



# KUSUMA

Media Komunikasi Wanita Katolik RI DPC MKK Meruya

**Menggali Potensi Diri**

**Aneka Menu Bunga Telang & Daun Kelor**

**Kesejahteraan Bersama**



*Titik Sugianti*  
**Pelaku UMKM yang Gigih**

*Salam Hangat*

Ibu-Ibu Wanita Katolik RI DPC MKK Meruya yang terkasih, kita sudah meninggalkan tahun 2022 dan memasuki tahun 2023. Pandemi yang sudah mulai mereda dan aktivitas kerja yang sudah mulai berjalan patut kita syukuri. Maka saat kita memasuki tahun 2023 tantangan yang kita hadapi tidaklah ringan. Mari kita saling bergandengan tangan untuk menjalankan roda organisasi yang kita cintai ini, dengan hidup berdampingan dan bekerjasama dengan masyarakat untuk menolong antar saudara sehingga kita bisa hidup rukun dan persaudaraan antar agama dapat terjalin dengan baik.

Semoga Ibu-Ibu Anggota Wanita Katolik RI mampu melewati tantangan dan kesulitan dalam menjalankan program kerja serta semakin kreatif dalam mewariskan kasih Allah kepada sesama. Selamat Tahun Baru dan Tuhan memberkati kita semua.

*(Nelly Pontoh)*

## Sudahkah Kita Mengangkat Kesejahteraan Bersama?

Teman-teman Wanita Katolik RI terkasih, Seiring sebelas Ranting sudah berganti pengurus, tentunya teman-teman siap melayani dengan semangat baru, ide-ide/kreativitas yang cemerlang dan inovatif.

Pergantian pengurus dan program karya semua berjalan lancar berkat kerja sama, kerja keras, semangat dan komitmen dari Pengurus periode sebelumnya. Kasih, kepedulian dan tindakan nyata telah dilakukan sebagai bentuk penghormatan kepada martabat manusia. Semoga menjadi berkat bagi keluarga, Gereja, dan masyarakat.

Tahun 2023 Keuskupan Agung Jakarta mengajak kita untuk memperjuangkan nilai-nilai kesejahteraan bersama, demi tercapainya Ajaran Sosial Gereja 2022-2026. Disadari atau tidak, program karya Wanita Katolik RI, khususnya Wanita Katolik RI Cabang MKK Meruya telah melaksanakan dan bahkan mungkin telah merasuk ke sanubari, menjadi salah satu inti pelayanan. “Cukupkah???” Kita

telah menyumbang panti, korban bencana, peduli pada kaum KLMTD (Kecil, Lemah, Miskin, Tersingkir, dan Difabel). Mari kita merenungkan. Tuhan terus-menerus, tiada henti-hentinya memberikan berkat kepada kita, bagaimana kita membalasnya?

Pengurus baru dipilih Tuhan untuk menggerakkan dan menyemangati Anggota untuk berjuang “lebih” dalam mengangkat kesejahteraan bersama, baik itu bagi Anggota maupun masyarakat. Mungkin dengan meningkatkan perhatian pada pelaku UMKM (Usaha Mikro Kecil dan Menengah) dengan membeli dari tetangga atau teman, atau membantu permodalannya; menambah binaan PPUK (Peningkatan Perempuan Usaha Kecil); atau mengajak Anggota untuk peduli pada anak-anak yang kekurangan biaya sekolah. Pastinya masih banyak cara dan jalan, sesuai kemampuan Ranting.

Semoga kita semua bersedia menjadi alat Tuhan untuk mengasihi, peduli dan bersaksi. *(Ani Arnold)*

### DAFTAR ISI

Salam & Sorot .....	2
Seputar Organisasi .....	3
Profil .....	4
Berita Cabang .....	6
Refleksi .....	12
Berita Ranting .....	14
Wawasan .....	20
Serba-serbi .....	21
Intip .....	23

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



**KUSUMA** Sekretariat: Taman Aries, Jln Aries Utama 1, Blok F 1 no 7, Jkt. Telp 585 0833. E-Mail : buletin\_kusuma@yahoo.com.  
**Penanggungjawab:** Nelly Pontoh. **Pemimpin Redaksi:** Ani Darmanto. **Redaktur Pelaksana:** Lena Mariani, Murni Handayani, Candra Birawani, Lilis Andayani, Tinawati Lukman. **Redaksi:** Christina MR, Dianne DV, Erni Lianty, Linda, Therri Widyaningsih. **Penyunting:** Murni Handayani, Clara Winarko. **Bagian Produksi:** Erni Lianty. **Bagian Promosi & Iklan:** Yulianti Sudiro. **Distribusi:** Humas Cabang.

# Menggali Potensi Diri



## Aku bisa apa ya??

Seringkali kita tidak menyadari potensi diri sendiri, sehingga setiap kali diajak ikut aktif dalam kegiatan dan diberi kesempatan untuk menjadi pimpinan/pengurus selalu mengatakan, *saya tidak bisa apa-apa*. Banyak orang tidak memahami dirinya dengan baik sehingga tidak dapat menggali lebih dalam kemampuan yang dimiliki sehingga potensi itu akan selamanya terpendam tanpa pernah muncul ke permukaan. Untuk memahami diri sendiri butuh waktu dan proses. Dari beberapa referensi, ada beberapa cara yang bisa dilakukan antara lain :

1. **Mengenal Diri Sendiri.** Siapakah aku? Tuliskan kelebihan dan kekurangan diri sendiri, dalam bentuk poin-poin secara detail agar dapat melihat poin mana yang harus dibenahi untuk kemajuan diri. Lakukan terus-menerus sampai kita mengetahui jati diri yang sebenarnya.
2. **Mencoba hal-hal baru.** Dengan mencoba hal-hal baru kita dapat mengetahui kemampuan lain di samping bidang yang sudah dikuasai saat ini.
3. **Jangan takut mengambil keputusan.** Segera ambil tindakan, hindari kebiasaan

menunda-nunda agar dengan waktu yang ada, menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Apabila keputusan yang diambil berakhir dengan kegagalan, jangan menyerah begitu saja.

4. **Bergaul dengan orang-orang baru.** Agar relasi semakin banyak, bergabunglah ke lingkungan baru dan bergaul dengan orang-orang yang selalu berpikiran positif, agar bisa mendapatkan pelajaran berharga yang belum pernah didapat sebelumnya.
5. **Ikut seminar, *workshop*, dan kegiatan positif lain.** Kita bisa mempelajari banyak hal langsung dari pakarnya.
6. **Tetapkan tujuan.** Adanya tujuan akan membantu lebih bersemangat untuk menggapai sesuatu. Misalnya tahun ini tetapkan yang akan dikerjakan.
7. **Pertahankan komitmen.** Motivasi untuk mengenal diri sendiri perlahan akan surut jika tidak menemukan hasil apa-apa. Usahakan agar tetap semangat, bergairah, dan termotivasi dalam menjalani hidup, sehingga komitmen yang ditetapkan di awal tidak hilang begitu saja. Cari teman yang dapat mengingatkan untuk tetap berkomitmen.

Semangat perutusan dan sikap Asih-Asah-Asuh merupakan landasan gerak seluruh jajaran Wanita Katolik RI dalam mewujudkan visi dan menjalankan misi (Anggaran Rumah Tangga hasil Kongres XX tahun 2018 Bab II pasal 2), maka setiap Anggota maupun Pengurus diharapkan memaksimalkan potensi diri yang ada di diri kita masing-masing. Besar atau kecil peran kita tentu saja akan selalu dibutuhkan agar organisasi ini tetap hidup dan berkembang sesuai perkembangan jaman. Maka, mari kita semua menggali potensi agar apa yang kita miliki bisa berguna bagi diri kita, keluarga dan masyarakat di sekitar kita.

(Candra & Yuli)

## Titik Sugianti

# Pelaku UMKM yang Berdaya Guna bagi Sesama

**Imanmu menyelamatkanmu, itulah keyakinannya.  
Kaya hati, itulah moto hidupnya.**

Sesuai himbauan pemerintah dalam menggerakkan roda perekonomian di tahun 2023 ini, khususnya sektor UMKM (Usaha Mikro, Kecil dan Menengah). Itulah alasan Redaksi memilih profil Ibu Titik Sugianti, yang bergerak di bidang UMKM dan sukses merintis bidang usaha kecil ini dari nol dengan banyak membantu orang-orang termarginalkan.

Ketika Redaksi berkunjung ke *workshop*-nya, Bu Titik bahkan seluruh karyawan menyambut kami dengan hangat dan ramah. Ramah, supel, penuh semangat, itulah kesan pertama Redaksi pada Ibu Titik yang lahir di Purwodadi Jawa Tengah pada 30 Maret 1965.

### Sekilas tentang profil

Ibu Titik sejak muda sudah penuh semangat dan hobi bekerja. Bersuamikan Bapak Arnold Turnip yang berasal dari Medan, mempunyai dua orang anak, putra dan putri. Beliau menikah beda agama. Ibu Titik berasal dari muslim, sedangkan suaminya Katolik, adik seorang pastor. *“Temani suami dan anakmu ke gereja, jangan biarkan mereka pergi*



Hasil produksi Ibu Titik diperlihatkan oleh Tim Redaksi.

(Dok. Cabang)

*sendiri”*, saran ibunda kala itu. Sejak itu Ibu Titik mulai ke gereja, senang bergaul dan banyak teman di gereja yang mengajak ikut KEP (Kursus Evangelisasi Pribadi), walaupun belum dibaptis. Atas seizin Romo Paschalis, romo paroki saat itu, beliau dapat mengikuti KEP, dan perkawinannya dapat dikukuhkan secara Katolik. Sekarang beliau aktif di gereja dan WKRI Ranting Elia.

Ibu Titik yang lulusan akuntansi ini, bercita-cita menjadi pegawai negeri sektor perbankan. Namun cita-citanya kandas karena lamarannya tidak kunjung diterima, akhirnya beliau

bekerja sebagai karyawan Supermie di Semarang. Tak lama kemudian ada tawaran kerja sama untuk menekuni benur udang. *“Hasilnya cukup memuaskan”*, ceritanya, tapi karena terjadi bencana air laut keruh, usahanya menjadi bangkrut. Kemudian Ibu Titik pindah ke Jakarta, bekerja di Unilever bagian pengadaan.

### Awal merintis usaha

Redaksi lebih lanjut menanyakan awal cerita usaha yang ditekuni saat ini. Awalnya Ibu Titik ikut orang lain, kemudian diminta membuat *goodybag*, modal pun dibantu oleh direktur dari PT Inaco

dengan dipinjamkan uang Rp2.500.000, *“dan dipinjami mesin”*, tambahnya. Dengan mempekerjakan beberapa orang karyawan yang sedang membutuhkan pekerjaan, jadilah awal memulai usaha kecil-kecilan sendiri. Modal dicicil bertahap hingga dapat dilunasi.

*“Kerja tidak semata untuk ekonomi, tapi juga dapat turut mencerdaskan bangsa, membantu orang lain yang membutuhkan, dan menjaga hubungan ikatan batin dengan para karyawan, percaya rezeki pasti dicurahkan”*. Itulah prinsip yang diterapkan Ibu Titik. Sekarang usahanya dapat mempekerjakan 19 orang karyawan, dengan memproduksi macam-macam pesanan seperti topi, tas, kaos, kemeja, apron, jaket, jas dan sebagainya. Demikian seterusnya pesanan mengalir begitu saja, yang belum pernah dibayangkan sebelumnya. Menjaga kepercayaan dan kepuasan pelanggan adalah kunci yang dipegangnya selama ini.

Bagaimana tentang *relationship* dengan karyawan serta warga sekitar? *“Karyawan-karyawan di sini diambil dari warga sekitar yang menganggur, sehingga usaha ini berdaya guna bagi keluarganya, dapat meningkatkan kesejahteraan masing-masing”*, jawabnya. Saling menghargai, saling mengisi, saling merayakan bersama-sama pada hari-hari besar seperti Natal, Lebaran, Idul Adha. Bila terjadi kelalaian

karyawan, cara menegurnya dengan pendekatan dan bimbingan, memotivasi, saling mengisi sehingga suasana persaudaraan tercipta. Hubungan dengan warga sekitar juga dijaga dengan baik. Kalau ada kelebihan produk dibagikan pada tetangga, *“dan mereka merasa senang”*, kata Ibu Titik.

*“Kita harus percaya diri, selalu menyertakan Tuhan dalam setiap langkah, ikhlas, kalau gagal jangan kecewa. Berusaha terus, jangan pernah patah semangat walau kita tak punya kelebihan. Merintis mulai dari kecil, jangan langsung modal besar, jangan ngoyo, soal rezeki pasrah pada Tuhan”*, papar Bu Titik ketika diminta saran yang bisa dibagikan untuk Anggota yang mungkin ingin memulai usaha. Terbukti pada masa pandemi, usahanya tetap berjalan lancar dengan mendapatkan pesanan APD (Alat Pelindung Diri yang diperlukan pada masa pandemi-red), sehingga ke-

sejahteraan karyawannya tetap terjamin. *“Itulah kebesaran Tuhan kalau kita mengandalkan-Nya!”*, imbuhnya.

Tak terasa tiga jam sudah kami melewatinya. Di penghujung wawancara, Ibu Titik menyampaikan cita-citanya yang belum tercapai, *“Sebelum meninggal, saya ingin bisa berdaya guna bagi orang lain, dengan mengajari tenaga-tenaga muda dan masyarakat di desanya Kedung Jati Purwodadi, untuk dapat bangkit dan berdaya guna bagi nusa dan bangsa, ketimbang duduk diam.”* Upaya ini sudah mulai dirintisnya di masyarakat sekitar dengan membagikan empat mesin jahit, agar mereka dapat meningkatkan kesejahteraan keluarganya. *“Jangan berpangku tangan hanya untuk diri sendiri. Mulailah memikirkan orang lain, agar dapat berdaya guna dan berhasil guna”*, pesannya untuk Anggota WKRI Cabang MKK. Dan semangkok bakso hangat mengakhiri pertemuan sore itu. **(Clara Winarko)**



Ibu Titik bersama karyawannya di *workshop* Ciledug.

(Dok. Cabang)

■ HUT ke-77 RI bersama BKS WKK

## Misa Syukur 77 Tahun Kemerdekaan RI



Juara Pertama, Kedua & Ketiga lomba foto dalam rangka HUT ke-77 RI bersama BKS WKK Wilayah Barat 2.

(Dok. Cabang)

Pada Jumat, 19 Agustus 2022, bersama Badan Kerja Sama Wanita Kristen Katolik (BKS WKK) Wilayah Jakarta Barat II, mengadakan misa syukur perayaan 77 tahun Kemerdekaan Republik Indonesia yang dipimpin oleh Romo Yosef Arnoldus Devanto, O.Carm secara daring. Dihadiri oleh 97 orang undangan dari 11 gereja yaitu: MKK, MBK, SMI, Trinitas, GKI Puri Indah, GKI Kedoya, GBI Petamburan, HKBP Slipi, GKII Tomang, GPIB Shalom, Gereja Kristus Petamburan.

Bacaan Injil diambil dari Matius 22: 34-40 tentang hukum yang terutama, yaitu Hukum Kasih. Dalam homilinya Romo Devanto mengajak kita untuk bersyukur atas kebersamaan dalam BKS WKK. Sabda Tuhan hari ini, menjadi dasar pijakan kita, karena kasih yang Tuhan Yesus wartakan sangat mudah diterima oleh semua orang beriman. *“Kita bisa berkumpul dalam perbedaan, karena saling mengasihi. Kita syukuri Indonesia pulih lebih cepat dan bangkit lebih kuat. Satukan hati, bersyukur dan mohon semoga Tuhan melindungi negara Indonesia. Kita dukung arah*

*dan gerak pemerintah melalui tugas masing-masing. Mulai dari akar rumput, pemimpin negara, tokoh agama, dan perkumpulan organisasi apapun, bergerak bersama untuk Indonesia”*, demikian pesan Romo.

Dalam rangka memeriahkan perayaan kemerdekaan, diadakan Lomba Foto Merah Putih. Ada 41 buah foto yang masuk dari 41 peserta. Untuk masing-masing pemenang mendapat hadiah voucher belanja. Terpilih 6 orang pemenang lomba yaitu:

- Juara I : Mey Wita - GBI Petamburan
- Juara II : Lina Wahyudi - Gereja MKK (WKRI Ranting Alfa Indah)
- Juara III : Candra Birawani - Gereja MKK (WKRI Ranting Krisantus)
- Juara Harapan I : Erika - Gereja MKK (WKRI Ranting Yakobus)
- Juara Harapan II : Rossy Widyastuti - Gereja MBK
- Juara Harapan III : Titi Poespa - Gereja MKK (WKRI Ranting Krisantus)

*Dirgahayu Indonesiaku, pulih lebih cepat, bangkit lebih kuat.*

(Tina)

■ Demo Masak

## Aneka Menu Bunga Telang dan Daun Kelor



Chef Melitta sedang mendemokan pembuatan pulut bunga telang. (Dok. Cabang)

Bunga telang dan daun kelor belakangan ini menjadi tren di kalangan ibu-ibu khususnya, karena khasiatnya yang banyak untuk kesehatan. Di samping mudah ditanam, juga banyak ditemukan di sekeliling rumah kita. Oleh karena itu, Bidang Pendidikan WKRI Cabang Maria Kusuma Karmel Meruya mengajak Anggota Ranting, Cabang dan anggota masyarakat seperti kader posyandu dan ibu PKK dari kelurahan untuk mengikuti acara Demo Masak Mengolah Bunga Telang dan Pohon Ajaib Daun Kelor.

Selasa pagi 23 Agustus 2022, kami bergegas naik ke lantai tiga Gedung Kusuma Karmel. Tidak sabar rasanya ingin mengikuti acara tersebut. Begitu sukacita kami semua dapat mengadakan acara secara *hybrid* yaitu ada peserta yang berada di tempat dan

juga secara daring (dalam jaringan) melalui Zoom, setelah sekian lama terhalang karena pandemi. Dilakukan secara *hybrid* karena masih ada peraturan pembatasan orang yang hadir/berkumpul di suatu kegiatan.

Melitta Kumalasari, ibu muda cantik yang menjadi narasumber, mengajari dan praktik secara langsung membuat beberapa jenis minuman dan makanan dari bahan-bahan tersebut. Berlatar belakang lulusan Sarjana

Perhotelan, finalis Master Chef Indonesia, dan juga berusaha di bidang penjualan makanan kesehatan.

Beberapa resep yang diajarkan yaitu Telang Jelly Kelapa Muda, Telang Lychee, Pulut Telang Srikaya, dan dari daun kelor yaitu Fluffy Pancake Kelor, Bubur Manado Kelor, Alpukat Smoothie Kelor.

Makanan lezat yang bisa langsung disajikan, menambah lengkap acara.

Juga hadiah menarik yang

diundi untuk peserta, menjadikan acara ini benar-benar memuaskan. Diharapkan para peserta lebih mengenal manfaat dari bunga telang dan daun kelor yang diantaranya sebagai antioksidan, sehingga dapat mengolahnya menjadi makanan favorit keluarga dan lingkungan, juga memberi kesempatan peserta menjadi seorang pengusaha kecil dengan memproduksi makanan maupun minuman dari bahan baku yang dapat diperoleh secara gratis.

Profesi Bidang Pendidikan, ditunggu kegiatan menarik lainnya. (rni)



Hasil minuman dari bunga telang. (Dok. Cabang)

## ■ Kegiatan Humas

# Memperkenalkan Wanita Katolik RI kepada Dunia

Saat ini media sosial semakin besar pengaruhnya dalam kehidupan kita, juga merupakan salah satu cara yang cukup ampuh dalam mempublikasi dan mendokumentasikan aneka kegiatan. Menyadari adanya perkembangan tersebut, Bidang Humas Cabang MKK Meruya pada Sabtu, 24 September 2022, dengan Dianne sebagai ketua panitia, mengadakan sosialisasi penggunaan video sebagai media publikasi dan dokumentasi, agar Wanita Katolik RI secara khusus Cabang MKK Meruya semakin dikenal dan menarik minat banyak orang untuk bergabung melakukan kegiatan yang bermakna.

Sosialisasi ini dibawakan oleh Bapak Roy Aprilianto - Ketua Seksi Komsos Paroki Meruya mulai pukul 10.00-12.00 dan diikuti oleh 125

peserta. Peserta diutamakan dari Pengurus Bidang Humas dan Ketua/Wakil Ketua yang membidangi Bidang Humas, serta pemerhati dan Pengurus Cabang.

Bapak Roy memperkenalkan Seksi Komsos dengan berbagai media sosial yang disediakan oleh Paroki Meruya, info tentang aneka aplikasi untuk membuat video yang gratis maupun berbayar, dilanjutkan dengan praktek cara membuat video yang baik tahap demi tahap. Sebelumnya peserta sudah diminta untuk mengunduh aplikasi Kinemaster yang akan dipakai untuk membuat video.

Sebagai tindak lanjutnya, agar peserta dapat mempraktekkan kembali, maka semua peserta diberi kesempatan untuk mengikuti Pameran Video. Enam video

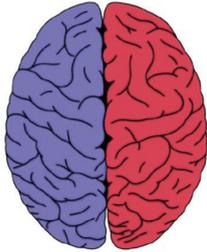


(Dok. Cabang)  
Bpk Roy Aprilianto - Ketua Seksi Komsos MKK menjadi narasumber di webinar.

yang terbaik akan mendapatkan apresiasi berupa bingkisan cantik. Tercatat ada 16 peserta dari 9 ranting yang mengikuti pameran tersebut. Sebagian besar video yang dibuat sudah memenuhi syarat, bagus dan menarik sehingga tidak mudah bagi para juri dalam mengambil keputusan. Hasil kesepakatan juri, enam pembuat video terbaik secara berurutan adalah Dessi (Ranting Yakobus), Agustina (Ranting Lukas), Eveline (Ranting Titus Brandsma), dan harapan 1-3 adalah Ester (Ranting Titus Brandsma), Sherly (Ranting Titus Brandsma) dan Erika (Ranting Yakobus). Semoga sosialisasi ini dapat memacu para Anggota untuk berkarya membuat video sebagai publikasi Wanita Katolik RI kepada dunia. (dvv)

### Mengapa Kita Menggunakan Visual?

Manusia Merupakan Makhluk Sosial



**90%**  
Informasi yang dikirim ke otak bersifat visual

**50%**  
Kapasitas otak bertugas memproses informasi visual

Otak manusia memproses gambar

**60.000**  
Kali lebih cepat daripada memproses teks


**PAROKI MERUYA**  
MARIA KUSUMA KARMEL

[mkk.or.id](http://mkk.or.id)
[parokimkk](https://www.facebook.com/parokimkk)
[parokimkk](https://www.instagram.com/parokimkk)
[parokimkk](https://www.youtube.com/parokimkk)

25

■ Wisata ke Turki

## When Europe Meets Asia

Turki adalah negara yang berada di Benua Eropa dan Asia, yang dipisahkan oleh Selat Bosphorus.



Peserta *Hot Air Balloon* dalam keranjang besar, siap diterbangkan.

(Dok. Cabang)

Dengan wajah ceria penuh semangat, 30 peserta tour “*Amazing Turkey*” yang diselenggarakan oleh Wanita Katolik RI DPC MKK Meruya, berkumpul di Bandara Soetta tanggal 25 Oktober 2022 malam untuk berangkat ke Istanbul.

Tiba di Istanbul siang hari. Perjalanan dilanjutkan dengan naik bus (*overland tour*) menyeberangi Bosphorus Bridge dan naik kapal menikmati pemandangan Turki dari sisi laut.

Keesokan harinya mengunjungi Grand Mosque dan Tomb di kota Bursa. Perjalanan dilanjutkan ke Ephesus Ancient City, sebuah kota tua peninggalan kebudayaan Romawi dan Yunani terbesar di abad ke-10 serta foto-foto di Odeon Theatre, yang dibangun tahun 150 Masehi dan dapat menampung 25.000 penonton. Perjalanan dilanjutkan ke House of Virgin Mary, tem-

pat peristirahatan terakhir Bunda Maria, yang memberi kesan iman yang mendalam. Sore hari sampai di Pamukkale melihat Cotton Castle, permandian air panas berkapur yang terbentuk secara alami dan bertingkat-tingkat, mengalir menuruni gunung dan menjadi *Unesco’s World Heritage*. Wisata lanjut ke kota Cappadocia, kota yang dibangun dalam gua di tebing bebatuan dan melihat Underground City serta Pigeon Village. Pengalaman yang paling mengesankan adalah ketika naik *Hot Air Balloon* di Cappadocia. *Balloon* bermuatan 20 orang naik sampai ketinggian 1.500 meter. Dari atas dapat melihat Goreme Open Air Museum yang indah di bawah pancaran sinar matahari terbit, sangat luar biasa. Tidak kalah menariknya ketika *tour Jeep Adventure* yang menjelajahi lembah, bukit pasir melintasi *offroad* dengan pemandangan *balloon-balloon* yang terbang di pagi hari.

Camilan baklava yang dikudap dengan *Turkish Tea* yang khas, bisa menjadi cendera mata selain sutra, jaket kulit, *olive oil*, keramik dan lainnya. Semua dapat diperoleh di Grand Bazaar dan Taksim Square Istanbul.

Suasana akrab, saling peduli dan canda ria di bus membuat perjalanan tidak terasa lelah, sehingga membawa kenangan yang indah tak terlupakan. (len)



(Dok. Cabang)

Ibu Maria berpose di Odeon Theatre dengan latar belakang matahari yang baru terbenam.

## ■ Seminar Kesehatan

# Tubuh dan Jiwa yang Sehat Pascapandemi



Dokter Mita dan Psikolog Angie, narasumber webinar serta moderator dr. Theresia.

(Dok. Cabang)

Pada tanggal 18 November 2022, WKRI DPC MKK Meruya mengundang dr. E. Mitaning Christy, M.Gizi, Sp.GK dan Angeline Kartika Sosrodjojo, M.Psi., Psikolog sebagai narasumber serta dr. Theresia Adhitirta sebagai moderator.

Sesi pertama diisi oleh dr. Mita yang menjelaskan bahwa Pilar Imunitas kita ditunjang oleh empat faktor utama yaitu makanan sehat, olahraga, tidur cukup dan ketenangan pikiran. Peran nutrisi penting pada sistem imun tubuh, jadi perlu memperhatikan bahan makanan serta kandungan vitamin dan mineral, karena merupakan asupan untuk tubuh kita dalam menjaga keseimbangan berat badan guna menghindari risiko obesitas.

Pola makan sehat dan seimbang adalah  $\frac{1}{4}$  protein

(lauk pauk),  $\frac{1}{4}$  makan pokok (biji-bijian, gandum, nasi, dan lain-lain) dan  $\frac{1}{2}$  berupa sayuran serta buah-buahan. Pola makan 4 sehat 5 sempurna seperti yang sering diajarkan sejak kita kecil sudah tidak sesuai lagi. Tubuh perlu serat supaya dapat menjaga kesehatan usus, membantu menurunkan kolesterol, keseimbangan gula darah, memberi efek kenyang lebih lama. Makanan serat adalah buah, sayur, kacang dan sumber karbohidrat tinggi serat. Hindari kegiatan sedentari yaitu berbaring atau duduk dalam waktu yang lama (nonton TV, main *video game*, di depan komputer). Olahraga teratur minimal 150 menit per minggu ukuran orang dewasa.

Sesi kedua diisi oleh Angeline Kartika - Edukator PRH (*Personality and Human Re-*

*lations*). Yang menjelaskan PRH itu fokus pada pertumbuhan mental dewasa dan dewasa muda berkelanjutan secara sistematis. Mengenal ciri jiwa yang sehat sangat berpengaruh pada kesehatan badan. Definisi kesehatan mental (WHO) yaitu kondisi mental di mana seseorang mampu menghadapi tekanan kehidupan, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik dan berkontribusi pada masyarakat. Sehat mental artinya mempunyai kebiasaan yang harmonis (*positif thinking*) dalam menyikapi semua aspek kehidupan secara umum (bahagia).

Webinar ini mendapatkan respons yang baik dari peserta, sayang waktu terbatas sehingga banyak yang mengusulkan untuk diadakan lanjutannya. (btw)

## ■ Misa Syukur Tahun Baru 2023

# Iman yang Mengubah

**D**unia terus berubah, maka kita juga perlu terus kreatif mencari peluang demi melayani sesama secara maksimal”, pesan Romo Manaek.

Mengawali tahun, Wanita Katolik RI Cabang MKK Meruya mengadakan rapat pleno Pengurus Cabang dan Ranting pada Jumat, 13 Januari 2023 secara *offline* untuk pertama kalinya setelah dua tahun lebih dilakukan secara daring melalui Zoom karena pandemi, dilanjutkan dengan Misa Syukur.

Sedianya, rapat dimulai pukul 09.00 di GKK Lt.1 ruang 1, namun pada waktu tersebut baru sebagian Ibu-Ibu Cabang maupun Ranting yang datang. Mereka datang dengan berkebayangannya..... cantik-cantik!!! Bisa ditebak bagaimana hebohnya mereka saat bertemu, ada yang saling berpelukan, bercanda, bahkan saling meledek.

Di awal rapat, Ibu Murni, diantaranya mengemukakan bahwa karena belum lama ada Pengurus Ranting yang meninggal, mengingatkan kembali, sebenarnya ada panduan penghormatan terakhir untuk Anggota/Pengurus yang meninggal. *“Bila keluarga mengizinkan, setelah ibadat singkat (bila memungkinkan), lencana Wanita Katolik RI yang disematkan di selendang biru, diletakkan di tangan atau di dekat dada almarhumah. Jika almarhumah*



Romo Manaek menghampiri Ibu Lucia memberi komuni kudus.

(Dok. Cabang)



(Dok. Cabang)

Ibu-Ibu WKRI dengan aneka seragam yang ceria, hikmat mengikuti Misa Syukur Tahun Baru 2023.

*mengenakan seragam nasional atau seragam kerja, lencana disematkan di bagian dada kiri dan selendang diselempangkan dari atas bahu kanan ke pinggang kiri”, jelasnya.*

Usai rapat, dilanjutkan misa syukur di gereja oleh Romo Manaek Martinus Sinaga, O.Carm. Berbondong-bondong Anggota Ranting mulai datang dengan seragamnya masing-masing. Koor WKRI MKK yang sudah lama tidak terdengar suaranya, kini mulai menunjukkan eksistensinya dengan mengiringi misa siang itu. Dalam homilinya, Romo mengajak kita merenungkan iman yang mengubah. *“Beriman akan Tuhan artinya kita mempercayakan diri sepenuhnya kepada-Nya. Kita hidup karena iman, sebab tanpanya kita tidak dapat bertahan”,* papar Romo. Selanjutnya, di akhir homili, Romo berpesan, *“Kita bersyukur atas hadirnya organisasi WKRI Cabang MKK. Ke depan, organisasi ini akan terus berkembang bila para Anggota semakin kokoh dalam beriman. Jangan takut untuk memulai sesuatu yang baru, jangan takut membuat terobosan. Dunia terus berubah, maka kita juga perlu terus kreatif mencari peluang demi melayani sesama secara maksimal. Kritik yang tidak membangun akan selalu ada, tetapi komitmen organisasi untuk terus berkembang tidak boleh ditentukan apalagi disetir oleh kritik yang tidak sehat”.*

Akhirnya, soto panas nan nikmat menutup pertemuan awal tahun siang itu. Selamat Tahun Baru. **(lis)**

# Kesejahteraan Bersama

Oleh Romo Manaek Martinus Sinaga, O.Carm

*Inilah jalan cinta Kristiani yaitu cinta kepada Allah dan sesama.  
Cinta adalah perintah sosial terbesar*

Pembicaraan tentang kesejahteraan bersama berkaitan erat dengan kehadiran umat beriman di tengah masyarakat sebagai makhluk sosial. Hidup beriman harus terwujud nyata dalam keterlibatan sosial. Katekismus Gereja Katolik (KGK) artikel 1878 menegaskan bahwa semua manusia dipanggil ke tujuan yang sama yaitu Allah. Ada kemiripan antara kesatuan Pribadi-Pribadi Ilahi dan sikap persaudaraan, menurutnya manusia harus hidup dalam kebenaran dan kasih antara yang satu dan yang lain. Kasih kepada sesama tidak dapat dipisahkan dari kasih kepada Allah. Selanjutnya ditegaskan juga bahwa kehidupan sosial bukan hanya pelengkap, tetapi tuntutan kodrat, sebab melalui pertemuan dengan orang lain, melalui pelayanan timbal balik, dan melalui dialog dengan saudara dan saudarinya, manusia mengembangkan bakat-bakatnya dan dapat menjalankan panggilannya (KGK art 1879). Setiap lembaga sosial di tengah masyarakat memang memiliki peraturan sendiri, tetapi asal, subyek dan tujuannya ialah pribadi manusia (KGK art 1881; GS 25,1). Menarik untuk diperhatikan bahwa komitmen membangun kesejahteraan bersama itu perlu dijiwai semangat subsidiaritas yaitu kesediaan untuk mempercayakan tugas kepada pribadi-pribadi. Dalam KGK 1884 ditegaskan demikian, "Allah tidak ingin sendiri menguasai segala sesuatu. Ia membagi-bagi kepada tiap makhluk tugas-tugas yang dapat dilaksanakan-Nya sesuai dengan kodratnya... Sikap Allah dalam memerintah dunia yang membuktikan penghargaan besar akan kebebasan manusia harus mengilhami para pengambil kebijakan di tengah masyarakat.

Mereka harus bersikap sebagai pengabdikan penyelenggaraan Ilahi." Prinsip subsidiaritas itu mendorong umat beriman untuk mengusahakan dan memprioritaskan kerja sama dalam mewujudkan kesejahteraan bersama mulai dari lingkup kecil sampai besar, level terendah sampai tertinggi.

## Dijiwai semangat pertobatan

Menciptakan dan memelihara kesejahteraan bersama di tengah masyarakat erat sekali kaitannya dengan semangat pertobatan setiap pribadi. Hal ini bisa dimengerti, sebab keinginan manusia untuk saling berbagi pengetahuan dalam terang kebenaran, menjamin hak dan memenuhi kewajiban, berusaha mencapai nilai-nilai spiritual, memperoleh kegembiraan dari segala sesuatu yang wajar dan dengan tak kenal lelah membagikan yang terbaik yang mereka miliki kepada sesama, itu merupakan bidang spiritual. Dengan kata lain, semua itu berangkat dari dalam batin yang mengalami pertobatan. Setiap anggota Gereja yang terlibat dalam kesejahteraan bersama, dituntut secara terus-menerus memperbarui diri secara batin. Pertobatan hati harus diutamakan. Sikap semacam ini akan menyehatkan lembaga untuk terus bergerak dengan kaidah yang adil dan mengembangkan kebaikan. Gereja menegaskan bahwa tanpa bantuan rahmat, manusia tidak mampu bertahan dalam keadilan dan kebaikan. Inilah jalan cinta Kristiani yaitu cinta kepada Allah dan sesama. Cinta adalah perintah sosial terbesar.

## Tiga unsur hakiki

Ada 3 unsur yang sejatinya harus hadir

dalam refleksi kesejahteraan bersama. *Pertama*, penghormatan pribadi sebagai pribadi. Pengambil kebijakan wajib menghormati hak-hak dasar setiap pribadi yang tidak dapat dicabut dari dirinya seperti hak untuk bertindak menurut norma hati nuraninya yang benar, hak atas perlindungan hidup perorangan dan kebebasan yang wajar juga perihal agama (GS 26,2). *Kedua*, kesejahteraan sosial dan pembangunan masyarakat. Hal ini berarti hadirnya jaminan menjalankan hidup yang benar-benar manusiawi seperti pangan, sandang, perumahan, kesehatan, pekerjaan, pendidikan dan pembinaan, informasi yang

benar, dan hak untuk membentuk keluarga. *Ketiga*, perdamaian. Hal ini berarti hadirnya jaminan keamanan masyarakat dan anggotanya melalui sarana yang tepat, hak atas pembelaan diri baik secara pribadi maupun bersama.

Akhirnya, komitmen untuk menciptakan dan memelihara kesejahteraan bersama membutuhkan sinergi, baik dalam Gereja sendiri maupun Gereja bersama dengan berbagai pihak. Gereja perlu terus membangun jaringan yang luas dan sehat sehingga semakin efektif dalam mewujudkan kesejahteraan bersama.

### Injil Matius 22: 34-40

<sup>34</sup>Ketika orang-orang Farisi mendengar, bahwa Yesus telah membuat orang-orang Saduki itu bungkam, berkumpullah mereka <sup>35</sup>dan seorang dari mereka, seorang ahli Taurat bertanya untuk mencobai Dia: <sup>36</sup>“Guru, hukum manakah yang terutama dalam hukum Taurat?” <sup>37</sup>Jawab Yesus kepadanya: “Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu. <sup>38</sup>Itulah hukum yang terutama dan yang pertama. <sup>39</sup>Dan hukum yang kedua, yang sama dengan itu, ialah: Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri. <sup>40</sup>Pada kedua hukum inilah tergantung seluruh hukum Taurat dan kitab para nabi.”



## Program Kerja Februari - Juli 2023

### Februari 2023

- Penerbitan Majalah Kusuma edisi 33
- Peningkatan Kualitas Organisasi: Tugas dan Tanggung Jawab

### Maret 2023

- Pelatihan Humas

### April 2023

- Baksos Ramadan
- Tugas Koor & Angklung di Gereja MKK

### Mei 2023

- Ziarah

### Juni 2023

- Demo Masak

### Juli 2023

- Latihan Dasar Kepemimpinan
- Rapat Koordinasi Antar Ranting
- Tugas Koor & Angklung di Gereja MKK

## ■ Ranting Meruya

# Kita Bersama Sejahtera



(Dok. Ranting)

Berembuk bersama mengerjakan *puzzle* “Mencari Saudaraku.”

Selama masa pandemi berlangsung, pertemuan WKRI Ranting Meruya diadakan via Zoom, namun saat pandemi mulai melandai bulan Juli 2022 pertemuan diadakan secara tatap muka sehingga dapat melepas rindu dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

Seperti biasanya kegiatan arisan bulanan disertai dengan kegiatan lain mengikuti agenda liturgi Gereja, misalnya Doa Rosario di bulan Mei dan Oktober, BKS, kegiatan penjualan produk dari masing-masing Anggota

dan lain-lain.

Di bulan Desember 2022 bertepatan dengan Bulan Keluarga, acara diisi renungan Adven ke-2 dengan tema “Kita Bersama Sejahtera”. Pertemuan diadakan di rumah Ibu Lilik Suwarni S dengan pemandu acara Ibu Cicilia Suparjo dan Ibu Rosalina Fang yang kebetulan adalah Ketua Seksi Kerasulan Keluarga MKK. Pada saat mengerjakan materi yang berbentuk *puzzle* “Mencari Saudaraku”, semua Ibu-Ibu bingung dan pusing untuk menemukannya. Namun hal tersebut sangat mengasyikkan, seru dan fokus mengerjakan karena dapat melatih otak kita. Sebagai makhluk sosial, sewajarnya kita harus bisa berinteraksi dengan orang lain, baik dalam keluarga maupun di masyarakat sekitar kita, sekalipun tak jarang dalam berinteraksi sering timbul konflik dan perbedaan pendapat atau perselisihan yang bahkan memicu pertengkaran. Situasi yang demikian, membuat kondisi kurang nyaman, kurang merasakan hidup damai, bahagia dan sejahtera. Ketika kita mencari arti kesejahteraan bersama seringkali kita mengesampingkan bahkan meninggalkan orang lain, kita sering mementingkan diri sendiri dan menjadi egois. Kesejahteraan bersama inilah yang mampu membuat orang menjadi lebih damai, lebih bahagia serta nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Harapannya, Anggota dapat semakin mempererat hubungan, tambah kompak, bahagia dan semangat bersosialisasi dengan orang lain, sehingga Ranting semakin berkembang dan setia dalam pelayanan baik di Gereja maupun masyarakat. (Susi)

## ■ Ranting Alfa Indah

# Berkunjung, Berdoa, dan Menambah Wawasan

Merupakan kesempatan kedua, Anggota Wanita Katolik RI Ranting Alfa Indah mengadakan acara di luar. Pada bulan Oktober kami berkunjung ke Gua Maria Lourdes yang berada di Gereja St. Maria Pelindung Diangkat ke Surga (*De Kerk van Onze Lieve Vrouw ten Hemelopneming*) yang lebih dikenal sebagai Gereja Katedral Jakarta. Biasanya acara diadakan pada hari Kamis, namun kali ini diadakan pada hari Jumat. Perjalanan pun merambat karena bertepatan dengan saudara kita yang akan beribadah sholat Jumat di Masjid Istiqlal. Perlu perjuangan untuk mencapai tujuan, setelah memutar dua kali, beberapa mobil baru berhasil masuk area parkir Gereja Katedral.

Setelah berdoa Rosario di depan Gua Maria, dilanjutkan masuk Museum Katedral, disambut petugas dan diantar sambil dijelaskan sejarah dari setiap koleksi yang ada. Sempat teringat, pada kunjungan sebelumnya, salah seorang petugas merupakan adik dari Anggota kami, yang saat ini sudah almarhum. Tebersit wajah ramah dengan senyumnya menimbulkan rasa haru mengenangnya... Tibatiba, salah satu Anggota menceletuk, “Oh iya lho... dari atas, bangunan Katedral terlihat berbentuk salib!”

Diakhiri acara foto, kami meninggalkan Katedral

menuju tempat untuk makan siang bersama. Dengan penuh sukacita dan perut kenyang, kami pulang. Terima kasih kepada para Ketua dan Pengurus yang telah menambah pengetahuan untuk Anggotanya. (\*rTn\*)



(Dok. Ranting)

Persiapan sebelum Doa Rosario di Gua Maria Lourdes, Gereja Katedral.

## ■ Ranting Taman Kebon Jeruk

# Ada Rasa Syukur



(Dok. Ranting)

Ibu-Ibu setelah berdoa di depan Gua Maria Penolong Abadi, Gereja Santo Vincentius a Paulo Gunung Putri, Bogor.

Tepat setahun yang lalu di bulan Oktober 2021, sembilan Anggota Wanita Katolik RI Ranting Taman Kebon Jeruk mengadakan ziarah ke Gua Maria Bukit Kanada, Rangkasbitung disertai dengan rasa was was karena masih dihantui oleh wabah Covid-19 yang masih merebak.

Situasi berbalik sangat jauh berbeda di tahun 2022. Meskipun masih banyak berita tentang bertambahnya jum-

lah pasien Covid, tidak menyurutkan keinginan Ibu-Ibu untuk Ziarah Tiga Gua Maria. Sesuai dengan rencana kerja Ranting TKJ, maka pada tanggal 31 Oktober 2022, berangkatlah 35 Anggota dan Pengurus untuk berdoa Rosario di tiga gereja yaitu Gereja Maria Kusuma Karmel Meruya, Gereja Santo Stefanus Cilandak dan Gereja Santo Vincentius a Paulo Gunung Putri, Bogor.

Sebagai umat Gereja Maria Kusuma Karmel Meruya, kita terbiasa melihat bangunan gereja yang megah, Gua Maria yang cantik dan luas serta tempat untuk berdoa Rosario yang nyaman. Begitupun ketika kita datang ke gereja di Cilandak, bangunan gereja yang berbentuk joglo cukup besar, ditunjang dengan tempat parkir yang luas dinaungi pohon-pohon rindang. Berbeda dengan Paroki Santo Vincentius a Paulo di Gunung Putri Bogor, yang baru dikukuhkan sebagai Paroki (semula adalah stasi), bangunan gereja sedang dalam proses perluasan, Gua Maria Penolong Abadi sangat sederhana, dengan bangunan masih berbentuk bedeng tetapi tetap memberikan rasa damai, ketika kita berdoa Rosario di sana.

Ada rasa syukur yang kami wujudkan dengan memberikan donasi demi perluasan pembangunan Gereja Santo Vincentius a Paulo. Selesai berdoa Rosario, Ibu-Ibu melanjutkan makan siang di Kafe Meja Bogor dan tak lupa singgah di Jalan Suryakencana untuk berbelanja oleh-oleh.

(Susan W. & Koan Ping)

## ■ Ranting Aries 2

# Perayaan Ulang Tahun dengan Berziarah

Pandemi Covid-19 masih ada, sementara kami tidak mau berhenti beraktivitas. Lantas apa yang harus dilakukan?

Pengurus berembuk mencari solusi terbaik untuk merayakan Hari Ulang Tahun ke-28 Ranting Aries 2. Akhirnya sepakat akan berziarah ke Cirebon dengan menyewa bus wisata. Tentu saja prokes tetap dijalankan. Setiap peserta wajib tes antigen pada H-1, dan hasil tes yang negatif di-*share* di grup, baru kemudian peserta diperbolehkan ikut. Peserta juga wajib mengenakan masker di dalam bus, kecuali saat makan. Bahagia dan lega rasanya mengetahui semua peserta yang mendaftar sehat-sehat.

Pada Rabu, 12 Oktober 2022 dengan sangat antusias dan penuh semangat 29 peserta berangkat bersama ke Cirebon - Jakarta pulang pergi. Tujuannya mengunjungi Gua Maria Regina Rosari sekaligus merayakan hari jadi Ranting. Sebelum masuk ke dalam bus, pengurus menyemprotkan cairan desinfektan untuk membunuh virus Covid yang mungkin ada di udara atau menempel di permukaan kursi. Peserta kompak mengenakan seragam kaos warna kuning, supaya mudah ditemukan jika menjauh dari rombongan.

Puji Tuhan, kami tiba di Gereja Santo Yusuf lebih awal sehingga Misa Kudus yang dipimpin oleh Romo Antonius Haryanto, Pr bisa dilaksanakan setengah jam lebih awal.



(Dok. Ranting)

Para mantan Ketua & Ketua saat ini (dari ki-ka): Helen, Dianne, Lily, Sisca, Susanty, Christina dan Theresia, kompak selalu...!!!

Foto-foto tentunya tidak ketinggalan. Berbagai pose sudah dijepret mulai dari halaman gereja, Gua Maria serta di Taman Doa. Tugas Seksi Dokumentasi jadi ringan karena banyak yang bersedia memotret dengan sukacita, terbawa suasana peziarahan rohani. Bunda Maria pasti mendoakan kita semua. Ave Maria. (Helen)

## ■ Ranting Krisantus

### Tetap Saling Asih-Asah-Asuh



(Dok. Ranting)

Ibu Patricia S (Wakil Ketua 2), Ibu Ani S (Ketua) dan Ibu Titik P (Wakil Ketua 1) bersama Romo Manaek setelah dilantik dan diberkati.

**L**ega rasanya, di usianya yang ke-31 Wanita Katolik RI Ranting Krisantus dapat terus melanjutkan karya pela-

yanannya di Wilayah Krisantus. Rapat Anggota Ranting Krisantus yang sempat tertunda, karena badai pandemi Covid-19, akhirnya dapat dilaksanakan pada Sabtu, 26 November 2022 di GKK lantai 2. Puji dan syukur kepada Tuhan, telah terpilih Pimpinan Ranting Krisantus masa bakti tahun 2022-2025; Ibu Christina Ani Sulistiani sebagai Ketua, Ibu Theresia Titik Puspawati sebagai Wakil Ketua 1 dan Ibu Patricia Suratminingsih sebagai Wakil Ketua 2.

Mengingat masa pandemi belum berakhir, maka pelantikan Pengurus Ranting Krisantus segera dilaksanakan oleh Pimpinan terpilih, setelah Rapat Anggota Ranting selesai. Romo Manaek Martinus Sinaga, O.Carm memimpin pemberkatan Dewan Pengurus

Ranting Krisantus. Dengan tema *Semakin Mengasih, Peduli dan Bersaksi*, diharapkan Pimpinan dan Pengurus Ranting Krisantus masa bakti tahun 2022-2025 bisa tetap saling asih-asah-asuh. Semoga kerja sama yang telah terjalin baik dapat tetap dilanjutkan. Tugas utama untuk mewujudkan visi dan menjalankan misi Wanita Katolik RI dapat dilanjutkan dengan semakin peka terhadap situasi dan kondisi masyarakat sekitar.

Terima kasih kepada Dewan Pengurus Ranting Krisantus masa bakti tahun 2018-2022 yang telah menyelesaikan tugas dengan baik. Diharapkan karya pelayanannya dapat dilanjutkan dengan penuh tanggung jawab sesuai dengan bidang tugas masing-masing. *Proficiat. (Titik Puspa)*

## ■ Ranting Yakobus

### Mereka, Dukungan yang Berarti pada RAR Yakobus

**P**ada Sabtu, 8 Oktober 2022, setelah melewati kurang lebih dua setengah tahun masa pandemi, Wanita Katolik RI Dewan Pengurus Ranting Yakobus berkesempatan mengadakan Rapat Anggota Ranting (RAR) secara *offline*, di GKK lantai 2 dengan Ibu Tri Wahyuni selaku Ketua Panitia Pelaksana.

Agenda RAR antara lain Laporan Pertanggungjawaban masa bakti 2019-2022, pemilihan Ketua masa bakti 2022-2025, dan dilanjutkan dengan ibadat sabda serta Pelantikan Pengurus Ranting Yakobus masa bakti 2022-2025 oleh Romo Manaek Martinus Sinaga, O.Carm, yang disaksikan oleh Pengurus Wanita Katolik RI DPC MKK Meruya.

Selain dihadiri oleh Anggota Ranting Yakobus, Cabang dan per-

wakilan dari Ranting-Ranting lain, hadir pula Korwil Yakobus Bapak Afianto Kurniawan, Ketua Lingkungan Yakobus 4 dan 8, Bapak Yohanes dan Bapak Gunawan. Kehadiran mereka merupakan bentuk dukungan yang berarti untuk Wanita Katolik RI Ranting Yakobus. Puji syukur kepada Tuhan, acara RAR berjalan lancar tidak ada halangan yang berarti. Terpilih Cicilia Dian Anggraini sebagai Ketua, Dafiosa Rehulina Pinem sebagai Wakil Ketua 1, dan Maria Magdalena Nurmawanti sebagai Wakil Ketua 2.

Selamat kepada para Ketua terpilih Wanita Katolik RI Ranting Yakobus masa bakti 2022-2025, selamat berkarya dan selamat "Melayani dengan Kasih, Rela Berkorban dalam Kebersamaan". *Proficiat. (Dessi)*



(Dok. Ranting)

*Proficiat !! Dukungan Korwil Yakobus Bpk. Afi pada Ketua terpilih Ibu Dian.*

## ■ Ranting Lukas

# Merayakan HUT ke-77 Kemerdekaan RI



Antusias mengikuti *game* gelas plastik.

(Dok. Ranting)

Dalam rangka HUT ke-77 Kemerdekaan RI, Wanita Katolik RI (WKRI) Ranting Lukas dalam pertemuannya dengan makan siang bersama di Restoran Kampung Kecil, Kosambi.

Hari itu adalah pertemuan *offline* pertama sejak pandemi dan kami memilih tempat yang terbuka agar lebih aman dengan tetap menjaga protokol kesehatan. Semua Anggota yang hadir berpakaian merah sesuai nuansa kemerdekaan dan kebetulan kaos seragam Ranting Lukas berwarna merah.

Acara dimulai pukul 10.00 dibuka dengan doa, dilan-

jutkan dengan menyanyikan lagu Hymne Wanita Katolik dan lagu kebangsaan Indonesia Raya. Kemudian dilanjutkan dengan kata sambutan Ketua Ranting Ibu Utie, serta pengumuman oleh Wakil Ketua I Ibu Erna dan penarikan arisan. Pada kesempatan ini diadakan penggalangan dana tambahan dengan penjualan kupon berhadiah seharga Rp20.000 per lembar, yang mana sebelumnya juga sudah diadakan penggalangan dana melalui WA grup Anggota WKRI Ranting Lukas, guna membantu renovasi TK Indriyasana.

Acara dilanjutkan dengan permainan diantaranya memindahkan kelereng dengan sendok plastik, memindahkan gelas plastik dengan karet dan tali rafia, menggambar wajah di kertas pada punggung teman. Untuk permainan ini Ibu-Ibu dibagi dalam kelompok yang terdiri dari empat orang. Semua permainan diikuti oleh peserta dengan sangat antusias, semua bersemangat dan bergembira. Yang menang mendapat hadiah, namun yang terpenting, makna dari permainan ini adalah kerja sama yang baik di dalam kelompok, saling menghargai, toleransi, melatih kesabaran serta ketekunan.

Setelah lelah bermain, kami bersantap siang bersama, menikmati hidangan lezat yang telah disediakan. Seusai makan, di penghujung acara kami foto bersama. Kami menikmati acara kebersamaan tersebut dengan sukacita.

(Linda Sungkono)

## ■ Ranting Teresa

# Sukacita Lomba Kue Bernuansa Merah Putih

Tema dan slogan perayaan HUT ke-77 Kemerdekaan RI adalah "Pulih Lebih Cepat, Bangkit Lebih Kuat", sangatlah bermakna bagi kita semua, tak terkecuali Wanita Katolik RI Ranting Teresa.

Dengan penuh keceriaan dan semangat, di tahun ini tepatnya pada tanggal 27 Agustus 2022, Ibu-Ibu WKRI Ranting Teresa mengadakan lomba menata makanan dengan nuansa merah putih dalam rangka turut memeriahkan peringatan Hari Kemerdekaan RI.

Acara tatap muka di rumah Ibu Julieti, tidak lupa melaksanakan protokol kesehatan, memakai masker dan mencuci tangan. Peserta yang memakai *dress code* merah putih, dibagi dalam beberapa kelompok dan masing-masing kelompok terdiri dari 3-4 orang. Beragam aneka kue/*snack* nuansa merah putih dibuat oleh Ibu-Ibu dengan sangat kreatif dan memberikan hasil yang sangat menarik.

Aneka kue/*snack* yang dilombakan diantaranya kue bugis, kue ku isi kacang hijau, getuk, sang kolun.

Hari semakin siang, dan tibalah saatnya bagi para juri untuk memilih kreasi terbaik dan menarik dari semua kreasi yang bagus-bagus. Dengan berbagai kriteria dan penilaian, para juri berhasil memilih karya terbaik dari Ibu-Ibu, dan juara pertamanya adalah Kreasi Kue Bugis. Setelah juri membacakan hasil, acara dilanjutkan dengan makan siang bersama masakan Ibu-Ibu WK yaitu nasi liwet serta lauk pauk lainnya yang sangat lezat dan nikmat pastinya.

Sebelum acara ditutup, penghargaan berupa hadiah dibagikan oleh juri untuk Ibu-Ibu yang mahir dalam berkreasi dan bersemangat. Acara ditutup dengan doa. Semoga pertemuan ini semakin memberikan makna dan bermanfaat untuk kita semua. Tuhan Yesus memberkati.

(Susi)



(Dok. Ranting)

Peserta lomba sedang asyik menata kue merah putih.

## ■ Ranting Titus Brandsma

### Kamu Telah Melakukannya untuk Aku

Pada tanggal 27 November 2022, Pengurus WKRI Ranting Titus Brandsma mengadakan kunjungan ke Panti Asuhan dan Sekolah Khusus Bhakti Luhur Citra Raya (BLCR), untuk bersilaturahmi sekaligus menyerahkan donasi kepada BLCR melalui Suster Yustin.

Panti dan sekolah bagi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ini berdiri sejak 11 Juli 2009, dikelola oleh para biarawati ordo ALMA (Asosiasi Lembaga Misionaris Awam), sebuah Institut Sekuler yang didirikan oleh Pastor Hendrikus Paul Janssen CM.

Selain memberikan pendidikan akademis, BLCR juga melatih kemampuan dasar setiap anak dan memberikan pelatihan keterampilan yang dibutuhkan agar mereka dapat hidup mandiri di masa mendatang. BLCR saat ini mengasuh 50 ABK yang tinggal di asrama, mayoritas berasal dari keluarga tidak mampu atau terlantar. Ada lima biarawati ALMA yang bertugas di sini, dibantu oleh 15 orang perawat dan 22 orang karyawan. Beberapa di antara karyawan (misalnya satpam) adalah para alumni BLCR.

Menurut Suster Yustin, pembiayaan operasional panti dan sekolah setiap bulan cukup besar. Saat ini belum ada donatur rutin yang membantu. Tapi ada saja bantuan tak terduga yang diterima pada saat dibutuhkan. Tuhan selalu sediakan. BLCR menerima



(Dok. Ranting)

Ibu-ibu bersama anak-anak berkebutuhan khusus di Panti Bhakti Luhur Citra Raya.

bantuan dalam bentuk apapun, seperti dana, tenaga, makanan, pakaian, peralatan sekolah, peralatan keterampilan dan lain-lain. Bagi umat yang tergerak ingin membantu BLCR dapat menghubungi Suster Yustin pada jam kerja.

“Aku berkata kepadamu, sesungguhnya segala sesuatu yang kamu lakukan untuk salah seorang dari saudara-Ku yang paling hina ini, kamu telah melakukannya untuk Aku.” Matius 25:40. **(Patricia S. Tedjasendjaja)**

## ■ Ranting Elia

### Ziarah ke Cirebon



(Dok. Ranting)

Khusyuk berdoa di Taman Doa Regina Rosari Cirebon.

Pandemi hampir berakhir karena sudah jarang sekali mendengar berita duka maupun berita mengenai saudara atau teman kita yang terkena Covid. Keadaan hampir terlihat normal. Berbahagia bagi Ibu-Ibu Wanita Katolik RI Ranting Elia bisa berziarah dan rekreasi bersama-sama mengunjungi Taman Doa Regina Rosari Cirebon.

Pagi subuh Sabtu 1 Oktober 2022, dengan seragam

barunya Pengurus dan Anggota Ranting Elia penuh sukacita berkumpul menaiki bus yang sudah dipesan jauh hari sebelumnya. Sesampainya di Cirebon, kami langsung berdoa Rosario sambil menunggu waktu misa yang sudah ditentukan untuk mengucap syukur atas terpilihnya Ketua, Wakil Ketua dan terbentuknya Pengurus masa bakti tahun 2022 – 2025. Ziarah diharapkan dapat mempererat hubungan yang tulus satu sama lain, mau bekerja sama dan ikhlas dalam melayani bersama. Setelah makan siang kami melanjutkan perjalanan menuju tempat *ngopi* dan tentunya dengan berfoto bersama di setiap kesempatan.

Perjalanan belum selesai kalau belum singgah di pusat batik Cirebon Trusmi. Kami diberi waktu untuk melihat dan berbelanja, setelah puas, perjalanan dilanjutkan untuk mengisi perut kembali yaitu makan soto empal gentong yang merupakan tujuan terakhir di Cirebon. Akhirnya kami pulang ke Jakarta dengan hati penuh sukacita seperti pada saat berangkat.

Terima kasih Tuhan Yesus atas penyertaan-Mu pada hari itu, semoga apa yang kami harapkan dari Pengurus Ranting Elia dapat benar-benar mewujudkan visi dan misi Wanita Katolik RI yaitu memiliki kekuatan moral, sosial dan handal demi tercapainya kesejahteraan bersama serta tegaknya harkat dan martabat manusia. Amin.

**(Erni Lianty)**

## ■ Ranting Aries 1

# Dari Kejauhan Memandang Opa Oma

Berawal dari Yayasan Melania Jakarta yang mendirikan panti wreda di kawasan Rempoa tahun 1978, menerima lansia mandiri. Dalam perkembangannya, dirasa perlu mendirikan panti untuk lansia non mandiri. Maka didirikan Panti Wreda Melania Pademangan yang diresmikan tanggal 29 Mei 2015 bertepatan dengan Hari Lansia Nasional dan sejak 9 September 2015 menerima layanan perawatan lansia non mandiri.

Jumlah lansia saat ini 31 orang (20 oma dan 11 opa), sebagian besar penderita stroke, Alzheimer, jantung dan penyakit tua lainnya tetapi tidak berpenyakit menular. Panti menerima lansia usia 60-90 tahun dari kalangan manapun, tidak harus beragama Katolik, dikenakan iuran per bulan dan memenuhi syarat lainnya.

Penghuni dilayani oleh perawat yang terlatih dan mendapat bimbingan yoga sekali seminggu. Penghuni yang beragama Katolik menerima kunjungan komuni setiap minggu dan Misa setiap bulan. Selain keluarga, setiap minggu panti menerima kunjungan komunitas maupun perseorangan. Seperti hari itu, Selasa 26 Juli 2022 Wanita Katolik RI Ranting Aries 1 diwakili Ibu Sanny (Ketua), Ibu Vin (Wakil Ketua 1), Ibu Pauline, Ibu Colleen, Ibu Yani T dan penulis diterima dengan baik oleh Bapak Rudi Ketua Panti. Beberapa peng-



(Dok. Ranting)

Opa Oma di Panti Wreda Melania hanya boleh dikunjungi dari kejauhan.

huni keluar tetapi kami dilarang mendekat untuk menjaga protokol kesehatan. Dari kejauhan kami memandang mereka yang kebanyakan duduk di kursi roda.

Kami tidak lama di sana, hanya menyerahkan barang kebutuhan, seperti susu, biskuit, sereal, minyak kayu putih, pampers, dan lain-lain, juga masker, *faceshield*, *handsanitizer* dari donatur, sedangkan sejumlah dana ditransfer ke panti. Setelah berdoa, kami pulang dengan hati penuh sukacita walaupun terenyuh melihat para lansia yang benar-benar membutuhkan orang lain untuk beraktivitas.

(Lily)

## INFO KITA

- ❖ Ibu Nelly Pontoh dari WKRI Cabang MKK Meruya dipercaya menjadi Ketua OC (Panitia Pelaksana) Kongres XXI Wanita Katolik RI bersama Cabang-cabang Wilayah Jakarta Barat I & II, yang akan diselenggarakan tanggal 26-29 Oktober 2023 di Hotel Mercure Ancol.
- ❖ Ibu Bernadette Therri W. mewakili Wanita Katolik RI Cabang MKK Meruya, telah dilantik pada tanggal 4 Februari 2023 sebagai Kepala Bagian Pastoran Paroki Meruya periode 2023 – 2026.

# Sorgum, Pengganti Tepung Terigu



Sejak pandemi Covid-19 merebak, Organisasi Pangan dan Pertanian Dunia (*Food and Agriculture Organization/FAO*) telah memperingatkan agar setiap negara memiliki rencana dalam menjaga kelancaran rantai pasok makanan demi mengantisipasi ancaman krisis pangan. Akibat pandemi Covid-19 yang berkepanjangan, perubahan iklim dan perang Rusia-Ukraina, rantai pasok pangan global terganggu. Asumsi ini bukannya tanpa alasan, mengingat baik Rusia maupun Ukraina merupakan dua negara penting yang menjadi pemasok gandum dunia. Indonesia perlu mewaspadaai gejolak ekonomi global, agar dampaknya tidak signifikan terasa ke dalam negeri. Untuk mengantisipasi krisis pangan, Indonesia harus menghemat devisa dan menjaga ketahanan pangan di dalam negeri.

Masyarakat Indonesia banyak mengonsumsi makanan terbuat dari tepung terigu yang berbahan baku gandum. Selama ini Indonesia mengimpor gandum untuk mencukupi kebutuhan gandum domestik, karena iklim di Indonesia tidak cocok untuk budidaya gandum. Ketergantungan Indonesia terhadap impor gandum mencapai 11 juta ton per tahun. Kementerian Pertanian RI berencana mengembangkan tanaman sorgum sebagai substitusi untuk menekan impor gandum.

Di Pulau Jawa, tanaman sorgum dikenal dengan nama cantel. Sorgum bisa hidup di lahan kering dan tidak memerlukan banyak air, tidak memerlukan banyak pupuk, tidak mudah terserang hama penyakit dan dapat ditanam maupun dipanen saat musim kemarau. Dapat hidup di dataran rendah hingga dataran tinggi dengan iklim tropis-kering sampai iklim basah. Sorgum adalah

tanaman nir-limbah. Bijinya bisa diolah menjadi beras, tepung, gula dan kecap. Gula sorgum merupakan gula fruktosa, sehingga aman bagi penderita diabetes. Batang, daun dan akarnya bisa diolah jadi pupuk, pakan ternak dan bioetanol, yaitu bahan bakar nabati yang ramah lingkungan. Pertamina tertarik dengan sorgum, karena hanya butuh waktu 3 bulan untuk panen. Sementara sawit butuh waktu 4 tahun. Sekali tanam, sorgum dapat dipanen 2-3 kali.

Pada tahap awal, Kementerian Pertanian RI mulai mengembangkan 15.000 ha tanaman sorgum. Pada tahun 2023, pengembangan tanaman sorgum akan terus diperluas menjadi 50.000 ha. Luas penanaman sorgum di Indonesia tersebar di 6 provinsi utama, yaitu NTT, Jawa Barat, Kalimantan Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah dan NTB. Presiden Jokowi berencana memperluas area tanaman sorgum di provinsi Nusa Tenggara Timur. Dengan lahan yang luas dan tenaga kerja melimpah yang dimiliki Indonesia, budidaya sorgum akan membuka banyak lapangan kerja dan menjaga ketahanan pangan.

Manfaat sorgum bagi kesehatan:

1. Menurunkan berat badan. Sorgum banyak mengandung pati, sehingga memberi rasa kenyang lebih lama.
2. Bebas gluten. Baik untuk mengatasi alergi gluten.
3. Kaya serat. Konsumsi serat mencegah obesitas, stroke, dan diabetes.
4. Menjaga kesehatan tulang. Kandungan mineral seperti zat besi dan magnesium dapat mencegah penyakit tulang seperti osteoporosis.
5. Baik untuk sistem pencernaan. Kandungan serat dan mineral, dapat mengurangi masalah pencernaan, seperti diare atau sembelit.
6. Kaya antioksidan. Antioksidan penting untuk melindungi kulit dan regenerasi sel-sel yang rusak.
7. Mengandung senyawa fenolik yang mengurangi peradangan pada tubuh (anti peradangan)

*Sumber:*

- *Mengenal Tanaman Sorgum, Pengganti Gandum asal Afrika (kompas.com)*
- *7 Manfaat Sorgum untuk Kesehatan Tubuh (Lifestyle Kata-data.co.id)*
- *Jokowi Sentil Impor Gandum, RI Terbanyak Beli dari Negara ini (cnbcindonesia.com)*

(Tina)

## Resep Kue Talam Ubi Ungu (*Ibu Yen Yen*)



### **Bahan lapisan ungu**

300 gram ubi ungu yang sudah dikukus  
150 gram gula pasir (boleh dikurangi sesuai selera)  
100 gram tepung tapioka  
50 gram tepung beras  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam  
175 ml santan  
175 ml susu rasa taro (warna ungu)  
# Campur semua bahan, aduk sampai rata lalu disaring supaya tidak ada yang bergerindil. Boleh juga dihaluskan dengan *food chopper*/blender sampai halus.

### **Bahan lapisan putih**

150 ml susu putih  
150 ml santan  
50 gram tepung beras  
25 gram tepung tapioka  
 $\frac{1}{2}$  sdt garam  
 $\frac{1}{4}$  sdt vanili bubuk  
1 sdm gula pasir  
# Campur semua bahan aduk sampai rata, lalu disaring supaya tidak ada yang bergerindil. Boleh juga dihaluskan dengan *food chopper*/blender.

### **Cara memasak**

- Siapkan cetakan boleh yang bentuk bunga atau segi empat, olesi dengan minyak.
- Panaskan kukusan dengan api sedang, beri daun pandan di air kukusan, alasi tutup kukusan dengan kain.
- Tuang sedikit adonan putih, kukus dengan api sedang selama 4 menit, kemudian tuang  $\frac{1}{2}$  cetakan lapisan ungu, kukus selama 10 menit, kemudian tuang lagi lapisan putih, kukus sampai matang selama 15 menit.
- Setelah matang, tunggu kue talam sampai benar-benar dingin baru keluarkan dari cetakan.

### **Tips**

- ❖ Pastikan adonan benar-benar halus supaya kalau sudah matang tekstur kue talam tidak kasar.
- ❖ Mengeluarkan kue talam dari cetakan jangan saat masih panas, karena adonan belum kokoh dan masih lembek.

Wanita Katolik RI DPC Maria Kusuma Karmel Meruya,  
Dewan Pengurus Ranting Meruya, Aries 2, Taman Kebon Jeruk,  
Alfa Indah, Krisantus, Lukas, Yakobus, Aries 1, Teresa, Elia, Titus Brandsma,  
beserta seluruh Anggota

*mengucapkan*

*Selamat Berkarya*

*kepada pimpinan baru*

**RANTING MERUYA - RAR 13 AGUSTUS 2022**

- Elysabet Ambarwati : Ketua
- Lucia Esti Muryani : Wakil Ketua I
- Veronica T. Widijaningsih : Wakil Ketua II

**RANTING ALFA INDAH - RAR 20 AGUSTUS 2022**

- Anastasia Sigit Winarni : Ketua
- Sonny Ningsih Bhakti : Wakil Ketua I
- Eleonora Herlina Wahyudi : Wakil Ketua II

**RANTING YAKOBUS - RAR 8 OKTOBER 2022**

- Cicilia Dian Anggraini : Ketua
- Dafiosa Re hulina Pinem : Wakil Ketua I
- Maria Magdalena Nurmawanti : Wakil Ketua II

**RANTING KRISANTUS - RAR 26 NOVEMBER 2022**

- Christina Ani Sulistiani : Ketua
- Theresia Titik Puspawati : Wakil Ketua I
- Patricia Suratminingsih : Wakil Ketua II

### Syukur & Berkat

Rasa syukur dan mohon berkat Tuhan untuk tahun 2023 diwujudkan dalam perayaan Ekaristi, dalam karya pelayanan, dalam sukacita bersama.



Pemazmur Ibu Anas



Syukur dinyatakan dalam persembahan Cabang dan Ranting pada Misa Tahun Baru 13 Januari 2023 di Gereja MKK



Persiapan konsumsi rapat

Tidak lupa dokumentasinya



Koor WKRI MKK memandu umat untuk memuji Tuhan



Yuk... registrasi dulu



Misa syukur awal tahun 2023 dan HUT ke-17 Ranting Teresa 19 Januari 2023



Misa syukur awal tahun 2023 Ranting Alfa Indah 19 Januari 2023



(Dok. Ranting)

WKRI Ranting Aries 1 merayakan HUT ke-34 dengan penuh syukur di Swissotel. (23/11/2022)



(Dok. Cabang)

Turut memeriahkan acara Lepas Sambut Romo Devanto, O.Carm dan Romo Agustinus Suyadi, O.Carm. (28/01/2023)



(Dok. Cabang)

Para Ketua Cabang, Nelly dan Therri mempersembahkan tanda kasih kepada Romo Devanto, O.Carm yang telah mendampingi WKRI Cabang MKK hampir 5 tahun. (13/01/2023)



(Dok. Cabang)

Sedang membakar amplop intensi Misa Arwah, di halaman Gereja MKK. (02/11/2022)



(Dok. Cabang)

Jualan perdana Warung WK setelah pandemi di halaman Gereja MKK, laris manis....!! (29/01/2023)



(Dok. Cabang)

Tanda peduli lingkungan, Candra menanam bakau/mangrove di Ecowisata Mangrove PIK program WKRI DPD Jakarta. (19/08/2022)