

IFGF

# CUTTING EDGE

M A G A Z I N E

Issue 179 | Maret 2025  
[www.ifgfbandung.org](http://www.ifgfbandung.org)

# Get CHANGED

ALIVE  
IN CULTURE

## 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 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 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 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

Itin Chen  
Ivan C. Hermanto

### WRITERS

Eveline Chandra  
Jessica Adella  
Ming Fat  
Larry Sinanto  
Christian widianto  
Shinly Suzanna

### GRAPHIC DESIGNERS

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

### PHOTOGRAPHERS

Marvel  
Reinald  
Felke Vianne  
Ivan Sanjaya  
Margareth Suherman  
Nicholas Rudolf Santoso Nugraha  
Putra Agung Agustinus  
Richard Hans Soebiantoro  
Nicky Lesmana Sugiaman  
Steven Susilo  
Yudhi Saputra

### KANTOR SEKRETARIAT

Paskal Hyper Square Blok J  
Jl. Pasirkaliki No. 25 - 27  
Bandung 40172, Jawa Barat  
Email : ifgfbandung@gmail.com  
Senin, Rabu-Sabtu  
pk 09:00-16:00WMB



IFGF GISI BANDUNG



@ifgbdg



IFGF BANDUNG

[www.ifgfbandung.org](http://www.ifgfbandung.org)

**IFGF**

**03**

# CONTENT LIST

- II **Visi & Misi**
- III **Content List**
- 04 **Pastoral Desk**
- 05 **Dealing With Changes**
- 07 **Praise Report Vip**
- 14 **Vip Photo Gallery**
- 16 **Lima Hal Yang Dapat Dan Tidak Dapat Dirubah**
- 18 **Mengenal Penyakit Degeneratif**
- 20 **Zaman Berubah, Pekerjaan Berubah**
- 22 **Kamus Istilah Generasi Z: Memahami Bahasa Khas Digital Native**
- 24 **Food Evolution: Yang Berubah Dari Isi Piring Kita**
- 26 **Bank Dan Pelayanan**

**Get  
CHANGED**



# PASTORAL DESK

M A R E T 2 0 2 5

Greeting Church,

Tidak terasa kita telah memasuki bulan yang ketiga di tahun 2025. Saya berdoa Anda semua tetap semangat dan selalu berada dalam keadaan sehat. Di bulan Maret ini kita secara global memiliki tema "Get Changed" yang berbicara mengenai kesiapan dan kemauan kita untuk berubah setelah kita menjadi lebih peka terhadap Firman Tuhan.

Dalam 1 Samuel 4, Tuhan menunjukkan alasan mengapa Ia sendiri melakukan perubahan dalam Bangsa Israel.

11 Lalu berfirmanlah Tuhan kepada Samuel: "Ketahuilah, Aku akan melakukan sesuatu di Israel, sehingga setiap orang yang mendengarnya, akan bisung kedua telinganya. 12 Pada waktu itu Aku akan menepati kepada Eli segala yang telah Kufirmankan tentang keluarganya, dari mula sampai akhir. 13 Sebab telah Kuberitahukan kepadanya, bahwa Aku akan menghukum keluarganya untuk selamanya karena dosa yang telah diketahuinya, yakni bahwa anak-anaknya telah menghujat Allah, tetapi ia tidak memarahi mereka!

Alasan perubahan yang Tuhan lakukan dalam Bangsa Israel adalah karena Eli menolak untuk berubah setelah ia mendapatkan Firman Tuhan. Adalah baik ketika kita dapat semakin peka terhadap suara dan Firman Tuhan. Namun, adalah lebih baik ketika kita mau berubah setelah mendapatkan Firman tersebut.

Undangan saya bagi kita semua di bulan ini adalah mari kita evaluasi kembali mengenai hal-hal yang Tuhan sudah ingatkan untuk kita ubah, dalam keluarga kita, pernikahan kita, pekerjaan kita, termasuk pelayanan kita.

Seringkali kita terjebak dalam sebuah metode atau cara, tidak ada yang salah dengan hal tersebut tapi yang perlu kita ingat hari ini adalah PribadiNya tidak berubah tapi caranya dapat saja berubah. Mari kita untuk renungkan kembali apa yang perlu kita ubah saat ini.

Doa saya di bulan ini, Anda dan saya bisa menyadari atau mengetahui hal-hal apa yang perlu Anda dan saya evaluasi selama ini sehingga ada sebuah perubahan yang baik untuk kita kedepannya. Bukan hanya kita peka terhadap suaranya tapi kita berani mengambil langkah untuk suatu perubahan yang diperlukan, entah itu pemikiran, sikap, karakter, cara pandang atau tindakan kita.

Dan saya sungguh berdoa agar Anda bisa Get Changed dalam setiap hal-hal yang memerlukan suatu perubahan. Dan pertanyaannya bagi Anda dan saya, maukah kita bermitra dengan Pribadi dan caranya dalam kehidupan kita?

Ad majorem Dei gloriam,  
Ps. Sam and Naf Hartanto

# DEALING WITH CHANGES

Perubahan adalah hal yang pasti terjadi di dalam hidup kita karena perubahan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sebuah kehidupan. Sadar atau tidak, setiap hari kita pasti mengalami perubahan, baik itu perubahan yang besar maupun perubahan-perubahan kecil. Kalau kita melihat ke belakang, di waktu-waktu yang lalu, tentunya kita akan melihat adanya perubahan baik secara internal (di dalam diri kita - secara fisik, mental, cara berpikir, cara bertindak, dll) maupun secara eksternal (keadaan di luar diri kita - lingkungan, keadaan ekonomi global, kemajuan teknologi, dll).

Setiap perubahan akan memberikan dampak dalam kehidupan kita, entah itu dampak yang baik atau yang buruk. Dampak yang terjadi merupakan hasil dari bagaimana kita merespon atau menyikapi perubahan yang terjadi. Jika kita merespon dengan tepat maka dampak yang terjadi akan baik, demikian pula berlaku sebaliknya.

Salah satu contoh dampak yang terjadi akibat respon yang tidak tepat terhadap perubahan dialami oleh Perusahaan besar Kodak. Ketika kita mendengar kata Kodak, tentunya yang kita ingat adalah fotografi. Ya, Kodak adalah pelopor dalam teknologi kamera tetapi perusahaan ini terjebak dalam model bisnis tradisional yang mengandalkan film (mungkin hanya orang-orang berusia 30 tahun ke atas yang mengerti akan hal ini). Tetapi ketidakmampuan Kodak untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi digital serta kegagalan melihat tantangan zaman membuat Kodak akhirnya mengalami kebangkrutan pada tahun 2012.

Seorang filsuf dari Yunani yang bernama Heraclitus mengatakan "Tidak ada yang permanen kecuali perubahan." Dengan kata lain bahwa perubahan sudah pasti terjadi dan akan terus terjadi. Karena perubahan itu adalah hal yang tidak bisa dihindarkan, maka sebaiknya kita bisa menyikapi dengan benar sehingga membawa dampak yang positif bagi kita.



Saya berdoa agar empat hal di bawah ini dapat menolong kita dalam menghadapi perubahan:

### 1. Menerima dan menyadari bahwa perubahan itu pasti terjadi.

Firman Tuhan dalam Pengkotbah 3:1 berkata "Untuk segala sesuatu ada masanya, untuk apa pun di bawah langit ada waktunya." Raja Salomo, yang notabene adalah orang yang paling berhikmat, menuliskan bahwa ada masa atau waktunya untuk segala sesuatu, dengan kata lain ada season yang selalu berganti di dalam hidup ini.

Ketika kita menerima kenyataan ini, maka kita akan memiliki kesiapan mental dalam menghadapi situasi atau musim yang baru. Jangan menolak perubahan, tetapi cobalah untuk dapat melihat hal-hal yang baik yang mungkin terjadi karena perubahan tersebut. Terkadang perubahan tidak berjalan sesuai rencana kita, untuk itu diperlukan adaptasi dan fleksibilitas untuk menghadapi hal tersebut.

### 2. Jangan pernah berhenti untuk belajar

Perubahan akan melibatkan hal baru yang mungkin belum kita pahami, untuk itu perlu keterbukaan untuk mempelajari hal-hal yang baru di dalam hidup kita. Belajar tidak hanya dilakukan di kelas, tetapi dapat kita lakukan di mana saja dan kapan saja.

Saat ini kita hidup dalam dunia yang dapat memberikan akses tidak terbatas kepada ilmu dari mana saja dan kita bisa melakukannya hanya dari genggam tangan kita. Memanfaatkan hal ini dengan tepat akan membuat kita bisa belajar banyak hal untuk melengkapi kita dalam menghadapi perubahan.

*Amsal 9:9 (FAYH) "Ajarilah orang yang bijaksana, maka ia akan menjadi lebih bijaksana; ajarilah orang yang baik, maka pengetahuannya akan bertambah."*

### 3. Memiliki support system yang sehat

Ketika kita dikelilingi oleh orang-orang yang tepat akan menolong kita memiliki respon yang baik dalam menghadapi setiap perubahan dengan cara yang tepat. Care Group adalah salah satu tempat di mana kita dapat memiliki support system yang sehat, karena melalui Care Group kita bisa bertemu dengan orang-orang yang saling memperhatikan, saling menolong dan menjadi "keluarga kedua" bagi kita.

### 4. Percaya bahwa Tuhan tetap memegang kendali atas semua yang terjadi

*Roma 8:28 "Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah."*

Rasul Paulus mengingatkan kita bahwa dalam segala hal, ya segala hal termasuk semua perubahan yang terjadi, bahwa Allah turut bekerja di dalamnya untuk mendatangkan kebaikan bagi kita yang mengasihi Dia. Seringkali kita tidak mengerti akan situasi yang terjadi di luar kendali kita atau perubahan yang mungkin tidak kita harapkan tetapi mari kita tetap percaya bahwa Allah sedang bekerja di balik layar dan Dia bisa mengubah hal yang buruk menjadi kebaikan bagi kita. Percaya bahwa Tuhan baik dan intension Dia selalu baik, karena ingin memberikan kepada kita masa depan yang penuh dengan harapan.

*Yeremia 29:11 mengatakan "Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman TUHAN, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan."*

Perubahan tidak dapat kita hindari, mari hadapi perubahan dengan keyakinan akan penyertaan Tuhan yang sempurna dalam hidup kita serta miliki respon yang tepat dalam menghadapi setiap perubahan yang terjadi. Blessings !!

*"Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya, ..." Pengkotbah 3:11a*

*Ps Ivan Philipus*

Volunteer's Night 2025

# DIRECTOR'S CUT

It's that time of year again, folks! Bukan, bukan Christmas. Bukan Easter juga. Satu hari dalam setahun, The House akan dipenuhi orang-orang berkostum aneh yang sibuk makan minum dan teriak-teriak, "Hhurra!".

Yep...IFGF Volunteer's Night 2025 telah tiba di bulan Februari kemarin, tepatnya di hari Kamis tanggal 20 Februari 2025 jam 17.30. Setahun sekali, IFGF Bandung mengambil waktu untuk mengapresiasi para volunteer yang sudah melayani di gereja melalui acara Volunteer's Night. Setiap tahun acara ini mengambil tema yang berbeda dan biasanya para volunteer yang hadir diwajibkan datang dengan memakai kostum sesuai dengan tema.

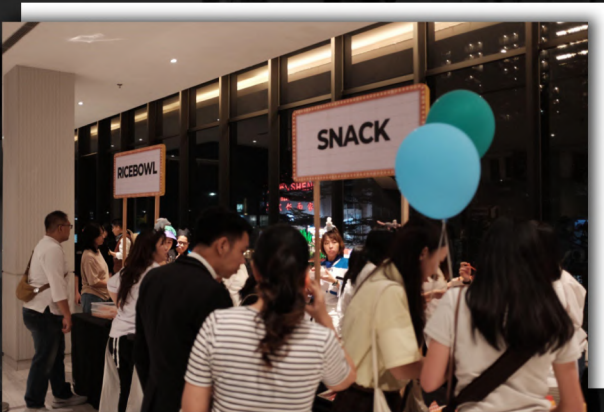
Tahun ini, konsep perayaannya adalah *Alive Cinema* dengan tema "*Director's Cut*". Berbagai volunteer datang dengan menggunakan kostum dari film-film *Star War*, *Toy Story*, *Inside Out*, *UP*, *Ratatouille* dll.

Acara dimulai pukul 17.30 dengan registrasi ulang di depan pintu masuk **The House**. Setiap *volunteer* yang mendaftar mendapat nomor kode khusus yang bisa ditukarkan di booth registrasi dengan kartu voucher makan dan gift berupa dompet kartu.





Melewati booth registrasi, volunteer bisa melakukan foto-foto di ALV Red Carpet. Untuk yang heran kenapa ada volunteer berfoto bawa rumah, itu bukan agen properti dan bukan juga volunteer yang dapet door prize rumah di KBP. Itu adalah volunteer yang berkostum sebagai rumah dari film UP.



Cape berfoto-foto, langsung makan malam atau ngemil snack. Panitia menyediakan makan malam ricebowl, snack kentang goreng, nachos, popcorn dan minuman teh/kopi. Sambil antri makan, sambil tebak-tebakan juga volunteer di sekitar pake kostum apa. Ada yang gampang ditebak, ada juga yang agak aneh. Volunteer VLM mudah ditebak karena menggunakan kostum dari film Ratatouille. Tapi, ada juga volunteer yang menggunakan kostum garpu berbaju Jedi dan membawa tag **"May the fork be with you"** yang entah dari film apa.

Sesudah makan, para volunteer masuk ke main hall untuk memulai acara. Beberapa departemen melakukan prosesi khusus masuk ke main hall,, salah satunya dari departemen Kids. Bisa tebak mereka memakai kostum dari film apa?





Acara dipimpin oleh duo MC tukang ledeng Mario dan Luigi.



Ada kuis berhadiah juga loh. Tebak judul film dari gambar yang tak ada hubungannya dengan film tersebut. Misalnya, MC menampilkan gambar colokan listrik cabang 4. Tebak gambar itu representasi dari film apa? Jawabannya, film 2004 *"The Terminal"* yang dibintangi *Tom Hanks* dan *Catherine Zeta-Jones*. 4 tahun kuliah elektro, saya juga baru tahu kalau colokan listrik bercabang itu disebut terminal.



Acara dipimpin oleh duo MC tukang ledeng Mario dan Luigi.



Dan selanjutnya sesi acara yang paling ditunggu, pengumuman nominasi dan pemenang dari masing-masing departemen. Berikut ini daftar nominasi dan pemenangnya.

### 1. Volunteer Support Ministry :

- Michael (VLM)
- Lusi Yo Aylie (VLM)
- Mimilia (VLM)
- Sendy Ferdian Sujadi (VLM)
- **Setiawati Mulia (VLM)**
- Nani Irwiningsih (VLM)
- Dhamma Tjandra (Coffee)
- Lisda Lasmaria (Coffee)



## 2. BCC :

- Ricky Antonius (Health)
- Steward Anwar (Health)
- Lukas Hutagalung (Marketplace)
- Willy Wongsodiharja (Social)
- Dian Dee (Social)
- Jessica Joewono (Education)
- Maria Ayu Lestari Ismayanto (Star)
- **Lusia Siswati (Star)**
- Ira Yustina (Sports)



## 3. News & Magazine :

- Garry Anthony Lugiman (Host CEN)
- Tamara (Host CEN)
- Yoel Kenneth (Host Youtube)
- Shinly Suzana Motalalu (CEM)
- **Reinald Nathaniel (Photographer)**

## 4. Discipleship :

- Frederick Fransjaya (DJ)
- Tommy (DJ)
- Nathalia Mulijana (DJ)
- Erna Evelina (DJ)
- **Venus Antonius (Connect Lounge)**
- Veronika Yuliawati (Connect Lounge)
- Tonny Leonardi Pribadi (Consolation)
- Keti Giana (Prayer)
- Theresia Rendry (Prayer)



## 5. Next gen (2 awards):

### Kids :

- Agustina Soemantri (Kids)
- Christian Setio Hartono (Kids)
- Joseph Gunawan (Kids)
- Silvia Aurelia (Kids)
- Felly Meilinda (Kids)
- **Shendy Orient (Kids)**

### Teens & College:

- David Baruch Andrianto (Teens)
- **James Daniel Lazuardi (Teens)**
- Cheverly Intan Tjendrawan (Teens)
- Avalon Faith sander (Teens)
- Kevin Lievius (College)
- Cindy Felicia Wisanta (College)

## 6. Creative:

- Audrey Kurnia (MUA)
- Kathleen Bill (MUA)
- **Yussy Nur Farida (MUA)**
- Michelle Stefanie Marcelina (MUA)
- Abigail Christiani Febriany (Dance)
- Novia Setiawan (Dance)

## 7. The Box:

- David Samuel Salim (Sound)
- Jemmy Firdaus (Lighting)
- Arvin Theodorus (Live Cam)
- **Zefanya Laksa Suherman (Live Cam)**
- Michellina Septiana (Propresenter)
- Marthin William (Propresenter)
- Stephanie Parede (Resolume)
- Nicholas Rudolf Santoso (Broadcast)

## 7. The Box :

- David Samuel Salim (Sound)
- Jemmy Firdaus (Lighting)
- Arvin Theodorus (Live Cam)
- **Zefanya Laksa Suherman (Live Cam)**
- Michellina Septiana (Propresenter)
- Marthin William (Propresenter)
- Stephanie Parede (Resolume)
- Nicholas Rudolf Santoso (Broadcast)

## 9. Hospitality:

- Olivia Donna Sengkey (Usher)
- Chandra Kurniawan (Usher)
- Elvire Tanjung (Usher)
- Ricky Antonius (Usher)
- Gunte Gunadi Gunawan (Usher)
- **Edward Lomena (Usher)**
- Zeffry (Medic)
- Yuliana (Medic)
- Natasha Kurniawan (Translator)
- Chong Wai Lup (Translator)

## 10. Production:

- **Rinaldi Suherman**
- Ingrid
- Dian Novita
- Ega Nugraha Putra
- Erliana Maria
- Dian Novita
- Nugie

## 8. Worship (2 awards)

### Vocal + Choir :

- **Williem Cahya Suganda**
- Jonathan Jireh
- Nicky Raina
- Carent Imanuela
- Vincentius Bryan
- Mila Andari
- Febiola Kristilia Theola
- Livia Juliani Pangestu
- Maria Purba
- Richard Herawan

### Music :

- Fifi
- Jeremy Marcell
- Johan Suriadihalim
- Jotim
- **Joshua Jogia**
- Jeremy Jason

## 11. Rookie of The Year :

- Jimmy Meinard Yohanes (Usher)
- Arman Permadi (Kids)
- Nicholas Anthony (Teens)
- Jessica Joewono (Production)
- **Peter Tjong (Music)**
- Felicia Tasya (Vocal)
- Henny Yulianti Oesman (Choir)
- Gabriel Frida (The Box)
- Novy Limiyati (VLM)
- Nela Irawati (MUA)

Tentu saja, tidak lupa ada pemenang untuk kostum terbaik versi kelompok dan pribadi. Again, yang menang bukan agen properti dan tidak ada hadiah doorprize rumah di KBP! Kenapa ada Dino? Karena ada nyamuk yang terjebak di ember.





Seperti tahun-tahun sebelumnya, tahun ini juga ada penghargaan khusus yaitu Lifetime award yang diberikan untuk volunteer yang melayani sudah sangat lama. Tahun ini, penghargaan Lifetime award diberikan kepada *Om Tonny dan Tante Lisna*.

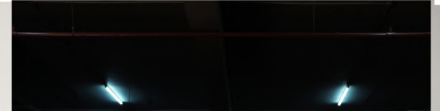
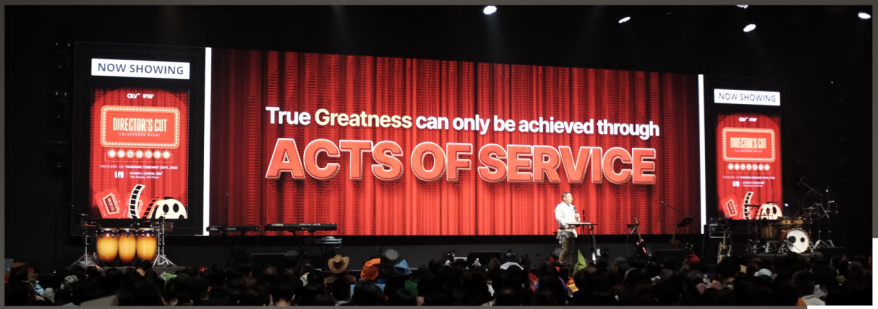


Acara Volunteer's Night 2025 ditutup dengan sharing firman dari Ps. Sam Hartanto. Sampai bertemu lagi tahun depan! Hhurra!



# VIP PHOTO GALLERY





# 5 HAL YANG DAPAT DAN TIDAK DAPAT BERUBAH DALAM HIDUP KITA

Dalam hidup ini, ada banyak hal yang dapat berubah atau tepatnya kita memiliki kemampuan untuk mengubahnya. Namun ada hal-hal yang sama sekali diluar kendali kita, dan tidak dapat kita ubah. Kali ini kita hanya akan membahas sedikit dari banyak hal tersebut.

Lima hal yang dapat berubah dalam hidup kita, dan terpaut pada keputusan yang kita ambil serta mencerminkan siapa diri kita, walaupun mungkin keputusan tersebut dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar kita:

1. Hal yang kita lakukan
2. Hal yang kita perkatakan
3. Hal yang kita ketahui
4. Hal yang kita pikirkan
5. Hal yang kita harapkan

Lima hal yang tidak dapat berubah dalam hidup kita:

1. **Kejadian di masa lampau**, termasuk masa lalu kita sendiri adalah hal yang tidak dapat berubah dalam hidup kita.
2. **Hubungan keluarga**, sudah tentu kita tidak dapat memilih kita dilahirkan di keluarga mana, seperti apa, dan dimana dilahirkannya, demikian juga kita tidak dapat mengubah hubungan persaudaraan dengan keluarga kita. Mungkin ada yang melakukan pemutusan hubungan, tapi hal tersebut tidak dapat mengubah fakta hubungan keluarga yang ada.
3. **Kebutuhan dasar hidup** seperti kebutuhan kita akan makanan, udara untuk bernapas, tempat tinggal, dan lainnya
4. **Kepribadian dasar kita**, bukan hal yang dapat berubah, walaupun terlihat berubah biasanya merupakan adaptasi dari perilaku dan keputusan yang kita buat.
5. **Orang lain**, ya, kita tidak dapat mengubah orang lain, apa lagi jika orang tersebut tidak mau berubah.

Kelima hal yang tidak dapat berubah dalam hidup kita tersebut, jika kita fokus pada hal-hal tersebut, dapat menyebabkan frustrasi, emosi, kelelahan, merasa banyak membuang waktu dan energi. Ini dapat terjadi baik apabila kita fokus meratapi ataupun fokus ingin mengubahnya.

Namun kabar baiknya, 5 hal tersebut dapat menjadi ruang bagi Tangan Tuhan berkarya dalam hidup kita, sehingga kita "diubah" oleh Tuhan.

## SEBUAH TEKA TEKI AGAR DAPAT DIUBAHKAN

Di masa kecil kita sering mendengar sebuah teka-teki yang menanyakan "mana yang ada terlebih dahulu, ayam atau telur ayam?"



Sshhtt... ini kunci jawabannya kalau ada yang masih belum yakin, Pada hari kelima penciptaan, Allah berfirman "*hendaklah burung beterbangan di atas bumi melintasi cakrawala*" artinya, Allah menciptakan ayam sebelum ayam itu bertelur!

Tapi bukan teka teki itu yang dapat membuka jalan agar kita dapat diubah oleh Tuhan.

Ini dia teka tekinya:

***"berubah agar diubah, atau diubah agar berubah?"***

## **YUK BERUBAH AGAR DAPAT DIUBAHKAN**

Bulan Februari lalu kita sama-sama diajak untuk dapat *tune-in* atau selaras dengan Firman Tuhan dengan cara mendengarkan atau pun membaca Firman Tuhan. Mungkin sebelumnya kita masih belum terus menerus selaras dengan Tuhan. Dan kita mengambil keputusan untuk berubah dan tetap selaras dengan Tuhan. Inilah langkah aktif kita agar dapat diubah oleh Tuhan, yaitu berubah untuk mau mendengar dan *stay-tuned* dengan Firman Tuhan.

*Reinhold Niebuhr (1892-1971)* seorang ahli teologi dari aliran Lutheran pernah menulis sebuah doa yang memohon ketentraman dari Tuhan, doa ini dikenal dengan istilah "*Prayer for Serenity*"

***"God, grant me the serenity to accept the things I cannot change, the courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference."***

Dari kisah *Reinhold*, kita dapat mengambil teladan bahwa *Reinhold* mengutamakan hubungannya dengan Tuhan, memohon untuk diubah sehingga memiliki ketentraman hati.

*Dr. Shannon M. Mason* seorang pastor dan doctor di bidang konseling psikologi dalam bukunya "*Vital Distinctions: Richer Relationships for a More Satisfying Life*" menuliskan bahwa:

1. Kita dapat mengubah apa yang kita inginkan tapi tidak dapat mengubah apa yang kita butuhkan.
2. Kita dapat meningkatkan mood kita, tapi tidak dapat membuat tubuh kita melayang, sehingga saat kita membuat sebuah angan-angan, kita harus tetap melihat realitas yang ada.
3. Kita tidak dapat mengubah orang lain, tapi kita dapat mengubah cara bagaimana kita bersikap, beropini, dan menilai orang tersebut.
4. Kita tidak dapat mengubah masa lampau, tapi kita dapat memaafkan, melupakan, melepaskan masa lampau, melihatnya dari sudut pandang lain, mengambil tanggung jawab untuk masa kini dan masa depan, dan terus melangkah ke depan.

Keempat hal di atas, hanya mampu dilakukan dengan mudah oleh orang yang telah diubah oleh Tuhan, sehingga memiliki kebijaksanaan serta kelapangan dada untuk melihat dan bersikap pada hal-hal yang tidak dapat diubah oleh kita sebagai manusia.

***So, stay-tuned in to GOD and be ready to get changed***

Oleh Larry Sinanto



# MENGENAL PENYAKIT DEGENERATIF

Pada masa tua, tubuh manusia banyak mengalami penurunan fungsi jaringan dan organ. Kondisi ini dapat menyebabkan penyakit yang dikenal sebagai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif banyak jenisnya. Salah satu contoh penyakit degeneratif adalah penyakit Parkinson.

Walaupun identik dengan penuaan, nyatanya penyakit degeneratif bisa juga menyerang usia produktif. Dikutip dari ANTARA, Dr. Ariska Sinaga, SpPD, pakar penyakit dalam dari Perhimpunan Ahli Penyakit Dalam Indonesia, menyatakan bahwa orang berusia 20-an yang terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes berisiko mengalami komplikasi pada usia 40-an apabila tidak ditangani sesegera mungkin.

Itulah sebabnya kamu perlu memiliki kesadaran terhadap penyakit degeneratif serta langkah pencegahannya yang tepat.

## Apa itu Penyakit Degeneratif?

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang muncul akibat perubahan sel secara degeneratif alias mengalami penurunan. Perubahan sel ini memengaruhi jaringan atau organ sehingga membuat seiring berjalannya waktu.

Penyakit degeneratif merupakan istilah umum dari beberapa penyakit kronis yang muncul akibat penurunan fungsi organ atau jaringan. Beberapa contoh penyakit degeneratif adalah Parkinson, Alzheimer, kanker, diabetes, hipertensi, osteoarthritis, multiple sclerosis, dan masih banyak lagi.

Beberapa penyakit degeneratif bisa disembuhkan dengan langkah pengobatan yang tepat, tetapi tidak semuanya. Walaupun demikian, gejala dari berbagai jenis penyakit degeneratif masih bisa ditangani.

## Penyebab Penyakit Degeneratif

Penyebab penyakit degeneratif cukup bervariasi, tergantung jenis penyakitnya. Namun, ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, yaitu:

- Faktor Risiko Penyakit Degeneratif  
Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif antara lain:

1. Gaya hidup yang buruk, seperti mengonsumsi alkohol secara berlebihan, merokok, mengonsumsi minuman berkafein secara berlebihan, jarang mengonsumsi makanan bergizi dan jarang berolahraga.
2. Memiliki riwayat cedera berat pada masa lalu.
3. Terpapar bahan kimia atau logam berbahaya secara terus-menerus dalam jangka panjang, seperti pestisida, karbon monoksida hasil polusi udara, arsenik, dan timbal.

## Peran Gaya Hidup dalam Penyakit Degeneratif

Gaya hidup berperan secara signifikan dalam mengembangkan penyakit degeneratif. Beberapa contoh penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, dan osteoporosis berkaitan erat dengan kebiasaan hidup sehari-hari, termasuk pola makan, aktivitas fisik seperti berolahraga, konsumsi alkohol, dan merokok.

## Jenis-jenis Penyakit Degeneratif

Ada tiga jenis penyakit degeneratif yang umum terjadi, yaitu:

### 1. Penyakit Degeneratif pada Sistem Saraf

Penyakit degeneratif pada sistem saraf memengaruhi aktivitas tubuh manusia, mulai dari keseimbangan, gerakan, berbicara, bernapas, bahkan fungsi jantung. Penyakit ini biasanya bersifat genetik, tetapi bisa juga karena kondisi medis seperti tumor atau stroke. Penyebab lainnya termasuk paparan racun, bahan kimia, dan virus. Beberapa contoh penyakit degeneratif pada sistem saraf mencakup Alzheimer dan Parkinson.

## 2. Penyakit Degeneratif pada Sistem Kardiovaskular

Penyakit degeneratif yang menyerang sistem kardiovaskular berkembang dalam jangka waktu yang cukup lama. Salah satu contoh penyakit degeneratif pada kelompok ini adalah penyakit jantung koroner yang menghambat masuknya aliran darah yang mengandung oksigen ke dalam jantung. Selain itu, ada juga stroke, yaitu terputusnya pasokan darah ke bagian otak sehingga menyebabkan kerusakan otak.

## 3. Penyakit Degeneratif pada Sistem Muskuloskeletal

Penyakit degeneratif pada sistem muskuloskeletal berkaitan dengan otot dan tulang. Apabila dibiarkan dalam jangka panjang tanpa pengobatan, jaringan muskuloskeletal ini perlahan mati sehingga mobilitas sendi berkurang. Tidak hanya itu, kekuatan tulang dan otot pun menurun serta menimbulkan nyeri ketika digerakkan. Berbagai contoh penyakit degeneratif muskuloskeletal antara lain artritis, osteoporosis, nyeri punggung bagian bawah, skoliosis, dan penyakit Lupus.

### Cara Mencegah Penyakit Degeneratif

Penyakit degeneratif dapat dicegah dengan langkah-langkah pencegahan yang tepat. Berikut adalah langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah penyakit degeneratif.

#### 1. Menerapkan Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat memainkan peran krusial dalam pencegahan penyakit degeneratif. Memiliki pola makan yang seimbang dengan mengonsumsi makanan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein sehat, dapat membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Menghindari makanan tinggi lemak jenuh, gula tambahan, serta makanan olahan juga menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan jantung, mengatur berat badan, dan mengendalikan kadar gula darah.

Selain itu, penting untuk menjaga tingkat aktivitas fisik yang cukup. Olahraga teratur membantu mengurangi risiko obesitas, menjaga kesehatan tulang, serta mengurangi risiko penyakit jantung dan diabetes. Menggabungkan kegiatan fisik dengan pola makan sehat adalah langkah tepat untuk mencegah penyakit degeneratif.

## 2. Melakukan Pemeriksaan Kesehatan secara Berkala

Pemeriksaan kesehatan rutin merupakan langkah preventif dalam mendeteksi penyakit degeneratif sejak dini. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, termasuk pemeriksaan darah, tes gula darah, tes tekanan darah, serta pemeriksaan kesehatan tulang, dapat membantu mendeteksi adanya masalah kesehatan sejak dini. Dengan deteksi dini, pengobatan dan perawatan dapat segera dilakukan, mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius.

## 3. Menghindari Faktor Risiko Penyakit Degeneratif

Mengenali dan menghindari faktor risiko yang berkontribusi terhadap penyakit degeneratif tidak bisa diabaikan. Menghindari kebiasaan merokok, mengurangi konsumsi alkohol, serta mengelola stres dengan baik dapat mencegah penyakit jantung, gangguan pembuluh darah, serta meminimalkan risiko osteoporosis. Selain itu, menjaga berat badan ideal, mengatur tekanan darah, dan mengendalikan kadar gula darah juga menjadi langkah penting untuk mengurangi risiko terkena penyakit degeneratif.

Itulah penjelasan mengenai beberapa penyekait degeneratif yang rentan menyerang lansia. Untuk mencegahnya, kamu bisa melakukan tindakan-tindakan preventif sejak masih muda, seperti mengatur pola makan yang seimbang dan bergizi, rutin berolahraga, serta melakukan pemeriksaan secara berkala. Sehat itu pilihan, maka pilihlah untuk hidup sehat :)

Oleh Shiny Suzanna M

# ZAMAN BERUBAH, PEKERJAAN BERUBAH

Manusia memang ciptaan Tuhan yang luar biasa, selain makhluk penyembah, manusia senang berkompetisi, senang menciptakan hal-hal baru. Karena itu setiap zaman akan selalu berbeda.

Misalnya karena ingin mempermudah hidup, manusia terus menerus menciptakan alat-alat baru atau otomatisasi dan hal ini mengantarkan kita ke era robot, kecerdasan buatan atau ai yang sekarang sedang gencar dikembangkan.

Kali ini kita akan membahas pekerjaan-pekerjaan yang terpengaruh oleh perubahan zaman, agar kita dapat belajar dari sejarah masa lalu, kenapa pekerjaan tersebut dapat hilang, sehingga kita dapatantisipasi langkah-langkah ke depannya.

- **Mesin dan kecerdasan buatan menggantikan pekerjaan manusia.**

Contoh: Tukang ketik digantikan oleh komputer, kasir digantikan oleh self-checkout (pembayaran secara mandiri).

- **Perubahan Gaya Hidup dan Kebutuhan.**

Contoh: Tukang pos dapat dikatakan hampir sudah tidak ada karena lebih instan mengirim email ataupun melalui aplikasi pengiriman pesan.



- **Globalisasi, perusahaan global akan selalu mencari efisiensi.**

Contoh: Pabrik di negara maju pindah ke negara berkembang dengan biaya produksi lebih rendah.

- **Perubahan Regulasi dan Kebijakan. Peraturan baru bisa mengurangi atau menghilangkan pekerjaan tertentu.**

Contoh: Kenaikan cukai rokok menyebabkan perusahaan rokok menutup usahanya. Pelarangan penggunaan Styrofoam, penggunaan kresek untuk berbelanja

- **Inovasi dan Digitalisasi.**

Contoh: Rental DVD tutup karena adanya layanan streaming seperti Net flix. Ojek pangkalan digantikan ojek online. Penjaga loket tol digantikan pintu otomatis.



Namun, kabar baiknya meskipun ada pekerjaan yang hilang, perubahan zaman juga menciptakan pekerjaan baru atau setidaknya ada peningkatan permintaan profesi pekerjaan-pekerjaan tertentu. Berikut adalah beberapa di antaranya:

## 1. Tech Specialist

adalah seseorang yang memiliki keahlian khusus dalam bidang teknologi tertentu dan bertanggung jawab untuk mengembangkan, mengelola, atau memecahkan masalah yang berkaitan dengan teknologi. Di antaranya:

- Network Specialist – Ahli dalam jaringan komputer dan keamanan data.
- Cloud Specialist – Mengelola dan mengoptimalkan layanan cloud (AWS, Google Cloud, Azure).
- Data Scientist & Data Analyst – Menganalisis data untuk mengambil keputusan bisnis.
- Cybersecurity Specialist – Melindungi data dan sistem dari ancaman siber.
- Hardware Specialist – Mengelola dan memelihara perangkat keras teknologi.
- Digital Marketing – Mengembangkan dan menjalankan strategi pemasaran melalui platform digital untuk meningkatkan visibilitas dan profit perusahaan.
- Software & Game developer – Mengembangkan aplikasi dan sistem perangkat lunak

## 2. Content Creator & Influencer

Seperti yang kita ketahui YouTube, TikTok, dan Instagram membuka banyak peluang bagi konten creator untuk mencari nafkah.



**3. Terapis Holistik & Kesehatan Alternatif** – Permintaan terhadap terapi seperti akupunktur, pijat refleksi, aromaterapi, hingga penyembuhan herbal semakin meningkat seiring dengan tren gaya hidup sehat.

## 4. Ahli Pertanian & Peternakan Organik

Konsumsi makanan organik meningkat, membuka peluang bagi petani organik, ayam organic, sayur organic.

**5. Instruktur Kebugaran & Pelatih Pribadi** - Dengan meningkatnya kesadaran akan kesehatan, profesi seperti instruktur yoga, pilates, zumba, hingga personal trainer semakin dicari.

**6. Teknis Kendaraan Listrik** – Dengan berkembangnya mobil listrik, profesi teknisi khusus perawatan dan perbaikan kendaraan listrik semakin dibutuhkan.

**7. Terapis Hewan & Pelatih Hewan** – Setelah era covid, hewan peliharaan menjadi sektor bisnis yang masih menarik hingga sekarang.

**8. Barista & Spesialis Kopi** – Industri kopi terus berkembang, menciptakan peluang bagi barista, roaster kopi, dan pemilik kedai kopi



**9. Chef Katering Sehat** – Tren makanan sehat dan katering diet (seperti keto, vegan, plant-based) semakin populer, menciptakan banyak peluang bagi koki dan pengusaha kuliner sehat.

**10. Konsultan Pajak** – Meningkatnya kesadaran membayar pajak, meningkat juga permintaan ahli pajak.

**11. Pengasuh anak dan lansia** – Lowongan pekerjaan ini semakin tahun semakin meningkat

**12. Moderator, MC, Host Live** – Dengan meningkatnya industry hiburan baik offline dan online, profesi ini pun tetap menjadi unggulan untuk mencari nafkah.

Masih banyak lagi pekerjaan yang berprospek cerah, dan kuncinya adalah kita manusia harus terus belajar sehingga apa pun zaman yang kita hadapi, kita siap beradaptasi.

Oleh Christian Widiyanto

## Kamus Istilah Generasi Z:

# Memahami Bahasa Khas Digital Native

Generasi Z, atau yang sering disebut Gen Z, adalah generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka dikenal sebagai Digital Native, generasi yang tumbuh bersama teknologi dan memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perkembangan digital. Selain itu, Gen Z juga memiliki bahasa komunikasi yang khas, terutama di media sosial. Bahasa ini terus berkembang dan seringkali hanya dipahami oleh kalangan mereka sendiri, sehingga tidak jarang istilah-istilah tersebut menjadi sulit dipahami oleh generasi sebelumnya. Berikut adalah beberapa istilah populer dalam kamus Gen Z beserta penjelasannya:

### 1. Gas

Arti: Ajakan untuk segera melakukan sesuatu.

Contoh Kalimat: "Gas, besok kita nonton bareng!"

### 2. Flexing

Arti: Memamerkan sesuatu, biasanya barang mahal atau prestasi.

Contoh Kalimat: "Dia sering flexing harta orang tuanya."

### 3. Sans

Arti: Kependekan dari kata "santai".

Contoh Kalimat: "Sans, gak apa-apa kok."

### 4. Green Flag

Arti: Sesuatu yang dianggap baik atau positif.

Contoh Kalimat: "Orang itu green flag banget."

### 5. Santuy

Arti: Santai, tidak perlu terburu-buru.

Contoh Kalimat: "Santuy aja, semuanya pasti beres."

### 6. No Debat

Arti: Tidak bisa dibantah, sudah pasti benar.

Contoh Kalimat: "Dia orang extrovert banget, no debat."

### 7. Sus

Arti: Singkatan dari "suspicious" (mencurigakan), sering digunakan sehari-hari.

Contoh Kalimat: "Aku sus dia ada maksud lain, aku gak percaya omongannya."

### 8. GOAT

Arti: Singkatan dari "greatest of all time" (yang terbaik sepanjang masa).

Contoh Kalimat: "Guru itu bener-bener the GOAT."

### 9. Ghosting

Arti: Tiba-tiba menghilang atau berhenti merespons, terutama dalam hubungan.

Contoh Kalimat: "Dia sering mengirim pesan, lalu tiba-tiba aku di-ghosting."

### 10. No Cap

Arti: Serius, tidak bohong.

Contoh Kalimat: "Film itu luar biasa, no cap!"

### 11. Vibe

Arti: Suasana atau perasaan tertentu.

Contoh Kalimat: "Tempat ini vibes-nya oke banget."

### 12. OK Boomer

Arti: Respons sarkastis atau meremehkan pendapat yang dianggap kuno.

Contoh Kalimat: "Kamu gak ngerti TikTok? OK Boomer."

### 13. NGL

Arti: Singkatan dari "Not Gonna Lie", digunakan untuk mengawali pernyataan jujur.

Contoh Kalimat: "NGL, acara pestanya bosenin banget."

### 14. Dupe

Arti: Singkatan dari "duplicate", merujuk pada versi yang lebih murah atau serupa.

Contoh Kalimat: "Sepatu ini dupe yang persis sama."

### 15. Noob

Arti: Seseorang yang belum berpengalaman atau baru dalam sesuatu.

Contoh Kalimat: "Jangan jadi noob, belajar main yang bener!"

### 16. TBH

Arti: Singkatan dari "To Be Honest", digunakan untuk menyatakan kejujuran.

Contoh Kalimat: "TBH, aku gak suka masakannya."

### 17. Squad

Arti: Sekelompok teman dekat.

Contoh Kalimat: "Kami akan ke Jepang with the squad!"

### 18. TMI

Arti: Singkatan dari "Too Much Information", digunakan saat seseorang menceritakan lebih banyak detail daripada yang diperlukan.

Contoh Kalimat: "TMI, aku gak perlu tahu itu!"

### 19. TFW

Arti: Singkatan dari "That Feeling When", digunakan untuk menggambarkan perasaan terhadap sesuatu.

Contoh Kalimat: "TFW kamu akhirnya selesai kuliah."

### 20. Skibidi

Arti: Istilah yang bisa berarti buruk, keren, aneh, konyol, atau mencurigakan. Lebih sering memiliki konotasi negatif.

Contoh Kalimat: "No, skibidi, kamu bisa coba celana yang lain."

### 21. IYKYK

Arti: Singkatan dari "If You Know, You Know", digunakan untuk merujuk pada lelucon atau sesuatu yang dimengerti oleh kelompok tertentu.

Contoh Kalimat: "Referensi itu super spesifik, IYKYK."

### 22. OPP

Arti: Singkatan dari "opposition", merujuk pada musuh atau saingan.

Contoh Kalimat: "Hati-hati dengan OPP, mereka ada di mana-mana."

### 23. Mabar

Arti: Singkatan dari "main bareng", istilah untuk bermain bersama dalam game atau olahraga.

Contoh Kalimat: "Besok kita mabar yuk, di Gor Bandung."

### 24. Goks

Arti: Kependekan dari "gokil", artinya keren banget.

Contoh Kalimat: "Om itu goks banget, masih kuat naik turun gunung sendirian."

### 25. Bucin

Arti: Singkatan dari "budak cinta", merujuk pada orang yang terlalu tergila-gila dengan pasangannya.

Contoh Kalimat: "Dia lagi bucin banget sama pacarnya."

Berikut adalah sebagian kecil dari bahasa slang yang dimiliki oleh Generasi Z. Beberapa istilah mungkin terdengar familiar karena mirip dengan bahasa Inggris, sementara yang lain benar-benar baru dan bisa membuat kita mengerutkan dahi saat mencoba memahaminya. Namun, perlu dipahami bahwa bahasa slang Generasi Z bukan sekadar tren semata. Bahasa ini mencerminkan budaya, nilai, dan cara berpikir mereka yang unik. Istilah-istilah ini sering digunakan untuk mengekspresikan identitas, solidaritas, dan kreativitas, sekaligus menjadi alat untuk membangun ikatan di antara mereka.

Bagi generasi sebelumnya, memahami istilah-istilah ini bukan hanya tentang mengikuti perkembangan bahasa, tetapi juga tentang membangun kedekatan dengan Generasi Z. Dengan memahami bahasa mereka, kita bisa lebih mudah terhubung, berkomunikasi, dan memahami dinamika kehidupan generasi muda ini. Jadi, apakah Anda sudah siap untuk "gas" mempelajari dunia Generasi Z?

Oleh Eveline Chandraa

# FOOD EVOLUTION: YANG BERUBAH DARI ISI PIRING KITA

Sebuah cuplikan dokumenter dari BBC Inggris yang beredar di media sosial membuat saya tertegun. Di dokumenter ini dijelaskan bagaimana diet atau belanja makanan orang-orang di Inggris berubah secara perlahan tapi pasti di tahun 1980-an dan tahun 2000-an. Dokumenter ini diunggah pada 2 Juni 2021 dan telah ditonton lebih dari 700,000 orang dan telah diunggah ulang oleh banyak sekali akun di media sosial.

Pada tahun 1980an, masyarakat membeli 58 persen dari kebutuhan sehari-hari mereka dari bahan-bahan segar seperti sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dll. Di samping makanan segar, 26 persen dari belanja makanan mereka merupakan bahan makanan ultra proses. Di tahun-tahun ini, sekitar 7 persen dari populasi orang di Inggris mengalami obesitas.



Belanja masyarakat di tahun 2000an akan bahan-bahan segar turun ke 28 persen dan 44 persennya merupakan bahan-bahan makanan ultra proses. Di level ini, 20 persen populasi mengalami diabetes.





Lompat ke tahun 2020an, belanja masyarakat akan makanan ultra proses melompat ke rata-rata 57 persen. Dikatakan juga kalau belanja orang-orang dewasa muda di makanan ultra proses bisa sampai dengan 68 persen dari seluruh kebutuhan makanan.

Segala sesuatu dalam dunia berubah, begitu pula dengan makanan dan gaya hidup. Gaya hidup yang sibuk membuat kita mencari makanan yang cepat saji dan segala sesuatu yang instan. Tapi seberapa besar pengorbanannya ?

Meningkatnya konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan natrium yang banyak terdapat dalam makanan ultra proses, berpotensi meningkatkan tingkat obesitas dan penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 serta hipertensi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tingkat obesitas meningkat tiga kali lipat sejak tahun 1975. Hal ini meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes.

Seiring meningkatnya kasus penyakit akibat pola makan buruk, masyarakat mulai lebih peduli terhadap makanan sehat. Tren seperti diet Mediterania, pola makan berbasis nabati (*plant-based diet*), dan konsumsi makanan organik mulai berkembang pada tahun 1990-an hingga sekarang. Kesadaran akan pentingnya nutrisi yang seimbang telah mendorong inovasi dalam industri pangan, termasuk pengembangan makanan bebas gluten, rendah gula, dan tinggi protein.

Walaupun inovasi ini juga perlu disingkapi dengan bijak. Karena produk dengan kata "*low fat*" tidak berarti tidak ada gula. Begitu juga dengan kata "*low sugar*" mungkin tidak sepenuhnya bebas gula. Atau karena masyarakat begitu takut dengan lemak, mereka malah menghindari lemak dalam bentuk seperti omega 3 sebetulnya sangat penting untuk tubuh.

Maraknya tren diet ekstrem (seperti diet keto tanpa pengawasan) berisiko menyebabkan defisiensi gizi. Konsumsi gula berlebihan dari produk "*low-fat*" berkontribusi pada peningkatan kasus diabetes dan sindrom metabolik.

Untuk menghadapi tantangan yang muncul akibat perubahan pola konsumsi makanan, kita perlu lebih bijak dalam memilih asupan sehari-hari. Edukasi tentang gizi yang seimbang, membaca label makanan dengan cermat, serta mengadopsi pola makan yang lebih alami dan beragam dapat membantu mengurangi risiko penyakit kronis. Di tengah pesatnya inovasi pangan, keseimbangan antara kenyamanan dan kesehatan harus tetap menjadi prioritas utama agar kita dapat menikmati manfaat kemajuan tanpa mengorbankan kualitas hidup.

Oleh Itin

"The shocking transformation of the UK household diet since 1980"- BBC Uk

<https://www.youtube.com/watch?v=A1qbkL-Iff8>

[https://www.alodokter.com/yang-didapatkan-dari-makanan-cepat-saji?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.alodokter.com/yang-didapatkan-dari-makanan-cepat-saji?utm_source=chatgpt.com)

# 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 mingg sekali)
Upperroom	Michelle, Noviana	Jumat	19.00	Online	Online
Lighthouse	Amanda & Clairine	Sabtu	13.00	The House	Onsite & Online (2 mingg sekali)
Manna	Steven Margojo & 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, Anastasia	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)	Melissa, 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)

# Caregroup Fest

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 Siladharna	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
Eunola	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	Hegarmah	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	Inhoftank / Batununggal	Online & Onsite
Big Heart	Jerry Kasenda	Jumat	19.00	Budi Asih	Online & Onsite
KBP 2: Metangia	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 Lusla	Rabu	19.00	Gato 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 & Pristylia	Selasa	19.00	The House	Onsite
Fulfilled	David & Michelle	Selasa	19.30	The House	Onsite
Soaring	Sylvia Sutedia	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 Cimbéluit	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

## Bank Account & Ministry

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

### 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



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 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 sejenisnnya (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**

**03**

**OFFICE:  
THE HOUSE 4TH FLOOR**

Paskal Hyper Square Blok J  
Jl. Pasir Kaliki No. 25-27  
Bandung - 40172  
INDONESIA

[www.ifgfbandung.org](http://www.ifgfbandung.org)  
@IFGF Bandung

**ALIVE**  
IN CULTURE