
Manna	Steven Margono & Susanti Amelia	Sabtu	12.30	The House	Onsite & Online
Forerunner	Andreas Christian & Celine Natalia	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online
Neos	Christoffer Bryan & Vanessa Thenu	Sabtu	13.00	The House	Onsite

Single – YP

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
The Ark (college)	Dianta Hasri, Anestasia	Jumat	19.00	The House	Onsite & Online
Ignite (college)	Rico Helvid Adrian	Jumat	19.00	The House	Onsite & Online
Goodness	Leonardo & Galuh	Jumat	19.00	Cileunyi	Online
Chainbreaker	Stefanus Wi & Yolanda Calista	Kamis	19.00	TKI V	Onsite
prama	Olivia	Kamis	19.00	Ahmad Yani	Online
authentic	Ovi	Kamis	19.00	Gatot Subroto	Online
Sollus (college)	Joshua Arintadi Halim, Elsie	Rabu	18.00	The House	Onsite & Online
Qualified	Marcell Kelvin & Clara Christy	Rabu	19.00	The House	Onsite & Online
God'S Grace	Yoel Kenneth	Rabu	19.00	The House	Onsite
Caregroup Online	Rico	Rabu	19.00	Online	Online (2 minggu sekali)
Saint (college)	Mellisa, Bryan yehezkiel	Sabtu	15.00	The House	Online & Onsite
Fruitful	Ian Allen & Oktavianti	Selasa	19.30	Bandung Barat	Online & Onsite
inside out	Billy Guyana W & Cynthia	Selasa	19.00	The House	Onsite
Living Hope	Christian Clei & Sandra	Selasa	19.00	The House	Online & Onsite
Cultivate	Gloria Setia Utama	Selasa	19.30	The House	Online & Onsite
Faith factor	Ute	Selasa	19.30	The House	Online & Onsite
College Online	Indra Simorangkir	Jumat	19.30	Online	Online (2 minggu sekali)

Single – Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Journey of Faith	Frederick Fransjaya	Jumat	19.00	The House	Hybrid
Covered	Mike Kusika & Nina Kusika	Jumat	19.00	The House	Onsite
Blessed miracle	Dicky	Kamis	19.00	Singgasana	Online
Breakthrough	Adrian Dharmawan	Rabu	19.00	The House	Online & Onsite
Level Up	Putra Agung & Kathia	Rabu	19.00	The House	Onsite
Overflow	Ivana & Ricky	Rabu	19.00	The House	Online & Onsite
Peniel 2	Andrew Tjahjadi & Shirley Tjahjadi	Rabu	19.00	The House	Onsite & Online (every 2 weeks)

IFGF

Caregroup List

We Care | We Share | We Love

Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama

Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Shema	Venus & Erni	Jum'at	19:00	Encep Kartawiria	Hybrid
Living Stones	Larisa Siladharma	Kamis	18.00	The House	Onsite (2mgg sekali)
CBF2	Teddy TS	Jumat	19.00	The House	Onsite
Dunamis	Harry& Ivana	Jumat	19.00	Sumber Endah	Onsite
Eunoia	Irvan Rita	Jumat	19.00	Taman Mimosa	Online & Onsite
Faithful Heart	Natanael & Rini	Jumat	19.00	Singgasana	Onsite
Immanuel	Butche & Ria	Jumat	19.00	Mekarwangi	Online & Onsite
One Heart Care Group	Edwan	Jumat	19.00	Hegarmanah	Online & Onsite
pondok mutiara	Yanto & Elsa	Jumat	19.00	Cimahi	Online
Protos Gen Neo	Tommy dan Irin	Jumat	19.00	Pasteur	Online & Onsite
Pure Heart	Bubun dan Davinna	Jumat	19.00	TKI III	Onsite
Shalom	Rocky Sudhanta	Jumat	19.00	Sultan Tirtayasa	Onsite
Protos Gen X	Edison	Jumat	19.00	Budi Indah	Onsite
Joyful Heart	Ega & Festyana	Jumat	19.00	Paskal Hyper Square	Online & Onsite
Big Heart	Jerry Kasenda	Jumat	19:00	Budi Asih	Online & Onsite
KBP 2: Metanoia	Raymond Wikono	Jumat	19.00	Subanglarang KBP	Online & Onsite
KBP3	Eddy Tanudarma	Jumat	19.00	Candra Buana KBP	Hybrid
Gratefulheart	Gamaliel Tanusaputra	Rabu	19.00	The House	Onsite
Gatsu	Novandri Lusia	Rabu	19.00	Gatot Subroto	Online
Stone Hill	Gail & Wandy	Rabu	19.30	The House	Online & Onsite
B'seder	Uchie	Rabu	16.00	The House	Onsite
Singgasana	Jonathan Kasmin	Sabtu	09.00	Singgasana	Online & Onsite
Unity 6	Steven Hilman	Sabtu	18.00	Tampomas	Onsite
Good News	Erna Evelina NS	Sabtu	18.30	The House	Online & Onsite
Turning Point	Ricky	Selasa	19.00	Setra Duta	Online & Onsite
Reach Out	Tommy & Prisylia	Selasa	19:00	The House	Onsite
Fulfilled	David & Michelle	Selasa	19.30	The House	Onsite
Soaring	Sylvia Sutedja	Selasa	16.00	Disesuaikan	Onsite
Ohana	Erick Victorian	Selasa	19:00	Disesuaikan	Online & Onsite
CBF1	Kenny & MeiLie	Senin	18.00	Setiabudi Regensi	Onsite
Our Home Cimbeluit	Hong sioe Ling	Selasa	10.00	Sangkuriang Dago	Onsite

Senior

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
True Hope	Claudia & Yoel	jumat	19.00	Cipunegara	Online & Onsite
Paramon	Tommy & Sri	jumat	19.00	Parakan Muncang	Online
Unity5	Indra & Souw Mie Tin	Jumat	19.00	Wangsareja	Onsite
Our Home	Ernie Gunawan	jumat	19.30	Taman Holis	Online & Onsite
Unity one	Pak Tony	Kamis	19.00	The House	Onsite
Unity 2	Suiman Bunyamin	Kamis (2 Mgg sekali)	19.30	Saad	Hybrid
Sola Gratia	Medhi Widjaja & Ruth Paulina	Selasa	19.30	Online	Online
Caregroup Mandarin	Ps Honey Lembong	Selasa	10.00	Setrasari	Onsite

IFGF

BANDUNG

Pelayanan Jemaat

Konseling, Kunjungan, Pengudusan Rumah, Baptisan Air, Pernikahan Penyerahan Anak, Diakonia, Rumah Sakit, Kedukaan / Pemakaman

BAPTISAN AIR

Syarat:

- Lulus Kelas Discipleship Journey I **"COME"**
- Mengisi Formulir Baptisan
- Membawa Pakaian Ganti

DEDIKASI ANAK

Syarat:

- Mengisi Formulir Penyerahan Anak
- Fotokopi Akta Kelahiran Anak

PERNIKAHAN

Syarat:

- Salah satu Calon pengantin adalah Jemaat IFGF Bandung
- Lulus Kelas Dicipleship Journey **"COME"**
- Aktif dan bergabung di Caregroup min. 3 Bulan
- Mengikuti Wawancara Pra-nikah
- Mengisi Formulir Pernikahan
- Membawa Berkas yang telah di Fotokopi pada saat Wawancara Pra-nikah berupa:
  1. Pas Foto Berdampingan 4x6 (2 Lembar)
  2. Fotokopi KTP Masing-masing
  3. Fotokopi Kartu keluarga masing-masing
  4. Fotokopi Akta Kelahiran masing-masing
  5. Fotokopi Sertifikat Baptis Selam masing-masing
  6. Fotokopi Surat Keterangan Belum pernah menikah dari kelurahan (bagi yang belum pernah menikah)
  7. Fotokopi Surat kematian atau sejenisnya (bagi yang sudah pernah menikah)
- Membuat surat persetujuan menikah dari orang tua masing-masing dan di tandatangani di atas materai Rp. 10.000,-
- Mengikuti Konseling Pra-nikah dengan waktu yang telah ditentukan (min.6 bulan sebelum Hari Pernikahan & Pendaftaran Konseling melalui Caregroup Leader)

IFGF
BANDUNG

Bank Account & Persembahan

Bagi Bapak/Ibu/Sdr/Sdri yang rindu menabur
dapat menyalurkan Persembahannya melalui Rekening:

BCA mobile gopay OVO

PERSEMBAHAN & PERSEPULUHAN

BCA cabang **BTC**
ACC. NO. 5140347771

Atas nama
IFGF GISI

PERSEMBAHAN DPW

BCA cabang **LINGKAR SELATAN**
ACC. NO. 4533028180

Atas Nama
IFGF GISI DPW JABAR

PERSEMBAHAN DIAKONIA

BCA cabang **ASIA AFRIKA**
ACC. NO. 0083889770

Atas Nama
ALEX FERDINAND SANTOSO

Informasi selanjutnya dapat menghubungi
SEKRETARIAT IFGF BANDUNG

WWW.IFGFBANDUNG.ORG // @IFGFBDG

IFGF

SUNDAY SERVICES

GENERAL SERVICE

08 AM < 10 AM < 12 PM
Onsite & Online Onsite Onsite

TEENS SERVICE

08 AM < 10 AM
Onsite & Online Onsite

KIDS SERVICE

08 AM < 10 AM
Onsite Online & Onsite

IFGF WOMEN

THU // 07.30 PM
VIA ZOOM

WOMEN SENIOR

WED // 10.00 AM
R. MERCY

THE HOUSE
CONVENTION HALL
4TH FLOOR
Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasir Kaliki No. 25 27
Bandung - 40172
INDONESIA

IFGF Bandung
www.ifgfbandung.org

ALIVE
IN CHARACTER