

AUGUST 2023

IFGF

ISSUE 160

CUTTING EDGE

M A G A Z I N E

FREE FROM
CHAIN

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 otantik, 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 teleadon 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 mengasihani oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihani 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 Kudus-Nya, 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 berkamungkinan. 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 churches.

We are building the church to become the House of :



PRAYER



POWER



WORSHIP



COVENANT



WORD



MISSION



PRAYER



BALANCE



EXCELLENCE



LEADERSHIP

Cutting Edge

PASTORAL EDITORS

Ps. Jonathan Kasmin
Ps. Ferry Haryanto Darmawan

EDITORS

Irin Chen
Ivan C. Hermanto

WRITERS

Evaline Chandra
Jessica Adella
Ming Fat
Nike Liendo

GRAPHIC DESIGNERS

Alwin Sastrasmita
Shierlyn Tedja
Felicia Josephine
Herman Darmawan
Ricky Djandradinata
Valentinus Sanusi

PHOTOGRAPHERS

Andre
Billy Wehyudi
Felice Vianne
Ivan Sanjaya
Margareth Suherman
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha
Putra Agung Agustinus
Regine 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 CONFERENCE
- 05** PASTORAL DESK
- 06** ARTIKEL I // *free from chain*
Ps. Sandy Harsono
- 08** TEENS CORNER // *Navigating Through the Online World*
Teens team
- IKLAN YOUTH CAMP
- 10** COLLEGE CORNERS // *I'm Different and I'm Okay*
College team
- 12** VARIETY CORNER // *Amazing Indonesia*
Christian Widianto
- 14** IFGF WOMEN // *A Prayer Warrior Woman*
Lucy
- 17** HEALTH CORNER // *Generasi micin*
Shinty Suzana
- 20** VARIETY CORNER // *Camilan Traditional Indonesia*
Nike L.
- 22** TECH CORNER // *Smart Home 5: Sensor*
Ming Fat
- 24** CAREGROUP LIST
- 26** BANK & PELAYANAN JEMAAT
- 28** INFO IBADAH & COVER BELAKANG

IFGF CONFERENCE 23

ALIVE IN CHARACTER

Dr. Ron Luce
Fellowship of
Investment Net

Dr. Sandersan Oniz
Member of the Institute
of Directors in Philippines

**Angela J
Kato-Kato**
Founder of Creative
Entrepreneurship
Institute

Phia Laura
Entrepreneurship

Kong Hee
Founder & Senior Partner
Eddy Network Group

Dansel Hanafi
IFGF Global Network Chairman,
Co-Founder and Vice Chairman
of IFGF Network Asia

Sam Hartanto
President of IFGF Global
and Senior Partner of
IFGF Network

**Rubin Adi
Abraham**
Senior Advisor and
Senior Partner, Indonesia

Jimmy Dentoro
Partner of IFGF Global and
Senior Partner of IFGF Network

4-5 AUGUST 23

THE HOUSE

CONVENTION HALL BANDUNG

@IFGFCONFERENCE

IFGFCONFERENCE.COM

HYBRID

ONLINE & ONSITE AT

IFGF CONFERENCE 23

ALIVE IN CHARACTER



Dr. Ron Luce
Co-Founder of
Benevolence Asia

Dr. Sanderson Onie
Co-Founder and Secretary
President of IFGF/Asia

**Azha J
Karo Karo**
Founder of Kharita
Theology Institute and
Kharitahati.org

Prita Lauca
COMMUNICATIONS DIRECTOR

Kong Hee
Pastor & Senior Pastor
City Harvest Church

Daniel Hanafi
Chief Global Mission Director,
Co-Founder, and Youth Chairman
of Bakti Serviss Asia

San Hartanto
President of IFGF (Global)
and General Director of
IFGF, Indonesia

**Rubin Adi
Abraham**
Pastor, Senior Staff
General Director, Indonesia

Jimmy Dentoro
Pastor of City Harvest and
General Director of IFGF, Indonesia

THANK YOU VOLUNTEERS
FOR ALL YOUR TIME AND HARDWORK
DURING IFGF CONFERENCE 2023



Greetings Church!

Tema kita bulan ini adalah *free from chain* atau terlepas dari rantai, ikatan, bebas dari belunggu. Di jaman yang terus berkembang ini seringkali kita merasa terjebak oleh berbagai hal yang menghambat pertumbuhan kita sebagai anak Tuhan. Tetapi sebagai orang percaya kita memiliki akses kepada pembebasan untuk setiap ikatan atau belunggu melalui Kristus.

Di dalam Kisah Para Rasul 16 diceritakan bahwa ketika Paulus dan Silas berada di Filipi, mereka dihadapkan dengan kekejaman karena mereka mengusir roh jahat dari seorang budak perempuan yang menjadi sumber keuntungan, dieksploitasi oleh majikannya. Paulus dan Silas dipenjarakan dan Alkitab mengatakan kaki mereka dipasung dengan kuat. Namun saat mereka mengalami hal itu, mereka memilih untuk menyanyikan pujian bagi Tuhan sampai semua tahanan dapat mendengarkan mereka. Malam itu kemudian terjadi gempa bumi yang hebat, sehingga pintu penjara terbuka dan melepaskan belunggu dari semua tahanan termasuk Paulus dan Silas.

Meskipun mereka bebas untuk pergi Paulus dan Silas memilih untuk tetap berada di dalam penjara untuk menghormati tugas dari pengawal yang hampir bunuh diri karena khawatir tahanan semuanya lari. Tidak hanya Paulus dan Silas, tetapi semua tahanan tetap tinggal di penjara, sehingga kepala penjara itu sangat Kagum dengan kuasa Tuhan yang bekerja di dalam hidup rasul-rasul tersebut.

Kepala penjara itu lalu bertanya kepada Paulus dan Silas, "Apa yang harus saya lakukan untuk diselamatkan?" Mereka menjawab, "Percayalah kepada Tuhan Yesus, dan engkau akan diselamatkan, engkau dan seisi rumahmu." Mendengar kabar baik ini, Kepala penjara dan keluarganya dengan gembira menerima Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat mereka dan mereka pun dibaptis.

FREE FROM CHAIN

PASTORAL DESK AUGUST 2022

Mungkin hari ini ada saat-saat di dalam momen kehidupan anda ketika anda merasa bingung dan tidak tahu harus berbuat apa, seperti halnya Paulus dan Silas di dalam penjara. Mereka tidak menyerah dalam keputusasaan, tetapi mereka berdoa dan menyembah Tuhan. Mereka menyerahkan segala ketidakpastian dan kesulitan hidup mereka kepada Tuhan yang maha kuasa.

Melalui tindakan Paulus dan Silas, serta reaksi mereka dalam menghadapi kesulitan, mereka memberikan kesaksian hidup yang kuat tentang kebenaran iman Kristen. Pengalaman mereka juga membuka kesempatan untuk berbicara tentang Kristus kepada penjaga penjara dan keluarganya, sehingga seisi rumahnya bertobat dan dibaptis.

Itulah artinya *free from chain*. Bukan hanya sekedar kita ini diselamatkan dari dosa, dari segala keterikatan kita. Tetapi setelah itu apa? Setelah kita *free from chain*, ada tugas untuk melakukan yang namanya pengabaran kabar baik kepada orang sekeliling kita. *Free from chain* artinya bukan hanya sekedar ya aku bertobat terima Tuhan Yesus. Aku diselamatkan nanti mati masuk surga. Tetapi saya yakin sekali *free from chain* artinya adalah mengerti bahwa, setelah itu kita harus memiliki karakter Kristus dan kemudian kita dipanggil untuk ada di dalam rencananya yang ajaib.

Untuk anda semua yang sedang struggle dengan segala macam chain atau belunggu, saya berdoa di bulan ini sungguh Tuhan bekerja dengan dahsyat, sehingga setiap dari anda dan saya, setiap jemaat Tuhan sungguh-sungguh *free from chain*, lepas dari segala ikatan in Jesus name!

Dan di bulan Agustus ini kita merayakan kemerdekaan Indonesia. Seperti halnya sejarah Indonesia yang mendeklarasikan kemerdekaan politiknya, marilah kita juga mendeklarasikan kemerdekaan kita melalui penebusan yang diberikan oleh Tuhan Yesus Kristus, dengan terus menyebarkan kabar baik atau kabar keselamatan. Saya berdoa kita semua terus maju dan tidak turun jadi kepala dan bukan jadi ekor. Amen!

All of a sudden, Dini gloriawan
Ps. Sam and Naf Hartanto



FREE FROM CHAIN

Oleh Pastor Sandy Harsono

"diutus-Nyalah seorang mendahului mereka: Yusuf, yang dijual menjadi budak. Mereka mengimpit kakinya dengan belenggu, lehernya masuk ke dalam besi, sampai saat firman-Nya sudah genap, dan janji Tuhan membenarkannya. Raja menyuruh melepaskannya, penguasa bangsa-bangsa membebaskannya. Dijadikannya dia tuan atas istananya, dan kuasa atas segala harta kepunyaannya, untuk memberikan petunjuk kepada para pembesarnya sekehendak hatinya dan mengajarkan hikmat kepada para tua-tuanya."

Mazmur 105:17-22 TB

Ayat ini menggambarkan dengan sempurna keadaan Yusuf ketika tiba di Mesir dan bagaimana Allah mengangkatnya ke puncak. Yusuf dibawa ke Mesir dengan rantai sebagai budak. Dia diikat, tetapi dia akhirnya bebas dan berada di puncak. Perbudakan adalah rute yang dia tempuh. Dia datang dengan rantai dan kesakitan. Dia datang ditinggalkan dan sendirian. Dia datang lapar dan kekurangan. Dia datang dengan tangan kosong dan tanpa pengharapan. Dia datang dengan hati yang berat.

Dia pasti bingung bertanya-tanya apa yang terjadi dengan mimpi dan penglihatan yang ditunjukkan Tuhan kepadanya. Namun, dia berakhir di puncak, tempat yang sebelumnya telah ditunjukkan Tuhan kepadanya. Habakuk 2:3 (BIMK) mengatakan, "Catatlah itu, sebab sekarang belum waktunya. Tetapi saat itu segera tiba, dan apa yang Kunyatakan kepadamu pasti akan terjadi." Tidak masalah dalam keadaan apapun Anda saat ini; Anda akan menjadi lebih dari pemenang. Hanya saja, jangan menyerah karena Anda punya Tuhan yang tidak pernah menyerah dengan Anda.

5 ALASAN ANDA BEBAS DARI BELENGGU

1. Anda bukan lagi seorang budak.

Begitu Yusuf terbebas dari segala belenggu, dia dikaruniakan posisi baru, dan tidak ada yang berani merantai dia lagi. Begitu Anda dilahirkan kembali, Anda dibebaskan dari penindasan iblis. Yesus Kristus telah membebaskan kita dari setiap belenggu Setan. Iblis tahu dia tidak bisa mengikat Anda kembali, jadi, apa yang dia lakukan? Dia hanya bisa menawarkan rantai dan mencoba mengecoh Anda agar Anda sendiri yang mengikat diri Anda dengannya. Rantai ini adalah kebiasaan lama, keterikatan, kemarahan, dendam, tidak mau mengampuni, iri hati, cemburu, dsbnya.

2. Pondasi Anda telah berubah.

Anda dibangun di atas Batu Karang Yang Tak Tergoncangkan. Anda berdiri di atas Firman Tuhan, janji-janji menakjubkan dari Bapa Surgawi Anda! Dia setia dalam menepati janji-janji-Nya. Tidak masalah apa yang orang lain perbuat kepada Anda, Anda akan bertahan. Dia memelihara hidup Anda. Dia menopang Anda melalui setiap badai. Dia membawa Anda melewati setiap api.

3. Anda telah mengubah kewarganegaraan Anda.

Anda sekarang adalah warga Kerajaan Allah. Anda sudah meninggalkan status budak anda dan beralih menjadi keluarga Kerajaan. Keluarga Anda telah berubah. Anda memiliki Sang Sumber yang tak terbatas sekarang.

4. Anda diurapi sekarang.

Roh Anda menyala-nyala ketika Roh Allah turun ke atas Anda. Pengurapan melambangkan pengudusan untuk melayani Tuhan. Pengurapan adalah untuk pelayanan dan pelayanan membuat Anda bebas dari perbudakan. Anda punya imunitas terhadap belenggu. Mungkin ada yang akan menjatuhkan Anda, tetapi Anda selalu akan bangkit kembali!

5. Anda mengenal KEBENARAN sekarang.

Bukan hanya pewahyuan, sang KEBENARAN adalah pribadi: Anda tidak hanya sekedar tahu kebenaran, Anda memiliki Kebenaran yang hidup di dalam diri Anda! Namanya YESUS!! Puji Tuhan! Ketidaktahuan membuat Anda tunduk pada kekalahan dan terbelenggu tetapi sekarang Anda memiliki sang **KEBENARAN! ANDA BEBAS DARI SEGALA BELENGGU!**

So if the Son sets you free, you will be free indeed.

John 8:36 NIV

NAVIGATING THROUGH THE ONLINE WORLD

Pada zaman ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa di dalam kehidupan sehari-hari. Dimulai dari mencari informasi melalui *search engine*, bertukar pesan dengan menggunakan aplikasi, atau membagikan foto dan video di media sosial. Dalam waktu yang singkat, siapa pun yang memiliki akses *internet* dapat menerima dan memberikan informasi dengan mudah.

Seperti yang *Parents* ketahui, anak-anak pun dapat mengakses *internet*, baik itu untuk keperluan edukasi, komunikasi, atau hiburan. *Internet* dapat memberikan dampak yang baik dan sesuai dengan kebutuhan mereka apabila ada kebijaksanaan dalam menggunakan *internet* tersebut. Maka dari itu, *Parents* memiliki peran penting dalam menuntun mereka menggunakan *internet* dengan benar, mengajarkan batasan-batasan penggunaan *internet* yang sesuai, serta menjaga kesehatan fisik dan mental yang dipengaruhi oleh penggunaan *internet*. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diajarkan kepada anak-anak agar mereka tahu bagaimana menggunakan internet dengan bijak.

RECEIVE WISELY

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya, banyak informasi yang dapat diterima dengan cepat dan mudah. Hanya dengan *scrolling* media sosial saja, kita bisa mengetahui hal apa yang sedang viral pada saat ini. Akan tetapi, perlu diingat bahwa tidak semua hal yang kita lihat itu baik dan benar. Beberapa konten dapat membangun dan berdampak positif, tetapi ada juga beberapa konten yang mengganggu, tidak sesuai, atau bahkan memberi pengaruh yang buruk. Seperti yang tertulis di dalam **1 Korintus 10:23 (TB)**, bahwa tidak semua hal itu berguna dan membangun. Maka dari itu *Parents*, penting untuk mengingatkan anak-anak untuk mempertanyakan hal ini kepada dirinya sendiri, "Apakah konten ini berguna dan membangun atau sebaliknya?" Dengan membimbing mereka untuk berpikir kritis, maka anak-anak akan terdorong untuk lebih selektif dalam menonton, melihat, membaca konten-konten online tersebut.

WATCH YOUR STEP

Di dalam dunia *online* yang bergerak dengan cepat ini, ada baiknya kita memperhatikan setiap langkah yang ditentukan. Melainkan bergerak secara impulsif, lebih baik mengambil waktu untuk berpikir dan mempertimbangkan setiap tindakan kita. Tidak semua hal perlu dibagikan di sosial media untuk dilihat atau diketahui publik. Ini adalah pengertian penting yang perlu *Parents* ajarkan kepada anak-anak, karena apa yang sudah dibagikan kepada publik akan bertahan lama atau bahkan selamanya. Walaupun konten tersebut sudah dihapus, tidak menutup kemungkinan untuk pihak lain menyimpan, membagikan, *screenshot*, *screen record* konten yang telah di-post. Jangan sampai karena ingin terlihat keren dan tidak ketinggalan zaman, anak-anak mengikuti *trend* yang sebenarnya tidak benar, merugikan diri sendiri, atau menyakiti orang lain. Sebelum mereka membuat konten, memberi komentar, membagikan hal-hal yang ada di internet, arahkan mereka untuk memikirkan akibat dari perbuatannya. Apakah akan memberikan pengaruh yang negatif untuk diri sendiri dan orang lain?

BE THE LIGHT

Walaupun dalam usia muda, anak-anak memiliki potensi untuk membawa pengaruh pada orang lain dan lingkungan sekitarnya. Termasuk pada saat menggunakan sosial media, kata-kata dan perbuatan yang mereka lakukan dapat mengekspresikan kasih Tuhan atau menjadi batu sandungan bagi orang lain. Contoh yang benar dalam memberikan pengaruh yang positif terhadap orang lain adalah Yesus. Selama hidupnya di dunia ini, Yesus menggunakan kata-kataNya untuk membangun satu dengan yang lain, mengajarkan kebenaran, dan mengasihi satu dengan yang lain. Yesus pun mengundang setiap dari anak-anakNya untuk melakukan hal yang sama, menjadi garam dan terang dunia dengan berpegang teguh pada kebenaran dan mengasihi sesama melalui perbuatan dan perkataan dalam platform apa pun.

- Dari hal-hal berikut, dapat disimpulkan bahwa kebijaksanaan dalam menggunakan internet sangat penting, terutama untuk anak-anak. Mereka membutuhkan bimbingan dan bantuan dari orang tua untuk bisa lebih berhati-hati dalam menggunakannya.

Let's teach our kids to navigate through the online world wisely, Parents!

TIME MANAGEMENT

Batasan waktu dalam menggunakan *internet* juga perlu diajarkan kepada anak-anak agar tidak mengganggu kesehatan fisik mereka. Selain mempengaruhi kesehatan penglihatan, kondisi tubuh dan kemampuan anak dalam berkonsentrasi dapat menurun apabila mereka terus *scrolling* sampai tengah malam dan harus bangun pagi untuk pergi sekolah. Selain itu, *mental health* juga dapat terpengaruh dari penggunaan sosial media yang berlebihan. *Dr. Chinwé Williams* dalam sebuah artikel menyebutkan bahwa dari beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan sosial media yang melampaui batas dengan penurunan kesehatan mental. Khususnya untuk gadis remaja, perbandingan sosial yang terus-menerus bersama dengan perilaku mencari *feedback* dari orang lain telah dikaitkan dengan *depresi* dan *anxiety*. Penggunaan sosial media tanpa mempertimbangkan *time management* pun dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam pendisiplinan diri. Karena lupa waktu, tanggung jawab anak sebagai pelajar untuk mempersiapkan diri mengikuti tes, melakukan kegiatan di luar sekolah, atau mengerjakan tugas pun dapat terbengkalai.

THE NEXT IFGF
GEN TYC

ENCOUNTER
a series

THE RISE OF

Judah

Registration Fee
500K

youth camp

17-19 AUGUST 2023

Kinasih Resort & Conference - Bogor

bit.ly/encounter_tyc

CP BANDUNG : 0895-3890-66766

CP JAKARTA : 0821-1204-3938

CP GLOBAL : 0816-102-229



College Corner :

I'm Different and I'm Okay

Berbicara mengenai chains (belunggu) dalam college life, ada beberapa hal yang langsung terlintas dalam pikiran, terutama setelah cukup lama terlibat dalam pelayanan di college life. College Students seringkali menganggap beberapa hal berikut ini penting/signifikan dalam hidup mereka, padahal jika disadari atau tidak, hal-hal ini justru menahan mereka dan menjadi penghambat, yang tidak jarang melumpuhkan kemampuan mereka dalam menjalani hidup sesuai dengan kapasitas yang mereka miliki.

Seringkali juga chains/belunggu ini terbentuk semakin kuat karena sengaja dirangkul dan dianggap sebagai bagian penting dari identitas diri yang membentuk keunikan dan ciri khas individual. Hal-hal yang seharusnya disembuhkan dan diperbarui, malah dipertahankan dan dijadikan pembentuk identitas diri.

Mari kita lihat beberapa hal ini:

1. **My past life (masa lalu);** Apa saja yang mungkin termasuk dalam kategori ini?
 - a. Keluarga yang kurang utuh. Kehilangan sosok orang tua/saudara dekat pada masa kecil; juga trauma perceraian/perpisahan orang tua.
 - b. *Abuse/bully/rundungan* yang dialami dari keluarga inti, atau teman, baik fisik maupun verbal.
 - c. Latar belakang kultur/budaya keluarga/suku tertentu yang sangat mengikat & harus tetap dijalankan.

Apa hasil/*outcome* dari kondisi ini? Kita menjadi pribadi yang **tidak confident**/ percaya diri, kita sering **looking back to the past condition in order to decide something**; bahkan tidak mau mencoba hal baru sama sekali atau beradaptasi dengan lingkungan baru.

2. *My comfort circle zone*, apa yang ada di dalam hal ini?

- Best friends or besties.*
- Hobbies atau fondness.*
- Over providing family, spoiled kids.*

And what's the result from these things? We have **no integrity**; karena membiarkan circle sekitar kita yang menjadi penentu siapa kita. Juga akhirnya menjadi **too comfortable to move forward**; dan pada saat perubahan dibutuhkan, kita terlambat mengantisipasi serta kita kehilangan momentum & kesempatan yang mungkin datang.

3. *Chain/belunggu* dari **fear of missing things out**, atau bisa disebut juga **fear of being left out by everyone else**. Apa saja yang termasuk dalam kondisi ini?

- Saya selalu kurang cepat mendapat hal baru, *I'm always one step behind others.*
- If I'm not that, then I'm out. I'm not fast enough to catch new things.*
- I feel insecure if I'm not doing all of these things that the others do.*

Hal-hal di atas menjadikan kita peragu (*doubtful*), *always looking to the sides*/mencari persetujuan & pembenaran, dan unsure/tidak pasti dalam mengambil segala keputusan. Paling parahnya, *we lost our identity*, bingung terhadap diri kita yang asli sekaligus **originalitas** iman kita, karena kita sibuk mengejar identitas yang *fake/palsu*.

Setelah kita mengetahui hal-hal ini, mari berhenti sejenak dan *do a self-check*. Pertama, *College Students* percaya bahwa Kristus telah memenangkan kita dan membayar lunas hidup kita. Artinya status kepemilikan kita saat ini telah berpindah menjadi anak-anak Allah. *This means that God has erased all our past life, and given us new life, and new life means new identity, a fresh start/do over.*

Kedua, jika kita punya *new identity* dan lembaran baru untuk ditulis, *then why should we be held back by all of those things in the above? It's all gone now; that chains have been broken*. Apalagi kita adalah orang-orang muda yang dipilih Allah sendiri, *we should be proud of our life, our faith and be excelled in everything we do in Christ*. Ada satu ayat yang sangat jelas berbicara untuk *College Students*, yaitu:

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. — 1 Timotius 4:12 (TB).

Jadi kalau kita lihat dari ayat ini, mari menjadi *trend-setter*, kita harus berani ambil inisiatif di depan, menjadi teladan, yang artinya **we are the ones who should be setting the trend, setting the standard, proud of who we are now, and lead others to Christ as well**, sehingga teman-teman kita juga bisa terlepas dari belunggu & rantai yang mengikat mereka dari identitas anak Allah yang sebenarnya. God bless us all.

AMAZING INDONESIA



Indonesia adalah negara yang kaya ragam, mempunyai banyak keunikan yang tidak dapat disaingi oleh negara lain. Kekayaan alamnya seperti Danau Toba, masuk dalam rekor dunia sebagai kawah gunung berapi terbesar di dunia, aneka ragam flora dan fauna seperti kadal berbisa terbesar dunia, yaitu komodo; bunga rafflesia, bunga terbesar di dunia; candi terbesar di dunia, yaitu Candi Borobudur.

Nah, selain kekayaan alam, Indonesia pun memiliki putra putri yang luar biasa loh. Berikut beberapa rekor dunia yang berhasil diraih Indonesia.

1. Panjat tebing tercepat; Putra Indonesia, Vedriq Leonardo meraih medali emas sekaligus mempertajam rekor dunia nomor speed putra pada Piala Dunia Panjat Tebing IFSC 2023 di Seoul, Korea Selatan. Pemanjat tebing berusia 26 itu jadi yang terbaik setelah di final perebutan medali emas mencatatkan waktu 4,90 detik.



Putri Indonesia pun tidak kalah handal, Aries Susanti Rahayu yang disebut "spiderwoman", pernah memecahkan rekor dunia usai mencatatkan waktu 6,99 detik pada kejuaraan IFSC 2019 di Xiamen, China.

2. Angkat Besi; Lifter Indonesia Rahmat Erwin Abdullah mencetak rekor dunia untuk angkatan clean and jerk di kelas 73kg putra Kejuaraan Dunia Angkat Besi 2022 di Bogota, Kolombia. Sebelumnya tahun 2018, Lifter Eko Yuli Irawan memecahkan rekor dunia clean & jerk di kelas 61kg, seberat 174kg.



3. Bulu Tangkis; Sudah tidak asing lagi sebagai langganan juara, Indonesia dikenal dengan putra-putri yang ahli dalam bulu tangkis. Berikut rekor unik di cabang olahraga satu ini.

- **Rudy Hartono** Juara All England 7 kali beruntun (1968-1974)
- **Alan Budikusuma dan Susi Susanti**, satu-satunya pasangan suami istri yang meraih medali emas olimpiade (Olimpiade Barcelona, 1992)
- **Marcus Gideon/Kevin Sanjaya** pemilik rekor ganda putra yang menempati ranking satu dunia terlama selama 214 pekan (2017-2022)
- **Taufik Hidayat** finalis termuda kejuaraan All England, saat baru berusia 17 tahun. Taufik Hidayat dikenal juga dengan kekuatan Backhand smash-nya, dengan kecepatan 260km/hour



4. E-sports; Untuk penggemar esports siapa yang tidak kenal team EVOS, RRQ, ONIC. Dengan segudang prestasi internasional, tiga team esport tersebut termasuk dalam 10 esport dunia paling populer di dunia berdasarkan jumlah jam tayang dan penonton terbanyak.

Tidak ketinggalan efootball Indonesia merupakan langganan juara dunia. Terakhir Elga "Elgacor" Cahya Putra wakil Indonesia menjadi juara usai taklukkan Argentina dengan skor 3-0.

Psst... manajernya Kak Elga adalah volunteer di IFGF Bandung loh, mari doakan esports Indonesia semakin maju.



5. Matematika dan Sains; Sederatan medali olimpiade sudah banyak yang jatuh ke tangan Indonesia. Berikut beberapa diantaranya :

- Juara umum Olimpiade Sains International Zhautykov 2021
- Juara umum Internasional Geography Olympiad 2019
- Juara umum dua, International Economics Olympiad 2020

Yang terakhir ada Mischa Aoki (15thn) dan Devon Kei Enzo (14thn) merupakan kakak beradik yang berhasil membanggakan Indonesia di tahun 2021, dengan membawa pulang lebih 40 medali, dari berbagai ajang olimpiade Matematika dan Sains.

Dan Museum Rekor Dunia Indonesia (MURI), memberikan penghargaan sebagai pemenang medali Internasional terbanyak di tahun 2021.



6. Tarik Suara; Sederatan prestasi dan juara internasional Putra-Putri Indonesia dibidang tarik suara tidak perlu diragukan kembali. Beberapa diantaranya adalah Arsy Hermansyah yang berusia 7 tahun, meraih 14 penghargaan di World Championship of Performing Arts (WCOPA) 2022 di Amerika Serikat.

Jance Callista (15thn), menjuarai lomba nyanyi di ajang Sanremo Junior World Finals, Italy.

Tak tanggung-tanggung, Jane Callista langsung menyabet dua gelar sekaligus: World Grand Prix Winner 2022 dan 1st winner Alice Artemis Viganò Award 2022.

Kabar terbaru datang dari World Choir Games 2023 di Korea. Grup paduan suara asal Indonesia yakni Gitabumi Shine Voices berhasil meraih juara 1 untuk kategori Jazz. Lebih luar biasanya lagi untuk kategori level champion competition dijuarai oleh Indonesia juga, yakni Universitas Hasanuddin, Makassar.



Gimana ? Luar biasa sekali 'kan ? kalau disebut satu per satu nama Putra-Putri Bangsa yang mengharumkan nama Indonesia tidak cukup hanya 1 kamus tebal. Yuk semangat, kalau mereka bisa kenapa kita tidak, kita kembangkan terus talenta unik yang masing-masing kita miliki, agar di dunia ini kita bisa jadi dampak dan berkat bukan hanya untuk keluarga saja, tetapi bagi tanah air kita tercinta Indonesia.

Oleh Christian Widianto



A Prayer Warrior Woman

Kapankah Anda terakhir mendoakan diri sendiri, keluarga, teman, komunitas, gereja, kota bahkan negara Indonesia?

Tahukah Anda, bahwa kita bisa menjadi "pejuang" melalui doa? Seorang wanita yang berjuang melalui doa benar-benar dapat mengubah dunia!

Kebanyakan dari kita pasti percaya bahwa doa itu penting, tetapi pada kenyataannya terkadang kita merasa sulit dan lupa untuk berdoa. Karena kehidupan doa membutuhkan komitmen dan konsistensi.

What is a Prayer Warrior

Seorang pejuang doa adalah seseorang yang mencintai Tuhan dan mencintai sesama. Seseorang yang mencari kehendak Tuhan di atas segalanya dan menggunakan doa untuk mewujudkan kehendak-Nya.

Seorang pejuang doa adalah seseorang yang tidak hanya mengatakan bahwa mereka akan berdoa untuk orang lain. Tetapi mereka benar-benar berdoa untuk orang lain.

Seorang pejuang doa sadar bahwa salah satu cara terbaik untuk mencintai dan melayani seseorang adalah dengan berdoa untuk mereka.

Seorang pejuang doa menjadikan doa sebagai prioritas utama dan memiliki rutinitas doa yang direncanakan.

What Does the Bible Say About Prayer Warriors

Tuhan mengharapkan semua wanita untuk berdoa. Keinginan terbesar Tuhan adalah untuk menjalin hubungan dengan kita. Karena doa adalah satu-satunya cara kita untuk berbicara dan membangun hubungan dengan-Nya.

Beberapa ayat Alkitab yang menyatakan bahwa Tuhan ingin kita berdoa:

"Do not be anxious about anything, but in every situation, by prayer and petition, with thanksgiving, present your requests to God." -Phil. 4:6 NIV

"And pray in the Spirit on all occasions with all kinds of prayers and requests. With this in mind, be alert and always keep on praying for all the Lord's people."
-Ephesians 6:18 NIV

"Be joyful in hope, patient in affliction, faithful in prayer." -Romans 12:12 NIV

"Devote yourselves to prayer, being watchful and thankful." -Col. 4:2 NIV

"Rejoice always, pray continually, give thanks in all circumstances; for this is God's will for you in Christ Jesus." -1 Thessalonians 5:15-18 NIV

Characteristics of a Prayer Warrior Woman

Untuk menjadi wanita pejuang melalui doa dapat dimulai dengan memiliki keinginan untuk berdoa lebih banyak. Wanita pejuang doa tidak ditentukan dari berapa lama seseorang telah menjadi Kristen. Yang diperlukan hanyalah latihan, hati yang rela, dan meminta pertolongan dari Roh Kudus.

Beberapa karakteristik dari wanita pejuang doa adalah:

1. A Prayer Warrior Woman is Saved.

Tentunya ia adalah seorang wanita yang telah menerima Tuhan Yesus sebagai Juru-selamatnya.

2. A Prayer Warrior Woman is Humble

Seorang wanita yang sadar bahwa ia membutuhkan Tuhan sama seperti siapa pun yang dia doakan. Wanita yang sadar akan kekuatan dan kelemahannya. Dan memilih bersandar kepada Tuhan setiap hari.

3. A Prayer Warrior Woman is Available

Seorang wanita yang tahu bahwa meskipun ada banyak hal penting yang perlu dilakukannya, tetapi pekerjaan yang paling penting adalah pekerjaan yang Tuhan berikan. Jadi, ketika ia merasakan Roh Kudus mendorongnya untuk berdoa, ia akan melakukannya.

4. A Prayer Warrior Woman is Attentive

Seorang wanita yang akan selalu mencari kesempatan untuk berdoa bagi orang lain. Ia akan memperhatikan orang-orang di sekitarnya dan berdoa untuk mereka. Bahkan jika itu hanya doa yang singkat dan sederhana.

5. A Prayer Warrior Woman is Committed

Seorang wanita yang ketika ia mengatakan akan berdoa untuk seseorang, ia ber-sungguh-sungguh. Ia bahkan membuat daftar nama orang-orang yang akan dido-akan.

6. A Prayer Warrior Woman is Submissive

Meskipun ia mungkin memiliki banyak ide tentang bagaimana hal-hal harus berjalan, tetapi ia percaya bahwa rencana Tuhan adalah yang terbaik. Dan tunduk pada kehendak-Nya di atas segalanya.

7. A Prayer Warrior Woman is Concerned

Ia sangat peduli dengan orang-orang di sekitarnya. Ia mudah untuk mengasihani, merasakan empati dan berharap yang terbaik untuk orang lain. Karena ia peduli, maka ia berdoa.

8. A Prayer Warrior Woman is Confident

Seorang wanita yang yakin bahwa Tuhan mengasihinya, ia yakin Tuhan mendengar setiap kata dari setiap doanya. Dan ia percaya Tuhan akan menjawab doa-doa-nya dengan cara-Nya yang sempurna dan waktu-Nya yang sempurna.

9. A Prayer Warrior Woman is Patient

Seorang wanita yang mau menantikan Tuhan. Ia mengerti bahwa Tuhan memiliki perspektif yang jauh lebih besar tentang segala sesuatu yang terjadi di dunia. Jadi, ia akan terus berdoa setiap hari sambil dengan sabar menunggu kehendak Tuhan terjadi.

10. A Prayer Warrior Woman is Hopeful

Seorang wanita yang sanggup menantikan masa depan. Wanita yang berdoa dengan penuh harapan bahwa hari esok akan lebih baik daripada hari ini.

Living the Prayer Warrior Life

Menjadi wanita pejuang doa tidak membutuhkan bakat maupun ilmu khusus. Semua karakteristik di atas hanya dapat terjadi di dalam kehidupan kita dengan pertolongan Roh Kudus. Siapapun dapat Roh Kudus pakai untuk menjadi pejuang doa.

Menjalani kehidupan pejuang doa dimulai dengan hanya berkomitmen untuk terus berusaha. Untuk terus berlatih. Dan untuk terus berdoa.

Karena kita yakin setiap doa yang kita doakan membuat Yesus tersenyum. Mulailah berdoa kembali ataupun teruskan berdoa untuk diri sendiri, keluarga, teman, komunitas, gereja, kota bahkan negara Indonesia. Berjuanglah melalui doa, ladies!

Oleh Lucy

DAMPAK MICIN UNTUK KESEHATAN

Beberapa waktu belakangan ini, sering bermunculan istilah-istilah baru yang populer di kalangan masyarakat. Misalnya, kids jaman now. Selain itu, ada pula istilah generasi micin yang juga ikut hits. Apa sih arti generasi micin? Banyak yang bilang, generasi micin ditujukan pada anak jaman sekarang yang sering mengonsumsi micin. Micin memang membuat cita rasa makanan menjadi lebih gurih dan nikmat. Tahukah anda, micin adalah nama umum dari *Monosodium Glutamat* alias *MSG*. *MSG* memiliki kandungan berupa *natrium*, *asam amino* dan *glutamat*. *MSG* terbuat dari fermentasi sumber *karbohidrat*, seperti bit, gula, tebu, hingga molase. Perlu diketahui, tubuh manusia membutuhkan asupan *MSG*. Hal yang perlu kamu perhatikan adalah jumlahnya yang tidak berlebihan.

Kandungan Micin dalam Makanan

Micin secara alami dapat ditemukan dalam makanan yang mengandung protein tinggi. Beberapa makanan yang mengandung micin alami meliputi daging sapi, rumput laut, keju parmesan, dan tomat.

Selain dikenal dengan sebutan *MSG*, micin juga memiliki nama lain, yaitu *sodium glutamate*, *monosodium L-glutamate monohydrate*, *glutamic acid monosodium salt monohydrate*, ekstrak ragi, protein nabati terhidrolisis atau *HVP*, *kaliium glutamat*, *sodium caseinate*, dan perasa alami. Jadi, jika tercantum nama-nama tersebut pada label makanan yang Anda beli, dapat dikatakan makanan tersebut mengandung micin di dalamnya.

Dampak Micin bagi Tubuh

Saking banyaknya orang yang gemar mengonsumsi makanan yang mengandung *MSG*, muncul anggapan bahwa jika terlalu sering makan dapat membuat fungsi otak turun. Berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan RI, batas aman konsumsi *MSG* per hari adalah 120 miligram per kilogram (*mg/kg*) berat badan. Itu artinya, seseorang yang memiliki berat 50 kg tidak boleh mengonsumsi micin lebih dari 6 gram (*gr*) atau 1 sendok teh per hari.

Ada beragam dampak micin yang bisa muncul akibat konsumsi yang berlebihan, antara lain:

1. Chinese Restaurant Syndrome

Kondisi ini bisa terjadi saat Anda mengonsumsi micin lebih dari 3 gram per hari. Gejala dari sindrom ini beragam, mulai dari sakit kepala, kesemutan, jantung berdebar, nyeri dada, mual, tubuh terasa lelah, dan rasa kantuk yang berlebihan.

Gejala yang muncul pun bisa bersifat ringan hingga berat, tetapi Anda yang sensitif terhadap micin atau *MSG* berisiko mengalami gejala yang lebih parah saat terkena *chinese restaurant syndrome*.

2. Kerusakan sel saraf

Sejumlah penelitian menyatakan bahwa kandungan glutamat pada MSG dosis tinggi dapat berperan sebagai racun yang menyebabkan kerusakan sel saraf. Bahkan, disebutkan pula bahwa MSG dapat menyebabkan gangguan fungsi otak dan kerusakan berbagai organ. Sejumlah penyakit yang dikaitkan dengan kerusakan saraf akibat konsumsi MSG berlebih adalah penyakit Alzheimer, penyakit Parkinson, dan stroke.

3. Asma

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mengonsumsi micin dengan takaran berlebih dapat memicu kambuhnya asma, khususnya bagi yang sensitif terhadap MSG. Jumlah takaran yang dapat memicu asma adalah 3 gram dalam sekali makan.

4. Obesitas dan kegemukan

Dampak micin yang dikonsumsi secara berlebihan selanjutnya adalah obesitas. Namun, hal ini perlu diteliti lebih lanjut karena ada pula penelitian lain yang menyatakan bahwa micin dapat menimbulkan efek kenyang lebih lama dan dapat menjaga berat badan.

5. Sakit kepala dan hipertensi

Micin yang dikonsumsi berlebihan juga dipercaya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Beberapa orang yang sensitif terhadap micin juga akan mengalami efek berupa sakit kepala setelah mengonsumsinya. Meski begitu, penyebab hal tersebut belum diketahui secara pasti.

6. Kerusakan sel

Sejumlah peneliti juga mengklaim bahwa MSG dapat memicu kerusakan pada sel-sel tubuh. Efek micin ini diprediksi bisa merusak limfosit atau sel darah putih. Namun, hal ini pun masih perlu diteliti lebih lanjut.

7. Kerusakan ginjal

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa konsumsi micin dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan ginjal. Namun, penelitian ini baru dilakukan terhadap hewan dan masih perlu diteliti lebih lanjut.

Perlu ditekankan bahwa semua dampak micin yang ditimbulkan akibat mengonsumsinya secara berlebihan memang masih perlu diteliti lebih lanjut. Pasalnya, beberapa penelitian masih sebatas pada hewan saja.

Pilihan pola hidup sehat untuk mengurangi micin

Bagi Anda yang ingin mengurangi penggunaan micin, ada beberapa cara yang bisa diterapkan. Mari bahas satu per satu cara tersebut.

1. Buat makanan sendiri di rumah

Langkah pertama yang dapat dilakukan untuk mengurangi penggunaan micin adalah mengurangi kebiasaan membeli makan di luar, baik di restoran maupun warung makan. Pasalnya, masakan di restoran atau pedagang kaki lima cenderung menggunakan banyak micin, garam, dan minyak.

Jika ingin mengurangi asupan micin, sebaiknya buat makanan sendiri di rumah. Dengan memasak sendiri, anda bisa mengatur seberapa banyak micin yang digunakan. Anda pun bebas mengelolah makanan tanpa MSG.

Selain itu, Anda juga dapat menerapkan teknik memasak yang dapat menghasilkan makanan sehat, tetapi tetap enak. Misalnya, dengan memanggang atau merebus. Cara masak ini dapat memecah kandungan glutamat alami dari bahan makanan yang dimasak sehingga rasanya lebih gurih. Dengan memasak sendiri di rumah, kebersihan dan kelezatan makanan pun lebih terjamin. Bila Anda membeli makanan dalam kemasan, pilihlah produk tanpa MSG. Mi instan, misalnya. Pilihlah varian mi instan tanpa MSG. Sementara, bagi Anda pencinta makanan goreng-gorengan, Anda juga bisa menggunakan produk tepung bumbu tanpa MSG. Anda bisa memilih minyak yang terbuat dari bahan yang lebih sehat untuk menggoreng makanan, seperti minyak zaitun atau minyak kelapa.

Gunakan penyedap alternatif

Cara lain yang bisa diterapkan untuk mengurangi asupan micin adalah menggunakan bumbu penyedap alternatif. Anda bisa memanfaatkan bahan makanan yang tersedia di rumah untuk menggantikan MSG, seperti garam dan gula, rumput laut, terasi, teri, serta udang rebon. Selain itu, Anda juga bisa menggunakan jamur shitake dan kaldu alami, seperti air kaldu rebusan daging. Agar masakan menjadi lebih lezat, Anda juga bisa menggunakan sejumlah rempah tertentu untuk memperkaya rasa, seperti bawang putih, bawang merah, lada, ketumbar, dan rosemary.

Seluruh rempah tersebut bisa menjadi penyedap alami guna meningkatkan cita rasa masakan sehingga membuat makanan tetap lezat meski tanpa micin. Agar khasiat rempah tersebut tetap optimal, pastikan bahwa rempah yang digunakan masih segar dan disimpan dengan baik.

2. Disiplin dengan pola makan

Selain menerapkan dua cara tersebut, Anda juga bisa mengurangi konsumsi micin dengan mulai meningkatkan kedisiplinan dalam menjaga pola makan. Meskipun Anda sudah menjaga asupan dengan makanan bergizi, porsi yang dikonsumsi juga harus tetap seimbang. Makanlah dalam porsi yang cukup dan berhentilah ketika Anda sudah mencapai 80 persen rasa kenyang. Untuk diketahui, makan secara berlebihan tidak hanya berisiko meningkatkan berat badan, tetapi juga bisa mengganggu kinerja pencernaan. Selain itu, porsi makan berlebihan juga dapat meningkatkan risiko sejumlah gangguan kesehatan. Oleh karena itu, mulailah disiplin dalam menjaga pola makan dari segi asupan dan porsi. Utamanya, tetap pilih makan makanan non-MSG dan atur porsi agar tidak terlalu berlebihan. Semakin Anda terbiasa dengan pola makan sehat dan tidak berlebihan, maka hasrat untuk mengonsumsi makanan MSG pun semakin berkurang. Itulah tiga cara yang bisa dilakukan untuk menerapkan gaya hidup sehat tanpa MSG.

Mulailah untuk disiplin dalam menjaga pola makan dari segi asupan dan porsi. Pilih makan makanan non MSG dan atur porsi agar tidak terlalu berlebihan. Semakin Anda terbiasa dengan pola makan yang sehat dan tidak berlebihan, maka hasrat untuk mengonsumsi makanan MSG pun semakin berkurang.

Oleh dr Shinly Suzanna

CAMILAN TRADISIONAL INDONESIA

Variety Corner :

Indonesia merupakan negara yang kaya akan budaya termasuk kuliner tradisionalnya. Setiap daerah pasti memiliki kudapan yang khas dengan keistimewaannya masing-masing. Dalam rangka merayakan kemerdekaan Indonesia yang ke-78, penulis ingin membahas tentang aneka camilan tradisional lezat yang pasti kalian suka. Bisa juga menjadi ide untuk mengenalkan macam-macam jajanan ke anak / adik kita, agar mereka tidak lupa akan budaya kuliner khas negeri kita tercinta.

1. Klepon

Berbentuk bulat dengan tekstur kenyal, umumnya berwarna hijau dan dibaluri parutan kelapa. Klepon biasanya diberi isian berupa gula merah cair yang akan lumer di mulut saat digigit. Beberapa tahun terakhir muncul berbagai kreasi kuliner kekinian yang terinspirasi dari klepon tradisional seperti cake, dessert cup, bahkan cookies.



2. Onde-onde

Terbuat dari tepung terigu ataupun tepung ketan yang digoreng dan permukaannya ditaburi dengan biji wijen. Perpaduan rasa gurih, manis, dan asin yang sempurna membuat camilan ini banyak digemari semua kalangan. Terdapat bermacam-macam variasi, yang paling terkenal adalah onde-onde yang diisi kacang hijau.



3. Kue putu

Kue putu di Indonesia ada macam-macam jenisnya. Kue yang dicetak ke dalam potongan bambu kemudian dikukus disebut juga dengan kue putu bambu. Kue ini terbuat dari tepung beras butiran kasar (berwarna hijau atau putih), diisi gula merah, dan ditabur dengan parutan kelapa. Saat dimasak akan menghasilkan suara khas seperti kereta api yang sekaligus dapat menjadi alat promosi bagi pedagangnya.



4. Serabi

Bahan dasar untuk membuat serabi adalah tepung beras dan santan kelapa. Secara tradisional, serabi dimasak dengan menggunakan periuk tanah liat kecil dan dipanggang di atas tungku arang atau kayu api. Serabi asin biasanya lebih tebal, dan dihidangkan dengan kelapa parut atau tumisan oncom di daerah Jawa Barat. Sedangkan serabi manis, dibuat lebih kecil dan dihidangkan dengan kuah kinca. Ada juga serabi Solo, biasanya dibuat lebih tipis dengan berbagai topping manis seperti pisang, keju, hingga cokelat.





5. Lumpia

Camilan lumpia dikenal sebagai jajanan khas Semarang, terdiri dari lembaran tipis kulit lumpia yang umumnya diisi rebung, telur, sayuran, daging, kemudian digoreng. Di Bandung sendiri ada varian lumpia basah dengan isian bengkoang, taoge dan telur. Dua-duanya nikmat disantap dengan bumbu saos kental yang khas.



6. Pastel

Pastel adalah semacam pastri yang dibuat dengan meletakkan isian di atas adonan, lalu dilipat dan ditutup rapat. Umumnya berisi kentang yang dipotong dadu, wortel, daging cincang, telur, dan juga soun, serta kerap disantap dengan cabai rawit atau sambal kacang. Di Sulawesi Selatan, panganan yang mirip disebut jalangkote. Isinya mirip dengan pastel tetapi kulitnya lebih tipis, biasa dimakan dengan saus sambal cair.



7. Lemper

Lemper adalah panganan tradisional yang terbuat dari beras ketan, biasanya berisi abon atau cincangan daging ayam dan dibungkus dengan daun pisang.

Di Manado ada kudapan sejenis yang bernama lalampa. Biasanya berisi ikan dengan bumbu rempah yang kuat, rasanya sedikit pedas. Lemper dimasak dengan cara dikukus, sedangkan lalampa dimasak dengan cara dikukus dan dibakar.



8. Kue jongkong

Kue Jongkong adalah kuliner khas Bangka. Rasanya manis, lembut, dan gurih. Adonan kue jongkong terbuat dari bahan sederhana yaitu tepung beras, tepung tapioka, santan dan siraman saus gula merah, tetapi rasanya nikmat banget!

- Nike L. -



SMART HOME 5 SENSOR

(Artikel ini adalah bagian 5 dari seri membangun DIY Smart Home)



Artikel kali ini akan membahas jenis-jenis sensor yang bisa diintegrasikan ke dalam sistem Home Assistant (HA). Dalam prakteknya, ada banyak sekali perangkat yang didukung tapi artikel ini hanya akan membahas perangkat yang umum tersedia di marketplace dan relatif mudah diintegrasikan. Sensor yang digunakan biasanya menggunakan wifi atau RF 433 Mhz sebagai media transmisi dan masing-masing punya kelebihan dan kekurangannya sendiri. Perangkat dengan wifi tidak memerlukan receiver khusus tapi memerlukan koneksi internet untuk terhubung dengan server luar. Perangkat dengan RF 433 tidak memerlukan koneksi internet tapi memerlukan receiver khusus yang harus dirakit sendiri.

1. Sensor pintu dan jendela



Sensor ini terdiri dari 2 bagian, sensor utama yang ukurannya lebih besar dan magnet yang ukurannya lebih kecil, keduanya ditempel di kusen dan daun pintu. Sensor utama dilengkapi dengan reed switch yaitu sejenis saklar yang dioperasikan oleh medan magnet. Ketika pintu dibuka, magnet akan menjauh dari reed switch di sensor utama dan mengaktifkannya. Begitu juga ketika pintu ditutup, magnet akan mendekat dan mengaktifkan reed switch. Sensor yang dijual di marketplace ada 2 jenis yaitu sensor yang hanya bisa mendeteksi pintu bergerak tapi tidak bisa menentukan apakah pintu dibuka atau ditutup. Sensor ini biasanya lebih murah dan menggunakan teknologi RF 433. Jenis yang kedua bisa menentukan ketika ada pergerakan apakah pintu dibuka atau ditutup. Jenis mana yang dibeli disesuaikan dengan kebutuhan tapi untuk smart home sebaiknya menggunakan yang jenis ke-2.

Fungsi dari sensor ini cukup jelas yaitu menentukan apakah posisi pintu/jendela terbuka atau tertutup. Jadi, kalau keluar rumah tiba-tiba teringat apakah pintu/jendela sudah ditutup atau belum, tinggal cek sensor. Sensor ini juga bisa digunakan sebagai trigger alarm, misalnya kita bisa menentukan kondisi spesifik dimana alarm akan dinyalakan jika pintu/jendela dibuka di atas jam 12 malam dan sistem tidak mendeteksi ada orang di rumah.

Sensor juga bisa digunakan sebagai trigger lampu otomatis, misalnya sensor dikondisikan untuk menyalakan lampu ruangan ketika pintu ruangan dibuka di atas jam 5 sore.

Walaupun namanya sensor pintu dan jendela, sensor ini bisa diaplikasikan untuk berbagai keperluan. Saya menggunakan sensor ini untuk mendeteksi apakah AC menyala atau tidak. AC sekarang memang ada yang dilengkapi dengan koneksi internet yang mengirimkan notifikasi ke smartphone mengenai kondisi AC on/off tetapi AC lama umumnya tidak dilengkapi dengan fasilitas ini. Bagaimana cara penggunaan sensor ini di AC? Tempelkan sensor di swing AC. Jika AC tidak dinyalakan, swing menutup dan jika AC menyala maka swing terbuka. Sama seperti pintu/jendela, kita bisa mengecek kondisi sensor di HA dan jika sensor kondisi terbuka berarti AC menyala dan sebaliknya.

Sensor ini juga bisa diaplikasikan untuk sensor barang berharga. Misalnya, kita menaruh barang berharga di lemari, laci atau kotak tertentu. Sensor kita pasang sedemikian rupa sehingga ketika pintu lemari/laci/tutup kotak dibuka, magnet akan menjauh dari sensor utama dan mengirimkan notifikasi.

2. Sensor banjir

Sensor ini cara kerjanya sederhana. Bagian ujung kabel sensor ini dilengkapi dengan 2 detektor logam yang akan bereaksi ketika keduanya terendam air. Sensor ini ditaruh di tempat yang sering banjir dan akan mengirimkan notifikasi ketika banjir melanda dan sensor terendam air.



3. Sensor asap



Sensor asap yang dijual umum biasanya hanya menyalakan alarm tapi dalam sistem smart home sensor ini bisa juga diaplikasikan untuk mengirim notifikasi saat mendeteksi asap dan kebakaran. Jika tidak ada orang di rumah, alarm saja tidak akan berguna karena tidak ada yang mendengar. Kita bisa mengatur kondisi dimana saat sensor mendeteksi asap dan tidak ada orang di rumah, sistem akan mengambil foto/video dari CCTV di lokasi sensor berada dan mengirimkannya ke grup Telegram/Whatsapp keluarga. Dengan begitu, sekalipun kita di luar rumah dan tidak mengecek smartphone, akan ada anggota keluarga lain yang mendapat notifikasi dan bisa mengecek atau mengambil tindakan.

4. Sensor gas



Sama seperti sensor asap, sensor ini digunakan untuk mendeteksi gas yang berbahaya, misalnya kebocoran dari gas LPG di dapur kita. Ketika sensor mendeteksi gas LPG di atas normal, sistem mengirimkan notifikasi ke smartphone, menyalakan alarm dan, jika dapur dilengkapi dengan kipas exhaust, menyalakan kipas exhaust untuk menyedot udara keluar. Tentu saja, kipas exhaust juga harus dilengkapi dengan smart switch supaya bisa diaktifkan otomatis dari sistem.

5. Sensor monitor daya listrik



Fungsi sensor ini adalah mendeteksi besaran arus, tegangan dan pemakaian daya dari alat listrik yang dikoneksikan ke sensor ini. Walaupun kegunaan utama sensor ini menunjukkan besarnya pemakaian listrik suatu alat, informasi ini juga bisa digunakan untuk tujuan lain. Misalnya, sensor ini saya sambungkan dengan mesin cuci. Ketika mesin cuci bekerja, pengukuran daya di sensor akan naik. Ketika mesin cuci selesai mencuci dan berhenti bekerja maka pengukuran daya di sensor juga akan turun. Kita bisa membuat kondisi di mana ketika sensor di mesin cuci menunjukkan daya lebih dari 100W, sistem akan mengasumsikan mesin cuci bekerja. Sistem akan menunggu sampai sensor di mesin cuci menunjukkan daya kurang dari 50W dan mengasumsikan mesin cuci selesai mencuci. Sistem kemudian mengirimkan notifikasi ke smartphone, "Cucian sudah selesai".

Kegunaan lain, sensor ini juga saya pasang di pompa air. Ketika pompa air menyala, sensor akan menunjukkan pemakaian daya di atas 100W. Disini kita bisa membuat kondisi dimana ketika sistem mendeteksi tidak ada orang di rumah dan sensor menunjukkan pemakaian daya pompa di atas 100W selama lebih dari 10 menit berarti ada yang tidak beres, misalnya kebocoran air atau kerusakan pompa. Sistem HA akan mengirimkan notifikasi ke smartphone dan bila perlu mematikan pompa.

6. Sensor suhu, kelembaban dan kualitas udara



Sensor ini bisa kita koneksikan dengan smart remote untuk menyalakan AC, humidifier atau air purifier secara otomatis.

Berikutnya, saya akan bahas tentang penggunaan 'switch' pada instalasi smart home. Ikuti terus Cutting Edge Magazine.

Oleh Ming Fat

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 (2-3x per week)
Upperhouse	Michelle, Noviana	Jumat	19.00	Online	Online
Lighthouse	Amanda & Clairene	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online
Manna	Steven Margono & Susanti Amelia	Sabtu	12.30	The House	Onsite & Online
Fore-runner	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)	Dionta 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 Collista	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 (2-3x per week)
Saint (college)	Mellisa, Bryan yehezkiel	Sabtu	15.00	The House	Online & Onsite
Fruitful	Ian Allen & Oktaviani	Selasa	19.30	Bandung Barat	Online & Onsite
Inside out	Billy Guyana W & Cynthia	Selasa	19.00	The House	Onsite
Living Hope	Christian Cleri & 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 (2-3x per week)

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)

Caregroup List

We Care | We Share | We Love

Komunitas yang Sehat untuk Tumbuh Bersama

Young Family

Caregroup	CGL	Hari	Waktu	Tempat	Tipe
Shema	Venus & Emi	Jumat	19:00	Encep Kartawirja	Hybrid
Living Stones	Larisa Siladharna	Kamis	18:00	The House	Onsite (Minggu Sekali)
CBF2	Teddy TS	Jumat	19:00	The House	Onsite
Dunamis	Harry & Ivana	Jumat	19:00	Sumber Endah	Onsite
Eunola	Irvan Rita	Jumat	19:00	Taman Mimosa	Online & Onsite
Faithful Heart	Nitanael & Rini	Jumat	19:00	Singgasana	Onsite
Immanuel	Butche & Ria	Jumat	19:00	Mekarwangi	Online & Onsite
One Heart Care Group	Edwan	Jumat	19:00	Hegarmarah	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	TKD III	Onsite
Shalom	Rocky Sudhartha	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 Wilono	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 & Wendy	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	Ema Evelina NS	Sabtu	18:30	The House	Online & Onsite
Turning Point	Ricky	Selasa	19:00	Setra Duta	Online & Onsite
Reach Out	Tommy & Prisyilia	Selasa	19:00	The House	Onsite
Fulfilled	David & Michelle	Selasa	19:30	The House	Onsite
Soaring	Sybra 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 Cimbelut	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 Me 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	Sulman Bunyamin	Kamis (Minggu 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



BANDUNG

Pelayanan Jemaat

Konseling, Kunjungan, Pengudusan Rumah, Baptisan Air, Pernikahan
Penyerahan Anak, Diaconia, 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 Discipleship 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)



Bank Account & Persembahan

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

PERSEMBAHAN & PERSEPULUHAN

BCA cabang BTC
ACC. NO. 5140347771

Atas nama
IFGF GISI



gopay OVO

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



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