No. 38/Oktober 2025

KUSUMA

Media Komunikasi Wanita Katolik RI DPC MKK Meruya

BERNICE BEATRICE YULIANA

Melangkah Bersama
Belajar Bersama

TERUS BERAKTIVITAS, HINDARI SARKOPENIA

MENJADI PENGURUS & PELAYAN

Sebuah panggilan kepada pengabdian yang tulus

Salam Hangat

Segenap Anggota Wanita Katolik RI Cabang MKK Meruya yang terkasih.

Waktu terasa begitu cepat berlalu. Sejak Konfercab MKK di bulan Februari hingga pelaksanaan Rapat Anggota Ranting (RAR) - dari Ranting Titus Brandsma sampai Ranting Krisantus di bulan November - berbagai proses telah kita jalani bersama. Tuntas sudah Cabang dan sebelas Ranting telah mengalami pergantian pimpinan, sebuah tonggak penting dalam dinamika organisasi kita.

Lebih dari sekadar pelaksanaan RAR, ada proses panjang yang perlu perhatian dan kesungguhan hingga pelantikan Pengurus dan PKO sesuai kebutuhan Ranting.

Di tengah semua itu, kegiatan-kegiatan lainnya pun tetap berjalan sesuai program — satu per satu, silih berganti. Semua ini tentu tidak mungkin tercapai tanpa kekompakan, komitmen, dan niat tulus dari kita semua, baik di kepengurusan Cabang maupun Ranting.

Semoga semangat kebersamaan ini terus terjaga, dan kiranya Tuhan senantiasa memberkati setiap niat dan usaha baik kita.

(Murni Handayani)

DAFTAR ISI

Salam & Sorot 2
Seputar Organisasi 3
Profil 4
Berita Cabang 6
Refleksi 13
Berita Ranting 14
Wawasan 20
Serba-serbi 21
Intip 23

Kreativitas dan Inovasi Program Kerja

Kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk menciptakan hal baru, baik berupa gagasan, karya nyata dalam bentuk bakat atau non bakat. Kombinasi dari hal yang telah ada atau relatif berbeda dari yang telah ada sebelumnya (Kusumah, 2015)

Ada sebagian kita mungkin berpikir, kok program kerjanya itu-itu saja, kurang bervariasi sehingga membuat bosan. Maka perlu dipikirkan untuk membuat program kerja organisasi di setiap bidang yang kreatif. Artinya, program kerja yang mampu menghasilkan ide-ide baru, bermanfaat, dan inovatif untuk mencapai tujuan organisasi, mengembangkan potensi Anggota, dan menciptakan dampak positif bagi lingkungan sekitar, bukan sekadar ide tanpa tujuan.

Kegiatan yang disusun secara kreatif, dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan kolaborasi antar Anggota, juga membantu organisasi untuk tetap relevan. Di sisi lain, Anggota dapat mengembangkan bakat dan keterampilan mereka, serta membangun karakter yang positif seperti rasa tanggung jawab dan empati. Ada banyak hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun program kerja organisasi yang efektif dan berdampak, seperti memahami esensi dan tujuan program, menentukan visi misi organisasi sebagai kompas utama, menganalisa kebutuhan Anggota dan lingkungan, merancang program yang variatif dan inovatif, susun anggaran, bentuk panitia, publikasi dan promosi, pelaksanaan, laporan dan evaluasi. Contoh program yang sederhana: *gathering* Anggota, *team building outbound,* mengembangkan teknologi yang kreatif, mengembangkan keterampilan kewirausahaan dan kreativitas dalam berbisnis, meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam isu lingkungan melalui video edukasi dan masih banyak lagi.

Kreativitas dan inovasi bagi organisasi sangat penting untuk daya saing, sebuah kebutuhan yang sangat vital, karena kreativitas menjadi tulang punggung bagi kelangsungan hidup organisasi. Sedang inovasi merupakan kemampuan untuk menerapkan solusi-solusi kreatif terhadap masalah dan peluang guna menumbuhkan usaha. Kreativitas dan inovasi merupakan kata yang saling terkait dan saling melengkapi. Ciptakan suasana diskusi terbuka agar Anggota merasa nyaman berbagi ide tanpa takut dihakimi.

(Lilis Andayani)

Redaksi menerima tulisan dari pembaca yang sesuai dengan isi Kusuma. Redaksi berhak menyunting tulisan yang dimuat tanpa mengubah maksud tulisan/isinya.

KUSUMA Media Komunikasi Wanita Katolik RI DPC WKRI Meruya

Sekretariat: Kav. Hankam Blok T.2 No.7, Jkt. Hp. 0813 1560. 0190 **E-Mail:** buletin_kusuma@yahoo.com. **Penanggung jawab:** Murni Handayani. **Pemimpin Redaksi:** Lena Mariani. **Redaktur Pelaksana:** Lilis Andayani, Ani Arnold, Tinawati Lukman, Lena Mariani, Murni Handayani. **Redaksi:** Therri Widyaningsih, Dianne VV, Tinawati Lukman, Theresia Dessi, Nova Kristiana Sinaga, Lily Tanamal. **Penyunting:** Murni Handayani, Clara Winarko. **Bagian Produksi:** Elsa Dhewajani. **Bagian Promosi & Iklan:** Yulianti Sudiro, Therri Widyaningsih. **Distribusi:** Humas Cabang.

Cara Menyusun Program Kerja untuk Semua Bidang

Sebagai Organisasi yang sudah 101 tahun, Wanita Katolik RI semakin dirasakan keberadaannya, mulai dari lingkup terkecil di keluarga, Lingkungan, Wilayah, Paroki, Keuskupan, RT/RW, Kelurahan, Kecamatan, Provinsi bahkan seluruh Indonesia. Setiap Anggota dapat menikmati manfaatnya bagi diri sendiri dan keluarga. Anggota yang berperan aktif, pelayanannya dapat dirasakan tidak hanya bagi diri sendiri dan keluarga, namun dapat dirasakan pula oleh Gereja dan Masyarakat. Keberhasilannya amat tergantung pada peran Pengurus Ranting, karena Ranting adalah ujung tombak Organisasi.

Semua Ranting di Cabang MKK Meruya, telah memiliki Ketua dan Pengurus yang setia, penuh semangat, berjiwa pelayanan dan mau belajar, sehingga makin hari "dampak positif" nya makin dirasakan. Namun, kadang Ketua dan Ketua Bidang "pusing" memikirkan Program Kerja yang "disukai" Anggota, padahal tiap Ketua Bidang diminta untuk mengusulkan minimal dua program setiap tahun, sesuai dengan Bidang masing-masing.

Mungkin uraian berikut ini bisa menjadi panduan.

1. BIDANG ORGANISASI:

Program yang dapat meningkatkan kemampuan berorganisasi, biasa disebut PKO (Peningkatan Kualitas Organisasi), bertujuan agar para Anggota lebih memahami tentang WKRI, dan mempunyai daya pikat. Misalnya memahami AD/ART, Pelatihan *Team Building*, Motivasi, dll. Bisa mengundang tim dari Cabang, atau narasumber lain yang kompeten.

Sehubungan dengan kaderisasi untuk wanita muda dan estafet kepengurusan, sebaiknya Ranting mengusahakan program kerja yang dapat melibatkan wanita muda/keluarga muda yang belum menjadi Anggota WKRI di tingkat Lingkungan/Wilayah masing-masing.

2. BIDANG KESEJAHTERAAN:

Program yang berfokus pada kebersamaan/persaudaraan, pendalaman iman, kesehatan jasmani dan rohani Anggota, serta kepedulian terhadap sesama, misalnya:

- Membuat acara yang bertujuan untuk keakraban/persaudaraan bersama-sama mempertebal iman, misalnya Misa, Rekoleksi, Ziarah, Perayaan Ulang Tahun Ranting.
- Perhatian kepada kesehatan Anggota dengan mengadakan pemeriksaan kesehatan, bekerja sama dengan Rumah Sakit/Klinik, Laboratorium dan mengupayakan pelestarian Lingkungan Hidup.
- Acara yang mempertajam kepekaan dan kepedulian kepada sesama, misalnya kunjungan ke Posyandu yang ada di wilayah kerja, Panti Lansia, Panti Asuhan, membantu keluarga dengan ekonomi lemah, memberi perhatian kepada anak-anak cacat, dll.

3. BIDANG PENDIDIKAN

Membuat kegiatan yang membuka wawasan, menambah ilmu, keterampilan, mengembangkan *hobby* yang dapat digunakan sehari-hari, usahakan program kerja yang dibuat bisa melatih Anggota untuk mempunyai kebiasaan baru yang lebih baik. Misalnya belajar memasak, merias diri, keterampilan mengembangkan *hobby*, penyuluhan Lingkungan Hidup, memilah sampah, belajar membuat eco enzym mengadakan seminar kesehatan, dll.

4. BIDANG HUMAS

Humas adalah "corong dan wajah" Ranting dalam menyampaikan informasi kepada Anggota dan "dunia luar", mendokumentasikan setiap kegiatan, meng-*upload*/ menyiarkan ke Media Sosial (YouTube, Facebook, Instagram, Tik Tok, WhatsApp, dll.) milik Ranting, serta mengirimkan artikel untuk Majalah *Kusuma.*

5. BIDANG USAHA

Bidang Usaha adalah motor utama dalam pengadaan dana. Hampir semua kegiatan membutuhkan dana. Salah satu fasilitas yang diberikan oleh Cabang adalah kesempatan berjualan di Warung WK, namun Bidang Usaha dapat mengadakan acara penggalangan dana, atau berjualan *online*, menyelenggarakan Wisata dan Cicilan Barang.

Dalam membuat Program Kerja, amat dibutuhkan kreativitas untuk "mengemas" program menjadi daya tarik, agar Visi dan Misi Wanita Katolik RI tercapai. ***(Ani Arnold)***

Bernice Beatrice Yuliana Anggota Muda - Wanita Katolik RI Ranting Aries 2

Melangkah Bersama, Belajar Bersama

Di tengah semangat persaudaraan dalam Organisasi Wanita Katolik RI (WKRI) Cabang MKK Meruya, hadir sosok muda yang membawa warna baru, Bernice Beatrice Yuliana, atau yang akrab disapa Bernice. Perempuan kelahiran 11 Desember 1989 ini adalah Anggota termuda di Ranting Aries 2. Dengan nama baptis Imelda Lambertini, mengingatkan kita pada seorang Santa muda yang sederhana namun penuh kasih.

Anak bungsu dari empat bersaudara, berlatar belakang pendidikannya S1 Akuntansi dari Universitas Tarumanagara ini, sempat berkarier di MayBank sebagai sekretaris, sebelum akhirnya fokus mendampingi keluarga kecilnya. Sejak menikah dengan Roy Adrianus, seorang aktivis Pukat (Profesional dan Usahawan Katolik) pada 1 Maret 2014, sebagian waktunya untuk mendukung usaha restoran keluarga. Pasangan Bernice-Roy setiap hari antar jemput sekolah anak tunggalnya, Ignatius Regent (10 tahun) di St. Laurensia, Alam Sutera.

(Dok. Cabang)

Bernice serius tapi santai ketika menjawab, dalam wawancara dengan tim Kusuma.

Panggilan Menjadi Anggota Wanita Katolik RI

Tiga tahun yang lalu, Bernice dihubungi Ibu Fransisca Ketua Ranting Aries 2, yang kala itu sedang mencari Pengurus yang bisa membantu mengerjakan laporan keuangan menggunakan komputer. Bernice yang sebenarnya tipe pribadi yang lebih suka bekerja di balik layar, saat itu berpikir, Tuhan memberikan talenta dan pengalaman dalam pekerjaan, bila apa yang nanti dia kerjakan bisa membantu orang lain, apa salahnya menerima jabatan itu, sebagai Bendahara 3 Ranting Aries 2 masa bakti 2022–2025.

Kini, masa bakti 2025–2028, ia kembali dipercaya sebagai bendahara. Jabatan ini

diterima bukan semata karena ambisi pribadi, melainkan lebih karena rasa tanggung jawab yang didasari rasa ingin selalu menolong dan memberikan kontribusi nyata.

Tantangan dan Pembelajaran

Tidak bisa dipungkiri, ada jarak usia yang cukup besar antara Bernice dengan sebagian besar Anggota WKRI. Ia menggambarkannya dengan jujur, *"Masuk WKRI yang pada umumnya seusia mami saya, berasa seperti bukan 'kolam' saya, beda frekuensi. Tapi saya berusaha melakukan apa yang menjadi tanggung jawab saya".* Dan lanjutnya, *"Namun, justru di situlah saya belajar banyak. Salah satunya adalah bagaimana cara menyampaikan pendapat dengan baik kepada Ibu-Ibu yang lebih senior."* Tantangan ini ia hadapi dengan sabar, sambil terus menyesuaikan diri.

Pengalaman lucu

"Saya sering heran kenapa Ibu-Ibu rela repot masak untuk konsumsi kegiatan, padahal bisa beli. Atau kenapa enggan mengeluarkan biaya untuk properti, padahal dananya ada," demikian selorohnya. Baginya, hal-hal ini unik sekaligus menggemaskan. Pengalaman yang ia anggap lucu itu, akhirnya membuatnya mengerti kekayaan hidup berkomunitas, bahwa setiap orang merasa menjadi berarti bila dilibatkan dan dibutuhkan.

Pandangan Seorang Anggota Muda

Sebagai generasi muda, Bernice memiliki pandangan segar agar WKRI lebih menarik untuk perempuan seusianya. Ia menekankan pentingnya memberi ruang bagi kaum muda di dalam kepengurusan,

Wawancara dilakukan di sebuah cafe. *(Dok. Cabang)*

kepanitiaan, menghadirkan pemimpin yang mampu merangkul, serta menciptakan suasana seperti komunitas atau keluarga baru. Ia menyampaikan, *"Kaum muda itu ingin disapa, diajak, bukan sekadar diberi tugas. Kalau ada kegiatan yang dapat melibatkan keluarga, seperti outbound atau games, itu pasti lebih hidup. Saya berharap WKRI bisa membuat gebrakan bersama keluarga muda di lingkungan Gereja MKK".*

Ketika ditanya pandangannya tentang Majalah *Kusuma,* Bernice menilai materinya sudah baik. Namun ia juga mengingatkan, anak muda sekarang lebih akrab dengan dunia digital. *"Mungkin bisa dipikirkan cara-cara baru untuk menjangkau mereka,"* sarannya.

Menutup pembicaraan, Bernice menggambarkan dengan antusias, *"WKRI adalah wadah yang memberi kesempatan para Ibu dan perempuan muda yang ingin mengembangkan diri, belajar, berkomunitas dan berdampak bagi sesama".* Sebuah kalimat sederhana, tapi menyimpan harapan besar bahwa WKRI bisa terus hidup, relevan, dan ramah bagi segala generasi. ***(Ani Darmanto)***

■ RKCW

Rela Berkorban Tanpa Mengorbankan Orang Lain

"Karena itu, aku suka mengorbankan milikku, bahkan mengorbankan diriku untuk kamu" (2 Kor 12:15).

Demikian yang disampaikan Romo Agustinus Ari Pawarto, O.Carm dalam renungan singkatnya pada acara Rapat Koordinasi Cabang Wilayah (RKCW) Barat 2 di GKK lantai 4, Sabtu, (12/4). Ada sembilan Cabang yang tergabung dalam Wilayah Barat 2 dan delapan yang hadir adalah Cabang Kristoforus, Maria Bunda Karmel, St. Thomas Rasul, Trinitas, St. Matias Rasul, St. Andreas, Santa Maria Imakulata, dan MKK.

Lebih lanjut Romo menjelaskan tentang misi Yesus, *"Sebab Aku datang bukan untuk menghakimi dunia, melainkan untuk menyelamatkannya"* (Yoh 12:47). Yesus sadar betul akan misi-Nya, menyelamatkan dunia dengan mengorbankan Diri-Nya, bukan orang lain. Berkaitan dengan WKRI, *"Para WKRI mengemban misi Yesus yakni menolong sesama (dunia), demi keselamatan sesama (dunia) dengan berjuang berkorban, sama dengan mengorbankan diri, bukan orang lain"*, paparnya.

Dalam KBBI, kata "menyelamatkan" juga berarti menolong; sedangkan kata "keselamatan" juga berarti kesejahteraan atau kebahagiaan. Maka, *"Jika WKRI punya tujuan utama menolong sesama demi keselamatannya, maka keselamatan itu mesti hadir dalam wujud sesama yang sejahtera dan bahagia. Hendaknya selalu diingat, semua program WKRI sedapat mungkin untuk tujuan utama menolong sesama demi keselamatannya, kesejahteraannya, dan kebahagiaannya. Hal itu* ***mesti diwujudkan dengan mengorbankan diri, bukan orang lain****"*, jelas Romo.

(Dok. Cabang)

Romo Ari Pawarto O.Carm sedang memberi wejangan untuk Ibu-Ibu WKRI.

(Dok. Cabang)

Pengurus WKRI DPD Jakarta yang mendampingi dalam RKCW Barat II.

Usai homili singkat dari Romo Ari, selanjutnya acara pengesahan notula RKCW bulan November, dan pemaparan kegiatan Cabang serta tanya jawab yang dipandu oleh Ibu Dede, Korwil Barat 2. Sungguh memakan waktu yang cukup panjang untuk masing-masing Cabang memaparkan aneka kegiatannya, yang mungkin bisa dicontoh oleh Cabang lainnya.

Berhubung sore hari itu bersamaan dengan Misa Palma, maka sesi foto dipersingkat hanya foto bersama-sama dengan seluruh peserta saja. *"Berjuang tanpa harus mengorbankan orang lain. Ini untuk introspeksi diri kita khususnya para ketua, untuk melanjutkan roda organisasi kita, jangan mengorbankan orang lain,"* pesan Ibu Aloysia, Anggota Presidium I WKRI DPD Jakarta dalam sambutannya. ***(lis)***

■ Kelas Memasak

Kelas Memasak yang Selalu Diminati & Dinanti

Pada hari Senin, 28 April 2025 di GKK Lt. 4, Bidang Pendidikan WKRI Cabang MKK Meruya mengadakan acara Kelas Memasak bersama Rosebrand, dengan Ibu Lilis sebagai ketua panitia. Satu acara yang paling diminati dan selalu dinanti oleh para ibu.

Dengan biaya hanya Rp 25.000 saja, 133 orang peserta yang terdiri dari Ibu-Ibu WKRI, Kader Posyandu, PKK, Jumantik, Kelompok Senam Jantung Sehat dan masyarakat sekitar Paroki Meruya, bisa mendapat ilmu cara memasak Kue Ijo dan Mochi Roll yang bisa dijadikan camilan buat keluarga tercinta ataupun sebagai ide jualan. Juga mendapatkan *goody bag* berisi produk dari Rosebrand dan kue hasil masakan kelompok mereka.

(Dok. Cabang)

Chef Dewi berkeliling menghampiri tiap kelompok, untuk memberi arahan.

Registrasi dibuka pukul 09.00 dan acara dimulai pukul 09.30. Tim Rosebrand yang dipimpin oleh *Chef* Dewi mengajarkan tahapan cara memasak dengan detail, dan kue hasil demonya dibagikan untuk dicicipi peserta. Tibalah waktu peserta mulai mempraktekkannya, *Chef* Dewi dibantu tim berkeliling ke tiap meja kelompok untuk membantu dan memastikan cara memasak mereka sudah sesuai seperti yang diterangkan sebelumnya. *Chef* Dewi dengan semangat pula menjawab berbagai pertanyaan dari peserta. Hasilnya, sebagian besar kelompok senang karena berhasil membuat kue-kue seperti yang diharapkan. Tampak lezat dan ditata dengan menarik sehingga mendapat pujian serta masukan dari *Chef* Dewi. Untuk kelompok dengan rasa dan tampilan yang terbaik, mendapat *gift* sebagai bentuk apresiasi. Ada juga kelompok yang ke depannya diharapkan bisa lebih teliti lagi dalam memperhatikan proses pembuatannya.

Jelang pukul 13.00, acara diakhiri dengan pemberian tanda mata untuk *Chef* Dewi dan tim, lalu foto bersama seluruh yang hadir. Selesai acara, para peserta pulang dengan gembira bisa mendapat ilmu, *goody bag,* kue-kue dan nasi kotak makan siang, juga bisa membeli aneka produk Rosebrand dengan harga spesial. Sampai berjumpa lagi di acara berikutnya. ***(DVV)***

(Dok. Cabang)

Suasana Kelas Memasak bersama Rosebrand.

■ Lepas Sambut Pengurus

Bak Anak Kecil yang Penuh Energi

Energi baru diperlukan Pengurus untuk men-charge semangat dalam karya perutusan.

(Dok. Cabang)

Tanpa sadar, *game* seru ini ada pelatihan *Team Works*-nya.

Setelah berbulan-bulan bekerja serius sejak akhir tahun 2024 demi suksesnya Konfercab dan pelantikan Pengurus baru masa bakti 2025-2028, Ibu-Ibu ingin *refreshing* sejenak dalam acara lepas sambut Pengurus lama dan Pengurus baru.

Dengan berbusana *blouse* warna warni yang ceria, 27 orang Pengurus penuh antusias berangkat ke vila Christina di Puncak tanggal 7 Mei. Berangkat pukul 06.00 dengan mengendarai bus kecil.

Kali ini acara hanya diisi dengan *ngobrol-ngobrol* santai, permainan dan santap bersama. Makan pagi, siang, dengan beraneka ragam makanan lezat, disediakan oleh tim konsumsi, yang sudah tiba di tempat satu hari sebelumnya.

Acara permainan seru, tapi memerlukan ketekunan, ketelitian dan kerja sama tim. Ibu-Ibu tertawa terpingkal-pingkal, bermain bak anak kecil dengan penuh energi, ingin memberikan yang terbaik dalam timnya. Tanpa disadari, salah satu materi PKO yaitu *team works* telah didapat dalam permainan tersebut.

Apalagi ditambah dengan sesi foto-foto, Ibu-Ibu bergaya bagaikan foto model. Di mana ada kamera *stand by*... di situ seperti "anak ayam" semua berlarian mau ikut foto, tidak mau ketinggalan.

Setelah makan siang, untuk menambah pengetahuan, kami mengunjungi perusahaan swasta TLF (The Learning Farm) dekat vila, yang telah berdiri sejak tahun 2005. Pelatihan ini bertujuan memberdayakan pemuda rentan/tidak mampu, berusia 17-24 tahun, dari pelbagai daerah di seluruh Indonesia untuk belajar bertanam dan beternak. Mereka juga belajar *soft skill* seperti disiplin, integritas, inisiatif, *team works,* komputer bahkan *leadership* dan dididik selama 5 bulan. Setelah selesai pendidikan mereka dikembalikan ke kampung halamannya dengan harapan dapat berbagi ilmu di desa masing-masing.

Pukul 15.00 rombongan kembali ke Jakarta dengan membawa sayuran dari TLF sebagai buah tangan. Tidak lupa mampir ke *outlet* di Puncak untuk membeli oleh-oleh.

Pengurus pulang membawa energi baru, guna meneruskan karya perutusan yang diemban. ***(len)***

(Dok. Cabang)

Wajah ceria Ibu-Ibu Pengurus usai permainan *game* balon.

■ Wisata ke Garut

Sejuknya Alam Garut, Hangatnya Keakraban

Terletak di bagian selatan Jawa Barat, Garut menjadi destinasi yang memikat bagi siapa pun yang rindu akan kesegaran alam dan suasana yang akrab. Dikelilingi pegunungan hijau, kota ini menawarkan perpaduan antara pesona alam dan budaya lokal yang masih lekat.

Mulai dari hamparan kebun teh di Darajat, hingga air panas alami yang menjadi tempat favorit untuk melepas penat. Tak jauh dari situ, Situ Cangkuang menawarkan pemandangan danau yang tenang, dengan latar pegunungan dan keberadaan Candi Cangkuang yang menambah nilai sejarah, cocok untuk sekadar bersantai atau menyusuri danau dengan rakit tradisional.

(Dok. Cabang)

Menanti makan malam di restoran Hotel Rancabango.

(Dok. Cabang)

Pagi hari sebelum meninggalkan hotel, berfoto sejenak.

Namun, Garut bukan hanya tentang alam. Kota ini juga punya cita rasa yang khas: dodol Garut yang legit, kerajinan kulit Sukaregang yang berkualitas, dan sambutan hangat dari penduduk lokal yang membuat setiap kunjungan terasa seperti pulang ke rumah sendiri. Di pasar tradisional, obrolan hangat mudah tercipta, bahkan dengan orang yang baru kita temui.

Baik datang sendiri, bersama keluarga, atau teman, suasana hangat dan bersahaja di Garut selalu berhasil menciptakan kenangan manis. Demikian kesan yang dirasakan Wanita Katolik RI Cabang MKK saat berwisata ke Garut, 16-17 Juni. Sebanyak 33 orang peserta mengikuti *tour* kali itu, yang diadakan oleh Bidang Usaha.

Garut bukan sekadar tempat untuk dikunjungi, tetapi memberi pengalaman yang menyentuh hati dan selalu ingin diulang kembali. ***(lsa)***

■ RKAR

Saling Menimba Manfaat dari Ranting Lain

(Dok. Cabang)
Ibu Christina memberi penjelasan atas pertanyaan dari Ranting.

Rapat Koordinasi Antar Ranting (RKAR) adalah salah satu sarana untuk tukar pikiran, untuk mendapatkan Program Kerja yang baik, saling menyemangati dan punya "efek samping" membantu mempersiapkan Laporan Tahunan serta Laporan Pertanggungjawaban.

RKAR diadakan enam bulan sekali (Januari dan Juli), untuk membahas pelaksanaan Program Kerja Ranting enam bulan sebelumnya, dilaksanakan bergantian oleh Ranting-Ranting. RKAR kali ini dilaksanakan 25 Juli 2025 oleh Ranting Yakobus, di GKK lantai 2. Dihadiri 50 peserta dari 11 Ranting dan Pengurus Cabang.

Ibu Wiwik sebagai MC membuka dengan salam pukul 09.10, Doa Pembuka dan Santa Anna dilanjutkan dengan menyanyikan Indonesia Raya, serta Mars Wanita Katolik dipimpin Ibu Helena. Setelah sambutan Ketua Panitia Ibu Nurmayanti, perkenalan panitia dan Pengurus Cabang, serta pengesahan Notula hasil RKAR Januari 2025, tibalah pada inti acara, yaitu laporan pelaksanaan Program Kerja, tanya jawab, dialog Ranting-Ranting yang dipandu Pimpinan Rapat dari Ranting Yakobus. Di sinilah tempat Ranting-Ranting saling bertukar pengalaman, menimba untuk diadaptasi sesuai kebutuhan Rantingnya.

Lagu *Jangan Lelah Bekerja di Ladang-Nya Tuhan* menutup rangkaian RKAR, tak lupa sebelumnya Ketua Cabang memberikan kata-kata penyemangat serta menentukan pelaksanaan RKAR berikutnya. ***(Ani)***

(Dok. Cabang)
RKAR berlangsung tertib dan rapi.

Program Kerja Oktober 2025 – Februari 2026

Oktober 2025
- Penerbitan Majalah *Kusuma* edisi 38

November 2025
- Wisata Rohani
- Tugas Koor PS WKRI MKK

Desember 2025
- Pelatihan Daur Ulang

Januari 2026
- Misa Syukur Tahun Baru
- Rapat Koordinasi Antar Ranting

Februari 2026
- Peningkatan Kualitas Organisasi
- Penerbitan Majalah *Kusuma* edisi 39

■ Baksos TPA

Berbagi ke TPA Indriasana Tangerang

Sentuhan serta pelukan Ibu-Ibu, menghadirkan senyum dan tawa di wajah polos anak-anak... suatu ungkapan syukur sederhana yang dapat langsung kami rasakan.

(Dok. Cabang)

Anak TPA pandai dan penuh antusias bermain dalam *game* biskut.

Masih dalam suasana Hari Kemerdekaan RI ke-80, Wanita Katolik RI Cabang MKK Meruya dengan mitra kerja Ranting TKJ, mengadakan Bakti Sosial dengan berbagi ke TPA (Tempat Penitipan Anak) Indriasana Bermis, Pasar Kemis, Tangerang, pada hari Jumat, 22 Agustus 2025.

Bakti Sosial merupakan salah satu bentuk kepedulian dan perhatian terhadap sesama, yang sesuai dengan visi dan misi Wanita Katolik RI itu sendiri. Kepedulian ini tercermin melalui aksi berbagi kepada anak-anak TPA, ditambah tebus sembako murah untuk para orangtua mereka dan warga sekitar TPA.

Dalam kunjungannya, Ibu-Ibu WKRI yang terdiri dari perwakilan Ranting-Ranting yang ada di Cabang MKK, membawa bingkisan serta beberapa kebutuhan TPA seperti susu SGM, makaroni, beras, gula merah, minyak goreng, kecap manis, lemari buku, kasur busa untuk istirahat anak-anak dan *goody bag*, serta beberapa kebutuhan lainnya. Tidak lupa, kami membawa *semangat dan senyuman* dalam berinteraksi dengan anak-anak di TPA.

Acara diawali dengan makan bersama dan anak-anak sangat menikmati nasi Hoka Hoka Bento yang disediakan. Ada anak yang sudah bisa makan secara mandiri, tapi masih banyak anak yang perlu dibantu oleh para pengasuh dan Ibu WKRI. Hampir semua anak mengatakan bahwa makanannya enak sekali, sambil tersenyum dan mengacungkan jempol.

Selesai makan, acara dilanjutkan dengan persembahan tarian serta nyanyian dari anak-anak TPA. Mereka bernyanyi dan menari dengan penuh semangat. Senyuman dan tawa selalu menghiasi wajah anak-anak. Aneka perlombaan diikuti dengan penuh antusias, walaupun hanya mendapat hadiah sederhana.

Acara diakhiri dengan tebus sembako murah, yang sungguh membantu keluarga prasejahtera. ***(des)***

(Dok. Cabang)

Ibu-Ibu turut bermain dengan anak TPA yang tampak lugu dan ceria.

(Dok. Cabang)

Dengan kasih, Ibu-Ibu membantu anak TPA makan HokBen.

■ Bincang Bincang Kesehatan

Terus Beraktivitas, Hindari Sarkopenia

Sarkopenia adalah kondisi medis yang ditandai dengan penurunan massa otot, kekuatan otot, dan fungsi fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia. Ini merupakan salah satu komponen utama dari sindrom kerapuhan pada lansia dan dapat meningkatkan risiko jatuh, kehilangan kemandirian, hingga kematian.

Dengan alat *handgrip* peserta diukur kekuatan otot tangan dan lengan. *(Dok. Cabang)*

Pada akhirnya Bidang Pendidikan Wanita Katolik RI Cabang MKK Meruya, bisa menyelenggarakan Bincang-Bincang Kesehatan "Sarkopenia", Selasa (30/9) di GKK lantai 4, bersama narasumber dr. Anastasia Asylia Dinakrisma, SpPD, K-Ger, FINASIM dan moderator dr. Theresia Adhitirta. Antusias 146 orang peserta, mematahkan kekhawatiran panitia akan animo acara tersebut.

Dari pukul 08.00, tim Nestle sudah sibuk melakukan *health test* dengan alat *handgrip* dan BMI. Dengan tertib peserta mengikuti arahan panitia sampai pukul 10.00 ketika acara inti dimulai. Tentu saja senam sehat yang dipandu Yenita membuat acara lebih semarak dan semangat

Penyebab sarkopenia bersifat multifaktorial, antara lain penuaan alami, kurangnya aktifitas fisik, asupan protein rendah, peradangan kronik (seperti diabetes, obesitas), penyakit kronis misalnya gagal jantung, penyakit ginjal, kanker, atau penyakit paru obstruktif kronik (PPOK).

Hal ini ditandai dengan sering rasa lemas dan mudah lelah, berjalan lebih lambat, kesulitan naik tangga, serta nafsu makan menurun dan penurunan berat badan yang tidak direncanakan.

Pencegahan dan pengobatan

Antara lain:

1. Latihan fisik rutin, seperti angkat beban, *squad, push-up,* dan sebagainya. Latihan aerobik membantu kebugaran umum.
2. Asupan protein cukup
   Disarankan 1,0 – 1,2 g protein/kg berat badan/hari untuk lansia sehat. Protein tinggi leucine (misal: telur, susu, daging tanpa lemak, ikan, kedelai)
3. Konsumsi vitamin D (berhubungan dengan kelemahan otot).

Kontrol gula darah, tekanan darah, dan kondisi kronis lainnya. Jika tidak ditangani, sarkopenia dapat menyebabkan kerapuhan (*frailty*), cacat fungsional, risiko jatuh dan patah tulang, ketergantungan terhadap orang lain, dan mortalitas lebih tinggi.

Jadi, sarkopenia merupakan kehilangan massa otot, kekuatan otot dan kemampuan fisik yang dapat dicegah. Pencegahan dimulai dari skrining, diagnosis, mengatur nutrisi, olahraga atau aktivitas fisik dan kebutuhan mikronutrien sesuai kebutuhan. *"Semoga kita bisa menjadikan kesehatan sebagai prioritas utama hidup kita",* harap ketua panitia, Lilis dalam sambutannya. ***(Isa)***

(Dok. Cabang)
Peserta antusias bertanya kepada dokter Anastasia.

Menjadi Pengurus dan Pelayan di Wanita Katolik Sebuah Panggilan kepada Pengabdian yang Tulus

Oleh **Romo Yohanes Tinto Tiopani Hasugian, O.Carm**

Sebagai seorang kristiani yang sejati, kita menyadari bahwa Tuhan memanggil kita hidup di dunia ini untuk sampai kepada kekudusan dan kesucian. Jalan kekudusan kita adalah praktek hidup yang kita jalani sehari-hari secara sederhana, tulus dan penuh syukur.

Ketika Anda terpilih menjadi pengurus di WKRI, maka panggilan khusus dari Tuhan kepada para saudari semakin ditambahkan. Terpanggil dan terpilih menjadi pengurus adalah sebuah panggilan khusus yang harus ditanggapi secara khusus dan serius pula. Dibutuhkan ketulusan dan pengorbanan yang besar untuk menjadi pengurus dalam organisasi ini.

Menjadi pengurus dalam lingkup Gereja Katolik, tidak didorong karena ambisi atau keinginan tertentu, melainkan karena pengabdian untuk mencari dan melaksanakan Kehendak Allah. Betapa beratnya panggilan khusus menjadi pengurus Gereja, secara khusus dalam Organisasi Wanita Katolik. Dibutuhkan kedalaman hidup rohani dan kualitas karakter positif. Maka berbahagialah Anda yang terpilih. Dengan terpilih menjadi pengurus maka segala bakat, potensi dan talenta yang Tuhan berikan kepada Anda masing-masing dapat diaktualisasikan secara maksimal dan produktif.

Kita bisa belajar dari spiritualitas janda miskin yang dipuji oleh Yesus dalam Injil, ketika membawa persembahan ke altar. *"Aku berkata kepadamu, sesungguhnya janda miskin ini memberi lebih banyak dari pada semua orang yang memasukkan uang ke dalam peti persembahan. Sebab mereka semua memberi dari kelimpahannya, tetapi janda ini memberi dari kekurangannya, semua yang ada padanya, yaitu seluruh nafkahnya." (Mrk 12:43-44).* Si janda miskin itu menyerahkan persembahan dari kekurangannya, yaitu semua yang ada padanya, meskipun dia mengalami banyak persoalan, banyak tantangan dan terhimpit kesulitan ekonomi.

Kita masing-masing pun pasti memiliki persoalan dan tantangan dalam hidup. Akan tetapi di tengah persoalan dan banyak rintangan dalam hidup, Anda tetap mau memberi hati dan waktu menjadi pengurus. Ini adalah sesuatu yang menyenangkan dan menggetarkan hati Tuhan.

Menjadi pengurus harus punya semangat kerendahan hati untuk mau mendengarkan. Terbuka akan hal-hal yang baru dan belajar terus-menerus akan kekayaan teologi, moralitas, spiritualitas yang dimiliki oleh Gereja kita sebagai kekayaan rohani yang tak habis-habisnya untuk ditimba dan dipelajari. Sebagai pengurus juga harus mampu melihat, membaca dan mengantisipasi tanda-tanda jaman sebagai bentuk kepekaan Anda sebagai kaum ibu.

Tampillah sebagai cahaya yang memberi terang, sekecil apa pun cahaya itu di tengah-tengah dunia yang semakin kompleks ini. Selamat melayani, selamat mengabdi dengan suka cita dan hati yang tulus!!!

■ Ranting Meruya

Sharing yang Menguatkan

(Dok. Ranting)

Berpose cantik mengakhiri acara ulang tahun ke-40.

Hari jadi WKRI Ranting Meruya ke-40 pada tanggal 27 Mei 2025 diperingati dengan perayaan syukur di Rumah Makan Kampung Kecil, Kedoya pada tanggal 8 Juni 2025. Acara diawali dengan berdoa, kemudian dilanjutkan dengan acara potong kue dan bernyanyi bersama. Potongan kue pertama diberikan kepada para Anggota senior, dilanjutkan *sharing* pengalaman dari Anggota yang merintis berdirinya Wanita Katolik RI Ranting Meruya. Dengan antusias kami mendengarkan pengalaman suka dan duka dari mereka, sehingga organisasi kami masih tetap eksis dan solid sampai saat ini. Anggota saling tolong menolong, saling menghormati satu sama lain, sehingga kami merasakan kekeluargaan yang sangat erat antar Anggota.

Di akhir acara, kami mengadakan arisan, acara rutin setiap bulan dan tak lupa sesi foto bersama dengan berbagai pose lucu untuk dokumentasi Ranting. Semoga keakraban ini selalu terjaga baik, dan bisa selalu melayani dan berkarya untuk sesama, untuk kemuliaan Tuhan. ***(Susi)***

■ Ranting Aries 2

Merajut Tali Persaudaraan

Tanggal 3 Juli 2025, Wanita Katolik RI Ranting Aries 2 mengadakan acara Lepas Sambut Pengurus masa bakti 2025-2028. Acara dikoordinir oleh Bidang Usaha, diadakan di Hotel Rancamaya, Bogor untuk mempererat tali persaudaraan dan mendukung kepengurusan yang baru.

Berangkat dari Taman Aries pukul 8.00 pagi menggunakan bus, diikuti oleh 32 peserta yang terdiri dari Pengurus lama dan baru, serta Anggota aktif. Perjalanan dua jam cukup lancar, suasana hangat dan penuh tawa, apalagi bagi yang berhasil menebak kuis dan mendapatkan hadiah.

Udara segar dan pemandangan alam yang indah menyambut kami di sana, dan kami pun langsung foto bersama. Sambutan Ibu Siska, Ketua Ranting Aries 2 mengawali acara, dilanjutkan permainan tebak kata dengan gerakan. Terkadang ada gerakan yang lucu ketika anggota kelompok memperagakan kata yang harus ditebak, sehingga terdengar gelak tawa di sepanjang sesi permainan.

Acara ditutup dengan makan siang dan foto bersama. Sambil menikmati makanan, para peserta diminta menulis kesan dan pesan. Pukul 14.00 kami meninggalkan hotel. Tidak lupa mampir ke beberapa toko makanan di Bogor untuk membeli oleh-oleh. Pukul 18.00 bus pun tiba kembali di Taman Aries. Semoga semangat kebersamaan dan kekeluargaan yang terjalin di acara ini terus terjaga untuk mendukung pelayanan dan karya nyata di masyarakat. ***(Linggardjani)***

(Dok. Ranting)

Tiga kelompok siap bermain tebak kata dengan gerakan.

■ Ranting Taman Kebon Jeruk

Melayani dengan Mata Hati

Motto penyemangat Pengurus Baru

Bulan Juni 2025, Wanita Katolik RI Ranting TKJ sibuk mengadakan acara Rapat Anggota. Puji Tuhan, semuanya dapat terselenggara dengan lancar, berkat kerja keras semua panitia. Dinakhodai Ibu Veronica Retnowati Sugandy sebagai Ketua Ranting baru, dan motto "Melayani dengan Mata Hati", semoga Ranting TKJ lebih berkembang dan tumbuh lebih berdampak untuk Anggota, lingkungan dan masyarakat sekitar.

Pelantikan Pengurus diadakan pada tanggal 30 Juni, di rumah Ibu Fonny Frederica, dengan misa syukur yang dipersembahkan oleh Romo Ari Pawarto, O.Carm. Dalam homilinya, Romo mengingatkan agar Ibu-Ibu bisa membagi waktu dalam kegiatan organisasi secara seimbang, sehingga membawa kebaikan bagi keluarga dan kegiatan rohani.

Selesai acara pelantikan, Pengurus baru langsung bekerja sesuai program kerja. Bidang Pendidikan tanggal 14 Juli mengadakan kegiatan belajar membuat kantong dari kain perca, yang dipandu oleh Ibu Therri, bertempat di rumah Ibu Swandajani dan hadir 25 orang Anggota. Beruntung kami mendapat pinjaman mesin jahit *portable* dari seorang teman Anggota sebanyak 4 buah. Sedangkan kain perca maupun bahan lain, disediakan oleh Ibu Therri. Acara berlangsung penuh semangat dan menyenangkan, seperti sedang bernostalgia ketika kami masih di sekolah menengah dan mendapatkan pelajaran prakarya.

(Dok. Ranting)

Belajar membuat kantong dari kain perca.

Semoga kegiatan selanjutnya, dapat menambah pengetahuan dan keterampilan yang bermanfaat bagi semua Anggota. ***(Koan Ping)***

■ Ranting Alfa Indah

Pertemuan Menjelang RAR Alfa Indah

(Dok. Ranting)

Bertiga berdiskusi mempersiapkan RAR supaya berjalan dengan lancar.

Pada 8 Agustus pukul 16.10 WIB, sebanyak 18 orang Anggota berkumpul di rumah Ibu Ella, salah satu Anggota Ranting untuk membahas persiapan RAR (Rapat Anggota Ranting). Diawali dengan doa pembuka oleh Ibu Lanny, dilanjutkan pembahasan tiap seksi. Dari prosedur pendaftaran peserta yang hadir sampai saat kepulangan peserta, dibahas dengan detail. Semua itu demi kelancaran jalannya RAR di hari H nanti.

Rapat ditutup pukul 17.10 WIB dengan doa penutup oleh Ibu Yen Yen, dilanjutkan dengan ramah tamah dan beralih ke meja tempat tersedia hidangan. Tetapi ada yang masih lanjut membahas tugas-tugasnya secara personal di seksi tertentu. Ada juga yang langsung pulang untuk urusan keluarga. Apa pun kesibukan Pengurus, tetap semangat demi kesuksesan jalannya RAR Alfa Indah. ***(Ratna)***

■ Ranting Krisantus

Membuka Hati untuk Melayani

Pelayanan sebagai Karisma

(Dok. Ranting)

Dengan serius Ibu-Ibu peserta rekoleksi mendengarkan pemaparan materi oleh Romo Eko Aldilanta, O.Carm.

Apa sih memaknai Karisma itu? Karisma adalah merujuk pada anugerah-anugerah khusus yang diberikan oleh Roh Kudus kepada individu/kelompok, bukan untuk kepentingan pribadi tetapi untuk membangun Gereja dan melayani dunia. Karisma pelayanan ini ditata, dikelola dalam sebuah organisasi yang bernama WKRI.

Pada Sabtu, 26 Juli 2025 pukul 18.30, Ranting Krisantus menyelenggarakan rekoleksi yang dibawakan oleh Romo A. Eko Aldilanta, O.Carm, di GKK lantai 2. Acara diawali dengan makan bersama supaya nanti fokus pada materi yang disampaikan.

"Pelayanan dalam gerak WKRI, merupakan mandat dari suatu Organisasi, Pendidikan, Kesejahteraan, Humas, Usaha, Pelayanan Gereja, pengabdian juga penegakan nilai-nilai dalam kebudayaan, kehidupan dan pengabdian dalam masyarakat yang nyata dalam bentuk Visi dan Misi untuk mewujudkan masyarakat yang lebih baik", jelas Romo. *"Di sini, WKRI berperan dalam mengembangkan kemampuan dan memberdayakan Anggota untuk meningkatkan kualitas pengabdian dalam masyarakat. WKRI juga berperan aktif dalam kegiatan Gereja, seperti dalam perayaan Ekaristi serta membantu kegiatan di dalam maupun di luar gereja, seperti pelayanan sosial, pendidikan dan pemberdayaan perempuan bersama seksi-seksi terkait di paroki"*, lanjutnya.

Setelah presentasi dan tanya jawab, Romo memberikan berkat Tuhan, mengakhiri acara rekoleksi.

(Titik Puspa)

■ Ranting Aries 1

Peningkatan Kualitas Organisasi

Pada Rabu, 6 Agustus 2025 bertempat di kediaman Ibu Susanny, Ranting Aries 1 mengadakan acara PKO (Peningkatan Kualitas Organisasi) yang diikuti oleh para Pengurus dan Anggota Ranting.

Materi disampaikan oleh tim dari Wanita Katolik RI Cabang MKK dengan fokus utamanya membahas tentang tugas dan tanggung jawab masing-masing bidang dalam organisasi. Juga disampaikan Visi Misi Wanita Katolik RI, tugas, tanggung jawab dan etika sebagai Anggota. Acara berlangsung menarik karena cukup interaktif dalam sesi tanya jawab. Ada yang memberikan *sharing* pengalaman dan juga *games.*

Peserta cukup antusias dalam setiap sesi. Diharapkan melalui kegiatan ini organisasi akan semakin berkembang menjadi lebih baik dan semakin berkontribusi maksimal dalam masyarakat. ***(Cicilia)***

(Dok. Ranting)

Kerjasama Bidang Usaha dalam permainan bermakna di PKO.

■ Ranting Lukas

Mengelola Emosi dengan Bijak

(Dok. Ranting)

Senyum merekah menikmati kebersamaan bersama Ibu-Ibu peserta lainnya.

Pada Kamis 31 Juli, Wanita Katolik RI Ranting Lukas mengadakan pertemuan bulanan di rumah Ibu Catharina, mengambil tema **"Mengelola Emosi dengan Bijak untuk Pralansia dan Lansia"** dengan pembicara Ibu Idayanti Sudiro, CEP, QFE, QFC, EPC.

Pada usia lansia akan terjadi perubahan hidup seperti ditinggalkan oleh pasangan, anak-anak dan hidup sendiri. Sementara mereka tidak lagi produktif dan terkadang mengalami ketidakstabilan ekonomi serta sakit-sakitan. Sehingga mereka mengalami naik turunnya emosi, terutama bagi para wanita.

Apa itu emosi (marah)?

Marah adalah emosi yang timbul terhadap sesuatu atau seseorang, sebagai respons alami terhadap situasi yang tidak sesuai dengan harapan dan dianggap mengancam atau mengganggu perasaan.

Aristoteles mengemukakan, *"Siapapun bisa marah. Marah itu mudah, tetapi marah pada orang yang tepat, demi tujuan yang benar dan dengan cara yang baik, bukanlah hal yang mudah."* Di dalam Injil juga ada tertulis tentang marah, diantaranya, *"Orang yang cepat marah akan melakukan kebodohan, tetapi orang yang bijak akan bersabar."* (Amsal 14:17).

Menurut pembicara, kerugian dari marah adalah energi terkuras, bertindak tidak rasional, berkata kasar, menyakitkan sehingga bisa menimbulkan efek biologis, seperti penyakit darah tinggi, stroke, jantung dan lain-lain. Selain itu marah menyebabkan hati kita tidak tentram dan hubungan dengan Tuhan menjadi terganggu.

Beberapa cara untuk mengelola marah, dengan tarik nafas, mengakui, mengalihkan perhatian, memperbaiki postur tubuh, sadari bahwa emosi berada dalam kendali kita. Yang terbaik adalah dengan menjaga suasana hati kita sendiri serta mengutamakan hubungan dengan Tuhan dan sesama. Bersyukur menerima perubahan fisik dengan tidak mengeluh tentang kerutan di wajah atau rambut beruban. Juga berani memutuskan relasi yang tidak sehat atau toksik, menikmati kebersamaan bersama orang-orang yang dikasihi.

Orang yang berdamai dengan dirinya akan mampu menyeimbangkan emosi pribadinya tanpa rasa bersalah. Mereka lebih mengutamakan kesehatan mental dan kebahagiaan di atas segalanya, karena emosi (marah) dapat berdampak pada kehidupan kita secara keseluruhan.

(Agustina & Rianti)

■ Ranting Yakobus

Kebersamaan dalam Olahraga

Hari Sabtu, 14 Juni 2025, waktu menunjukkan pukul 6 pagi, kami sudah mulai bersiap untuk berangkat ke Stadion Gelora Bung Karno (GBK). Perjalanan dimulai dari rumah Ibu Marcel dengan menggunakan transportasi *online*. Tidak ada rasa ngantuk ataupun malas di diri kami masing-masing, yang ada hanya rasa senang dan gembira memulai hari dengan berolahraga pagi bersama teman-teman Wanita Katolik RI Ranting Yakobus.

Tiba di GBK, kami disambut hangatnya matahari pagi serta udara yang cerah, suasana yang sangat mendukung acara olahraga jalan sehat kami. Ditemani oleh masyarakat yang sudah berkumpul terlebih dahulu, kami memulai jalan sehat di GBK dengan penuh semangat. Walaupun keringat mulai bercucuran dan kondisi fisik yang terbatas, tidak mematahkan semangat kami. Bahkan ada beberapa Ibu-Ibu yang mendadak zumba mengikuti irama yang lincah.

Sekitar pukul 09.00 WIB, kami berkumpul dan mengakhiri acara olahraga jalan sehat dengan sarapan bersama. Bukan berapa banyaknya putaran atau berapa jauh jarak kilometer yang kami tempuh, tetapi saat kebersamaan, senda gurau serta tawa bersama teman-teman di momen kegiatan ini. Tidak hanya sehat jasmani yang kami dapatkan tetapi juga mental yang sehat sebagai bonusnya. Salam sehat dari kami Wanita Katolik RI Ranting Yakobus. ***(Dessi)***

(Dok. Ranting)

Berolahraga, berfoto.....cerianya Ibu-Ibu Ranting Yakobus.

■ Ranting Elia

Mari Kita Keluar dari Zona Nyaman

(Dok. Ranting)

Camelia, seorang model yang dirias layaknya di salon kecantikan.

Sebagai seorang wanita, kita tidak lepas dari keinginan tampil lebih *fresh* dan cantik, baik cantik dari dalam maupun dari luar. Untuk itu Wanita Katolik RI Ranting Elia mengajak Anggotanya untuk tampil beda dengan merangkul Make Over, suatu merek kosmetik terkenal Indonesia, pada Sabtu, 26 April bertempat di Gedung Kusuma Karmel lantai 3.

Tujuan Bidang Pendidikan mengadakan acara ini, adalah agar Anggotanya dapat merias wajah sendiri, tentunya dengan kosmetik dari Make Over. Melalui *tagline* baru *"Make Over Beauty Beyond Compare",* Make Over mengajak semua wanita yang ingin bereksperimen di luar zona nyaman mereka, untuk mendapatkan transformasi dan hasil yang melebihi ekspektasi diri sendiri. Begitu tertariknya mereka mendengarkan dan memperhatikan cara merias diri dengan melempar berbagai macam pertanyaan.

Acara dihadiri 32 orang, berlangsung cukup seru untuk merias wajah satu orang model yaitu Camelia, Anggota Bidang Usaha Ranting Elia, dengan peralatan kaca, lampu, dan kursi layaknya di salon kecantikan di mal. Wajah pun difoto sebelum dan sesudah dirias, menjadi lebih menarik seperti yang dilakukan para *Make Up Artist.*

Di akhir acara semakin menarik dengan dijualnya produk dari kosmetik ini, yang hari itu memberikan harga khusus, sampai pihak Make Over kewalahan melayani para ibu. Profisiat untuk Bidang Pendidikan Ranting Elia, yang menjadikan Anggotanya keluar dari zona nyaman untuk tampil beda. ***(Erni)***

■ Ranting Titus Brandsma

Sehelai Napas, Anugerah yang Perlu Dijaga

Pneumonia adalah peradangan paru yang disebabkan infeksi bakteri, virus, atau jamur. Penyakit ini membuat kantung udara dalam paru dipenuhi cairan sehingga penderitanya sulit bernapas.

Dengan semangat kasih dan kepedulian, pada Sabtu, 19 Juli 2025, Wanita Katolik RI (WKRI) Ranting Titus Brandsma kembali mengadakan pelayanan bagi umat dan masyarakat. Seminar kesehatan bertajuk "Sehelai Napas, Sejuta Arti" digelar hangat di salah satu rumah di Kompleks Puri Botanical Residence. Acara ini terbuka untuk umum dan dihadiri oleh banyak umat yang antusias.

Dalam seminar yang padat informasi ini, para peserta diajak memahami ancaman senyap pneumonia. Data dunia menunjukkan, pada tahun 2021 sekitar 2,5 juta orang meninggal akibat pneumonia, sementara di Indonesia termasuk dalam sepuluh penyebab kematian utama. Risiko pneumonia meningkat pada bayi di bawah usia dua tahun, lansia di atas 65 tahun, serta penderita penyakit kronis seperti diabetes, jantung, ginjal, maupun paru. Gejalanya bisa berupa batuk berdahak, demam, sesak napas, nyeri dada, hingga napas cepat dan pendek.

(Dok. Ranting)

Suasana yang serius ketika peserta diajak memahami ancaman senyap pneumonia.

Kunci utama pencegahan adalah menjaga imunitas tubuh melalui pola hidup sehat dan vaksinasi Pneumokokus (PCV) yang direkomendasikan WHO. Jika imunisasi anak sudah menjadi program pemerintah, maka melindungi orang dewasa adalah wujud kasih sekaligus tanggung jawab pribadi.

Seminar ini pun membuka kesempatan bagi peserta untuk mendaftarkan diri mengikuti vaksinasi. Sebuah langkah nyata menjaga anugerah Tuhan yang paling berharga - sehelai napas bagi keluarga terkasih. ***(Eveline)***

■ Ranting Teresa

Ziarah ke Gua Maria Sawer Rahmat

(Dok. Ranting)

Khusyuk berdoa dan berdevosi kepada Bunda Maria.

Setelah pelantikan resmi Ketua dan Pengurus Wanita Katolik RI Ranting Teresa masa bakti 2025-2028, pada 17 Juli diadakan ziarah ke Gua Maria Sawer Rahmat, Kuningan dengan tujuan untuk menjalin relasi dengan Tuhan dan sesama.

Pukul 05.00 peserta sudah berkumpul di depan toko Alfa. Kali ini banyak peserta yang ikut, baik Pengurus maupun Anggota. Rombongan sangat bersukacita dapat bersama-sama dalam iman dan berdevosi kepada Bunda Maria. Dari Doa Rosario, Jalan Salib hingga doa pribadi masing-masing. Puji dan syukur selama perjalanan diberi kelancaran dan diberikan cuaca sangat baik, sehingga peserta dapat menikmati perjalanan ziarah ini dengan gembira dan penuh sukacita.

Semoga ziarah kali ini semakin dapat memberikan semangat, khususnya bagi kepengurusan dan Anggota baru Wanita Katolik RI Ranting Teresa. ***(Laurentia Susi)***

Krisis Etika di Zaman Sekarang

Krisis etika pada anak muda adalah masalah kompleks yang memerlukan penanganan serius. Dengan upaya bersama, diharapkan generasi muda dapat tumbuh menjadi individu yang berakhlak mulia, bertanggung jawab, dan mampu berkontribusi positif bagi bangsa dan negara.

Di zaman digital ini, anak muda makin canggih, tapi sayangnya etika makin hilang arah. Hal ini bukan sekadar sindiran, tapi sebuah realita yang sering kita saksikan sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Faktanya, berbagai kasus nyata membuktikan adanya perubahan pola pikir dan perilaku yang mengarah pada krisis etika. Ke mana perginya sopan santun dan etika yang dulu dijunjung tinggi?

Pengaruh buruk Media Sosial bagi anak muda

Krisis Etika pada anak muda bukanlah kesalahan satu pihak. Penyebabnya kompleks dan melibatkan individu, keluarga, sekolah, lingkungan sosial, serta pengaruh globalisasi dan teknologi yang tidak terkontrol.

Dunia digital telah membuka peluang besar bagi anak muda untuk berkarya, berjejaring, dan menyuarakan pendapat. Namun, tak sedikit yang terjebak dalam sikap arogan dan abai terhadap norma sosial. Hal ini terlihat dalam meningkatnya kasus *bullying online*, pelecehan verbal, hingga ketidaksopanan di ruang publik. Media sosial dipenuhi dengan kontroversi, dari sikap kasar terhadap orang tua hingga konten-konten yang tidak pantas.

Di masa lalu, hormat kepada orang tua dan guru adalah nilai yang tak tergoyahkan. Namun kini, anak muda menganggap orang tua dan guru layaknya teman sebaya. Tidak ada salahnya bersikap akrab, tetapi sering kali batasan etika dilanggar. Generasi muda kehilangan rasa hormat terhadap orang yang lebih tua dan guru. Sikap seperti ini bukan hanya mencerminkan kurangnya adab, tapi menunjukkan betapa norma-norma sosial yang telah diwariskan turun-temurun mulai tergerus.

Kita hidup dalam masyarakat yang makin terbiasa melihat perilaku tidak sopan dan saling menghina. Konten dan perilaku tidak etis di media sosial memberi pengaruh buruk bagi anak-anak muda. Mereka merasa keren, jika bisa "bebas berekspresi" seperti konten-konten yang dilihatnya. Tanpa menyadari bahwa kebebasan berbicara, memiliki batasan. Setiap ucapan memiliki dampak.

Krisis etika dapat berdampak negatif pada individu dan masyarakat, seperti meningkatnya perilaku kriminal, hilangnya rasa percaya, dan menurunnya kualitas sumber daya manusia.

Solusi Menghadapi Krisis Etika antara lain:

- Pendidikan Karakter yang Kuat
  Memperkuat pendidikan karakter di sekolah dan keluarga dengan menekankan nilai-nilai moral, etika, dan tanggung jawab.
- Peran Aktif Orang Tua
  Menjalin komunikasi yang baik. Orang tua perlu terlibat lebih aktif dalam kehidupan anak, memberikan bimbingan, dan menjadi contoh yang baik.
- Lingkungan yang Mendukung
  Menciptakan lingkungan yang positif dan kondusif bagi perkembangan moral anak, baik di sekolah maupun di masyarakat.
- Media Sosial yang Bertanggung Jawab
  Menggunakan media sosial secara bijak, menghindari konten negatif, dan mempromosikan nilai-nilai positif.
- Teladan dari Tokoh Masyarakat
  Memastikan adanya teladan yang baik dari tokoh masyarakat, guru, dan pemimpin untuk diikuti oleh generasi muda.

(Tina - Sumber dari: - Kumparan.com, 16 Maret 2025. Krisis Etika Anak Muda: Kebebasan yang Kebablasan. - Kompasiana.com, 9 Juli 2025. Anak Muda dan Krisis Etika: Siapa yang Salah?)

Wanita Katolik Republik Indonesia
DPC Maria Kusuma Karmel Meruya
mengucapkan

Selamat berkarya dan melayani sebagai pimpinan

Wanita Katolik Republik Indonesia
Dewan Pengurus Ranting

Ranting Titus Brandsma
RAR 22 Maret 2025
- Maria Christina Dwi R.
- Regina Ekaputri
- Veronika Evi Iskandar

Ranting Aries 1
RAR 23 April 2025
- Maria Th. Simadibrata
- Agustina Setiawati
- Ong Tiong Ming

Ranting Lukas
RAR 1 Mei 2025
- Elia Maria Enny Hendriyani
- Verena Vicky Sulistyo
- Prisca Margareth Manai

Ranting Teresa
RAR 3 Mei 2025
- Hildegard Lucy Suryapati
- Eleonora Mega Wijayanti
- Maria Rosa Rosmawati

Ranting Aries 2
RAR 15 Mei 2025
- Fransisca Erlinawati
- M.E. Yvonne Surya Handaya
- M.B. Endang Sartini

Ranting Taman Kebon Jeruk
RAR 20 Juni 2025
- Veronica Retnowati Sugandy
- Johanna F. Janti
- F. Yuliana

Ranting Elia
RAR 12 Juli 2025
- Rosalia Soetanto
- Monica Nani Chua
- MJ Yenny Wijaya

Ranting Alfa Indah
RAR 21 Agustus 2025
- Elisabeth Sonny Ningsih
- Margaretha Priscilla Liswati
- Eleonora Herlina Wahyudi

Ranting Meruya
RAR 30 Agustus 2025
- Elizabeth Wijiati
- Magdalena H. Listiati
- Lucia Esti Muryani

Ranting Yakobus
RAR 20 September 2025
- D. Rehulina Pinem
- Nurmayanti
- F. Tri Wahyuni

Ranting Krisantus
RAR 8 November 2025
- Elisabeth Sri Martini
- Th. Titik Puspawati
- Rosita Pujiastuti

Terong Raos Maknyus

oleh Erika

Bahan:

- ½ kg terong ungu besar
- 3 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 6 buah cabe rawit
- Tepung bakwan secukupnya
- 3 sdm kecap manis
- Minyak sayur untuk menggoreng
- Garam, lada, gula pasir

Cara membuat:

- Iris tipis miring terong ungu
- Buat adonan tepung bakwan (agak kental)
- Masukan irisan terong satu per satu ke dalam adonan tepung, kemudian goreng di minyak panas sampai kuning kecoklatan
- Iris bawang merah dan bawang putih, juga cabe rawit
- Tumis bawang merah, bawang putih hingga harum, baru masukan cabe
- Tambahkan kecap, gula, garam, lada... aduk-aduk
- Masukan terong yang sudah digoreng ke dalam tumisan bumbu dan koreksi rasa, angkat dan sajikan

Sekilas Rapat Anggota Ranting 2025

(Dok. Cabang)

Ibu Julieti, Ibu Lucy beserta sekretaris dan benhara menyampaikan laporan pertanggung-jawaban pada RAR Teresa (3/5).

(Dok. Cabang)

Kepemimpinan Ranting Elia secara simbolis diambil alih pimpinan Cabang pada RAR (12/7).

(Dok. Cabang)

Memasukkan kartu suara untuk pemilihan pimpinan Ranting Lukas pada RAR (1/5).

(Dok. Cabang)

Perhitungan suara pada RAR Krisantus (8/11).

(Dok. Cabang)

Ketua Tim Pemilihan Ibu Nelly menjelaskan tata cara pemilihan pada RAR Alfa Indah (21/8).

(Dok. Cabang)

Bersama para saksi, Tim Pemilihan menghitung kartu suara pada RAR Aries 2 (15/5).

(Dok. Cabang)

Pimpinan Ranting Yakobus masa bakti 2025-2028, yang ditetapkan dalam RAR (20/9), satu-satunya RAR yang mencapai kuorum.

(Dok. Cabang)

Mimbar pun digunakan untuk mengisi kartu suara dalam RAR Titus Brandsma (22/3).

(Dok. Cabang)

Serah terima jabatan dan kekayaan dari pimpinan lama ke baru disaksikan Ketua Cabang pada RAR Meruya (30/8).

(Dok. Cabang)

Menyerahkan simbol kepemimpinan kepada pimpinan baru Ranting Aries 1 dalam RAR (23/4).

(Dok. Cabang)

Bersama Cabang dan Ranting-Ranting lain, penuh sukacita usai RAR Taman Kebon Jeruk (20/6).

Lensa Ria

(Dok. Cabang)

Dalam lepas sambut pengurus, tetap belajar, menambah pengetahuan di The Learning Farm, Puncak (7/5).

(Dok. Cabang)

Usaha panitia untuk konsumsi RKCW Barat II (12/4).

(Dok. Cabang)

Tebus murah sembako keluarga sekitar TPA dan dilanjutkan berdoa Rosario di Gereja St. Perawan Maria Benteng Gading (22/8).

(Dok. Cabang)

Peserta Bincang Kesehatan Sarkopenia di-*check* BMI (30/9).

(Dok. Cabang)

Ibu-Ibu dari Ranting Yakobus menyiapkan dan melayani makan siang gratis di susteran H.Carm (14/8)

(Dok. Cabang)

Tiup lilin sebagai penanda ulang tahun ke-31 Wanita Katolik RI Cabang MKK Meruya, sebelum rapat pleno (9/5).

(Dok. Cabang)

Umat berbelanja di Warung WKRI usai Misa Minggu (10/8)

(Dok. Cabang)

Games dalam PKO Ranting Aries 2 (20/8).

(Dok. Cabang)

Ramah tamah usai Misa bersama BKS WKK Barat II di lobby GKK (17/7).