



Anak Milik Pusaka Tuhan

(Tanggung Jawab Gereja Terhadap Gizi Anak)

Bahan Pendalaman Alkitab

Daftar Isi

1. Orang Tua Manusiawi dan Orang Tua Ilahi	1
2. Anak Milik Pusaka Tuhan	9
3. Aku Telah Memintanya daripada Tuhan	14
4. Pentingnya Gizi Dalam tumbuh Kembang Janin	21
5. Pentingnya Damai Sejahtera Saat Mengandung	26
6. Pentingnya Air Sehat, Makanan Sehat	32
7. Pentingnya ASI	39
8. Muliakan Allah dengan Tubuhmu	47



Orang Tua Manusiawi dan Orang Tua Ilahi

Pembukaan

Anak bukan hanya milik orang tuanya. Pada dasarnya setiap orang memiliki orang tua manusiawi dan orang tua ilahi. Orang tua—sebagai orang tua manusiawi—dipanggil untuk menciptakan suasana kondusif bagi pertumbuhan jasmani dan rohani anak mereka, sehingga dapat tumbuh dan berkembang alami, sesuai tingkat perkembangannya.

Nas Alkitab: Lukas 2:41-52

Uraian

"Dan Yesus makin bertambah besar dan bertambah hikmat-Nya dan besar-Nya, dan makin dikasihi oleh Allah dan manusia" (Luk. 2:52). Demikianlah cara Lukas menutup kisah Yesus pada umur dua belas tahun dalam Bait Allah (masa muda Yesus), sekaligus menjadi pengantar pemunculan-Nya di muka umum.

Adakah orang tua yang tidak mendambakan anak macam begini: bertambah besar dan hikmatnya? Kedewasaan jasmani dan rohani itulah yang membuat-Nya makin dikasihi Allah dan manusia. Dia menjadi pribadi yang tidak hanya menyenangkan manusia, tetapi juga Allah. Lukas jelas menyatakan bahwa semua itu merupakan hasil pola asuh Yusuf dan Maria (lih. Luk. 2:51). Dan pola asuh itu tampaknya sedikit banyak dipengaruhi oleh peristiwa "hilangnya Yesus" saat Paskah di Yerusalem.

"Tidakkah kamu tahu, bahwa Aku harus berada di dalam rumah Bapa-Ku?" (Luk. 2:49). Demikian respons Yesus atas keluhan ibu-Nya. Lukas mencatat bahwa orang tua Yesus tidak memahami apa yang dikatakan-Nya. Catatan ini menjadi penting karena kelihatannya baik Yusuf maupun Maria lupa siapa anak mereka sesungguhnya. Kemungkinan itu terjadi karena—setelah kembali dari pengungsian di Mesir—mereka melihat bahwa Yesus tak beda jauh dari rekan sebayanya!

Tentu saja, Yusuf dan Maria tidak sepenuhnya salah. Mereka merupakan contoh dari orang tua yang bertanggung jawab. Telah tiga hari mereka kelabakan mencari Yesus. Suasana sukacita Paskah pun tampaknya lenyap sudah. Pencarian selama tiga hari itu menyiratkan bahwa bahwa Yusuf dan Maria sepertinya tidak menyangka bahwa anak sulung mereka akan berada di Bait Allah—bertukar pikiran dengan para guru agama. Seandainya, mereka sadar bahwa Yesus harus berada di Bait Allah, tentu mereka tidak butuh

waktu lama dalam mencari. Tetapi, agaknya mereka, sekali lagi, lupa siapa anak mereka sebenarnya.

Tak heran, saat mereka menemukan-Nya, Maria tak dapat menahan hatinya langsung menegur, "Nak, mengapakah Engkau berbuat demikian terhadap kami? Bapa-Mu dan aku dengan cemas mencari Engkau" (Luk. 2:48). Ada rasa kelegaan sekaligus kegusaran dalam kalimat Maria itu. Lega telah menemukan Yesus, gusar karena Yesus tidak memberi tahu sebelumnya.

Namun, mereka terkejut ketika Yesus menjawab, "Mengapa ayah dan ibu mencari Aku? Apakah ayah dan ibu tidak tahu bahwa Aku harus ada di dalam rumah Bapa-Ku?" Dalam jawaban Yesus ini tersirat ada perbedaan makna antara orang tua manusiawi dan orang tua ilahi. Dan Yesus hendak menekankan hal itu kepada orang tua manusiawi-Nya.

Itu jugalah yang ditekankan Kahlil Gibran, dalam puisinya "Anak" dalam buku ***Sang Nabi***:

Anakmu bukanlah milikmu.

Mereka putra Sang Hidup yang mendambakan hidup mereka sendiri.

Mereka memang datang melalui dirimu, namun tidak darimu.

Mereka ada padamu, tetapi bukan hakmu.

Anak bukanlah milik orang tuanya, tetapi milik Sang Hidup. Anak adalah milik Allah. Sejatinya, setiap orang tua harus memahami perbedaan hakiki ini. Mereka adalah orang tua manusiawi, tetapi anak mereka—sebagaimana diri mereka juga—memiliki orang tua ilahi. Dan jelas, orang tua manusiawi harus menyadari bahwa orang tua ilahi lebih tinggi kedudukannya.

Anak-anak itu memang datang melalui orang tua manusiawi, tetapi mereka berasal dari orang tua ilahi. Lebih lanjut Kahlil Gibran menyatakan,

masih dalam puisi tadi:

Berikan mereka kasih sayangmu, tetapi
jangan sodorkan bentuk pikiranmu,
sebab pada mereka ada alam pikiran
tersendiri.

Patut kau berikan rumah bagi raganya, namun
tidak bagi jiwanya,

sebab jiwa mereka adalah penghuni rumah
masa depan,

yang tiada dapat kau kunjungi, sekalipun
dalam mimpi.

Kahlil memperingatkan setiap orang tua manusiawi agar tidak terjebak dalam pemahaman bahwa anak hanyalah milik mereka sendiri, sehingga boleh memperlakukannya sesuka hati. Mereka patut, tugas penting orang tua manusiawi, menyiapkan rumah bagi raga anak mereka—lingkungan yang baik bagi pertumbuhan jasmani anak. Orang tua manusiawi perlu memberikan wadah di mana pikiran anak-anak

itu—yang telah dianugerahkan orang tua ilahi mereka—berkembang mencapai kepenuhannya.

Diskusi:

1. Perhatikan kembali Lukas 2:52! Itu jugakah harapan Anda terhadap anak-anak Anda? Mengapa? Bagaimanakah usaha Anda dalam memenuhi harapan tersebut?
2. Perhatikan kembali syair karya Kahlil Gibran: *Anakmu bukanlah milikmu/Mereka putra Sang Hidup yang mendambakan hidup mereka sendiri/Mereka memang datang melalui dirimu, namun tidak darimu/Mereka ada padamu, tetapi bukan hakmu.* Sepakatkah Anda dengan syair ini? Mengapa?
3. Setiap anak memiliki orang tua manusiawi dan orang tua ilahi. Setujukah Anda dengan pendapat ini? Bagaimanakah sejatinya sikap, perilaku, dan tindakan Anda—sebagai orang tua manusiawi—terhadap anak mereka?

4. Butir pembelajaran apakah yang Saudara dapatkan dalam Pemahaman Alkitab hari ini?

Yoel M. Indrasmoro

2

Anak Milik Pusaka Tuhan

Pembukaan

Anak adalah berkat Tuhan. Karena itu, memelihara anak merupakan salah satu berkat, sekaligus tanggung jawab, yang diberikan Tuhan kepada setiap orang tua. Dan orang tua tak boleh lepas tangan dalam pengasuhan anak-anak mereka.

Nas Alkitab: Mazmur 127, Mazmur 139:13-

Uraian

Pemazmur memulai mazmurnya dengan pengakuan: "Jikalau bukan TUHAN yang membangun rumah, sia-sialah orang yang membangunnya" (Mzm. 127:1). Demikianlah

ungkapan pemazmur sewaktu dia kembali merenungi kisah hidupnya.

Pemazmur memahami, sehebat apa pun sebuah rumah, senyaman apa pun suasana rumah, seakrab apa pun para penghuni rumah, tanpa Tuhan, semuanya akan bermuara pada kata sia-sia. Pada akhirnya Tuhanlah titik awal sebuah rumah. Tuhan pulalah dasar sejati sebuah rumah.

Rumah yang dimaksud di sini sejatinya memang bukan gedung, tetapi lebih mengarah kepada keluarga. Dan bicara soal keluarga pemazmur menyatakan: "Sesungguhnya, anak lelaki adalah milik pusaka daripada Tuhan dan buah kandungan adalah suatu upah" (Mzm. 127:3).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pusaka berarti "harta benda peninggalan orang yang telah meninggal" atau "warisan". Jelaslah, anak merupakan milik Allah yang berharga, yang dihadiahkan kepada orang tua.

Dengan kata lain, menurut Leslie S. M’Caw dan J. A. Motyer, walau anak-anak tidak mungkin dikandung tanpa persetujuan orang tua, namun kehamilan dan kelahiran itu sendiri—dengan segala kebahagiaan dan keterjaminan (Mzm. 127:5) yang dibawa anak-anak itu—bukanlah hasil persetujuan, tetapi keputusan Allah.

Dalam Alkitab BIMK (Bahasa Indonesia Masa Kini) tertera: "Anak-anak adalah pemberian Allah, sesungguhnya, mereka itu anugerah." Dalam BIMK tampaklah bahwa semua anak—laki-laki dan perempuan—adalah anugerah Allah. karena itulah, setiap orang tua tentu tak boleh membedakan perlakuan antara anak laki-laki dan anak perempuan. Sekali lagi karena mereka semua adalah milik pusaka Tuhan yang berharga.

Berkait dengan pertumbuhan anak dalam kandungan, pemazmur mengakui: "Sebab Engkaulah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku. Aku

bersyukur kepada-Mu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib; ajaib apa yang Kaubuat, dan jiwaku benar-benar menyadarinya. Tulang-tulangku tidak terlindung bagi-Mu, ketika aku dijadikan di tempat yang tersembunyi, dan aku direkam di bagian-bagian bumi yang paling bawah; mata-Mu melihat selagi aku bakal anak, dan dalam kitab-Mu semuanya tertulis hari-hari yang akan dibentuk, sebelum ada satu pun dari padanya” (Mzm. 139:13-16).

Jelaslah, Allah adalah pencipta, namun sekaligus dengan itu Allah juga mengajak manusia, khususnya orang tua, terlibat pula dalam penciptaan. Pada titik ini, sejak dari dalam kandungan, orang tua ilahi dan orang tua manusiawi perlu bekerja sama. Allah mengundang orang tua manusiawi untuk berperan serta menjaga dan memelihara tumbuh kembang janin dalam kandungan dengan kasih sayang melalui asupan gizi seimbang. Semua itu dilakukan karena pemahaman bahwa anak adalah milik pusaka Tuhan.

Diskusi:

1. Percayakah Saudara bahwa Allah merupakan pencipta keluarga Saudara? Ceritakan pengalaman keluarga Saudara!
2. Jika kita percaya bahwa anak adalah milik pusaka Tuhan, bagaimanakah kita seharusnya bersikap terhadap mereka?
3. Bagaimanakah peran nyata orang tua manusiawi, khususnya ibu, dalam memenuhi panggilan Allah di dalam tumbuh kembang janin dalam kandungan? Ceritakanlah pengalaman Saudara!
4. Butir pembelajaran apakah yang Saudara dapatkan dalam Pemahaman Alkitab hari ini?

Yoel M. Indrasmoro

3

Aku Telah Memintanya daripada Tuhan

Pembukaan

Pola asuh anak dalam keluarga berpengaruh besar dalam tumbuh kembang anak. Tak hanya jasmani, juga rohaninya. Salah dalam menerapkan pola asuh—yang biasanya tak disadari orang tua, malah akan membuat anak menjadi korban.

Nas Alkitab: 1 Samuel 1:9-28, 1 Samuel 2:11-28

Uraian

Membaca 1 Samuel 2:11-28 mungkin membuat kening kita berkerut. Ada beda mendasar antara

Hofni-Pinehas dan Samuel. Mereka berasal dari latar belakang keluarga berbeda. Hofni-Pinehas berasal dari keluarga imam (baca: rohaniwan), sedangkan Samuel berasal dari keluarga (baca: warga jemaat) biasa. Imam Eli, ayah Hofni-Pinehas tinggal di kompleks ibadah Silo, sedangkan orang tua Samuel, Hana dan Elkana, berasal dari pegunungan Efraim.

Namun demikian, Alkitab mencatat bahwa Hofni-Pinehas, meski berasal dari keluarga imam, adalah orang-orang dursila; mereka tidak mengindahkan Tuhan, bahkan memandang rendah kurban untuk Tuhan (lih. 1Sam. 2:12-17). Sedangkan Samuel sejak kecil menjadi pelayan di hadapan Tuhan. Penulis Kitab 1 Samuel mencatat: "Samuel yang muda itu, semakin besar dan semakin disukai, baik di hadapan TUHAN maupun di hadapan manusia" (1Sam. 2:26). Antara Hofni-Pinehas dan Samuel terdapat perbedaan moral, sikap, dan tingkah laku yang gamblang.

Mengapa menjadi begini berbeda? Kemungkinan besar dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan orang tua terhadap anak, yang akhirnya bermuara pada kualitas jasmani dan rohani anak.

"Aku telah memintanya daripada TUHAN" (1Sam. 1:20). Inilah pengakuan sekaligus pengalaman iman Hana ketika melahirkan Samuel. Hana memahami bahwa Samuel adalah karunia Tuhan, sehingga dia merasa bertanggung jawab atas diri anak tersebut.

Tanggung jawab itu diperlihatkan Hana ketika ia tidak ikut suaminya mempersembahkan korban sembelihan tahunan dan korban nazar karena ingin fokus pada pertumbuhan jasmani anaknya. "Nanti apabila anak itu cerai susu, aku akan mengantarkan dia, maka ia akan menghadap ke hadirat TUHAN dan tinggal di sana seumur hidupnya," kata Hana kepada suaminya (1Sam. 1:22). Mungkin Hana khawatir perjalanan yang terlalu jauh akan berpengaruh buruk terhadap

pertumbuhan jasmani anaknya. Yang pasti Hana ingin menyusui anaknya hingga waktu penyapihan tiba.

Tak hanya fokus pada pertumbuhan jasmani, Hana juga mengajarkan Samuel untuk sungguh-sungguh mengasihi Tuhan sejak kecil. Hal ini terlihat dari upaya Hana yang setiap tahun membuatkan jubah kecil bagi Samuel (lih. 1Sam. 2:18).

Hana tampaknya memahami betapa pentingnya keseimbangan pertumbuhan jasmani dan rohani dalam diri anaknya. Dan semua itu berdasarkan rasa tanggung jawab karena anaknya merupakan jawaban Tuhan atas doanya.

Namun demikian, tanggung jawab yang besar ini tidak menjadikan Hana merasa berhak memiliki Samuel sepenuhnya. Tak heran jika Hana rela menyerahkan Samuel (anak satu-satunya) kepada Tuhan (lih. 1Sam. 1:28).

Kemungkinan besar, Imam Eli bersikap seperti Hana. Dia percaya bahwa Hofni-Pinehas merupakan anugerah dari Tuhan. Namun dalam praktiknya dia merasa Hofni-Pinehas merupakan miliknya semata. Dia ingin membahagiakan anak-anaknya. Rasa sayang Eli terlalu berlebihan, bahkan terkesan membiarkan anaknya bertindak semaunya. Yang akhirnya membuat Eli kurang dapat mengendalikan tindakan anak-anaknya. Dia bersikap lemah dan kurang wibawa, sehingga ketika besar Hofni-Pinehas tidak menghiraukan nasihatnya sama sekali (lih. 1Sam 2:25). Ungkapan rasa sayang secara salah malah menjerumuskan anak-anak dalam tindakan-tindakan tercela.

Andar Ismail, dalam bukunya ***Selamat Ribut Rukun***, mencatat bahwa godaan terbesar bagi para orang tua adalah menjadi posesif (bersikap memiliki) dan protektif (bersikap melindungi) secara berlebihan terhadap anak. Para orang tua ini menahan anak dalam "dekapan" dengan motivasi supaya bisa terus mencintai dan

melindungi, namun pada praktiknya mereka—seperti halnya Imam Eli—malah membiarkan anak bertindak sesuka hatinya.

Orang tua dipanggil untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi pertumbuhan jasmani dan rohani anak mereka. Sehingga anak mereka, sebagaimana Samuel, semakin besar dan semakin disukai, baik di hadapan TUHAN maupun di hadapan manusia.

Diskusi:

1. Kumpulkanlah beberapa contoh pandangan, sikap, dan perilaku) orang tua terhadap anak mereka! Pilahlah pandangan, sikap, dan perilaku tersebut, manakah yang menyerupai pandangan, sikap, dan perilaku Hana, dan manakah menyerupai imam Eli!
2. Bagaimana menerapkan pemahaman "Aku telah memintanya daripada Tuhan" dalam pola asuh anak?
3. Sebagai orang tua, bagaimanakah

menyeimbangkan pertumbuhan jasmani dan rohani anak? Adakah tantangan dan hambatan bagi orang tua dalam penerapannya pada masa kini?

4. Butir pembelajaran apakah yang Saudara dapatkan dalam Pemahaman Alkitab hari ini?

Yoel M. Indrasmoro

4

Pentingnya Gizi Dalam tumbuh Kembang Janin

Pembukaan:

Pertumbuhan dan perkembangan anak dimulai sejak dia masih berada di dalam kandungan. Kondisi anak di dalam kandungan akan sangat memengaruhi kondisi anak pasca lahir. Agar pertumbuhan dan perkembangan anak sempurna, maka janin harus mendapatkan gizi yang baik dan seimbang

Nas Alkitab : Mazmur 139 : 13-16

Uraian :

Luar biasa! Manusia sungguh istimewa di mata Allah. Hal ini tampak jelas tertulis pada Mazmur

139 : 13 -16. Allahlah yang membentuk kita sejak dalam kandungan. Tidak hanya itu, Allah bahkan berperan aktif dalam proses Allah menenun kita. Menenun adalah suatu proses yang membutuhkan kesabaran dan keuletan agar dapat menghasilkan tenunan yang indah. Allah menenun kita sejak kita janin. Itu artinya Allah menghendaki kita menjadi cipataan-Nya yang indah. Memang manusia adalah maha karya Allah.

Allah tahu pasti, bahwa kehidupan janin di dalam rahim ibunya sangat penting dan akan sangat memengaruhi kehidupannya pasca lahir. Oleh karena itu, janinpun mendapat perhatian khusus dari Allah. Jika Allah sedemikian peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan janin, maka kitapun harus demikian. Janin yang hidup dan berkembang dalam rahim ibu harus dirawat, dipelihara dan dijaga dengan baik. Harapannya, kelak janin itu lahir sebagai bayi yang sehat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk merawat, memelihara dan menjaga janin adalah dengan

memberikan gizi yang baik dan seimbang. Pemberian gizi yang baik dan seimbang kepada bayi tentunya melalui makanan dan minuman yang dikonsumsi ibunya. Gizi yang baik dan seimbang akan membuat janin bertumbuh dan berkembang dengan baik.

Ada banyak makanan dan minuman yang bergizi yang baik untuk dikonsumsi oleh ibu hamil. Misalnya sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung banyak vitamin dan serat. Ibu hamil juga memerlukan protein baik protein hewani dan protein nabati. Protein hewani dapat diperoleh dari ikan, telur dan daging, sedangkan protein nabati dapat diperoleh dari makanan yang berasal kacang-kacangan seperti tempe dan tahu. Di samping itu, demi pertumbuhan dan perkembangan janin, ibu hamil juga harus mengkonsumsi kalsium yang cukup. Kalsium dapat diperoleh dari susu. Saat ini sudah banyak produk susu yang dibuat khusus untuk ibu hamil.

Makanan yang sehat dengan gizi seimbang harus dikonsumsi oleh ibu hamil demi pertumbuhan dan perkembangan janin karena janin mendapatkan asupan gizi dari ibunya. Jika gizi ibu tidak baik, maka tidak baik pula gizi si janin. Sebaliknya, jika kondisi gizi ibu bagus, maka bagus pula gizi si janin. Jadi, demi pertumbuhan dan perkembangan janin, setiap ibu hamil harus mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, bergizi dan tentunya dengan gizi seimbang.

Diskusi:

1. Apa yang dapat dipelajari nas Pendalaman Alkitab (PA) hari ini?
2. Makanan dan minuman apa yang menurut Saudara/i baik untuk ibu hamil?
3. Tantangan apa yang dialami dalam memberikan gizi yang baik dan seimbang pada ibu hamil?
4. Upaya apa yang dilakukan untuk mengatasi tantangan tersebut?

Susi Rio Panjaitan



Pentingnya Damai Sejahtera Saat Mengandung

Pembukaan

Kata orang suasana hati mempengaruhi banyak hal. Hati sedih membuat kita malas makan, malas bekerja dan beraktivitas. Sebaliknya, hati senang membuat kita bersemangat dan positif memandang kehidupan. 'Hati yang gembira adalah obat', demikian lirik lagu sekolah minggu. Suasana hati juga penting bagi ibu yang sedang mengandung/hamil, karena kehamilan merupakan fase hidup perempuan yang sering ditandai dengan berbagai perasaan bahagia tetapi juga khawatir. Perubahan hormon mempengaruhi suasana hati (**mood**) ibu hamil. Jika tidak dikelola dengan baik, suasana hati ibu hamil bisa berimbas negatif pada diri ibu sendiri maupun pada kondisi janin.

Nas Alkitab: Lukas 1: 39-45

Uraian

Kisah Maria mengunjungi Elizabet isteri Imam besar Zakharia, hanya terdapat dalam Kitab Injil Lukas. Penulis Injil lain, khususnya Matius, Markus dan Yohanes tidak mengisahkan pertemuan Maria dan Elizabet karena ketiga Injil ini tidak memberikan gambaran bagaimana proses ‘pemanggilan’ Maria sebagai Ibu dari Juru Selamat, khususnya cerita mengenai pemberitahuan tentang kelahiran Yesus. Pertemuan Maria dan Elisabet yang kita baca dalam Lukas 1:39-45 ini berada dalam bingkai ‘pemanggilan’ Maria ini.

Maria dan Elisabet adalah dua perempuan penting dalam sejarah keselamatan orang percaya. Mengapa? Karena keduanya ibu dari dua tokoh penting: Yesus dan Yohanes Pembaptis. Kita tau, Yohanes Pembaptis adalah

orang yang membuka jalan kedatangan Yesus, yang menyerukan pertobatan umat manusia dan kemudian membaptis Yesus di Sungai Yordan (Lihat Matius 3, Markus 1:1-8, Lukas 3:3-9, Yohanes 1:19-28). Ketika Yohanes Pembaptis masih dikandung Elizabet, pada usia kandungan enam bulan, Malaikat Tuhan mengabarkan hal ini kepada Maria, sanak Elisabet. Maria pun mengunjunginya.

Lukas tidak menceritakan panjang lebar apa saja isi percakapan Maria dan Elisabet ketika bertemu, tetapi ia member penekanan pada **salam** dan **berkat** yang terjadi dalam pertemuan kedua perempuan ini. Salam yang disampaikan Maria kepada Elisabet membuat bayi di dalam kandungan Elisabet melonjak, dan Elisabet dipenuhi Roh Kudus (ayat 41). Melonjak berarti bayi dalam rahim itu gembira, senang, bahagia. Hanya orang bahagia yang melonjak, orang sedih biasanya merengut.

Salam yang disampaikan Maria adalah sapaan yang baik. Salam mengandung niat baik, bukan umpatan atau caci maki. Ketika kita mengunjungi orang dan menyampaikan salam, sesungguhnya kita sedang membawa damai dan ketenangan. Apalagi jika seseorang sedang dalam keadaan hamil. Salam yang baik dan membawa damai tentu menenangkan suasana hati ibu hamil, dan secara langsung mempengaruhi suasana hati anak yang sedang dikandung. 'Melonjaklah anak yang di dalam rahimnya', demikian Lukas mengajak kita membayangkan betapa pentingnya membawa suasana damai bagi ibu hamil dan bayi yang sedang dikandung. Dalam banyak wejangan, kita sering mendengar seorang ibu hamil tidak boleh sedih, karena kelak anak yang dilahirkan juga bawaannya selalu sedih. Sebaliknya ibu hamil yang bahagia dan selalu gembira akan melahirkan anak periang dan gembira.

Setelah menerima salam Maria, Elisabet kemudian membalasnya dengan member berkat kepada Maria. 'Diberkatilah engkau diantara semua perempuan dan diberkatilah buah rahimmu'

(ayat 42).Luar biasa suasana yang terbangun. Hal-hal positif, salam dan berkat, tentu sangat menunjang kehamilan seseorang. Inilah hal penting yang bisa kita pelajari dari pertemuan Maria dan Elisabet. Keduanya berkontribusi menciptakan suasana damai, dan bayi di dalam kandungan ikut merasakan manfaatnya.

Ketika kita mengunjungi tetangga, sahabat, atau keluarga yang hamil, suasana yang kita bangun dan cara kita memperlakukan mereka akan mempengaruhi bayi yang sedang dikandung juga. Sebagai keluarga Allah, kita ikut bertanggung jawab menjaga suasana hati ibu hamil menjadi tenang dan damai karena anak yang dikandung adalah milik pusaka Tuhan, yang perlu kita jaga. Kita tidak bisa merasakan bagaimana perasaan ibu hamil, karena setiap ibu memiliki pengalaman yang berbeda-beda, tetapi kita bisa mengupayakan suasana damai bagi seorang ibu yang sedang hamil. Yakinlah, Suasana hati ibu hamil yang tenang dan damai pasti ikut membuat anak yang dilahirkan sehat dan selalu gembira.

Diskusi

1. Apa hal menarik yang bapak/ibu/saudara/I dapatkan dari perikop ini? Mengapa menarik?
2. Ibu hamil membutuhkan dukungan dari orang-orang disekitarnya. Diskusikan bentuk dukungan seperti apakah yang telah anda berikan dalam kapasitas sebagai suami, saudara, orang tua, mertua, anak? Bagaimana bapak/ibu/saudara/I member ketenangan dan kedamaian pada ibu hamil?
3. Apakah gereja/komunitas bapak/ibu/saudara/I memiliki program, kegiatan atau layanan khusus untuk ibu hamil? Jika ada, ceritakan. Jika belum ada, seberapa pentingkah program/kegiatan gereja bagi ibu hamil? Kegiatan seperti apa yang ingin bapak/ibu/saudara/I usulkan?

Vivi Wangka



Pentingnya Air Sehat, Makanan Sehat

Pembukaan

Air dan garam memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia, sekalipun demikian kebutuhan air dan garam dalam hidup manusia berbeda. Pada umumnya kita mengonsumsi air kurang lebih 2300 – 2500 ml/hari (\pm 9-10 gelas) agar seluruh fungsi tubuh kita berjalan baik, sedangkan pada ibu hamil sekitar 3000 ml/hari (\pm 12 gelas).

Air yang baik dan layak untuk diminum adalah air yang jernih, tidak berbau, tidak berasa, tidak berwarna dan telah direbus dengan baik. Sedangkan garam yang disarankan bagi kita adalah 5 gr (1 sendok teh)/hari dan garam yang beryodium disarankan untuk dikonsumsi dalam rumah tangga.

Nas Alkitab : II Raja-raja 2 : 19 – 22

Pembahasan

Pembacaan di atas berkisah tentang air yang disehatkan dengan menggunakan garam dan dengan air yang sehat maka kematian dan keguguran bayi tidak terjadi lagi di kota Yerikho.

Elisa yang baru saja menerima pernyataan yang Ilahi tentang Elia yang naik ke sorga dalam angin badai dan ia pun menerima kuasa dari Allah untuk melakukan mujizat dengan memukul air yang membuat sungai Yordan terbelah dan Elisa dapat melaluinya. Tindakan Elisa ini sama dengan yang telah dilakukan Elia di kota Yerikho (II Raja-raja 2:8) dan tentu penduduk Yerikho menyadari bahwa di tengah-tengah mereka ada seorang nabi yang menggantikan Elia, sebab Elia telah naik ke sorga dan mereka berusaha mencarinya selama tiga hari, penduduk Yerikho berada dalam ketidakpercayaan atas peristiwa naiknya Elia ke sorga.

Penduduk kota itu datang kepada Elisa dan mengemukakan bahwa kota yang baik itu ternyata memiliki persoalan yang sangat serius dan mempengaruhi keberlangsungan hidup generasi penerus kota itu. Permasalahan itu adalah air yang tidak sehat dan menjadikan banyak wanita hamil yang mengalami keguguran. Dapat dibayangkan bagaimana situasi waktu itu dan berapa banyak wanita (kaum ibu) yang harus menderita karena kehilangan bayi-bayi mereka, betapa sedihnya perasaan mereka dan betapa besarnya kekecewaan setiap keluarga yang kehilangan bayi/keturunan mereka.

Dan Elisa dengan otoritas yang ia miliki sebagai nabi, maka ia meminta sebuah pinggan (mangkok) yang dibubuhi dengan garam dan melemparkannya ke mata air tersebut dan menyehatkan air itu sehingga tidak akan terjadi lagi kematian atau keguguran bayi. Dan air yang mengalir dari mata air itupun tetap sehat, keberlangsungan hidup penduduk Yerikho tentu lebih baik dan sehat.

Kisah ini menunjukkan bahwa air yang sehat, sangat diperlukan oleh seorang ibu hamil dan manusia pada umumnya.

Dan tentu kebutuhan hidup manusia bukan hanya air saja, dalam konteks kehidupan sekarang, manusia memiliki beragam kebutuhan yaitu kebutuhan primer, kebutuhan sekunder dan kebutuhan tertier yang terus menerus meningkat seiring dengan perkembangan jaman. Kebutuhan primer adalah kebutuhan yang mendasar yang sangat diperlukan dalam kehidupan manusia, kebutuhan ini terdiri dari sandang, pangan dan papan. Kebutuhan pangan adalah kebutuhan utama yang harus dipenuhi baik dari segi jumlah maupun mutu dari pangan tersebut.

Dari segi jumlah, tentu terkait dengan banyak hal seperti usia, keadaan kesehatan, jenis kelamin, dan tentu seorang ibu hamil membutuhkan jumlah makanan dua kali lipat dari yang biasanya.

Sedangkan dari segi mutu, jelas bahwa pangan yang bermutu dapat meningkatkan derajat kesehatan dan memenuhi kebutuhan tubuh agar berfungsi dengan baik.

Yesus juga memberikan perhatian terhadap kebutuhan pangan umat yang telah mengikuti perjalanan pelayananNya selama tiga hari dan hatiNya tergerak oleh belas kasihan karena mereka tidak mempunyai makanan dan Yesuspun tidak mau membiarkan mereka pulang dengan lapar, sebab jika ini terjadi maka mereka akan pingsan. (Matius 15:32)

Yesus memiliki sikap belas kasih dan Ia nyatakan dalam sebuah tindakan mujizat melalui tujuh roti dan beberapa ikan kecil yang ada di tengah kerumunan orang banyak. (Matius 15:34, 36) yang akhirnya dapat mengenyangkan empat ribu orang laki-laki, tidak termasuk anak-anak dan perempuan, bahkan dari potongan-potongan roti yang dikumpulkan, terkumpulah tujuh bakul penuh.

Sikap belas kasih adalah sikap yang timbul karena rasa cinta dan perhatian yang mendalam, sehingga kita melakukan suatu tindakan agar yang kita berikan cinta dan perhatian tidak mengalami penderitaan atau kesulitan-kesulitan.

Dan dalam kehidupan berkeluarga, setiap orang tua memiliki tanggung jawab untuk menunjukkan belas kasihan kepada anak-anak dan anggota keluarganya dengan memenuhi kebutuhan pangan yang bermutu (sehat, bergizi) dan sesuai dengan tahap tumbuh kembang mereka.

Diskusi

1. Berdasarkan uraian di atas, hal-hal apakah yang dapat dipelajari?
2. Mengapa orang tua Kristen berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan pangan yang sehat, bergizi dan sesuai dengan tahap tumbuh kembang anak?

3. Berbagi pengalaman tentang bagaimana memenuhi kebutuhan pangan dalam keluarga yang sehat dan bergizi, kesulitan-kesulitan apakah yang terjadi? Bagaimana mengatasi kesulitan-kesulitan itu?
4. Apakah orang tua telah memiliki belas kasih yang sungguh dalam memenuhi kebutuhan pangan yang sehat dan bergizi?

Elsi Hariyati



Pentingnya ASI

Pembukaan

Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi terlengkap yang dianugerahkan Tuhan kepada para ibu yang melahirkan anaknya. ASI adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsure kekebalan faktor pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. Sehingga ASI merupakan makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial, maupun spiritual.

Pemberian ASI eksklusif merupakan salah satu upaya untuk memperoleh tumbuh kembang bayi

yang baik, karena ASI mengandung semua nutrisi penting yang diperlukan bayi untuk tumbuh kembangnya dan mengandung zat antibodi untuk kekebalan tubuh bayi.

Beberapa manfaat pemberian ASI antara lain:

- Menyempurnakan proses pencernaan makanan pada bayi
- Menambah kekebalan tubuh bayi
- Bayi akan memiliki berat badan ideal
- Mendekatkan hubungan antara ibu dan bayinya
- Sebagai kontrasepsi hormonal yang alami bagi ibu.

Nas Alkitab : Keluaran 2:7-9, 1 Samuel 1:21-24

Pembahasan

Pembacaan kisah diatas menceritakan tentang bagaimana usaha Hana dalam merawat anak yang telah dimintanya dari Tuhan. Hana menunjukkan betapa ia sangat mengasihi anak tersebut dan bertanggung jawab untuk mengupayakan yang terbaik bagi pertumbuhan anaknya. Dan tanggung jawab itu diperlihatkan Hana ketika dia sengaja tidak ikut suaminya ke Silo untuk mempersembahkan kurban sembelihan tahunan dan korban nazar. Kelihatannya Hana ingin memfokuskan diri pada pertumbuhan jasmani anaknya. "Nanti apabila anak itu cerai susu, aku akan mengantarkan dia, maka ia akan menghadap ke hadirat TUHAN dan tinggal di sana seumur hidupnya," kata Hana kepada suaminya (1Sam. 1:22).

Hana lebih memilih untuk memperhatikan kebutuhan penting bagi anaknya yaitu menyusui hingga masanya anak tersebut akan disapih

daripada pergi beribadah. Bukan karena Hana tidak lagi memperdulikan agama dan mengutamakan anaknya tapi mungkin Hana khawatir perjalanan yang terlalu jauh akan berpengaruh buruk terhadap pertumbuhan jasmani anaknya. Yang pasti Hana ingin menyusui Samuel hingga waktu penyapihan tiba. Hana agaknya telah memahami dan menerapkan pentingnya ASI Eksklusif di sini. Penulis Kitab 1 Samuel mencatat: "Jadi tinggallah perempuan itu dan menyusui anaknya sampai disapihnya" (1Sam. 1:23).

Hana memiliki keyakinan bahwa Tuhan pun pasti akan setuju dengan keputusannya untuk mengutamakan kebutuhan utama anak yang telah ia minta dari Tuhan sebelum ia mempersembahkan kembali pemberian Tuhan itu. Hana paham bahwa ASI merupakan kebutuhan penting bagi anaknya di masa-masa awal pertumbuhannya. ASI diyakini akan memberikan nutrisi penting yang dibutuhkan bayi untuk tumbuh kembangnya dan memberikan zat

antibodi bagi kekebalan tubuh bayi. Disisi lain dengan menyusui mungkin diyakini Hana dapat mendekatkan hubungan antara ia dan anaknya.

Kisah lain juga ditunjukkan dalam cerita Musa saat ia ditemukan oleh Putri Firaun dalam keranjang di Sungai Nil. Rasa belas kasihan yang ditunjukkan oleh Putri Firaun terhadap bayi laki-laki yang ditemukannya dalam keranjang dimanfaatkan oleh Miryam untuk menawarkan inang penyusu bagi bayi laki-laki tersebut yang tidak lain adalah adiknya sendiri. Dalam kisah kanak-kanak Musa, kita bisa melihat bagaimana Miryam—kakak Musa, mungkin atas perintah ibunya—menawarkan inang penyusu kepada Putri Firaun yang kasihan kepada bayi laki-laki dalam keranjang yang baru ditemuinya.

Kepada Putri Firaun, Miryam berkata, "Akan kupanggillah bagi tuan puteri seorang inang penyusu dari perempuan Ibrani untuk menyusukan bayi itu bagi tuan puteri?" (Kel. 2:7).

Usulan ini Miryam cukup logis dan Sang Puteri pun menyetujuinya. Tentu saja, Miryam pun memanggil ibu kandungnya sendiri, Yokhebed, sebagai inang penyusu bagi Musa.

Kepada Yokhebed, Sang Puteri berkata, "Bawalah bayi ini dan susukanlah dia bagiku, maka aku akan memberi upah kepadamu" (Kel. 2:9). Sang Puteri mengangkat Yokhebed, ibu kandung Musa, sebagai inang penyusu. Baik Miryam, Sang Puteri Firaun, juga Yokhebed merupakan perempuan-perempuan yang menyadari pentingnya ASI Eksklusif bagi bayi. Musa pun akhirnya berada dalam pengasuhan Yokhebed hingga saatnya tiba untuk diserahkan kepada Puteri Firaun.

Nampak disini bahwa pentingnya ASI bagi bayi merupakan budaya turun-temurun sejak dahulu, termasuk didalamnya apabila wanita—terutama di lingkungan kerajaan—apabila tidak mampu untuk menyusui anaknya maka ia wajib mencarikan ibu susu bagi bayinya tersebut. Di

masa kini hal ini lebih dikenal dengan donor ASI bagi perempuan yang tidak dapat menyusui bayinya karena kendala kesehatan atau jika ibu bayi meninggal dunia.

Apapun cara pemberiannya, ASI tetap menjadi kebutuhan penting bagi bayi hingga anak siap untuk disapih (umur 2 tahun) karena diyakini bahwa ASI memiliki unsure dan zat penting yang dibutuhkan bagi tubuh bayi untuk masa pertumbuhannya.

Diskusi

1. Kumpulkanlah beberapa contoh pandangan, sikap dan perilaku yang mendukung tentang pentingnya ASI bagu tumbuh kembang anak! Pilahlah informasi yang menyerupai kisah dari Hana dan Musa tersebut.
2. Sebagai orang tua Kristen mengapa perlu memikirkan pentingnya ASI bagi tahap tumbuh kembang anak? Adakah tantangan

dan hambatan yang dihadapi orang tua dalam penerapannya pada masa kini?

3. Apakah gereja/komunitas Saudara memiliki program atau kegiatan yang mendukung ASI Eksklusif? Jika belum, seberapa pentingkah informasi tentang ASI Eksklusif bagi jemaat/umat? Kegiatan apa yang Saudara usulkan untuk mendukung ASI pentingnya ASI hingga anak berusia 2 tahun?
4. Dari cerita diatas, apakah pembelajaran yang Saudara dapatkan dalam Pemahaman Alkitab hari ini?

Verdina Puspita



Muliakan Allah dengan Tubuhmu

Pembukaan

Sebuah bangsa yang kuat bukan hanya ditentukan oleh sumber alam yang melimpah, namun juga seberapa berkualitasnya sumber daya manusia yang mengelolanya dengan baik dan benar. Tentulah hal ini sangat berkaitan dengan cara manusia mempersiapkan sebuah generasi yang berkualitas sedini mungkin, yaitu sejak janin dalam kandungan sampai bayi berusia 24 bulan, yang kita sebut sebagai periode emas atau 1000 hari pertama kehidupan. Periode ini merupakan proses pembentukan dan pembesaran sel otak serta organ penting lainnya secara maksimal yang terjadi pada 1000 hari pertama kehidupan. Siapakah yang berperan dalam masa tersebut, tidak lain dan tidak bukan adalah para ibu hamil

selama 280 hari pertama dan ibu menyusui selama 720 hari berikutnya. Oleh karena itu betapa pentingnya ibu dalam memilih makanan yang bergizi dan mikro nutrien dalam tubuhnya karena itulah yang juga akan diserap oleh sang cabang bayi hingga anak berusia dua tahun.

NasAlkitab: 1 Korintus 6 : 19-20

Uraian

“...tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah,-- dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri ? Sebab kamu telah di beli dan harganya telah lunas dibayar. Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu”

Ayat bacaan ini mengingatkan kita bahwa betapa berharganya manusia dimata Tuhan, ketika dosa manusia tidak bisa dihapus dengan perbuatan sebaik apapun, dan maut serta kematian adalah

jalan satu-satunya konsekuensi bagi manusia. Tetapi Allah tidak melakukan hal tersebut justru mengorbankan putranya yaitu Yesus Kristus sebagai jalan keselamatan bagi dosa manusia. Dosa manusia telah dibayar dengan kematian Tuhan Yesus dan sudah di stempel LUNAS. Artinya kita manusia bukan milik kita lagi tetapi milik Allah, dan Allah meminta manusia untuk menjaga tubuh rohani tapi juga tubuh jasmani sebagai persembahan yang hidup dan berkenan kepadanya (Roma 12 : 1).

Sepatutnyalah tubuh jasmani khususnya bagi para ibu yang sedang mengandung juga memberikan perhatian penuh kepada sang cabang bayi sejak dari dalam kandungan, menjaga dan memelihara tumbuh kembang janin dalam kandungan melalui asupan gizi seimbang. Semua itu dilakukan karena pemahaman bahwa anak adalah milik pusaka Tuhan (Mazmur 139 : 13).

Pada masa kehamilan, ibu hamil diharapkan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang,

terutamamakanan bersumber protein hewani dan nabati agar janin sehat dan bayi lahir sehat. Ibu hamil (bumil) perlu kecukupan gizi mikro agar tumbuh kembang janin dan balita optimal, seperti mengkonsumsi paling tidak 90 tablet tambah darah (TTD), rajin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan secara berkala dan persiapan menyusui. Ibu menyusui (busui) harus memberikan bayinya Air Susu Ibu (ASI) sejak bayi lahir sampai usia 6 bulan tanpa makanan lain atau dengan kata lain HANYA ASI saja. Tidak membuang air susu pertama yang berwarna kuning (kolostrum) karena itu baik bagi bayi, dan ibu tetap memperhatikan makanan yang bergizi seimbang. Kemudian selama bayi berusia 6 bulan – 2 tahun perlu mendapatkan makanan pendamping ASI dengan jumlah, frekuensi, dan keberagaman yang cukup sesuai dengan usianya, dan pemberian ASI tetap dilanjutkan hingga usia 2 tahun (Keluaran 2 : 7).

Gizi yang baik pada 1000 Hari Pertama Kehidupan selain akan berdampak positif

terhadap perkembangan fisik, tetapi juga berpengaruh positif terhadap perkembangan kognitif yang tentunya berpengaruh terhadap kecerdasan dan ketangkasan berpikir serta terhadap produktivitas kerja.

Diskusi

1. Pesan apa yang disampaikan dalam perikop ini menurut bapak/ibu/saudara/I ? Mengapa hal itu penting ?
2. Seribu hari pertama kehidupan merupakan periode emas bagi seorang anak. Diskusikan pengalaman apa saja yang dihadapi seorang ibu dalam proses 1000 HPK. Dan bagaimanakah peran seorang ayah untuk mendukung pertumbuhan anak yang berkualitas.
3. Apakah yang bisa kita lakukan bila dalam keluarga kita atau anggota jemaat kita ada yang hamil atau memiliki bayi ?

