

MARET - APRIL 2025

**SBH**  
Sang Buah Hati

WWW.SANGBUAHHATI.COM

**FREE**  
MAGAZINE

**MOMEN**  
*Ramadhan*  
PENUH KEBAHAGIAAN  
versi Sahabat SBH

STRATEGI HADAPI  
**SIKECIL**  
YANG  
LEBIH CEPAT  
**DEWASA**  
DARI USIANYA

**BEBAS BEREKSPLORASI** dengan  
**MONTESORI**



Segenap  
**REDAKSI dan MANAJEMEN**  
*mengucapkan*

**Selamat Hari Raya**

**Idul Fitri**

**1 SYAWAL 1446 H / 2025**

*Minal Aidin Wal Faidzin*  
**Mohon Maaf Lahir dan Batin**



**NEW**

**Amara** **HUKAR GUARDIANS**

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**



**Unicorn**  
Make Up Bag

- Eyeshadow
- Lip Gloss
- Cincin
- Stiker
- Kuku Palsu



Beauty Bag Make Up Kit

**STARRY SKY**

- Lip Gloss
- Blush On
- Compact Powder



**Magic Lip Crayon**



- 3 Lipstick
- 1 Pelembap Bibir

PINK BLOSSOM



ROYAL PURPLE





## REDAKSIONAL

Editor in Chief	:	Lintar Recoi
Creative Director	:	Peter A. Budiono
Event Coordinator	:	Renald
Sekretaris Redaksi	:	Mila Karmila Sari
Reporter	:	Nazri Tsani Sarassanti Rizqa Fajria
Artistik	:	Chandrana Viskam Edy Pramuji Setiyawan
Fotografer & Videografer	:	Riky Yuliyanto
Penasihat Hukum	:	Anthony Sianipar, SH

### KONTAK

Website	:	<a href="http://www.sangbuahhati.com">www.sangbuahhati.com</a>
Email	:	<a href="mailto:redaksisbh@gmail.com">redaksisbh@gmail.com</a>
Facebook	:	Majalah Sangbuahhati
Twitter	:	@SangBuahHati
Instagram	:	@majalah_sbh
Tiktok	:	@majalahsbh

### DITERBITKAN OLEH

PT. Sang Buah Hati  
Ruko Pasar Paramount Blok G No. 17  
Gading Serpong - Tangerang  
Telp : 0878 8197 5343

CERITA COVER



AUDISI  ONLINE

Kaysha

Jenahara Athaleta

Juara Utama Pemilihan Model Cover  
SBH 2024 Audisi Online

Photographer :

**Martha Suherman**

 marthasuherman

.....  
Wardrobe Cover :

**Osella Kids**

 osellakids



**PENDAPATKU**

**MOMEN**

# *Ramadhan* Penuh Kebahagiaan

VERSI  
SAHABAT  
SBH





Shinta

@shintamasrolia

## Cerita di Balik Sholat Tarawih

Momen Ramadhan yang paling berkesan versiku dan anakku, Eshaal, adalah saat sholat tarawih. Awalnya aku hanya ingin mengenalkan anakku dengan salah satu ibadah sunnah yang hanya ada di bulan Ramadhan, tapi ternyata ia jadi yang paling senang saat diajak ke masjid untuk sholat tarawih. Bahkan, saat usianya 2 tahun, ia sudah hafal dan fasih membaca surah Al-Fatihah juga gerakan sholat lainnya.



Othe

@otlibrianty

## Paling Semangat Bangunin Sahur

2024 lalu adalah first time moment anakku belajar puasa satu bulan full. Aku *nggak* expect kalau ia bisa semangat menjalani puasa tanpa mengeluh meski sambil sekolah full time. Selama sebulan full juga ia yang paling semangat bangunin Ayah dan Bundanya sahur. Lucunya, kalau sudah sore, pasti ia selalu lirik-lirik jam dan tanya kapan buka, hehe.



**Susan Ramona**

@susancama\_

## **Berburu Takjil untuk Berbuka**

Saat puasa, aku selalu mengajak si Kecil pergi ke festival ramadhan sambil ngabuburit dan berburu takjil untuk berbuka. Ia sangat senang dan bersemangat sekali memilih makanan yang diinginkan. Selain membuat si Kecil senang, momen berburu takjil ini juga bisa jadi kegiatan untuknya dalam mengeksplorasi berbagai rasa dan makanan baru.



**Sally Widya Putri**

@nawang\_dimah

## **Menanti Waktu Berbuka dan Setelah Subuh**

Dua waktu yang paling berkesan saat ramadhan versiku adalah waktu berbuka dan sholat subuh. Momen menunggu buka puasa jadi sangat menyenangkan karena kami sekeluarga bisa berkumpul bersama di meja makan. Begitu pun dengan momen setelah sholat subuh, kami biasanya jalan-jalan, menikmati udara pagi sembari melihat banyak anak-anak lainnya bermain.

by SARECO  
**ROTI PANAS**  
*Roti, Sabek Panggang di Tempat*

# RAMADHAN BLESSING *Packages*



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

ALL RAMADHAN BLESSING PACKAGES INCLUDE:

**\*1 Toples Kurma Anggur**

**\*1 Toples Meringue Cookies**

**\*Box Mika**

**\*Belt Idul Fitri**



**Ramadan Penuh Berkah**

## **Serunya Ngabuburit dan Buka Puasa Bersama 50 Anak Yatim di AEON Mall Sentul City**

Ramadan merupakan bulan yang tepat untuk berbagi. Di momen ini, AEON Mall Sentul City kembali mengajak anak-anak yatim untuk ngabuburit dan buka puasa bersama. Acara tersebut digelar pada Rabu, 12 Maret 2025 di Canal Stage-GF yang dihadiri 50 anak yatim dari Desa Citaringgul, Bogor.

**Yuk intip keserumannya di sini**



## **GERAKAN MASJID BERSIH** **Dukung Ibadah Ramadan Jadi Lebih Nyaman dan Khusyuk**

Sembilan tahun berjalan, “Gerakan Masjid Bersih” telah mendukung kebersihan dan higienisasi 270.000 masjid di Indonesia selama Ramadan. Pada tahun 2025, puncak rangkaian program tersebut digelar di Masjid Raya Pondok Indah, Jakarta. Pada pelaksanaannya, program ini juga mendistribusikan paket produk dan alat kebersihan kepada 50.000 masjid di 15 provinsi.

**Info lebih lanjut KLIK disini**

**LAPORAN UTAMA**

**BEBAS BEREKSPLORASI**  
**DENGAN**  
**MONTESSORI**



## LAPORAN UTAMA

Ada berbagai macam metode pendidikan yang dapat diberikan untuk buah hati, salah satunya metode montessori yang dinilai dapat membuat anak lebih bebas bereksplorasi untuk mengasah keterampilan diri.

Pendidikan dengan metode montessori jelas berbeda dengan pendidikan konvensional atau yang selama ini kita kenal hanya berfokus pada pengajaran orang dewasa dengan silabus yang harus dituntaskan.



Hmm.., lalu apa sih  
ISTIMEWANYA



**MONTESSORI?**

Seperti apa metode  
pembelajarannya serta  
manfaatnya untuk  
orang tua dan anak?



## LAPORAN UTAMA

**Rosalynn Tamara, S.Sn., Dipl. Montessori,** Founder & Academic Directress MHA, menerangkan montessori memberikan alternatif pendekatan yang lebih damai dalam pola pengasuhan dan pendidikan untuk anak.



Dalam metode ini tidak ada paksaan, kemarahan dan disiplin yang keras kepada anak. Semua hal tersebut digantikan dengan usaha kita untuk mengikuti dorongan dari diri anak, memahami dan mengerti anak, serta memberi kebebasan dengan batasan tertentu.

*"Pendekatannya sangat humanis dan berfokus pada kebutuhan anak sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik,"* terangnya.

★ Sejak usia berapa si Kecil bisa mendapat pendidikan montessori?



## LAPORAN UTAMA

Pada prinsip montessori, pendidikan selalu berdampingan dengan tumbuh kembang anak.



Jadi tak heran jika penerapan montessori dapat dimulai sejak anak hadir di dalam kandungan hingga terlahir dan tumbuh besar. Caranya dengan memperhatikan kebutuhan si Kecil saat di dalam kandungan termasuk mempersiapkan diri menjadi orang tua yang baik secara fisik, emosional dan spiritual.

*“Banyak yang beranggapan bahwa pendidikan montessori ini berhenti di usia enam tahun. Padahal, secara internasional montessori dapat dibangun sampai anak berusia 18 tahun,”* imbuh Rosa.

# LAPORAN UTAMA

## Metode Belajar dalam Montessori dan Jenis Pembelajarannya

Metode belajar dalam montessori adalah “caranya anak”. Kita (pendamping atau orang tua) hanya sebagai *guide* atau *role model* yang mempresentasikan dan memberi batasan kepada mereka.



Metode montessori, kata Rosa, sangat dipengaruhi oleh persiapan lingkungan dan orang dewasanya. Karenanya dibutuhkan orang dewasa yang memiliki pengetahuan baik untuk menjalankan metode ini.

“Prinsipnya, montessori akan mentransformasikan orang dewasa terlebih dahulu sebelum berekspektasi kepada anak. Sebab bagaimanapun anak hanya mengikuti apa yang dipaparkan oleh orang dewasa,” ungkap Rosa.

## LAPORAN UTAMA

Penulis buku A-Z Tanya Jawab Montessori dan Parenting ini juga memaparkan ada lima area pada metode montessori yang dapat digunakan untuk anak usia 3-6 tahun, yaitu :

- Area practical life
- Sensorial
- Bahasa
- Matematika
- Kultural



*"Anak bebas memilih dari kelima material tersebut yang dapat membantu mereka untuk belajar sendiri. Dengan begitu independence learning bisa dimulai sedini mungkin. Sebab montessori percaya, anak-anak adalah guru terbaik untuk dirinya sendiri dan di dalam diri mereka ada dorongan kuat untuk belajar dan bereksplorasi,"* jelas Rosa.

## LAPORAN UTAMA

### **Manfaat dan Batasan dalam Montessori**

Manfaat montessori mungkin tidak langsung terlihat saat itu juga oleh mata, tapi seiring berjalannya waktu, melalui pembelajaran dan pembiasaan, maka orang tua akan melihat bahwa anak dapat tumbuh menjadi seseorang yang memiliki motivasi, memiliki kemandirian dan ketahanan.



Sementara untuk batasan, Rosa menjelaskan ada 5 hal yang perlu dipahami oleh anak, yakni :

1. Tidak boleh menyakiti diri sendiri
2. Tidak boleh menyakiti orang lain
3. Tidak boleh membuat material atau barang-barang menjadi rusak
4. Tidak boleh membuat lingkungan menjadi kacau
5. Perlu berproses dan berprogres sesuai dengan kemampuan diri



## LAPORAN UTAMA

*“Untuk menerapkan batasan sangat dibutuhkan orang dewasa yang firm and kind at the very same time. Jadi, bukan menjadi orang dewasa yang galak atau permisif. Tapi orang dewasa yang memahami batasan dan tidak takut memberikan batasan tersebut dengan kasih dan kehangatan yang dapat dirasakan anak,”* paparnya.



Lantas, apakah montessori dapat diterapkan di rumah oleh Ayah dan Bunda dan apa saja tantangan yang mungkin dihadapi?



## LAPORAN UTAMA

Terlepas dari tantangan yang ada, kata Rosa, penerapan montessori di rumah itu sangat memungkinkan, tinggal bagaimana cara orang tua merespon anak-anaknya.

Rosa juga mengingatkan bahwa montessori di rumah bukan *homeschooling* melainkan sebuah gaya hidup sehari-hari bersama anak.

*“Bagaimana Ayah dan Bunda berbicara, merespon, memberi gestur, menurunkan ego, serta menghadirkan private environment yang dibutuhkan oleh anak di rumah,”* pungkask Rosa.



# Eid Mubarak

HAMPERS COLLECTION 2025



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

custom birthday cakes . sweets . cup cakes . cookies  
hampers . table settings . decorations . etc

Ruko Beryl 3 No. 55 - Gading Serpong . +62 8111005955 .  
momscakescookies@gmail.com . @momscakescookies

**Strategi Hadapi**

# Si Kecil yang Lebih Cepat Dewasa dari Usianya



Anak tumbuh lebih cepat dewasa sepertinya mulai marak ditemui di era digital seperti sekarang. Hal tersebut dapat ditunjukkan melalui cara mereka berinteraksi, menghadapi masalah atau merespons situasi yang seharusnya ringan untuk anak-anak seusianya.



Meski begitu, Psikolog Klinis Anak dan Keluarga, **Irma Gustiana A., S.Psi., M.Psi., Psikolog**, menyebut bahwa fenomena ini tak selamanya buruk.

*"Anak yang lebih cepat dewasa karena pengalaman hidup yang positif, tentu mampu membuat mereka tumbuh menjadi pribadi yang kuat dan penuh empati,"* tegas psikolog yang kerap disapa Mbak Ayank di media sosial.

## PSIKOLOGI

Layaknya dua sisi koin, Mbak Ayank menyebut fenomena ini bisa menjadi buruk apabila 'tumbuh dewasa' terjadi karena adanya tekanan dan pola asuh yang keliru dari Ayah dan Bunda.

Psikolog yang juga *founder* dari Klinik Psikologi Ruang Tumbuh ini memaparkan bahwa pola asuh menjadi salah satu penyebab anak cepat dewasa. Entah itu versi positif atau negatif, keduanya bergantung pada cara Ayah dan Bunda mengasuh si kecil.

*"Kadang, tanpa sadar orangtua memberikan tanggung jawab yang terlalu besar. Misalnya, meminta anak untuk selalu mengerti keadaan keluarga atau mengurus adik dengan cara yang sama seperti orang dewasa,"* tuturnya.



## PSIKOLOGI

Dalam psikologi, hal ini disebut dengan fenomena *pseudo-maturity* yakni kondisi di mana seseorang tampak lebih dewasa atau matang dari usia sebenarnya.

Meski begitu, kedewasaan yang tampak hanya bayang semu. Sebab, mental dan kognitifnya belum sepenuhnya berkembang dan tidak memiliki pemahaman mendalam tentang kedewasaan tersebut.

Selain itu, penggunaan media sosial dan pengaruh lingkungan juga bisa menjadi biang kerok anak lebih cepat dewasa.



*“Media sosial yang masif memungkinkan mereka menerima informasi yang tidak sesuai dengan usianya. Anak yang sering melihat atau mengalami situasi sulit seperti konflik orangtua, kehilangan orang tersayang, dan tuntutan akademik yang tinggi turut andil dalam masalah ini,” terang Mbak Ayank.*

Seperti Apa Seharusnya

## PERIODE TUMBUH KEMBANG ANAK YANG SESUAI?



Anak Balita (0-5 tahun) harus diberi kebebasan untuk bermain, ber-eksplorasi dan belajar secara bertahap

Anak SD (6-12 tahun) perlu diberi kesempatan untuk mencoba banyak hal baru tanpa adanya tekanan



Remaja (13-18 tahun) harus diberi kepercayaan dan bimbingan ketika mereka mulai belajar untuk hidup mandiri

*“Anak-anak harus punya waktu yang cukup untuk bermain, bereksplorasi, dan belajar secara bertahap. Kurangi beban yang tidak seharusnya mereka pikul dan pastikan mereka aman untuk bersikap seperti anak-anak seusianya tanpa takut dianggap kurang dewasa,” jelasnya.*

# **MASALAH JANGKA PANJANG YANG TIMBUL**

## **Ketika Anak Lebih Cepat Dewasa**

Mbak Ayank mengungkapkan ada beberapa masalah yang akan dihadapi anak ketika lebih cepat dewasa dari usianya, yakni :

- Stres
- Kecemasan
- Kesulitan menikmati masa kecil
- Cenderung mengabaikan diri sendiri
- Menjadi people pleaser (lebih fokus mengurus orang lain)



*“Dalam jangka panjang masalah tersebut akan menjadi luka inner child yang sulit disembuhkan ketika beranjak dewasa. Selain itu, mereka akan mudah merasa lelah secara emosional bahkan sulit membangun hubungan yang sehat,”* papar Mbak Ayank.

Lalu bagaimana cara orang tua membersamai tumbuh kembang si Kecil secara optimal sesuai dengan usianya?

**1** **PERTAMA**, jangan bebankan si Kecil dengan masalah orang dewasa yang belum sepenuhnya pahami.

**2** **KEDUA**, berikan waktu bermain yang cukup dan jangan memaksakan tanggung jawab besar pada si Kecil.

**3** **KETIGA**, awasi si Kecil saat bermain media sosial dan pastikan mereka mendapat informasi sesuai usianya.

**4** **"TERAKHIR**, ajarkan si Kecil hidup dengan keseimbangan. Rasa tanggung jawab memang harus dipupuk sejak dini, namun jangan lupa beri ruang untuk mereka bersenang-senang. Ciptakan hubungan yang aman dan suportif sehingga mereka tahu bahwa dirinya boleh menjadi anak-anak tanpa takut dihakimi," pungkas Mbak Ayank.



# PERSONAL CARE

All-natural bath & skincare for every skin type, including sensitive skin



Certified organic & allergy-safe



Hypoallergenic and made without alcohol, fragrance & harmful chemicals



Made in Australia with fresh, all-natural ingredients



# LUXURY DIAPERS FOR LITTLE BUMS

The softest, gentlest, stay-dry diapers with 12 hours leak-proof protection



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Available on:  [Shopee](#)  [tokopedia](#)  [blibli](#)  [Lazada](#) [www.offspringinc.co.id](http://www.offspringinc.co.id)



Normalkah Perkembangan Bicara Si Kecil?

# Kenali **Red Flag** & **Green Flag** Perkembangan Bicara Anak





Perkembangan setiap anak memang tak sama. Namun, jika si Kecil menunjukkan tanda keterlambatan pada batas usia tertentu, Ayah dan Bunda perlu khawatir dan merasa waspada. Termasuk pada perkembangan bicara.

Dijelaskan oleh **dr. Ferdy Limawal, SpA**, perkembangan bicara anak yang normal dapat dilihat dari beberapa indikator seperti kemampuan anak untuk meniru, mengucapkan kata dan memahami perintah.



# Kenali **Red Flag** & **Green Flag** Perkembangan Bicara Anak

## RED FLAG

1. Usia 6 bulan, anak tidak menengok ketika dipanggil
2. Usia 9 bulan, anak tidak ada babbling
3. Usia 12 bulan, anak tidak menunjuk
4. Usia 16 bulan, anak tidak berbicara satu kata pun seperti "Papa" atau "Mama"
5. Usia 2 tahun, anak tidak mengucapkan kalimat dengan 2 kata seperti "mau minum" atau "tutup jendela"
6. Usia 3 tahun, ucapan anak masih sulit dipahami



## GREEN FLAG

1. Usia 12 bulan, anak bisa meniru kata "Papa" atau "Mama"
2. Usia 1 tahun, anak bisa mengucapkan kata yang terdiri dari satu suku kata
3. Usia 2 tahun, anak bisa mengulangi kata-kata yang didengar dan menguasai setidaknya 50 kosa kata
4. Usia 2 tahun, mampu mengucapkan kalimat dengan 2 kata seperti "mau minum" atau "tutup jendela"
5. Usia 3 tahun, kemampuan bicara anak seharusnya sudah lancar

*“Selain beberapa tanda di atas, ada lagi hal lain yang perlu diwaspadai Ayah dan Bunda dalam melihat perkembangan bicara si Kecil yakni saat mereka tidak memberi respons terhadap suara, tidak memiliki keinginan berkomunikasi, tidak mengerti saat diajak berbicara, cenderung mengucapkan kata-kata yang tidak jelas dan kerap memberi respon non-verbal,” pungkas dokter Ferdy.*



# SERING BUANG AIR KECIL SAAT HAMIL

Apakah Berpotensi Anyang-Anyangan?





Dijelaskan **dr. Martina Claudia, SpOG** perubahan fisik dan hormon yang terjadi saat hamil dapat mempengaruhi volume darah sehingga kerja ginjal meningkat, alhasil ibu hamil jadi lebih sering buang air kecil.

Meski normal, benarkah keseringan buang air kecil dapat menjadi tanda adanya masalah kesehatan dan meningkatkan risiko anyang-anyangan?

## **PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN**



Anyang-anyangan merupakan salah satu tanda adanya Infeksi Saluran Kemih (ISK) yang disebabkan oleh bakteri.



*“Sebenarnya anyang-anyangan ini bisa menyerang siapa saja, tak hanya ibu hamil. Faktor risikonya adalah kebersihan pribadi yang kurang sehingga bakteri dari dubur dan sekitarnya masuk dan berkembang di saluran kemih,”* jelas Dokter Claudia.



## Bagaimana cara mengatasi anyang-anyangan terlebih pada saat hamil?

- 1. Penuhi kebutuhan cairan dengan minum air putih 2-3 liter sehingga bakteri bisa terbangun bersama urine
- 2. Kurangi minuman yang mengandung kafein seperti teh dan kopi
- 3. Hindari menahan buang air kecil dan berkemihlah hingga tuntas



*"Apabila anyang-anyangan masih terjadi jangka panjang dan Bunda memiliki masalah kesehatan tertentu seperti gangguan ginjal atau jantung, sebaiknya segera konsultasi dengan dokter kandungan,"* tutup Dokter Claudia.

PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI

Cara Menghadapi  
**ANAK YANG SULIT  
DIAJAK BEKERJA SAMA**

Menjalankan Aturan di Rumah



## **PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI**

Membuat peraturan dan menerapkannya bersama anak di rumah memang penting. Sebab hal tersebut dapat melatih kedisiplinan mereka sejak dini.

Namun bagaimana jika nyatanya anak sulit diajak bekerja sama untuk menjalankan aturan tersebut?

Psikolog Anak dari Klinik Sajiva RSKJ Dharmawangsa, **Fabiola Priscilla Setiawan, M.Psi.**, memahami kesulitan tersebut.

+



Menurutnya, sebelum orang tua mencari cara untuk mengatasinya, lebih baik pahami dulu faktor yang menyebabkan si Kecil bersikap demikian.

**PERTAMA**, perilaku sulit menjalankan aturan dapat disebabkan oleh ketidakpahaman anak tentang tuntutan dari lingkungan terhadap dirinya.

*“Hal ini bisa disebabkan orang tua yang tidak konsisten dalam menerapkan aturan,*

*Misalnya anak diminta makan sendiri tapi saat buru-buru atau makan di restoran justru boleh disuapi,”* terangnya



**KEDUA**, kurangnya perhatian dan apresiasi dari orang tua terhadap perilaku baik yang ditunjukkan anak.



## **PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI**

**KETIGA**, faktor lingkungan sekitar. Misalnya saat anak melihat orang lain tidak menjalankan aturan dan hal tersebut dijadikan penguatan oleh mereka.

**KEEMPAT**, buruknya komunikasi orang tua dengan anak. Misalnya orang tua tidak menanyakan alasan mengapa anak enggan bekerja sama untuk menjalankan aturan bersama.



**TERAKHIR**, ketidaksabaran orang tua dalam menerapkan aturan bersama anak.

*“Anak-anak, terlebih usia 4 tahun, masih cenderung lambat dalam mencerna banyak informasi dan instruksi kompleks. Jadi, cobalah untuk lebih sabar dan mulai dengan peraturan sederhana namun konsisten,”* jelas Fabiola.

## **PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI**



Setelah mengetahui faktor penyebabnya, Fabiola membagikan 4 cara untuk mengatasi anak yang sulit diajak bekerja sama untuk menerapkan aturan, yaitu :

**1** Terapkan aturan sederhana dan berikan secara bertahap. Berikan anak kesempatan untuk memahami, menirukan, dan mengerjakannya dengan tepat sampai terbiasa.

**2** Penuhi kebutuhan anak akan perhatian dan penghargaan. Jangan hanya fokus pada perilaku buruknya tapi juga pada perilaku baik yang telah dilakukan anak.

**3** Gunakan cara yang menarik misalnya mengajari anak melalui story telling sebelum tidur atau menempelkan poster bergambar yang berisi aturan tertentu.

**4** Pastikan seluruh anggota keluarga ikut menjalankan aturan yang ditetapkan tanpa terkecuali.



## Tips Mengatasi POST-HOLIDAY BLUES Pada Si Kecil

*Post-holiday blues* adalah kesedihan yang muncul usai libur panjang dan harus kembali beraktivitas seperti biasanya. Untuk anak biasanya mereka akan merasa sedih bahkan malas kembali ke sekolah. Untuk mengatasinya, yuk lakukan hal berikut :

1. Bantu si Kecil agar siap kembali ke sekolah
2. Buat jadwal yang terstruktur setiap harinya
3. Pastikan si Kecil bersosialisasi dengan teman sebayanya saat di sekolah
4. Beri ekspektasi yang realistis soal liburan yang akan datang
5. Ajak si Kecil mengekspresikan diri dengan bercerita dan terbuka pada orang tua
6. Prioritaskan kesehatan si Kecil dengan tidur cukup, olahraga dan mengonsumsi makanan padat nutrisi



**SEHAT**



**BUAT**  
**BONE BROTH**  
**SENDIRI DIRUMAH**

Yuk cari tahu manfaat, cara menyimpan  
dan memberikannya untuk si Kecil!

Mungkin Bunda sudah tidak asing lagi mendengar *bone broth*. Air kaldu yang biasa dijadikan sup dengan tambahan beberapa jenis sayur lainnya.

*Bone broth* atau kaldu tulang merupakan cairan yang dihasilkan dari merebus tulang hewan seperti tulang ayam, ceker, tulang sapi atau ikan bersama air dan rempah-rempah dalam waktu lama sekitar 8 hingga 24 jam.

Dijelaskan oleh **dr. Dyah Arum K, M.Gizi**, Breastfeeding & Infant and Young Child Feeding (IYCF) Counselor, proses perebusan yang panjang ini bertujuan untuk mengekstraksi nutrisi dari tulang seperti kolagen, gelatin, asam amino, mineral (kalsium, magnesium, fosfor) dan komponen lain yang bermanfaat bagi kesehatan.



# MENGULIK KANDUNGAN NUTRISI DALAM BONE BROTH

*"Bone broth mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan seperti kolagen dan gelatin yang membantu memperkuat sendi dan kesehatan kulit. Kandungan asam amino seperti glisin, prolin dan glutamin juga mendukung fungsi pencernaan dan kekebalan tubuh. Selain itu, kandungan mineral seperti kalsium, magnesium, fosfor dan kalium dapat membantu menjaga kepadatan tulang dan fungsi otot,"*papar Dokter Dyah.

Kalau dicermati dari kandungan nutrisinya, benarkah *bone broth* bisa mem-*booster* berat badan si Kecil?



Meski *bone broth* mengandung banyak vitamin larut air, mineral, kolagen yang bisa meningkatkan imunitas, kata Dokter Dyah, namun untuk meningkatkan berat badan tetap diperlukan zat gizi makro lain seperti karbohidrat, protein dan lemak lainnya.

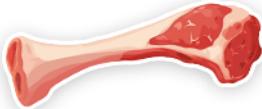
Bagaimana jika Bunda ingin membuat *bone broth* sendiri di rumah? Apa sajakah bahan-bahan yang diperlukan dan bagaimana teknik pembuatan serta penyimpanannya?



# RESEP MUDAH MEMBUAT BONE BROTH DI RUMAH

## Bone Broth Sum-Sum Tulang Sapi

- 1 kg sum-sum tulang dan sum-sum sapi
- 3 liter air bersih
- 2 sdm cuka apel
- Tambahkan aneka sayuran seperti wortel, bawang bombay, bawang putih, dan seledri
- Tambahkan jahe, daun salam, dan merica utuh agar aromanya lebih harum
- Rebus tulang dengan api kecil selama 6-12 jam, lalu saring



## Bone Broth Ceker Ayam

- 500 gram ceker ayam
- 3 liter air bersih
- 2 sdm cuka apel
- 1 buah bawang bombay (belah empat)
- 3 siung bawang putih (geprek)
- Rebus ceker ayam dalam air mendidih selama 5-10 menit untuk membersihkan kotoran (buang air dan bilas)
- Masukkan ceker dan bahan lainnya dan rebus dengan api kecil selama 6-8 jam, lalu saring
- Ambil bagian ceker dan blender bersama bahan yang direbus (jika diperlukan) dan simpan dalam wadah kedap udara
- 2 buah wortel (potong besar)
- 2 batang seledri
- 2 lembar daun salam
- 1 ruas jahe (geprek)
- 1 sdt merica utuh



*Bone broth homemade* harus di *handling* dengan baik dan aman. Mulai dari cara pemilihan bahan, pencucian hingga proses memasak.

*"Setelah dimasak, pastikan bone broth langsung disimpan di wadah bersih kedap udara. Simpan per wadah untuk satu kali pemakaian. Karena homemade, maksimal penggunaan tetap hanya 1 minggu jika di freezer dan 2x24 jam jika diletakkan di kulkas atau chiller biasa. Saat dikonsumsi usahakan langsung dihabiskan agar nilai gizi optimal dan tetap aman untuk kesehatan,"* saran Dokter Dyah.



**FESYEN**

# TINY

*Trendsetter*



**Maritza**  
Mahalia Fadillah  
.....  
JUARA FAVORIT  
PMCSBH 2024  
.....

**Elia Quinn**  
Nyoordinata  
.....  
JUARA FAVORIT  
PMCSBH 2024  
.....

Photographer :  
**Martha Suherman**  
📷 marthasuherman

Wardrobe :  
**Momipipo**  
📷 momi.pipo

**CERMAT MEMILIH**

# Persiapan Mudik Busui bersama Si Kecil

## Youha The Ins Gen 2

 [youha\\_id](#)



Hands-free breast pump dengan bentuk yang compact dan bisa dikontrol menggunakan aplikasi melalui smartphone. Pumping jadi lebih mudah saat di perjalanan mudik.



## Offspring Fashion Diapers & Plant-Based Wipes

 [offspringindonesia](#)

Pastikan kenyamanan si Kecil saat di perjalanan dengan popok anti ruam dan tisu basah yang terbuat dari 100% bahan organik dan bebas zat kimia berbahaya.



YOUHAID

# PUMP EASIER

When **innovation** meets **convenience**

**WEAREBLE** Breast Pump  
Collection



Completely Handsfree Compact size 3 Modes

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

## Control One Pump or a pair of pumps



Use with MyYouha App



Bluetooth Compatible  
with MyYouha App

AVAILABLE ON  
Youha Official Store

Shopee

tokopedia

blibli

📷 youha\_id 🎵 youha.indonesia

# TIPS MENJALANI KEHAMILAN

di Usia Muda dan Usia Senja





Menurut WHO, usia ideal untuk hamil adalah 20-35 tahun di mana kesuburan wanita masih tinggi sehingga kualitas sel telur yang dihasilkan juga baik.

Meski demikian, **dr. Yusfa Rasyid, SpOG. MARS.**, mengatakan dengan meningkatnya peran wanita dewasa ini dalam hal karir dan pendidikan, maka usia yang paling pas adalah 25-35 tahun.

Lantas bagaimana jika wanita di bawah usia 20 tahun sudah hamil?

## KEHAMILAN

Secara fisik, sejak haid pertama kali, seorang wanita sudah bisa hamil dan menyusui. Namun Dokter Yusfa menegaskan bahwa hamil di bawah usia 20 tahun termasuk kehamilan yang terlalu dini sehingga banyak hal yang harus menjadi perhatian.

Usia 18-25 tahun merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa sehingga mungkin saja mentalnya belum siap untuk mendapat *stressor* atau perubahan hormonal selama masa kehamilan.

*“Dampaknya bisa membuat wanita tersebut merasa terasing dari lingkungan dan perubahan hormonal bisa menyebabkan munculnya keluhan fisik yang lebih parah. Selain itu, minimnya pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan juga meningkatkan risiko keguguran, preeklampsia, gangguan pertumbuhan janin hingga prematuritas,”* terang Dokter Yusfa.



Untuk mencegah semua hal buruk tersebut, wanita dengan kehamilan dini perlu diberi edukasi. Mulai dari proses, keluhan yang mungkin dirasakan dan upaya yang perlu dilakukan untuk menjaga kehamilan sampai proses persalinan.

*"Penting untuk menjaga pola makan dengan memenuhi asupan bernutrisi setiap hari, melakukan latihan fisik, dan mengikuti program prenatal untuk berinteraksi dengan peer group agar bisa melewati kehamilan dengan sehat, aman dan nyaman,"* lanjutnya.

**Sebaliknya, bagaimana jika wanita hamil di usia senja? Apa saja persiapan dan risiko saat menjalani kehamilan tersebut?**



## **KEHAMILAN**

Hamil di atas usia 35 tahun, terlebih anak pertama termasuk kehamilan risiko tinggi. Selain kualitas sel telur yang sudah menurun, pada usia tersebut mungkin saja terdapat masalah kesehatan lain pada wanita seperti mengidap penyakit metabolik atau penyakit kronis lainnya yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan.



*“Kehamilan pada usia ini disebut primi tua. Karena kualitas sel telur mulai menurun maka risiko kelainan kromosom lebih tinggi. Dengan semakin dekat dengan usia menopause, tentu kehamilan ini menjadi ‘mahal’ karena perlu ekstra perhatian untuk memastikan ibu dan janin dalam kondisi sehat,”* ungkap Dokter Spesialis Kandungan dan Kebidanan yang berpraktik di Brawijaya Hospital Saharjo.

Dokter Yusfa menyarankan wanita dengan kehamilan primi tua untuk melakukan kontrol kehamilan secara teratur serta melakukan pemeriksaan *Non-Invasive Prenatal Test (NIPT)* untuk mendeteksi kelainan kromosom pada janin.



*“Tidak jauh berbeda dengan kehamilan di usia dini, kehamilan primi tua juga bisa meningkatkan risiko preeklampsia. Karena itu perhatikan asupan makanan dan jalani pola hidup sehat serta konsultasikan penyakit yang diderita sejak awal kehamilan untuk menghindari dampak buruk pada kesehatan ibu dan keselamatan janin saat persalinan,”* pungkas Dokter Yusfa.

EVENTS

SPARK  
SENAYAN PARK

# KOKO CICI FASHION COMPETITION

Senayan Park (SPARK) - Sabtu, 8 Februari 2025





EVENTS

SPARK  
SENAYAN PARK

# MAKE UP CLASS

Senayan Park (SPARK) - Minggu, 9 Februari 2025





**TIPS**

# Tetap Bisa Berikan MPASI HOMEMADE

Meski Sedang **PERJALANAN MUDIK**



- Siapkan menu MPASI homemade per porsi makan si Kecil, pastikan diolah dengan benar dan matang sempurna agar bisa awet saat disimpan
- Buat menu yang sesuai dengan durasi perjalanan
- Simpan menu homemade di wadah kontainer atau termos yang bisa menjaga suhu dan kualitas makanan
- Agar MPASI homemade tetap higienis, simpanlah di cooler box atau cooler bag
- Berikan MPASI sesuai jam makan si Kecil dan habiskan pada saat yang sama



# AKSI BUAH HATI



**"Pinky Tinker Bell"**

Nama : **Misha Lintang Aruni Y.**  
Usia : **3 Tahun**  
Pengirim : **Febieananda**



**"Patroli bersama polisi cilik"**

Nama : **Kean Ardiaz Ahmad**  
Usia : **2 Tahun**  
Pengirim : **Ikaaa**



**"Let's playing Lego!"**

Nama : **Kalea Azzahra M.**  
Usia : **3 Tahun**  
Pengirim : **Lisa Andriani**



**"I'm a Barbie girl!"**

Nama : **Nadhifa Ahza Rizkiya**  
Usia : **7 Bulan**  
Pengirim : **Dewi Amelia**

# AKSI BUAH HATI



**"Make my own pizza"**

Nama : **Fara Salvia Rizqi**  
Usia : **1 Tahun 1 Bulan**  
Pengirim : **Dera Rosdianti**



**"Jangan lupa sholat  
ya teman-teman"**

Nama : **Zayna Hanin**  
Usia : **3 Tahun**  
Pengirim : **Mama Annisa**



**"My DIY"**

Nama : **Esmeray Taliyah**  
Usia : **4 tahun**  
Pengirim : **Aini Islami**



**"Mencoba kursi kerja Papa"**

Nama : **Herjuna Athalla H.**

# AKSI BUAH HATI



**"Lil princess"**

Nama : **Nawang Dimah R. J.**  
Usia : **4 Tahun**  
Pengirim : **Sally Widya Putri**



**"Groceries Shopping with Twins"**

Nama : **Shabira dan Shabrina**  
Usia : **3 Tahun**  
Pengirim : **Euis Susilawati**



**"Membuat Gerabah"**

Nama : **Adeeva Embun M.**  
Usia : **4 Tahun**  
Pengirim : **Bellaviana Larasati**



**"Earthing Time"**

Nama : **Kalluna Zahrana S.**  
Usia : **1 Tahun**  
Pengirim : **Ernast Khairunisa**

# The Best Magnetic Cooker *Ever!*

- ✓ 4 Mode Masak Otomatis
- ✓ Hemat Energi
- ✓ 4 Mode Masak Manual
- ✓ Fitur Lock dan Timer



Maestoso Magnetic Cooker MT-58.



Hot Pot



Soup



Steam



Water



Fry



Porridge



BBQ



Milk

**ecomom**  
Baby Bottle Sterilizer UV + Anion

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

# The New Ecomom 202 (Facelift) Dual UV Sterilizer + Anion Odorless



 [ecomom\\_indonesia](https://www.instagram.com/ecomom_indonesia)

