



 RedaksiWartaTheodorus@gmail.com  [Warta Theodorus](#)

Warta Theodorus
Media Komunikasi Umat Paroki Santo Theodorus

vol
36
MEI
2026

Telaah Isi

Penanggung Jawab & Pembimbing

Pst. Clemens Tribawa Saksana, OSC

Pemimpin Redaksi

Maria Sugianti

Redaktur Pelaksana

Maria Sugianti

Anita Karjo

Kontributor

Wiwit

Diana Irianti

Maria Dewi S

Fotografer

Teddy Suhardja

Evelyn

Jessica

Roy Putu

Tris

Layout & Artistik

Gratia Andarani

Distributor

Sekretariat Paroki St Theodorus

Sampul Muka



Diterbitkan oleh

KOMSOS Paroki St Theodorus

Sekretariat Paroki St Theodorus

Jl Unpar II No 15 Bandung



email

RedaksiWartaTheodorus@gmail.com



facebook page

Warta Theodorus

Editorial1

Telaah Isi.....2

Gembala Menyapa

- Salib Penderitaan Menjadi Salib Kemuliaan.....3

What's On

- Pengukuhan dan Rekoleksi Katekumen Terpilih.....8
- Seminar Perpajakan Soroti Pelaporan SPT Tahunan dan Implementasi Coretax.....9
- Gerakan Hati untuk Hidup yang Lebih Baik.....11
- Lambaian Daun Palma.....13
- Penyerahan Diri dan Kerendahan Hati16
- Jumat Agung Mengenang Sengsara dan Wafat Tuhan.....18
- Jangan Takut, Allah Bangkit.....22
- Sukacita Paskah yang Menghidupkan Iman di Gereja St. Theodorus.....24
- Perjalanan Keuskupan Bandung.....27

Komunitas

- Pertemuan APP Ke-3 Lingkungan Mulyasari Sukadamai.....28
- Kerahiman Ilahi.....31

Kesehatan

- Tanda Bahaya pada Nyeri Punggung Bawah.....35

JADWAL MISA PAROKI ST THEODORUS

Misa Hari Minggu

Pk. 07.00 & Pk. 09.30

Misa Harian diadakan setiap hari

Pk 06:00

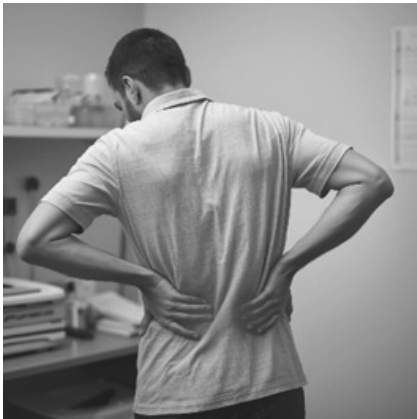
Misa Jumat Pertama Pk 11:30

Misa akan disiarkan langsung secara daring melalui YouTube channel KOMSOS Paroki St Theodorus setiap hari Minggu pk 09:30

Tanda Bahaya pada Nyeri Punggung Bawah

Oleh: dr.Dedeh Supantini, SpS.,MPdKed

Nyeri punggung bawah (low back pain) merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami. Hampir setiap orang pernah merasakan nyeri punggung bawah, minimal satu kali dalam seumur hidup, baik nyeri ringan maupun berat. Sebagian besar kasus nyeri punggung bawah tidak berbahaya, tetapi ada kasus nyeri punggung bawah yang merupakan tanda adanya penyakit serius sehingga memerlukan pemeriksaan medis lebih lanjut.



Punggung bawah adalah area di daerah punggung mulai dari sudut iga terbawah sampai lipat bokong. Pada area ini terdapat struktur yang peka terhadap nyeri, yang jika terkena gangguan akan menyebabkan nyeri, yaitu: kulit, otot, selaput pembungkus otot, tulang belakang dan

persendiannya, organ dalam tubuh seperti alat pencernaan, alat reproduksi, ginjal dan saluran kemih, pembuluh darah, saraf. Pada sebagian besar kasus nyeri punggung bawah terjadi akibat cedera pada otot, sendi, atau tulang belakang daerah punggung. Cedera yang dimaksudkan di sini bukan hanya karena jatuh, terbentur, atau cedera olah raga, tetapi juga aktivitas sehari-hari yang membebani otot, sendi atau tulang punggung, misalnya mengangkat benda berat, duduk terlalu lama, gerakan pinggang mendadak, kurang olah raga, berat badan berlebih, atau postur tubuh yang kurang baik. Pada anak dan remaja, sakit punggung bisa terjadi akibat sering membawa tas punggung yang terlalu berat.

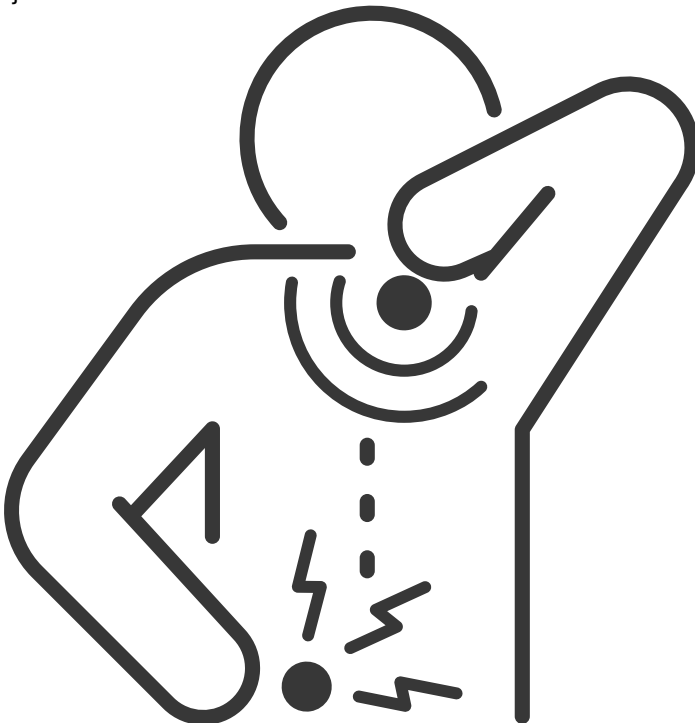
Penyebab nyeri punggung yang cukup serius adalah saraf terjepit atau bantalan tulang belakang yang menonjol (herniasi diskus). Pada kondisi ini, bantalan tulang belakang menekan saraf di sekitarnya, sehingga nyeri dapat menjalar dari punggung bawah ke bokong atau kaki. Penyebab serius lainnya: tumor saraf atau tumor tulang belakang, radang sendi tulang belakang, retak tulang belakang, atau gangguan organ dalam di area punggung bawah

seperti adanya batu ginjal, gangguan alat reproduksi. Dalam kondisi-kondisi serius ini, nyeri punggung disertai dengan tanda bahaya berupa:

- Nyeri menjalar ke kaki, terasa seperti kesetrum, panas, disertai kesemutan atau kebas
- Makin lama makin parah dan terasa meski sedang beristirahat.
- Disertai demam
- Disertai mati rasa/ baal daerah paha
- Disertai kelemahan tungkai, sulit diangkat, atau sulit berjinjit

- Buang air kecil dan buang air besar menjadi sulit atau sebaliknya tak dapat ditahan
- Berat badan turun drastis
- Pernah atau sedang menderita kanker
- Mengalami osteoporosis
- Mengonsumsi obat kortikosteroid dalam jangka panjang

Jika anda mengalami nyeri punggung bawah disertai salah satu tanda bahaya ini, waspadalah dan segeralah periksakan diri ke dokter.



Pediatric
@setraduta

Selamat Paskah

Semoga kebangkitan Kristus
memberikan harapan dan
kebahagiaan yang abadi
dalam hidup

