



Pj Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono bersama Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia, Sugianto Kusuma meresmikan Rumah Susun Barokah Palmerah. Rumah susun ini merupakan konsolidasi tanah vertikal yang pertama di Indonesia yang diimplementasikan di lahan yang sangat terbatas yang nantinya akan bergulir ke beberapa titik prioritas di wilayah Jakarta.

## Tzu Chi dan Pemprov DKI Jakarta Resmikan Rusun Konsolidasi Tanah Vertikal Pertama di Indonesia Hari Bahagia Bagi Penghuni Rumah Susun Barokah

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia bersama Pemerintah Provinsi DKI Jakarta memaksimalkan potensi pembangunan di lahan minimal dengan program konsolidasi tanah vertikal yang pertama kali diimplementasikan di Indonesia.

**K**ebahagiaan tengah menyelimuti delapan (8) Kepala Keluarga di RT 013/RW 008, Kel. Palmerah, Kec. Palmerah, Jakarta Barat, dimana mulai Rabu, 3 Juli 2024 mereka sudah bisa menempati rumah barunya selepas acara peresmian dilakukan.

Rumah baru warga Palmerah yang berbentuk rumah susun dan diberi nama Rumah Susun Barokah ini merupakan kerja sama antara Tzu Chi Indonesia bersama Pemprov DKI Jakarta, yang mana ingin memaksimalkan potensi pembangunan di lahan minimal dengan program konsolidasi tanah vertikal yang pertama kali di Indonesia. Program ini mendukung optimalisasi pemanfaatan lahan yang terbatas dengan membangun hunian secara vertikal di lingkungan padat penduduk.

Rumah Susun Barokah ini dirancang dengan konsep ramah lingkungan, terdiri dari 4 (empat) lantai dengan total 9 (sembilan) unit tipe 18 meter persegi, dimana lantai dasarnya difungsikan sebagai ruang interaksi bersama bagi masyarakat.

### Mengurai Permasalahan Hunian di Lahan Padat Penduduk

Kepadatan penduduk di DKI Jakarta memang dapat menimbulkan

berbagai permasalahan terutama hunian yang layak dan sehat dengan sanitasi serta sirkulasi udara yang baik. Kondisi kesehatan masyarakat sangat berpengaruh terhadap kondisi tersebut terutama terkait dengan masalah stunting, penyakit pernafasan serta masalah sosial lainnya. Maka dari itu, pembangunan dengan model konsolidasi tanah vertikal ini menjadi salah satu solusi untuk permasalahan pemenuhan hunian layak di lahan terbatas.

"Konsolidasi lahan ini sangat bermanfaat karena awalnya luas rumah warga terbatas hanya 5 meter persegi sampai 6 meter persegi, kini huniannya bisa lebih luas, 18 meter persegi," ujar PJ Gubernur DKI Jakarta Heru Budi Hartono saat meresmikan Rumah Susun Barokah.

"Konsolidasi Tanah Vertikal ini adalah yang pertama di Indonesia, sehingga (warga) tidak dipindah. Mereka komunitasnya di sini, masih bisa bertemu kiri kanan dengan tetangganya. Masih bisa bersekolah di sekolah dekat sini. Jadi bekerja juga tetap sehingga kelebihanannya ya tidak perlu pindah lokasi," papar PJ Gubernur.

### Hidup Jadi Lebih Baik

Hal ini tentu disambut sangat gembira oleh para penerima manfaat,

salah satunya Kartiwo dan Agustini, istrinya. Ia dan keluarganya yang lahir dan besar di wilayah Palmerah, hingga kini mencari penghidupan di pusat kota ini tentu sama sekali tidak ingin meninggalkan Palmerah.

"*Alhamdulillah* ada aja caranya bangun rumah sempit begini. Rumah kita dulunya *pan* sempit, banyak tikus, gelap, rembes terus kalau musim hujan. Lihat *atuh Neng*, sekarang udah kayak *gedongan*. Dari jalan depan sana langsung kelihatan rumah kita *pan*," kata Agustini sumringah.

Senada dengan Agustini, Kartiwo juga tak bisa banyak berkata manis. Ia bahkan sempat kaget dengan perwujudan rumah barunya. "Keluarga saya nangis, karena kalau lihat betonnya, harga satunya saja sama kayak rumah saya sebelumnya. Temboknya kokoh sekali, surat-surat pun sudah jelas," katanya antusias.

Ternyata betul kata Almarhum Ibu Agustini. Dulu sebelum meninggal almarhum ibunya sempat berpesan kepada anak-anaknya, "Abang, *Eneng*, jangan jual rumah ye, *Insyallah* rumah ini nanti bakal jadi surga buat *elu* pada," ucap Agustini, "ternyata ucapan Emak *kobul*. Kami rasanya kayak dikasih surga sama Buddha Tzu Chi."

### Aksi Bersama Bantu Sesama

Sugianto Kusuma, Wakil Ketua Tzu Chi Indonesia pun amat senang karena bisa membangun model baru perumahan yang terwujud di lahan super sempit.

"Saya rasa banyak yang perlu dibantu ya. Ini baru sekali dan sukses. (Rumah Susun Barokah) ini bisa menjadi contoh," ucapnya sukacita, "kita ajak lagi nanti lebih banyak pengusaha, semoga mau bergabung bersama Tzu Chi untuk membantu lebih banyak lagi."

Program Bebenah Kampung Tzu Chi telah dimulai sejak tahun 2006 dan telah membangun total 650 unit rumah di beberapa daerah di DKI Jakarta seperti Dadap, Pademangan, Cilincing, Kamal Muara, Menteng, dan Palmerah. Ini menjadi komitmen Tzu Chi Indonesia bersama Pemprov DKI Jakarta.

Hingga saat ini, Tzu Chi Indonesia telah membangun 1.433 unit rumah layak huni di berbagai wilayah Indonesia, termasuk Bandung, Surakarta, Medan, Batam, dan kota-kota lainnya di Indonesia.

Metta Wulandari

Artikel lengkap tentang -  
Hari Bahagia Bagi Penghuni  
Rumah Susun Barokah dibaca  
di: <https://bit.ly/3XP0xcw>





Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menebar cinta kasih di Indonesia sejak tahun 1993, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 67 negara.

Tzu Chi merupakan lembaga sosial kemanusiaan yang lintas suku, agama, ras, dan negara yang mendasarkan aktivitasnya pada prinsip cinta kasih universal.

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

- Misi Amal**  
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
- Misi Kesehatan**  
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
- Misi Pendidikan**  
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
- Misi Budaya Humanis**  
Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

**Bagi Anda yang ingin berpartisipasi menebar cinta kasih melalui bantuan dana, Anda dapat mentransfer melalui:**

**BCA Cabang Mangga Dua Raya  
No. Rek. 335 302 7979  
a/n Yayasan Budha Tzu Chi  
Indonesia**

## Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.  
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Hadi Pranoto. PEMIMPIN REDAKSI: Arimami Suryo A. EDITOR: Anand Yahya. STAF REDAKSI: Clarisa, Chandra Septiadi, Desvi Nataleni, Erli Tan, Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari. SEKRETARIS: Bakron. KONTRIBUTOR: Relawan Zhen Shan Mei Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. KREATIF: Erlin Septiana, Juliana Santy, Siladhamo Mulyono. DITERBITKAN OLEH: Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. WEBSITE: Tim Redaksi. Dicitak oleh: PT GRAMEDIA (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6<sup>th</sup> Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tzuichi.or.id.

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi.

Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

## Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-143 di Cikarang

# Harapan Hidup yang Telah Lama Hilang Kini Sudah Kembali

S emangat dan harapan hidup Yopi Rustandi (41) sudah kembali. Katarak yang mengikis penglihatan mata kanannya selama tujuh tahun rupanya turut mengikis semangat hidupnya. Kepercayaan dirinya sempat luntur, ia sangat minder.

“Setelah ini mau apa?” selidik Suster Weni.

“Cari kerja lah Bu..” jawab Yopi antusias.

“Cuma agak cenut-cenut ya Suster.”

“Oh itu biasa, karena *abis* disayat. Saya saja punya jerawat di sini saya pencet sampai sakit kepala.”

“Oh iya ya..” tawa Yopi.

“Ini *saking* bagus hasilnya, enggak dapat obat. Obat yang sebelumnya saja yang dilanjutkan,” jelas Suster Weni.

Saat *screening*, perawat mata dari tim medis Tzu Chi atau TIMA Indonesia mencatat penglihatan Yopi hanya 1/300. Artinya, jika orang dengan penglihatan normal bisa melihat hingga jarak pandang 300 meter, Yopi cuma bisa melihat satu meter, itu pun hanya sinar saja. Saat perban matanya dibuka, yakni sehari setelah operasi, Yopi dapat melihat jelas dengan jarak pandang 3 meter. Sebuah awal yang mengagumkan.

“Jangan kena air, satu tetes pun jangan. Nanti saya sentil kalau kena air ya, sudah bagus-bagus..” pesan Suster Weni.

“Iya Suster,” sahut Yopi yang siap mengikuti semua instruksi agar hasil operasi matanya maksimal.

Yopi, warga Karang Sentosa Kabupaten Bekasi ini sebelumnya bekerja sebagai karyawan di sebuah pabrik di Cikarang. Setelah katarak, ia tak bisa bekerja lagi. Meski mata kiri masih jelas, pandangan gelap di mata kanan kerap membuatnya merasakan pusing.

“Benar-benar tidak ada biaya untuk berobat jadi ya sabar saja. Cuma efeknya jadi malas bekerja atau *ngapa-ngapain*, *pengennya* rebahan saja. Duduk saja enggak kuat lama-lama, rasanya pusing,” tuturnya.

Hingga suatu hari temannya mengabarkan jika akan ada pengobatan



Pasien Baksos Kesehatan Tzu Chi ke-134 di RS Sentra Medika, Cikarang melakukan post-op untuk melihat hasil operasi mata. **Insert:** Yopi Rustandi tampak tersenyum saat mengikuti post-op setelah operasi mata kanannya dinyatakan berhasil dengan baik.

katarak gratis di RS Sentra Medika Cikarang pada Sabtu 29 Juni 2024. Ini merupakan kolaborasi RS Sentra Medika bersama Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia serta Polres Metro Bekasi, yang juga dalam rangka HUT Bhayangkara ke-78. Yopi mendaftar, kemudian mengikuti skrining, lolos, dan akhirnya menjalani operasi.

Kesabaran Yopi kini berbuah manis. Ia siap untuk bekerja lagi. Jika sudah bisa menabung, ia pun siap membina rumah tangga.

“Pengen punya usaha *trus* cari istri, he he.. soalnya kan enggak *pede* juga kemarin lihat keadaan begini. *Alhamdulillah* banget bisa melihat lagi. Saya ucapkan banyak terima kasih semoga Yayasan Buddha Tzu Chi selalu barokah, selalu lancar menolong orang lain. Ini tugas yang mulia,” tutur Yopi.

Tak cuma Yopi yang hari itu akhirnya terbebas dari belunggu katarak. Bakti Sosial Kesehatan Tzu Chi ke-143 ini berhasil mengobati 87 pasien yang terdiri dari 83 pasien katarak dan 4 pasien *pterygium*.

Pada pengobatan katarak ini TIMA Indonesia melibatkan 6 dokter mata, 11 perawat mata, 1 refraksionis, 5 analis lab, 2 apoteker, 2 asisten apoteker, 24 perawat, serta 7 dokter umum. Tim medis Tzu Chi ini merupakan tim medis utama pada pengobatan katarak ini.

Sebanyak 54 relawan Tzu Chi dari Cikarang juga saling bergotong royong menyukseskan pengobatan katarak ini mulai dari *screening*, hari operasi, hingga pembukaan perban.

“Kami relawan Tzu Chi di Cikarang sangat bahagia bisa adakan baksos sebesar ini kembali. Jadi kami bisa berusaha membantu masyarakat membukakan mata mereka, meringankan beban pasien katarak khususnya,” tutur Veriyanto, Ketua *He Qi* Cikarang.

□ Khusnul Khotimah

Artikel Lengkap Harapan Hidup yang Telah Lama Hilang Kini Sudah Kembali dapat dibaca di: <https://bit.ly/3XLOBu0>



## Dari Redaksi

# Kolaborasi Dalam Meningkatkan Kualitas Kehidupan

J jika ingin meningkatkan kualitas hidup masyarakat, maka ada baiknya jika terlebih dahulu membenahi lingkungan dan tempat tinggalnya. Hal ini yang coba dilakukan oleh Tzu Chi Indonesia bersama Pemprov DKI Jakarta lewat Program Bebenah Kampung bagi wilayah-wilayah prioritas di Jakarta. Dimana rumah-rumah warga yang masuk dalam kategori tidak layak huni dan telah memenuhi persyaratan direnovasi atau dibangun ulang.

Salah satunya dilakukan di wilayah yang padat penduduk di Palmerah, Jakarta Barat. Dengan model konsolidasi tanah vertikal yang baru pertama kali dilakukan di Indonesia, Tzu Chi bersama Pemprov DKI Jakarta membangun rumah susun di lahan yang minim untuk beberapa keluarga tanpa harus merelokasinya. Warga yang menerima manfaat dari hunian yang diberikan nama

Rusun Barokah ini pun bersyukur, karena dengan lahan yang minimal mereka bisa memiliki hunian yang maksimal (layak untuk ditinggali).

Tentu saja kolaborasi dalam program bebenah kampung ini juga tak lepas dari dukungan para donatur Tzu Chi. Berkat sumbangsih mereka untuk mendukung kegiatan-kegiatan Tzu Chi khususnya bedah rumah, perlahan-lahan rumah milik warga yang tadinya kotor, rusak, dan tak layak huni kini berubah menjadi rumah yang bersih, sehat, dan layak untuk dihuni.

Bukan hanya dalam program bedah rumah saja, kolaborasi lainnya juga dilakukan Tzu Chi Indonesia bersama Politeknik Pekerjaan Umum untuk mengembangkan sumber daya manusia (SDM) yang unggul dan profesional. Hal ini diwujudkan dengan dengan pemberian beasiswa bagi mahasiswa atau lulusan yang ingin melanjutkan studi

serta pengembangan kapasitas SDM dan kelembagaan.

Kolaborasi-kolaborasi yang dilakukan Tzu Chi Indonesia bersama pemerintah dan lembaga lainnya merupakan wujud sinergi untuk meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat. Dimana program-program yang dilakukan untuk mengembangkan potensi di masyarakat serta menjadi solusi untuk masalah-masalah yang sering dihadapi.

Permasalahan sosial di masyarakat seperti pemukiman warga, kesehatan, pendidikan, lingkungan, dan lainnya tentu akan lebih mudah terselesaikan jika dilakukan kerja sama antar pihak, yakni pemerintah dan swasta, organisasi kemanusiaan, dan tentunya dukungan dan partisipasi masyarakat.

**Arimami Suryo A.**  
Pemimpin Redaksi

# Menggali Sumur dan Meneruskan Jiwa Kebijaksanaan

*Menggali sumur dan meneruskan jiwa kebijaksanaan  
Mempraktikkan kebajikan dengan tekun dan bersemangat  
Menyelamatkan mereka yang menderita dengan berhemat dan menciptakan berkah  
Menghargai jalinan jodoh untuk merelakan dan memberi manfaat bagi semua makhluk*



Artikel dan video dapat dilihat di:  
<https://bit.ly/3xmiAwc>

“**A**kibat kekurangan sumber air, warga biasanya hanya dapat bekerja 4 bulan dalam setahun. Hanya pada saat hasil ladang siap dipanen, barulah mereka memiliki pekerjaan untuk dikerjakan untuk bertahan hidup selama setahun. Bahkan, mereka tidak memiliki persediaan makanan yang cukup sehingga mereka pun tidak mampu menyekolahkan anak mereka,” kata Hong De-qian, relawan Tzu Chi Singapura.

“Relawan Tzu Chi secara langsung turun ke sini dan menyalurkan bantuan. Relawan duduk bersama dengan para warga untuk memahami apa yang warga butuhkan. Saya sangat senang dapat melihat hal ini. Meski hari ini adalah hari libur, ketika kalian menelepon, saya langsung datang membantu,” kata Sita Nepali, guru Sekolah Dasar Lambusagar Buddha.

## Perhatian Insan Tzu Chi di Kampung Halaman Buddha

Berhubung telah dipenuhi berkah dan jalinan jodoh, saudara se-Dharma harus sama-sama menapaki Jalan Bodhisatwa. Saya yakin bahwa perkenalan kalian dan saya tidak hanya terjadi pada kehidupan saat ini, melainkan telah ada sejak kehidupan lampau. Relawan Tzu Chi Singapura dan Malaysia telah membawa manfaat ke kampung halaman Buddha. Saya sering berpikir bahwa Buddha adalah sumber jiwa kebijaksanaan saya.

Hendaknya kalian terus mengingat perkataan saya bahwa kita harus menjadi penggali sumur. Dengan kita terus menggali, aliran mata air akan terus terpancar keluar dan membasahi tanah untuk menyokong kehidupan bagi semua orang. Manusia tidak dapat hidup tanpa air. Jadi, hendaknya kita menghargai dan bersyukur atas setiap tetes air.

Saat ini, saya juga menghargai air. Dengan satu baskom air, saya dapat mencuci tangan beberapa kali. Saya menyimpan air bekas cuci tangan ke dalam ember kecil untuk digunakan kembali. Intinya, tetesan air dapat membentuk sungai dan butiran beras dapat memenuhi lumbung. Hendaknya kita memupuk berkah.

Dalam segala sesuatu, kita harus rajin dan hemat. Rajin berarti tekun dan bersemangat; hemat berarti mengurangi pembuangan dan pemborosan. Apa yang kita sisihkan dan kumpulkan, dapat digunakan untuk membantu orang lain. Lihatlah, mereka yang tidak mampu pun dapat menyisihkan segenggam beras setiap hari.

Saya menyerukan kepada semuanya bahwa ketika kita sedikit berhemat, itu tidak akan memengaruhi kehidupan kita. Sebaliknya, hal itu akan menambah berkah kita karena kita telah mempraktikkan cinta kasih. Kita dapat menghemat sesuap nasi. Ketika 4 orang mengumpulkan suap demi suap nasi, mereka dapat memberi makan 1 orang. Makin banyak orang, makin besar berkah yang diciptakan.

Saudara sekalian, hendaknya semua orang memiliki data dan kebijaksanaan. Saya sering berbicara tentang data. Saat ini, apa pun yang kita kerjakan, harus memiliki data. Dahulu, saya berkata bahwa kita harus bersumbangsiah tanpa pamrih dan jangan bersikap perhitungan. Saat ini, saya ingin memberi tahu semuanya bahwa kita harus memiliki “perhitungan”.

Kita harus bersikap perhitungan terhadap diri sendiri agar tidak boros. Kita harus mengingatkan diri sendiri untuk menyisihkan sesuap nasi agar dapat menciptakan berkah bagi banyak orang menderita. Inilah cara untuk menumbuhkan berkah. Meski harus merelakan sedikit

makanan kita, sumbangsiah kita telah menumbuhkan berkah dan kebijaksanaan. Hanya orang yang bijaksana yang mampu merelakan.

Ketika merelakan, kita akan memperoleh. Ketika kita memberikan hal yang berwujud, kita akan memperoleh hal yang tidak berwujud, yaitu jiwa kebijaksanaan. Jiwa kebijaksanaan akan berlanjut dari kehidupan ke kehidupan. Dari kehidupan ke kehidupan, saya tidak bisa menghasilkan uang, tetapi saya bisa menghasilkan kebijaksanaan.

Setiap hari, saya selalu duduk di sini. Tanpa saya perlu bepergian ke luar negeri, semuanya telah memberi tahu saya kondisi setiap negara dan lingkungan tempat kalian berada. Kalian datang ke sini untuk melaporkannya kepada saya. Saya dapat membayangkan kisah yang kalian bagikan. Pemandangan itu tampak nyata dan jelas dalam mata kebijaksanaan saya. Dengan mata kebijaksanaan, pemandangan itu terekam dalam hati dan pikiran saya sehingga saya tahu apa yang harus saya lakukan. Saat ini, saya sudah lansia sehingga harus lebih aktif karena waktu saya tidak banyak lagi.

Sejak Tahun Baru Imlek hingga saat ini, insan Tzu Chi dari seluruh dunia terus berdatangan setiap hari. Tidak ada 1 hari pun yang terlewatkan. Saya merasa sangat senang dan bersyukur. Tanpa perlu bepergian, setiap hari saya dapat melihat Bodhisatwa berhimpun. Kalian terus membagikan laporan tentang bagaimana kalian menciptakan berkah bagi negara kalian serta membagikan jiwa kebijaksanaan kalian kepada saya.

## Menjadi Penggali Sumur

Melihat jiwa kebijaksanaan kalian tumbuh, saya juga tumbuh bersama dengan kalian karena saya adalah penggali sumur.

Tidak peduli berapa banyak air yang diambil, air di dalam sumur tidak bertambah dan tidak berkurang. Air sumur tidak akan pernah meluap ataupun habis. Seberapa pun banyaknya air yang kalian ambil, isi sumur itu akan tetap sama. Itulah air dari lapisan tanah bawah.

Ketika Anda mengambil air dari dalam sumur, air bawah tanah akan terpancar keluar. Demikian pula jiwa kebijaksanaan. Jika kita tidak melakukan apa-apa, tidak ada hal yang kita peroleh; ketika melakukan sesuatu, kita akan memperoleh manfaatnya. Jadi, hendaknya kita memanfaatkan air kebijaksanaan kita. Jika tidak, kita akan menya-nyikan kebijaksanaan ini dan membiarkan waktu berlalu dengan sia-sia.

Kalian sangat dipenuhi berkah. Saya sungguh berterima kasih kepada semuanya. Ketika saya berseru, semua orang merespons dan langsung mewujudkannya. Buddha datang ke dunia dengan satu tujuan utama, yaitu mengajarkan praktik Bodhisatwa. Ajaran tentang praktik Bodhisatwa ini telah kalian terima dan jalankan dengan tindakan nyata. Hendaknya kita mempelajari Jalan Bodhisatwa dengan tekun hingga tercerahkan dan melihat kebenaran. Ketika telah melihat kebenaran yang tulus, kita akan mendapatkan banyak kesan dan pelajaran sehingga dapat membagikan Dharma ini kepada semua orang.

Hendaknya kita menapaki Jalan Bodhisatwa dari kehidupan ke kehidupan tanpa tersesat. Untuk itu, kita harus mengenggam waktu dengan baik, tekun, dan bersemangat. Jalinan jodoh dalam kehidupan ini harus sungguh-sungguh kita genggam dengan baik. Hendaknya semuanya tekun, bersemangat, dan tidak lengah sedikit pun.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 8 Juni 2024  
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia  
Penerjemah: Hendry, Marlina, Shinta, Janet  
Ditayangkan tanggal 10 Juni 2024

「弘法利生信願行・蔬食共善護大地」

Menyebarkan Dharma dan Membawa Manfaat bagi Semua Makhluk dengan Keyakinan, Ikrar, dan Praktik; Menerapkan Pola Makan Nabati dan Bersama-sama Berbuat Kebajikan demi Melindungi Bumi

## Master Cheng Yen Menjawab

### Batin Tiada Kekhawatiran dan Tantangan Barulah Terbebas dari Rasa Takut

#### Ada orang yang berkata kepada Master Cheng Yen:

Dokter mengatakan jika di empedu saya terlihat ada selapis bayangan gelap. Memikirkan kondisi tubuh yang kurang sehat membuat saya merasa ketakutan.

#### Master Cheng Yen menjawab:

Jika di tubuh kita ada bayangan gelap, silakan mencari pengobatan, tetapi di dalam batin kita tidak boleh ada bayangan gelap. Dalam Sutra Intan (Prajnaparamita Hridaya) disebutkan: “Batin tiada kekhawatiran dan rintangan. Karena batin tiada kekhawatiran dan rintangan maka tidak akan merasa ketakutan, terbebas dari pikiran keliru dan khayalan. Batin anda harus tiada kekhawatiran dan rintangan dahulu, barulah dapat terbebas dari rasa takut.

□ (Dikutip dari buku: Master Cheng Yen menjawab pertanyaan dari para tamu\_Bagian I. Lahir, menjadi tua, sakit dan mati)

## Genta Hati

### Sepenuh Hati dan Tekad Mewujudkan Misi

Sesuatu yang benar harus sungguh-sungguh dipertahankan. Jangan sampai keluar jalur atau menyimpang sedikit pun. Menyimpang sedikit saja, kita akan jauh tersesat. Melangkah tanpa penyimpangan, inilah yang disebut sepenuh hati. Dengan melangkah sepenuh hati dan bersatu hati, kita semua dapat mengerahkan tekad bersama untuk menghimpun kekuatan besar demi mewujudkan misi.

Wejangan Master Cheng Yen pada acara ramah-tamah insan Tzu Chi Indonesia, 1 Juni 2024



## TZU CHI ACEH: Pembagian Beras

## Beras Cinta Kasih untuk Warga Meulaboh

Meulaboh merupakan ibu kota dari Kabupaten Aceh Barat, Provinsi Aceh. Wilayah ini memiliki luas 60.30 km<sup>2</sup> dengan sumber kekayaan alam yaitu tanaman lada dan batu bara. Tempat ini pula menjadi kampung halaman salah satu pahlawan nasional Indonesia dari Aceh yaitu Teuku Umar sehingga di namakan Bumi Teuku Umar.

Jalinan jodoh Kota Meulaboh dengan Tzu Chi dimulai sejak 20 tahun lalu, pascatsunami tahun 2004. Tzu Chi membangun Komplek Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi di Kota Meulaboh (1.134 unit rumah) sebagai tempat untuk bernaung masyarakat yang kehilangan tempat tinggal akibat tsunami. Selain itu pembangunan jembatan Sikundo pada tahun 2023 menjadi secerca harapan untuk masyarakat Desa Sikundo, Kecamatan Pante Ceureumen sebagai akses untuk menuju Kota Meulaboh.

Berbagai bantuan lainnya pun juga diberikan kepada warga seperti pada Minggu, 9 Juni 2024 dimana relawan Tzu Chi Aceh membagikan beras cinta kasih di Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Meulaboh. Dalam kegiatan ini, sebanyak 1.100

karung beras (ukuran 5 kg) dibagikan kepada warga untuk menyambut Hari Raya Idul Adha. Ketika acara pembagian beras dimulai, masyarakat dengan antusias mengantre dengan rapi untuk mendapatkan beras tersebut sehingga acara pun berlangsung dengan lancar.

Pembagian beras ini juga diikuti oleh 49 orang relawan yang bersumbang untuk membantu kelancaran pembagian beras. Pembagian beras cinta kasih ini juga menyentuh hati salah satu relawan. "Saya sangat senang ketika melihat senyum dari penerima beras. Hati saya penuh sukacita yang luar biasa," tutur Kevin Leonardy.

Kebahagiaan juga dirasakan oleh Muksalmina, salah satu warga Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Meulaboh penerima bantuan beras. Dengan adanya bantuan beras menjelang Hari Raya Idul Adha, ia pun dapat menghemat pengeluarannya. "Saya sangat senang ketika mendapatkan beras cinta kasih ini. Harapannya Yayasan Buddha Tzu Chi ini bisa berkembang dan membantu lebih banyak orang lagi," ujar Muksalmina.

□ Ronaldo (Tzu Chi Aceh)



Warga kompleks Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi di Kota Meulaboh menerima bantuan beras dari relawan Tzu Chi Aceh dan Tzu Chi Medan dalam menyambut Hari Raya Idul Adha.



Dokter gigi dari Tzu Chi International Medical Association (TIMA) Medan memberikan pelayanan kepada para siswa pada kegiatan bakos kesehatan gigi, THT, kulit, dan pengobatan umum di SD Negeri 060966-060967-060968 di Belawan, Medan.

## TZU CHI MEDAN: Baksos Kesehatan

## Perhatian Bagi Warga Belawan

Memperingati 20 tahun kerja sama Tzu Chi Medan dengan SD Negeri 060966-060967-060968 di Belawan, Medan, relawan Tzu Chi Medan dari komunitas He Qi Cemara mengadakan bakti sosial kesehatan yang terdiri dari pengobatan gigi, THT, kulit, dan pengobatan umum pada Minggu, 2 Juni 2024. Baksos kesehatan ini diikuti oleh 121 orang relawan dan 543 orang peserta yang terdiri dari siswa-siswi dan orang tua, guru, dan warga sekitar.

Sebelum baksos kesehatan dimulai, terlebih dahulu diawali dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan doa bersama. Baksos ini juga dimeriahkan dengan peragaan isyarat tangan Satu Keluarga koraborasi anak didik SD Negeri 060968 dengan para relawan serta persembahan Tari Tor Tor (tarian tradisional suku Batak di Sumatera Utara) yang diikuti juga oleh relawan Tzu Chi.

Setelah acara pembukaan, baksos kesehatan pun dimulai. Para murid sekolah dan keluarga, serta warga setempat yang ingin diperiksa kesehatannya diarahkan dari bagian

pendaftaran, kemudian ditimbang berat badannya dan dibawa ke poli masing-masing sesuai dengan keluhannya.

Salah satu warga yang berobat di baksos kesehatan ini adalah Sundari br Hutahaean. Sundari sering sakit kepala dan pusing. "Saya senang bisa berobat gratis di Baksos Kesehatan Tzu Chi, tadi saya sudah diperiksa dokter dan diberi obat. Terima kasih Tzu Chi yang sudah peduli pada kesehatan masyarakat Belawan," kata Sundari.

Koordinator Baksos Kesehatan Tzu Chi, Lily Hermanto merasa sangat bahagia bisa menjadi bagian di dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, khususnya kepada siswa-siswi SD Negeri di Belawan. "Karena kita melihat minimnya fasilitas kesehatan disini dan mempertimbangkan kalau SD Negeri 060966-060967-060968 sudah 20 tahun menjalin hubungan baik dengan Tzu Chi maka kita mengadakan baksos kesehatan di sini. Tujuannya agar kesehatan anak-anak dan keluarga serta guru bisa terjaga," kata Lily Hermanto.

□ Nuraina Ponidjan (Tzu Chi Medan)

## TZU CHI SINAR MAS: Program Pencegahan Stunting

## Berjuang Menurunkan Stunting di Desa Sungai Kelik



Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas memberikan bantuan antropometri kepada perangkat Desa Sungai Kelik sebagai upaya untuk mendeteksi dan mencegah stunting.

Relawan Tzu Chi Cabang Sinar Mas komunitas Xie Li Ketapang 1 memulai kick off Program Pencegahan Stunting di Desa Sungai

Kelik, Kecamatan Nanga Tayap, Kabupaten Ketapang, Kalimantan Barat, pada Selasa, 11 Juni 2024 di Gedung serbaguna Desa Sungai Kelik.

Peluncuran program ini dihadiri oleh Tim Percepatan Penurunan Stunting Sekretariat Wakil Presiden (TP2S Setwapres), Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ketapang, Camat Nanga Tayap, perwakilan Bappeda, Puskesmas Kecamatan, Perangkat Desa, kader PKK, dan warga Desa Sungai Kelik.

Program stunting yang diluncurkan ini menyasar di Desa Sungai Kelik, dengan jumlah anak yang diintervensi sebanyak 52 anak. Dalam acara ini juga dilakukan pemberian bantuan secara simbolis relawan Tzu Chi kepada perangkat desa berupa antropometri sebanyak 6 set, kit stunting 6 set, 100 bibit moringa, 4 box susu peranak perbulan, dan 60 butir telur per anak per bulan. Susu dan telur diberikan selama 6 bulan.

Berdasarkan data pengukuran per Mei 2024, di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Nanga Tayap terdapat balita 1.153 dengan jumlah stunting 275 (23.80%). Dari jumlah ini, relawan Xie Li

Ketapang 1 akan melakukan intervensi bagi 52 balita yang terindikasi stunting. Dalam sambutannya, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ketapang dr. Fera Kowira, MM mengharapkan sinergi dari berbagai pihak dalam pelaksanaan program stunting ini.

"Harapannya, bukan hanya satu elemen yang bekerja, tetapi ini harus menjadi super tim. Untuk Yayasan Buddha Tzu Chi, sudah ada program-program mereka ke pustu-pustu, jadi saya harap kerja sama ini jangan sampai terputus, lanjut saja," ujar dr. Fera Kowira, MM.

Kerja sama Tzu Chi Sinar Mas dengan berbagai pihak dalam upaya percepatan penurunan stunting mendapatkan kesan positif, karena di beberapa daerah, Tzu Chi Sinar Mas turut serta membantu pemerintah. Sampai saat ini Tzu Chi Sinar Mas telah menjalankan program penurunan stunting di 113 desa dari 11 provinsi di Indonesia. □ Surono (Tzu Chi Cabang Sinar Mas)



Sebanyak 232 relawan Tzu Chi dari Bandung, Purwakarta, Garut, Cianjur dan Sukabumi mengikuti Pelatihan Relawan Abu Putih III yang bertempat di Aula Jing Si Bandung.

### TZU CHI BANDUNG: Pelatihan Relawan

## Pengetahuan dan Semangat Baru untuk Berkegiatan Tzu Chi

Pelatihan relawan Tzu Chi diperlukan di setiap jenjang sebagai wadah pengembangan diri dan sarana pengetahuan. Untuk itu, pada Minggu, 9 Juni 2024 sebanyak 232 relawan Tzu Chi dari Bandung, Purwakarta, Garut, Cianjur dan Sukabumi hadir di Aula Jing Si, Tzu Chi Bandung mengikuti Pelatihan Relawan Abu Putih III. Dalam kegiatan ini, terdapat enam relawan Tzu Chi dari Jakarta yang hadir untuk memberikan materi dalam pelatihan kali ini.

Hendry Zhou membawakan materi bertema "Tzu Chi Sebagai Perjalanan batin". Bagi Hendry, Tzu Chi adalah perjalanan batin yang mungkin tidak ada ujungnya. Ia sendiri bergabung di Tzu Chi sejak 2007.

"Awalnya saya diajak sama seorang teman, jadinya kita sama-sama mengikuti, sama kaya pengenalan Tzu Chi seperti ini, lalu ikut beberapa kegiatan. Saya merasa ini adalah wadah bagi saya sesuai untuk pengembangan

diri saya untuk bisa saya buat kebajikan dan juga untuk melatih diri saya sendiri," ujarnya.

Selama pelatihan berlangsung, para peserta diliputi kebahagiaan. "Senang dong pasti, kami di sini bisa saling bantu, kompak, apa yang kurang kita bisa saling isi. Harapan saya juga dengan hari ini kita menyerap pengetahuan, nanti kita juga bisa menebarkan pengetahuan ini untuk ke yang lainnya," ungkap Henny Rustandi, relawan Tzu Chi Bandung yang menjadi penanggung jawab pelatihan ini.

"Menurut saya, ini sangat luar biasa, ya. Banyak sekali ilmu-ilmu baru, semangat baru dari pembicara yang datang langsung dari Tzu Chi Jakarta. Saya kira ini sangat bermanfaat bagi kita semua" jelas dr. Djuli Winarso, salah satu peserta pelatihan yang merupakan TIMA Bandung.

□ Cindy (Tzu Chi Bandung)

Muhammad Dayar (Tzu Chi Bandung)

### TZU CHI BIAK: Pemberian Makanan Tambahan

## Bersama Bersinergi untuk Generasi yang Sehat dan Cerdas

Sarlota Dina Barani (34) beserta anaknya Evano Yensenem (3) warga Desa Anjereuw, Distrik Samofa Biak telah bersiap sedari pagi untuk mengikuti kegiatan bertajuk Pemberian Makanan Tambahan Anak di Kantor Kelurahan Samfofa, Biak Numfor pada Senin, 24 Juni 2024. Sarlota bersama warga Desa Anjereuw lainnya telah disurvei beberapa hari sebelumnya untuk dapat mengikuti kegiatan ini.

Sarlota menyambut baik pemberian makanan sehat dan bergizi yang diberikan pada anaknya. "Saya senang bisa mendapatkan makanan bergizi tambahan ini untuk anak saya. Terkadang karena kegiatan kerja saya agak terlambat menyiapkan makanan untuk anak saya. Terima kasih kepada semua atas perhatian kepada anak-anak kami," tutur Sarlota, mewakili orang tua lainnya.

Sebelumnya, pada bulan Mei 2024, Tzu Chi Biak bersama instansi pemerintah dan swasta mendapat mandat dari Kanwil BKKBN Papua sebagai bapak asuh dan ibu asuh dari

beberapa anak di Distrik Samofa salah satunya dengan pemberian makanan tambahan anak. Kemudian Tzu Chi Biak, Kodim 1708 BN, dan Distrik Samofa melakukan beberapa kali pertemuan dan akhirnya disepakati bersama untuk memberikan makanan vegetarian sehat dan bergizi kepada anak usia dini tiga kali sepekan (Senin, Rabu, dan Jumat) selama satu bulan.

Ketua Tzu Chi Papua dan Papua Barat, Susanto Pirono dalam sambutannya mengatakan kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan anak-anak. "Sinergitas yang telah terjalin ini semoga dapat terus terjaga, sehingga maksud baik yang kita cita-citakan bersama ini dapat menghasilkan tunas bangsa yang cerdas untuk generasi mendatang," ujarnya. Selain itu, sebanyak 250 anak di Distrik Samofa juga telah terdaftar mendapatkan makanan vegetarian yang nantinya akan diberikan di setiap posyandu yang berada di Kelurahan Samofa.

□ Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)



Tzu Chi Biak bersama dengan instansi pemerintah dan swasta menjalankan program Pemberian Makanan Tambahan Anak di wilayah Kelurahan Samfofa, Biak Numfor.

Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)

### TZU CHI MAKASSAR: Kunjungan Kasih

## Berbagi Keceriaan di Panti Sentra Gau Mabaji

Tzu Chi Makassar mengadakan kunjungan kasih ke Panti Sentra Gau Mabaji, Gowa, pada Selasa 18 Juni 2024. Lenny Pupella, relawan Tzu Chi menjelaskan kunjungan kasih ini merupakan wujud kepedulian, sekaligus untuk menumbuhkan empati dan kepekaan sosial, terutama karena para Lansia membutuhkan perhatian dan sentuhan kasih.

"Kunjungan ke panti ini merupakan suatu proses berbakti kepada orang tua, bisa meningkatkan kepedulian terhadap sesama," ungkap Lenny Pupella, koordinator kegiatan.

Di sini para relawan memberikan layanan seperti potong rambut, potong kuku, lalu menyanyi bersama, makan bersama, dan berbagi bingkisan cinta kasih. Kehadiran relawan disambut haru *oma opa* yang sudah belasan tahun menghuni panti yang dikelola dibawah naungan dinas sosial ini. Kunjungan kasih ini pun membuat *oma* dan *opa* terhibur dan diliputi sukacita.

*Opa* Jamaluddin yang sejak 2005 menetap di panti merasakan ketulusan hati para relawan. "Relawan menghibur kami dengan bernyanyi untuk menghilangkan kejenuhan kami, karena lokasi kami di sini cukup jauh untuk diakses, jauh dari perkotaan. Makan bersama juga sangat membuat saya bahagia karena sangat jarang kami diajak untuk makan secara bersama-sama. Makanan yang diberikan sangat enak," kata *Opa* Jamaluddin.

Dilla, salah satu relawan baru yang pertama kali menggunting kuku *oma* dan *opa* merasa sangat tersentuh. "Seperti lagi menggunting kuku kakek dan nenek saya sendiri," ungkapnya. Apalagi saat melihat beberapa kuku *opa* yang sudah rusak, dengan sepenuh hati Dilla membersihkannya.

Mengakhiri sesi kunjungan kasih di Panti Sentra Gau Mabaji, para relawan mengajak *oma* dan *opa* berdiri bersama-sama membuat



Para relawan Tzu Chi Makassar menghibur dengan bernyanyi untuk menghilangkan kejenuhan *oma* dan *opa* saat berkunjung ke Panti Sentra Gau Mabaji.

lingkaran dan menyanyikan lagu Sayonara. Ternyata *oma* dan *opa* sangat bahagia, tampak wajah mereka dihiasi kebahagiaan. Sebelum berpamitan pulang, para relawan

juga membagikan bingkisan cinta kasih dan mendoakan *oma* dan *opa* penghuni panti selalu dalam keadaan sehat.

□ Surya Metal (Tzu Chi Makassar)

dok. Tzu Chi Makassar

Benny Salim (Relawan Tzu Chi Jakarta)

# Mewariskan Nilai Luhur dan Semangat Tzu Chi

Saya tumbuh besar di lingkungan keluarga Tzu Chi, di mana kedua orang tua saya merupakan relawan Tzu Chi, sehingga banyak sekali nilai-nilai luhur dan ajaran Jing Si yang ditanamkan di dalam keluarga saya sedari muda.

Di tahun 2008, perkenalan saya dengan Yayasan Buddha Tzu Chi dimulai pada masa kuliah karena saat itu kami masih tinggal di Medan. Awal mula saya mengenal Tzu Chi dari kedua orang tua, yaitu Alex Salim dan Ng Siu Tju, yang telah lebih awal aktif sebagai relawan Tzu Chi. Kedua orang tua saya merupakan *role model* dan panutan bagi saya karena mereka selalu mengajarkan tentang pola hidup sederhana, cinta kasih terhadap sesama tanpa memandang status, dan juga tentang arti kebijaksanaan.

Setelah melalui beberapa ajakan dari mama (Ng Siu Tju), saya pun akhirnya mencoba mengikuti kegiatan pembagian kupon sembako yang diadakan di area sekitar Medan pada saat itu. Sewaktu mengikuti kegiatan bagi kupon sembako, saya sangat kagum dengan bagaimana cara seluruh relawan di-briefing terlebih dahulu sebelum kegiatan dimulai, dan juga relawan-relawan dibimbing untuk selalu mengutamakan budaya humanis selama berkegiatan dan mencari informasi yang jelas sehingga kupon sembako yang dibagikan akan tepat sasaran.

Dari kegiatan bagi kupon sembako ini, lantas menguatkan niat saya untuk terjun sebagai relawan Tzu Chi. Pada awal saya bergabung, saya banyak mengikuti kegiatan di misi amal dan juga pengobatan, karena pada saat itu Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia di Kota Medan sering

mengadakan baksos umum keluar kota, seperti Kota Asahan, Kabanjahe, Tebing Tinggi, hingga ke Pematang Siantar.

**“Hidup terasa sangat berlimpah setelah mengenal Tzu Chi dan bersyukur setiap harinya.”**

Di dalam misi pengobatan inilah saya banyak belajar mengenai arti dari kerja sama tim, saling menghormati dan menghargai, serta kasih sayang terhadap sesama. Setiap melakukan kegiatan pengobatan, terutama baksos umum, hati saya penuh dengan sukacita terutama ketika melihat senyum tulus dari para pasien atau penerima bantuan yang mendapat pemeriksaan kesehatan maupun bantuan obat-obatan dari baksos kesehatan umum tersebut.

## Mewariskan Semangat Tzu Chi di Dalam Keluarga

Di tahun 2017 setelah menetap di Jakarta, saya merasakan perasaan sukacita yang makin mendalam, karena pasangan hidup saya, Luana juga bergabung sebagai relawan Tzu Chi. Kala itu juga, Luana mengikuti kegiatan membersihkan rumah salah satu kediaman penerima bantuan Tzu Chi, yaitu Opa Erwin di daerah Grogol. Seperti prinsip Tzu Chi di mana pada saat membersihkan rumah, itu ibarat kita juga membersihkan batin kita dari noda-noda batin.

Hingga saat

ini, saya dan istri selalu mewariskan semangat Tzu Chi kepada anak kami, Cello, di dalam kehidupan sehari-hari keluarga kecil kami. Kami berusaha hidup secara sederhana, yaitu tidak berfoya-foya, dengan prinsip melestarikan lingkungan, berbudaya humanis serta beretika terhadap sesama, sehingga sangat bahagia rasanya ketika melihat Cello tumbuh sebagai pribadi yang proaktif, periang, dan selalu berlaku sopan terhadap orang tua karena itu merupakan hal yang utama bagi saya maupun Luana.

Hidup terasa sangat berlimpah ketika mengenal Tzu Chi dan bersyukur setiap harinya telah diberi kesempatan untuk bisa menjalani kehidupan, selalu mewariskan semangat Tzu Chi kepada sesama dan juga dapat mewariskan kepada anak di dalam keluarga. Di dalam hati kami selalu tertanam ajaran dari Master Cheng Yen yaitu “Ada dua hal yang tidak bisa ditunda dalam kehidupan yaitu: berbakti kepada orang tua dan berbuat kebajikan.”

□ Seperti yang dituturkan kepada:  
Erli Tan



Foto: Dok. Pribadi

## Kilas

### Bebenah Kampung di Kamal Muara

#### Harapan Memiliki Rumah Baru Sudah di Depan Mata

Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara memasuki tahap ke-5 dan kali ini menasar delapan warga di RW 001 Kel.Kamal Muara, Kec.Penjaringan, Jakarta Utara. Memulai tahap ini, delapan warga penerima manfaat tersebut melakukan penandatanganan surat kesepakatan bersama di Kantor Kelurahan Kamal Muara, Sabtu 8 Juni 2024.

“Saya deg-degan mau tanda tangan, ini tangan saya gemeteran,” ucap Kurniah (52) tertawa, doanya selama ini akhirnya terkabulkan.

“Alhamdulillah pengajuan saya akhirnya diterima. Kemaren pas baru dikontrol (survei) aja saya sudah seneng banget. Akhirnya pada mampir ke rumah saya. Alhamdulillah aahhhhh...” ucap Misah sambil menyeka air mata dengan ujung jilbabnya.

Kurniah dan Misah serta enam penerima lainnya masih harus bersabar, Program Bebenah Kampung tahap ke-5 ini akan dimulai dengan pembongkaran rumah pada tanggal 6 Juli, dan proses pembangunan kurang lebih tiga hingga empat bulan.

□ Metta Wulandari



Metta Wulandari

### HUT Tzu Chi Hospital ke-1

#### First Step for a Better Future



Arimami SAuryo A.

Tzu Chi Hospital merayakan ulang tahun pertamanya pada Jumat 14 Juni 2024 di Tzu Chi Hospital PIK, Jakarta Utara. Dengan tema *First Step for a Better Future*, kebahagiaan menyelimuti seluruh jajaran direksi, dokter, perawat Tzu Chi Hospital dan insan Tzu Chi.

“Saya sangat berterima kasih karena (masyarakat) telah memberikan kepercayaan kepada Tzu Chi Hospital, ini semua berkat kerja sama, kerja keras, dan dedikasi seluruh karyawan yang terus dipupuk,” ucap Dokter Gunawan Susanto Sp.BS, Direktur Utama Tzu Chi Hospital.

Liu Su Mei, Ketua Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia memuji capaian Tzu Chi Hospital namun juga memberi pesan, “Master Cheng Yen (pendiri Tzu Chi) juga berpesan, kata kunci dari kesuksesan Indonesia adalah harmonis, bersatu hati, dan yang paling penting adalah ketulusan. Untuk itu kita jangan terlalu bangga diri, tapi terus mawas diri dan berbuat lebih banyak lagi untuk masa depan yang lebih baik lagi.”

□ Metta Wulandari

### Pelatihan Tzu Ching

#### Memperpanjang Barisan Relawan Muda-Mudi

Minggu, 9 Juni 2024, Tzu Ching Indonesia mengadakan pelatihan di Tzu Chi Center PIK bagi 32 calon relawan muda-mudi asal Jakarta dan Tangerang. Pelatihan berisi materi berupa pengenalan struktur Tzu Ching, sejarah Tzu Chi, misi amal, misi kesehatan, tata krama, dan tur Aula Jing Si.

Dalam kata sambutannya, Daniel Tanuwijaya selaku Ketua Tzu Ching Indonesia mengimbau agar relawan muda-mudi juga dapat berpartisipasi dan belajar dari relawan senior di komunitas Tzu Chi. Menambah keakraban para relawan Tzu Ching, *mini games* dan *ice breaking* juga diselipkan di sela pelatihan.

Muhammad Rizki, Tzu Ching asal Tangerang yang dilantik hari itu memiliki tekad untuk terus semangat menjalankan kegiatan Tzu Chi. “Saat menonton ceramah Master Cheng Yen saya merasa tersentuh, beliau di Taiwan tapi sangat peduli dengan semua orang dan relawan. Master punya spirit (semangat) dan hati yang sangat saya kagumi,” tutur Rizki.

□ Valeska Vania Lee (Tzu Ching).



Dok. Tzu Ching Indonesia

### Kunjungan Mahasiswa Binus

#### Praktik dan Belajar



Beh Guat Ngo (He Qi Pusat)

Depo Pendidikan Pelestarian Lingkungan Pangeran Jayakarta pagi itu, Rabu 19 Juni 2024 kedatangan tamu dari Universitas Bina Nusantara. Sebanyak 25 mahasiswa ini tergabung dalam Teach for Indonesia, yakni kelompok kerelawanan mahasiswa Universitas Bina Nusantara yang bergerak di bidang sosial, pelestarian lingkungan, dan bimbingan belajar.

“Walaupun bukan pertama kalinya, kami bersama relawan Tzu Chi melaksanakan kegiatan sosial dalam pelestarian lingkungan, namun ini adalah kunjungan pertama kami ke Depo Pangeran Jayakarta. Banyak hal dan manfaat dapat kami peroleh dengan melaksanakan kegiatan seperti ini, dan hari ini kami juga lebih memahami pelestarian lingkungan,” ujar Chandra, bagian *partnership Teach for Indonesia*.

Para mahasiswa juga diajak relawan untuk berkeliling melihat Depo dan diperkenalkan dengan beberapa barang daur ulang. Setelah itu para mahasiswa melakukan pemilahan didampingi relawan.

□ Beh Guat Ngo (He Qi Pusat)

## Cermin

## Pasukan Tikus



**T**ikus kecil Romeo sangat tampan dan pintar. Sejak memenangkan tiga medali emas di Turnamen Olahraga Tikus, ia pun akhirnya menjadi sombong, selalu mabuk dalam pujian, dan berpikir bahwa dirinya lebih hebat dari kucing. Ia juga sering menertawakan Juliet si tikus kurus yang hanya berkulat dengan masakan di dapur.

memandang Juliet dengan penuh rasa malu dan berkata. "Juliet, terima kasih sudah menyelamatkanku. Aku minta maaf atas kritik kasarku kepadamu sebelumnya."

Yang tidak terduga adalah Juliet malah bersyukur atas kritik Romeo sebelumnya terhadapnya. Juliet

"Kamu terlalu kurus dan kecil, bagaimana mungkin bisa berfisik kuat. Kamu tidak pantas untuk berpartisipasi dalam turnamen olahraga. Kembalilah ke dapur kecilmu dan lakukan pekerjaan memasakmu!" kata Romeo.

Suatu hari, Romeo bertemu dengan seekor kucing sungguhan dan sangat ketakutan hingga tidak bisa bergerak. Lalu Juliet mengandalkan kecerdasannya dan mengalihkan perhatian kucing besar itu dengan ikan segar yang lezat dan menyelamatkan Romeo. Akhirnya Romeo

berkata,"Aku sangat sedih saat mendengar kritiku sebelumnya, tetapi aku juga memikirkannya dengan serius dan menemukan bahwa apa yang kamu katakan masuk akal. Aku kurus dan kecil, dan performa atletikku sulit membuat terobosan, jadi aku kembali ke dapur dan mempelajari cara memasak makanan enak dengan sungguh-sungguh.

Selain mempelajari makanan yang disukai tikus, aku juga mempelajari makanan yang disukai kucing dan berharap keahlian ini dapat membantu. Aku tidak menyangka itu akan berguna hari ini!" Tikus-tikus itu memuji perilaku penuh keberanian dan kemurahan hati Juliet, menyebut Juliet sebagai "pahlawan" sejati. □

□ Penerjemah: Erlina, Penyelaras: Arimami Suryo A.  
Sumber Buku: 大爱引航 (Dà Ài Yǐn Háng)

Ilustrasi: Arimami Suryo A.

## Info Sehat



## Pencegahan Heat Stroke Ditengah Cuaca Panas

dr. Theresia Karina Witanta, MARS., MM  
(Dokter Umum RS Cinta Kasih Tzu Chi)



**H**eat stroke adalah kondisi yang terjadi pada tubuh ketika mengalami peningkatan suhu drastis akibat cuaca panas atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan suhu tubuh. Ada dua jenis *heat stroke* yaitu *Exertional heat stroke* (*heat stroke* akibat aktivitas fisik berlebihan dalam kondisi panas dan lembab) dan *Non-Exertional heat stroke* (*heat stroke* akibat faktor usia atau riwayat kesehatan).

Ketika Anda terkena *heat stroke*, hal pertama yang akan dirasakan adalah sakit kepala. Rasa sakit ini diikuti dengan kulit yang memerah, peningkatan suhu tubuh, detak jantung meningkat, badan terasa lemah, kram otot, napas cepat, mual, muntah, hingga pingsan. Jika hal ini dibiarkan, Anda bisa mengalami kondisi yang sangat serius, hingga meninggal dunia. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan pencegahan agar tidak terkena *heat stroke* saat cuaca panas.

### Berikut beberapa cara mencegah heat stroke saat cuaca panas:

1. Banyak minum air putih untuk menjaga suhu tubuh dan mencegah dehidrasi.
2. Kurangi aktivitas fisik saat cuaca panas.
3. Kenakan pakaian yang longgar dan berwarna terang, terbuat dari serat alami seperti katun dan linen.
4. Jaga sirkulasi udara tetap sejuk dengan menggunakan kipas angin atau AC jika memungkinkan.
5. Hindari alkohol karena dapat meningkatkan risiko dehidrasi.

Jika Anda menemukan seseorang dengan gejala *heat stroke*, sebaiknya bawa ke tempat sejuk, berikan air putih, kompres dingin pada beberapa bagian tubuh seperti ketiak, leher, dan punggung. Kemudian segera hubungi fasilitas kesehatan atau rumah sakit terdekat agar segera mendapatkan penanganan medis.

## Sedap Sehat

## Rendang Jengkol



Foto: Arimami Suryo A.

### Bahan-bahan:

- 200 gr jengkol
- 400 ml santan kental
- 2 lembar daun kunyit
- 3 lembar daun salam
- 2 batang serai
- 25 gr gula jawa
- ½ sdt garam
- ½ sdt kaldu jamur
- 50 ml minyak sayur

### Bumbu halus:

- 2 buah kemiri
- 2 cm jahe
- 2 cm lengkuas
- 3 cm kunyit
- 50 gr cabai merah keriting
- 2 sdm ketumbar
- 1 sdm lada bulat

Semua bumbu halus ditumbuk / blender halus.

### Cara Memasak:

1. Rebus jengkol hingga lunak selama 1 jam, lalu pipihkan.
2. Tumis bumbu halus hingga harum dengan api sedang, masukkan daun salam, daun kunyit, dan serai.
3. Masukkan jengkol, tambahkan santan dan masak sambil diaduk agar santan tidak pecah, lalu masukkan garam, kaldu jamur, dan gula merah.
4. Masak dengan api kecil dan tetap diaduk sampai bumbunya meresap dan berminyak. Rendang jengkol siap disajikan.

Sumber: Buku 62 Resep Vegan Favorit Nusantara



# Ragam Peristiwa



Kasun (He Qi Muara Karang)

## BAKSOS KESEHATAN DI VIHARA HEMADHIRO METTAVATI (1 JUNI 2024)

**MENJAGA KESEHATAN GIGI DAN MULUT.** Relawan Tzu Chi komunitas *He Qi* Muara Karang dan *He Qi* PIK mengadakan baksos pengobatan gigi di Vihara Hemadhiro Mettavati. Dalam kegiatan ini, TIMA berhasil melayani 174 pasien dari masyarakat di sekitar vihara yang terdiri dari anak-anak, orang dewasa dan Bhikku. Penanganan yang dilakukan meliputi cabut dan tambal gigi, serta pembersihan karang gigi (*scaling*).



Dok. Sekretariat External Tzu Chi

## TZU CHI JALIN KERJA SAMA DENGAN POLITEKNIK PU (8 JUNI 2024)

**PENANDATANGANAN NOTA KESEPAHAMAN.** Tzu Chi Indonesia dan Politeknik Pekerjaan Umum menandatangani MoU kerjasama untuk Pengembangan Sumber Daya Manusia Unggul dan Profesional dengan Karakter Budaya Humanis. Kerjasama ini mencakup pengembangan kapasitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan kelembagaan dan pemberian beasiswa pendidikan bagi mahasiswa atau lulusan yang melanjutkan studi.



Arimami Suryo A.

## LOMBA TERATAI CUP (22 JUNI 2024)

**KREASI DAN PRESTASI.** Tzu Chi Indonesia mengadakan Lomba Teratai Cup 2024 bagi anak-anak asuh yang dibantu Tzu Chi dengan tajuk “*Menggali Potensi Menggapai Masa Depan*”. Para peserta menunjukkan keterampilan serta talentanya seperti bernyanyi, berpidato, serta lomba cerdas cermat. Kegiatan ini diikuti oleh perwakilan dari 11 komunitas relawan Tzu Chi Jakarta, Tangerang, Sinar Mas, dan Cikarang.



Arimami Suryo A.

## MELIHAT LANGSUNG PROGRAM BEBENAH KAMPUNG TZU CHI (28 JUNI 2024)

**MENGUNJUNGI MI NURUL ISLAM.** Relawan Tzu Chi Indonesia bersama Wapres RI terpilih Gibran Rakabuming Raka dan PJ Gubernur Heru Budi Hartono mengunjungi rumah-rumah warga dan sekolah yang masuk dalam Program Bebenah Kampung Tzu Chi di Kamal Muara, Jaktuk. Selain itu, relawan juga membagikan 1.000 paket sembako kepada warga Kamal Muara.

## Tzu Chi Internasional

### Festival Perahu Naga di Sungai Tamsui, Taiwan

# Enam Ratus Relawan Membersihkan Pantai Mangrove



Dok. Tzu Chi Taiwan

Relawan Tzu Chi ikut membersihkan pantai di wilayah Hongshulin bersama relawan dari organisasi-organisasi lain dalam perayaan Festival Perahu Naga di Taiwan.

Pada Sabtu, 8 Juni 2024, hari pertama libur perayaan Festival Perahu Naga, relawan Tzu Chi Taipei mengadakan kegiatan bersih-bersih pantai. Kegiatan ini diadakan

di Hongshulin (Mangrove), tepi Sungai Tamsui yang terletak di bawah kaki Jembatan Guandu. Relawan dari Kelenteng Guandu, karyawan perusahaan komputer ASUS, anggota

Komunitas Pemikul Air Gunung Guanyin, relawan Tzu Chi, dan warga sekitar yang berjumlah sekitar 600 orang turut berpartisipasi dalam kegiatan. Tim relawan berjumlah besar tersebut membuat orang-orang yang menyaksikan berkata, “Pemandangan terindah di Taiwan adalah pada manusianya.”

Chen Chunrong, peserta yang berumur 87 tahun dengan sigap memungut sampah di tepi sungai. Kedua tangan dan kakinya masih sangat lincah. Beliau juga tidak takut sepatunya basah saat berjalan di tepi sungai yang berlumpur. Beliau berkata, karena dirinya telah memutuskan untuk datang membersihkan pantai, maka lakukanlah dengan sebaik mungkin.

Terdapat banyak sampah di tepi sungai, salah satunya berupa busa tebal yang dibuang ke dalam sungai. Karena busa tersebut telah menyerap air dan menjadi sangat berat, diperlukan enam orang relawan bekerja sama baru berhasil mengangkatnya. Namun, semua orang yang mengerjakan pembersihan ini merasa sangat senang, bahkan Su

Jinxiong, Ketua Komunitas Pemikul Air Gunung Guanyin memikul busa tersebut sambil bernyanyi.

Relawan Tzu Chi, Fei Cuimei menyeret sekarung goni yang berisi penuh dengan sampah, dan berkata, “Meskipun tanganku kotor, tetapi hatiku sangat bersih.” Relawan Tzu Chi, Cai Dui, yang sebelumnya pernah menjabat sebagai Menteri Perhubungan Taiwan, mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berupaya membersihkan tepi sungai.

Relawan Tzu Chi, Lai Yunxin, sangat memperhatikan kebutuhan semua peserta. Dia telah menyiapkan air dan hand sanitizer untuk keperluan membersihkan diri, dan menyewa toilet keliling untuk digunakan oleh para peserta. Dengan upaya bersama dari semua peserta, semua sampah di tepi sungai sepanjang 400 meter ini, akhirnya berhasil dibersihkan, kembali ke wajah asli daerah rawa-rawa yang bebas dari pencemaran.

Sumber: <http://tw.tzuchi.org>  
Teks: Xu Lizhu, Chen Huiyu, Lin Junying, Chen Meixiu, Huang Shuhui, Luo Yuemei, Lin Junying  
melaporkan dari Taipei, 8 Juni 2024  
Penerjemah: Nagatan