

## PEKAN PEDULI KESEHATAN KELUARGA OLEH SEKOLAH TINGGI TEOLOGI TABGHA BATAM PADA HARI ULANG TAHUN YANG KE 2 YAYASAN CAHAYA OBOR BERKAT BERSAMA MASYARAKAT KOTA BATAM

Sanjay MJK Nadeak<sup>1</sup>, Pranada<sup>2</sup>, Bernard Pasaribu<sup>3</sup>, Dwi Glady<sup>4</sup>, Ray  
Maharana<sup>5</sup>

Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam

sanjay@st3b.ac.id<sup>1</sup>, pranada@st3b.ac.id<sup>2</sup>, bernardpasaribu09@gmail.com<sup>3</sup>,

dwigladlymarianti@gmail.com<sup>4</sup>, tyo.cdn@gmail.com<sup>5</sup>

### Abstract

*In this world no one wants to be sick. When the body is in pain, the body will feel uncomfortable. Caring for the health of the body is one of the important things that we must always strive for. Body health is the most important thing for us to maintain because the body is the main capital for carrying out daily activities. If our body is in pain, everything will feel uncomfortable. Whether sleeping, sitting, eating will never feel comfortable. Everything will feel wrong when our body's health is in a state of decline. Our body is likened to a machine where if one component is damaged it will affect all parts. The health of the human body is when the condition of the body works perfectly. It's like a machine, no matter how small a part of our body hurts, it will definitely make other organs uncomfortable. The health of our body is the main capital to get through the day and achieve success. A success in life will be in vain if we achieve it in sickness. Success will feel complete if we are in good health and we can enjoy our hard work so far. As an educational institution, we also see that health is one of the most important things for the community because if the body is healthy, education knowledge will be easily absorbed and applied, so with social service, caring for public health is part of the form of concern from Tabgha Batam Theological High School for health itself.*

**Keywords:** Healthy life, Social Service.

### Abstrak

Dalam dunia tak seorangpun yang berkeinginan untuk sakit. Ketika tubuh dalam kondisi sakit, tubuh akan terasa tidak nyaman. Peduli menjaga kesehatan tubuh adalah salah satu hal penting yang harus selalu kita upayakan. Kesehatan tubuh merupakan hal terpenting untuk kita jaga karena tubuh adalah modal utama untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Jika tubuh kita dalam keadaan sakit semua akan terasa tidak nyaman. Baik tidur, duduk, makan pun tidak akan pernah terasa nyaman. Segalanya akan terasa menjadi salah ketika kesehatan tubuh kita dalam keadaan drop. Tubuh kita diibaratkan seperti sebuah mesin yang apabila salah satu komponen yang rusak maka akan berpengaruh ke semua bagian.

Kesehatan tubuh manusia adalah ketika kondisi tubuh bekerja secara sempurna. Bagaikan mesin, sekecil apapun bagian tubuh kita ada yang sakit, pastinya akan membuat organ tubuh lain tidak nyaman. Kesehatan tubuh kita adalah modal utama untuk menjalani hari dan meraih kesuksesan. Sebuah kesuksesan hidup akan terasa sia-sia jika kita meraihnya dalam keadaan sakit. Kesuksesan akan terasa lengkap jika kita dalam keadaan sehat dan kita bisa menikmati jerih payah kita selama ini. Sebagai institusi pendidikan kami juga melihat bahwa kesehatan merupakan sebagai salah satu hal terpenting bagi masyarakat karena apabila tubuh ini sehat maka ilmu pendidikan akan mudah diserap dan diterapkan, maka dengan adanya bhakti sosial peduli kesehatan masyarakat ini sebagai bagian wujud kepedulian dari Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam akan kesehatan itu sendiri

**Kata Kunci :** Hidup sehat, Bakti Sosial,

### PENDAHULUAN

COB kepanjangan dari Cahaya Obor Berkat. COB ini merupakan sebuah yayasan yang didirikan dan bergerak untuk menjadi saluran berkat bagi masyarakat di kota batam dan sekitarnya

dan secara luasnya di kepulauan riau yang memang memerlukan bantuan, . Dimulai dari visi Tuhan beri kepada bapak pendeta Doktor Hanny Andries untuk memperhatikan orang-orang yang masih membutuhkan uluran tangan kita, COB

berkomitmen untuk memberikan bantuan dalam bidang pendidikan, kesehatan, maupun sembako untuk kebutuhan pokok sehari-hari.

Sebuah survei yang dilakukan oleh *United Nations Children's Fund* atau di singkat dengan UNICEF pada tahun 2020, di perkirakan ada sebanyak 938 anak di Indonesia dengan rentang usia 7-18 tahun harus putus sekolah karena terkena dampak dari virus Covid-19; di mana 74% dari jumlah tersebut menyatakan tidak memiliki biaya untuk melanjutkan pendidikannya di bangku sekolah. Dalam lingkup yang lebih kecil, sebanyak 624.652 masyarakat di Kepulauan Riau belum atau tidak tamat sekolah dengan berbagai alasan, salah satunya adalah kekurangan biaya.

Berangkat dari data ini, COB yang lahir pada tanggal 7 Juli 2021 dan resmi menjadi sebuah yayasan yang di beri nama Yayasan Cahaya Obor Berkat yaitu pada tanggal 13 November 2021 melalui Surat Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor AHU-0026970.AH.01.04.Tahun 2021.

Dengan semua persyaratan di lengkapi COB ini bertekad untuk terus mengembangkan pengabdianya kepada seluruh masyarakat terkhusus di kepulauan Riau dan hal ini terus dilakukan kepada setiap orang tanpa memandang latar belakang orang tersebut. Khususnya dalam meningkatkan kesehatan keluarga yang menjadi konsentrasi Yayasan COB dan juga Institusi Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam (ST3B).

Menjadi berkat bagi semua orang adalah hal yang sangat penting untuk dikerjakan, demikian jugalah dengan Yayasan Cahaya Obor Berkat yang hadir di kepulauan Riau ini. Tanpa terasa Yayasan Obor Berkat sudah memasuki usia yang ke dua tahun dan di saat bersamaan COB melakukan suatu even yang luar biasa dan melibatkan berbagai lapisan masyarakat. Hal ini dilakukan untuk tetap berjalan dengan visi yang sudah Tuhan berikan kepada Yayasan

tersebut untuk tetap berkontribusi bagi bangsa ini khususnya di kepulauan riau ini. Banyak kegiatan yang dilakukan dan di momen ini COB mengambil suatu tema yaitu Pekan Peduli Kesehatan Keluarga, yang artinya COB memiliki tujuan agar setiap keluarga mengalami perubahan kearah yang lebih baik.

COB tidak berjalan sendiri melainkan berkolaborasi dengan Institusi Sekolah Tinggi Teologi tabgha Batam, dimana lembaga ini juga memiliki visi dan misi yang sama yaitu berkarakter kristus, menjadi prajurit Allah dan menjadi berkat bagi orang lain. Dalam kepanitiaan COB dan Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam bekerja sama dimana para dosen dan juga mahasiswa di libatkan dalam kepengurusan panitia di acara ini. Semuanya dilakukan untuk mewujudkan keluarga sehat dan tetap memiliki semangat juang dalam kehidupan ini yang memang sudah semakin mengalami tantangan demi tantangan di dunia ini. Jadi dengan memberikan sesuatu yang bisa diberikan diharapkan menjadi penyemangat kepada keluarga – keluarga yang menerima bantuan, bimbingan dan juga pengarahan di acara tersebut. Karena ini menjadi kerinduan Yayasan COB dan juga Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam khususnya di momen yang luar biasa ini.

### **Kenapa Keluarga ?**

Keluarga adalah suatu unit terkecil tetapi memiliki dampak yang besar. Demikian juga yang dikatakan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu Keluarga adalah ibu, bapak serta anak- anak; orang seisi rumah, sanak saudara; kaum kerabat, satuan kerabat yang sangat mendasar dalam masyarakat (Tim Redaksi 2018). Demikian juga yang dikatakan oleh Achmad Hufad dalam tulisannya yaitu Keluarga adalah suatu kelompok social yang ditandai oleh tempat tinggal bersama, kerjasama ekonomi dan reproduksi yang di persatukan oleh pertalian perkawinan atau adopsi yang di



sehat adalah keharusan bagi orang percaya karena menjaga kesehatan merupakan menjaga korban persembahan dalam konsep ibadah yang sejati

### **Hidup Sehat Agar Tubuh Kita Tidak Sakit.**

Setiap orang pasti pernah mengalami sakit, baik sakit kepala, sakit perut, demam, pilek, dan batuk. Keadaan seperti ini hal yang wajar terjadi yang menandakan daya tahan tubuh kita aktif bekerja untuk melawan infeksi. Tubuh yang sering sakit dapat disebabkan oleh banyak hal, mulai dari lemahnya daya tahan tubuh atau seringnya terpapar kuman, virus, atau parasit. Menjaga kesehatan dan hidup sehat merupakan solusi agar tubuh kita tidak mudah sakit.

Berikut cara – cara dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat :

#### **Makan Makanan Bergizi**

Mengonsumsi makanan bergizi secara rutin akan memberikan manfaat yang baik untuk tubuh, demikian bila kita menjaga pola makan yang sehat tentu kita sedang menjalani hidup sehat yang nantinya dapat memperpanjang umur dan awet muda. Pola hidup sehat bukan hanya berasal dari makanan yang sehat saja, melainkan gaya hidup makanan sehat sesuai porsi yang pas sehingga menjadi lebih seimbang juga menjadi salah satu faktor yang paling mempengaruhi. Pentingnya pola hidup sehat yakni dengan memulai mengonsumsi makanan bergizi yang lebih banyak manfaatnya. Oetoro mengatakan : "Makan makanan sehat memiliki tujuan agar tubuh kita merasa nyaman. Makan makanan bergizi dan sehat memiliki lebih banyak energi untuk beraktivitas serta terhindar dari penyakit. Makanan sehat adalah makanan yang kaya nutrisi mengandung zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak sehat) serta zat gizi mikro (vitamin dan mineral), namun tidak padat kalori dan tidak

melebihi kebutuhan tubuh akan kalori harian" (Samuel Oetoro 2012).

#### **Olahraga Rutin**

Olahraga adalah sebuah aktivitas fisik yang sangat sehat dan penting dilakukan oleh setiap orang. Olahraga akan terlihat efeknya apabila dilakukan secara teratur dan rutin. Walaupun bagi sebagian orang menganggap bahwa olahraga adalah kegiatan yang membosankan dan melelahkan, namun dibalik itu tubuh kita sangat memerlukan olahraga untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh manusia. Olahraga rutin juga dapat menghindarkan kita dari penyakit. Dengan berolahraga, kita akan membakar kalori dalam tubuh.

Olah raga yang dikombinasikan dengan pola makanan yang seimbang akan menghasilkan tubuh yang sehat serta dapat membantu menjaga bentuk tubuh yang ideal. Penelitian yang dilakukan di Jepang menemukan bahwa berolahraga aktif 3 – 4 kali dalam seminggu, minimal dilakukan selama 20 menit/sesi maka akan dapat meningkatkan HDL dalam darah. Olahraga bisa dilakukan dengan berjalan, bersepeda, Zumba, berenang dan segala kegiatan olahraga yang dapat memicu jantung kita aktif bergerak. Bisa dilakukan dengan rutin tetapi perlu bijak jugapada saat melakukannya yang artinya tidak perlu di porsir tetapi harus disesuaikan dengan keberadaan seseorang.

#### **Perbanyak Minum Air Putih**

Seperti yang sudah kita ketahui bahwa tubuh kita sangat membutuhkan air putih bersih yang cukup oleh karena sebagian tubuh manusia terdiri dari air. Tubuh yang kurang asupan air putih akan mengakibatkan dehidrasi pada tubuhnya, yang akan berakibat fatal apabila hal ini terjadi dalam waktu yang terlalu sering dan dalam jangka yang lama. Beberapa gejala yang akan timbul apabila tubuh kita mengalami dehidrasi yang cukup lama, tubuh menjadi lemas,

sakit kepala, sulit berkonsentrasi, hingga dapat menurunkan kesadaran pada manusianya. Oleh sebab itu mengkomsumsi air putih bersih sangatlah penting demi menjaga kesehatan tubuh kita. Pada umumnya orang dewasa sangat membutuhkan air putih 2 liter atau sekitar 8 gelas air putih bersih setiap harinya.

### **Lebih berbahagia dan Berenergi.**

Menjalani kehidupan yang sehat, berenergi dan berbahagia siapa yang tidak mau? Tidak ada kebahagiaan yang lebih penting dari kesehatan kita sendiri, dan apabila tubuh kita sehat maka ada kekuatan yang berasal dari dalam untuk menjadi semangat dalam melakukan segala aktivitas kita. Kualitas hidup yang baik pastinya akan mempengaruhi kesehatan kita dan juga kualitas hidup yang kita jalani sangat memengaruhi lama tidaknya kita akan hidup. Tidak peduli berapa usia kita, selalu ada kekuatan untuk mengubah banyak variabel yang mempengaruhi berapa lama kita dapat hidup secara sehat atau tidak, serta seberapa aktif kita di tahun-tahun berikutnya di masa yang akan datang. Namun, jika ingin umur panjang dan juga sehat dan berenergi, akan jauh lebih baik jika diimbangi dengan kebahagiaan hidup, walaupun ukuran kebahagiaan setiap orang berbeda, namun pada umumnya ada beberapa kebiasaan baik yang bisa menjadi pemicunya. Apalagi kebiasaan baik ini juga dapat membuat tubuh kita lebih sehat dan juga lebih bahagia. Karena memang demikianlah yang seharusnya ada dalam kehidupan keluarga

### **Kegiatan Bakti Sosial**

Bakti sosial atau lebih dikenal sebagai baksos merupakan salah satu kegiatan wujud dari rasa kemanusiaan antara sesama manusia. Bakti Sosial merupakan suatu kegiatan dimana dengan adanya kegiatan ini kita dapat berbagi kasih dengan mereka yang membutuhkan. Bakti sosial diadakan dengan tujuan – tujuan tertentu. Bakti

sosial antar warga yang dilakukan oleh mahasiswa adalah untuk mewujudkan rasa cinta kasih, rasa saling menolong, rasa saling peduli mahasiswa kepada masyarakat luas yang sedang membutuhkan uluran tangan mereka.

Beberapa tujuan dari bakti sosial yang kami selenggarakan :

### **Mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan sebagai sarana aktualisasi diri dosen dan mahasiswa dalam membantu sesama.**

Kegiatan bakti sosial ini lebih kepada penerapan ilmu pengetahuan (kasih) yang telah diterima dosen dan mahasiswa dari Tuhan Yesus Kristus dan sudah seharusnya kami membagikan kasih tersebut kepada saudara – saudara yang lainnya terutama bagi mereka yang sangat membutuhkan uluran tangan kasih, karena demikianlah Firman Tuhan mengatakan janganlah jemu – jemu dalam berbuat kebaikan (Galatia 6: 9 – 10) (LAI 2007). Yayasan COB bersama ST3B juga melakukan berbagai kegiatan lainnya yaitu adanya kegiatan pembagian sembako, dalam pembagian sembako ini bapak Yohanes A.DA selaku panitia dari Sekolah Tinggi Teologi Tabgha batam dan juga sebagai ketua RT memberikan keterangan untuk kegiatan ini ada sekitar 250 paket sembako yang di bagikan kepada warga yang membutuhkan , beliau juga mengatakan bahwa dengan adanya aksi pembagian sembako ini meringankan beban warga yang memang membutuhkannya. Adapun prosedur pembagiannya yaitu setiap warga yang sudah menerima tiket dari ketua Rukun Tetangga nya wajib membawa tiket tersebut dan memberikan kepada panitia untuk mendapatkan paket sembako yang sudah di sediakan.



Foto 2, Berbagi kasih bersama warga masyarakat

Orang percaya harus tetap melakukan perbuatan baik yang didasarkan pada kasih Kristus Tuhan, dan orang percaya dalam melakukan perbuatan bukan untuk kesombongan melainkan untuk memancarkan sinar terang Kristus bagi mereka yang membutuhkannya. Sebagai anak Tuhan perbuatan baik tidak terlepas dari kehidupan yang mau menanggung kesusahan sesamanya, artinya setiap orang percaya harus peduli terhadap sesamanya dan tidak membiarkan mereka terus berada dalam kesusahannya.

### **Menguatkan motivasi masyarakat tentang pentingnya kesadaran dalam meningkatkan wawasan.**

Wawasan dalam pengetahuan tidak hanya dimiliki oleh mereka – mereka yang telah dan sedang menjalani pendidikan, namun kami berpikir bahwa wawasan pengetahuan ini juga haruslah dialami dan dirasakan oleh masyarakat. Wawasan yang mereka perlu terima adalah wawasan tentang berbagi kasih kepada mereka yang mengalami kekuarangan, walaupun kita sedang dalam kekurangan, sebab Firman Tuhan mengatakan bahwa lebih berbahagia mereka yang memberi dari pada menerima (Kisah Para Rasul 20 : 35) (LAI 2007). Oleh sebab itu kami bukan hanya sedang mengajarkan apa kasih itu namun lebih dari situ kami sedang mengajarkan bahwa dalam kekuaranganpun kita harus

memberi dan berbagi sebab lebih berbahagia menurut Tuhan Yesus.

### **Mempererat hubungan kekeluargaan antara dosen mahasiswa dengan masyarakat.**

Dengan adanya kegiatan bakti sosial ini dosen, mahasiswa juga masyarakat yang menerima bantuan akan terbangun rasa kekeluargaan dan emosional positif dalam diri setiap insan. Sesuai dengan kodratnya bahwa manusia adalah makhluk sosial yang hidup saling ketergantungan satu dengan yang lainnya, dan makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri tanpa orang lain. Berbagi kasih melalui bakti sosial ini merupakan sarana dosen, mahasiswa dalam mewujudkan kasih, ilmu dan ketergantungannya akan manusia yang lainnya. Firman Tuhan mengatakan marilah kepadaKu semua yang letih lesu dan yang berbeban berat sebab Yesus pasti memberikan kelegahan kepada mu (Matius 11: 28), (LAI 2007). Dalam kegiatan ini juga di sediakan untuk pemeriksaan kesehatan kepada setiap warga yang membutuhkan. Banyak hal yang bisa dilakukan yaitu mengenai pengecekan gula darah, kolesterol dan konsultasi yang lainnya. Warga juga mendapatkan berbagai pengobatan gratis



dan vitamin yang di butuhkan.

Foto 3, Pemeriksaan kesehatan

### **METODE**

Dalam pelaksanaan kegiatan ini Yayasan COB bekerjasama dengan Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam dan



adapun ke dua lembaga ini masih di bawah binaan Gereja Bethel Indonesia jemaat Tabgha. Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam ikut melakukan pelaksanaan kegiatan ini untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Adapun waktu pelaksanaannya dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu, tanggal 10 dan 11 Juni 2023.

Dalam mensosialisakannya Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam yang juga adalah juga panitia pelaksana kegiatan pekan peduli kesehatan keluarga menggunakan berbagai media untuk memberitahukan kepada jemaat gereja, masyarakat sekitarnya dan juga warga kota Batam, diantaranya melalui WhatsApp, Face Book, Player dan juga brosur untuk menginformasikan kegiatan ini.



Foto 4, Jadwal Kegiatan Hari ke-1

Demikian juga pada saat berlangsungnya ibadah di gereja betel Indonesia, informasi ini juga di sampaikan kepada jemaat. Tidak ketinggalan para mahasiswa/ Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam yang ambil bagian dalam menyampaikan kegiatan ini.



Foto 5, Jadwal Kegiatan Hari ke-2



Foto 6, brosur kegiatan Pekan Peduli Kesehatan Keluarga

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengingat kegiatan ini adalah wujud dari rasa syukur Yayasan Cahaya Obar Berkat yang terpanggil untuk menjadi berkat bagi banyak orang dan kegiatan ini berjalan dengan baik dan bisa dikatakan tidak mengalami kendala. Demikian juga dalam kegiatan ini dari sekian banyak kegiatan para dosen Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam melakukan pengabdianannya di bagian kesehatan pada

keluarga seperti Tema yang di buat oleh para panitia. Mengingat kesehatan itu penting dan harus di responi dengan serius. Untuk itu panitia melibatkan para dokter yang berkompeten di bidangnya untuk melayani warga yang datang di kegiatan tersebut.

### TEPAT WAKTU

Dalam pelaksanaan kegiatan ini tim panitia harus bisa menggunakan waktu sebaik mungkin, mengingat kegiatan dilakukan dari pagi sampai malam hari. Adapun kegiatan ini selama dua hari yaitu pada hari sabtu dan minggu yaitu pada tanggal 10 -11 juni 2023.

### KEGIATAN YANG DILAKUKAN

Untuk selanjutnya kepanitiaan panitia pelaksanaan kegiatan pekan peduli kesehatan keluarga ini melibatkan para pengurus Yayasan Cahaya Obor Berkat, staff Gereja Bethel Indonesia, para jemaat tabgha dan juga para dosen Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam yang menjadi bagian dari Tri Darma perguruan Tinggi yakni pengabdian kepada masyarakat.

Berikut ini beberapa gambaran singkat mengenai kegiatan Pekan Peduli Kesehatan :

1. Kegiatan dimulai pada hari Sabtu, 11 Juni 2023 diawali dengan senam bersama, antara panitia dan warga masyarakat serta undangan yang ada. Kegiatan senam pagi ini dipimpin oleh instruktur senam professional yang sengaja diundang dalam mengisi senam kesegaran jasmani ini. Senam kesegaran jasmani ini dilaksanakan lebih kurang 1 jam dengan metode senam bebas dan santai namun serius.



*Poto 7, Senam Sehat bersama warga*

2. Kegiatan kedua pada hari yang pertama yakni pemeriksaan kesehatan gratis yang dilakukan dokter-dokter profesional dan yang memiliki tempat praktek tetap pada rumah sakit yang ternama yang ada di kota Batam. Adapun fasilitas pemeriksaan yang disediakan adalah pengecekan tensi, gula dan darah, kolesterol, gigi, berat badan dan penyakit umum lainnya, juga dibagikan obat – obat untuk penyakit ringan secara gratis serta pemberian resep obat dan konsultasi bagi beberapa penyakit yang dianggap serius dan segera membutuhkan tindakan lebih lanjut. Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis dan pembagian obat – obatan dilaksanakan selama dua hari, yakni pada hari pertama dan hari kedua.



*Foto 8, Para Dokter yang ambil bagian dalam kegiatan ini*

3. Masih pada hari yang sama panitia juga memberikan sembako (Sembilan bahan pokok) kepada masyarakat yang membutuhkan



uluran tangan kasih. Sembako dibagikan sebanyak 250 bungkus yang terdiri dari beras, minyak goreng, gula, telur, indomie, serta kopi bubuk dan teh. Pemberian sembako oleh panitia diawali dengan masyarakat menunjukkan kupon yang telah diberikan 1 minggu sebelum acara dimulai. Kupon ini dibagikan kepada masyarakat dengan bantuan para mahasiswa ST3B dan panitia dari COB kepada masyarakat melalui persekutuan – persekutuan di rumah (Family Care/FC), pembagian kupon juga diperluas kepada masyarakat yang non muslim yang dianggap membutuhkan ke rumah – rumah liar (Ruli) yang ada diberbagai tempat di kota Batam.

Pembagian sembako ini dibagi kedalam 2 bagian yakni hari pertama dibagi sebanyak 100 bungkus dan hari kedua 150 bungkus. Pada kegiatan pekan kesehatan ini juga ST3B dan COB mengadakan kerjasama dengan jemaat dan masyarakat Usaha Kecil Menengah yang memiliki usaha makanan untuk dalam menyediakan lahan untuk berjualan makanan dan minuman selama kegiatan ini berlangsung.



Foto 9, Pembagian Sembako kepada warga

4. Pada hari pertama dan kedua ST3B dan COB dalam kepanitian memberikan kupon bazar bagi semua undangan dan masyarakat yang

mengikuti kegiatan ini. Adapun hadiah – hadiah yang disediakan panitia adalah : Hadiah utama sepeda motor Supra Fit 100Cc, dan beberapa hadiah bergengsi lainnya seperti 6 unit sepeda listrik, kulkas, TV, kipas angin, dan banyak hadiah hiburan lainnya. Proses penarikan undian dilaksanakan dalam jam-jam tertentu yang telah diberitahukan panitia melalui pengumuman kepada para undangan, yakni dengan cari memanggil seseorang untuk maju kedepan dan mengambil potongan (sobekan) kupon yang telah didaftarkan sebelumnya, lalu membacakan, dan selanjutnya pemberian hadiah.

Apabila orang yang terpilih dipanggil sebanyak 3 kali dan tidak hadir, maka akan dilakukan pencabutan/ pengambilan kupon yang baru. Apabila mereka yang dipanggil dan maju kedepan harus dapat menunjukkan sisa potongan kupon dengan nomor yang sama yang ada pada panitia maka hadiah dapat diterima untuk dibawa pulang. Tidak lupa juga para paniti memberikan himbauan agar warga yang nomornya terpilih juga membawa kartu identitas diri untuk menghindari hal- hal yang tidak diinginkan dan juga menghindari siapa tahu ada dua nomor yang sama maka nomor kartu identitas diri yang terteralah yang mendapatkan hadiahnya.

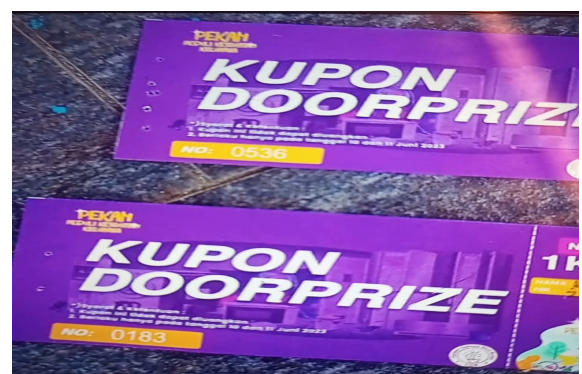


Foto 10, Kupon Bazar kepada warga

5. Pada hari kedua, Minggu 11 Juni 2023. Kegiatan pekan peduli kesehatan ST3B dan COB dilaksanakan mulai pukul 11.00 Wib oleh karena bertepatan dengan ibadah Minggu dan pelayanan di gereja. Pada hari kedua ini kegiatan diawali dengan pembukaan stand konsultasi dan kesehatan serta pembagian obat-obat gratis serta pengecakan kesehatan. Pada jam yang sama juga pembagian sembako tetap dilaksanakan dengan cara sama seperti pada hari pertama. Pada hari kedua ini juga sembako dibagikan sebanyak 150 bungkus dengan cara yang sama seperti pada hari pertama. Demikian juga penarikan undian dan bazar dilaksanakan dengan cara seperti pada hari pertama.



Foto 11, Pemeriksaan Kesehatan warga

Pada hari kedua dilaksanakan seminar kesehatan dan lingkungan. Seminar ini dihadiri para tokoh masyarakat dan para tokoh gereja juga, para masyarakat sangat antusias dalam mendengarkan seminar ini apalagi dalam pembahasan tentang penyakit Kanker yang sangat berbahaya jika tidak ditangani dengan baik dan serius.



Foto 12, Seminar Kesehatan

### MANFAAT YANG DI TERIMA

Tentu ada bahkan banyak manfaat yang diterima khususnya oleh warga kota Batam yang datang memenuhi undangan dari kegiatan tersebut Mengingat bahwa pentingnya kesehatan tentu animo masyarakat sangat besar karena hal ini sangat berhubungan dengan kehidupan mereka sendiri. Disisi yang lain baik itu Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam dan juga Yayasan Cahaya Obor Berkat mendapat suatu kehormatan untuk bisa melayani masyarakat kota batam ini.

### KESIMPULAN

Menjadi berkat adalah hal yang luar biasa demikianlah yang dilakukan oleh Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam bersama Yayasan Cahaya Obor Berkat. Dengan kehadiran kedua lembaga ini yang terjun langsung ditengah – tengah masyarakat bisa melihat dan merasakan bagaimana keadaan masyarakat secara langsung. Kehadiran Lembaga ini memang memiliki visi dan misi yang jelas dan bermanfaat bagi masyarakat walaupun belum begitu banyak yang diberikan tetapi dengan yang sudah di berikan bermanfaat bagi warga kota batam. Demikian juga dengan Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam yang melakukan kegiatan ini untuk membuktikan bahwa lembaga ini mau melakukan tugas dan tanggungjawabnya kepada warga dan ini di kenal dengan istilah pengabdian kepada masyarakat.

Demikian juga dengan tema yang di dibuat di momen ini yaitu berbicara tentang keluarga sehat khususnya keluarga kota batam ini.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Bapak Pdt. Hanny Andries sebagai gembala Sidang Gereja Bethel Indonesia jemaat Tabgha, dimana beliau menjadi inisiator kegiatan ini. Demikian ucapan terimakasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam yaitu Bapak Dr. Steven, S.E., M.Th yang menghimbau juga kepada para dosen dan mahasiswa untuk tetap semangat dalam pengabdian kepada masyarakat. Dan yang selanjutnya ucapan terimakasih kepada Bapak Ir. Simon yang adalah Ketua Yayasan Cahaya Obor Berkat dan yang memfasilitasi semua kebutuhan dalam kegiatan ini. Demikian juga ucapan terimakasih kepada para dokter yang memberikan waktunya untuk melayani warga yang datang dan memeriksa kesehatan mereka. Dan yang terakhir ucapan terimakasih kepada para dosen dan mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam dan juga staff gereja dan para polentir yang dengan semangat memberikan dukungan secara waktu, pikiran dan tenaganya.

### SARAN

Banyak hal yang bisa di lakukan apalagi jika tujuannya untuk menjadi berkat bagi banyak orang. Memang bis asaja menggunakan hari ataupun tanggal tertentu untuk melakukan sesuatu seperti yang dilakukan pada saat ini dimana dengan berulangtahunnya Yayasan Cahaya Obor Berkat yang kedua tahun lalu digunakanlah momen ini untuk melakukan sesuatu yang didalamnya memberikan kontribusi atau bantuan bagi orang lain. Sedangkan untuk Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam sendiri menjadikan kegiatan ini suatu bagian dari melakukan Tri Darma Perguruan yaitu pengabdian kepada masyarakat dan juga mempraktekan kurikulum akademik yang berkaitan dengan matakuliah. Tidak

sampai disitu saja melainkan mengajak para dosen dan juga mahasiswa untuk terjun langsung kelapangan untuk mengaplikasikan setiap ilmu yang sudah diperoleh. Dengan demikian kehadiran Sekolah Tinggi Teologi Tabgha Batam bisa dirasakan oleh masyarakat kotaBatam

### DAFTAR PUSTAKA

- Elizabeth Subrata. 2005. *Rahasia Umur Panjang*. Jakarta Barat: Adonai Publishing.
- Hiromi Sinya. 2010. *The Miracle Of Enzyme*. Bandung: Qanita.
- LAI. 2007. *Alkitab Terjemahan Baru*. Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia.
- Samuel Oetoro. 2012. *Smart Eating 1000 Jurus Makan Pintar & Hidup Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Redaksi. 2018. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Adi Perkasa.