JULI - AGUSTUS 2025

SBH

Sang Buah Hati

www.sangbuahhati.com

FREE MAGAZINE

MENGENAL KARAKTER ANAK

& Mengarahkan Potensinya

SBH Sang Buah Hati

PEMILIHAN MODEL COVER 2025

Raih Kesempatan Menjadi Bintang

METODE EGG FREEZING

Cara Modern Merencanakan Kehamilan di Masa Depan

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

LANGKAH PERTAMA MENJADI BINTANG

Dimulai Dari Sini

YUK IKUTI!

SBH
Sang Buah Hati

PEMILIHAN
MODEL COVER
•2025•

Raih Kesempatan Menjadi Bintang

Untuk Anak Usia **6 BULAN - 6 TAHUN**

MENANGKAN HADIAH TOTAL
PULUHAN JUTA RUPIAH

Lokasi Audisi

Lotte Mall Kuningan | Living World Alam Sutera | Grand Galaxy Park Bekasi | AEON Mall Sentul City | dan berbagai tempat lainnya

www.sangbuahhati.com

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

SAATNYA SI KECIL BERSINAR DI PANGGUNG

SBH
SANG BUAH HATI
BERBAKAT
2025

Menangkan Hadiah Senilai
PULUHAN JUTA RUPIAH

Lokasi Audisi

Lotte Mall Kuningan | Living World Alam Sutera | Grand Galaxy Park Bekasi | AEON Mall Sentul City | dan berbagai tempat lainnya

www.sangbuahhati.com

REDAKSIONAL

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

TEMUKAN KAMI

Website	:	www.sangbuahhati.com
Facebook	:	Majalah Sangbuahhati
Instagram	:	@majalah_sbh
Tiktok	:	@majalahsbh
Youtube	:	@redaksisbh

DITERBITKAN OLEH

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

Frances Ruby Maryalle

Hai namaku Ruby.
Umurku 2 tahun. Aku senang sekali difoto dan bisa meniru banyak gaya juga loh.
Teman-teman mau aku bergaya seperti apa?

Studio & Photographer
Finger Heart Pictures
fingerheartpictures

Wardrobe Cover :
Mamamood Indonesia
mamamood_id

Ini Kumpulan Pertanyaan Unik Anak

Versi Sahabat SBH

Tika Dyah

"Katanya obat nyamuk, kok malah bikin nyamuknya mati?"

Pertanyaan aneh dan unik yang pernah anakku tanya adalah, *"Umi, obat nyamuk kan biar nyamuknya sembuh, tapi nyamuknya kok malah mati?"* Rasanya aku mau ketawa dan kebingungan juga gimana jawabnya. Pelan-pelan aku beri pengertian kalau obat nyamuk itu bahasa lain dari obat pengusir nyamuk. Bukan seperti obat yang bisa membuat kita sehat atau sembuh pas sakit. Setelah dijelaskan pelan-pelan dia pun mengerti dan mengangguk lucu sekali.

Ummi Khasyi Jundi H.

Pertanyaan Kenapa yang Gak Ada Habisnya

Saya memiliki 3 anak yang sangat kritis dan punya sekali banyak pertanyaan setiap hari. Misalnya *"Kenapa kita mimpi pas tidur?"*, *"Kenapa pesawat bisa terbang?"*, *"Kenapa binatang bisa punya anak?"* dan masih banyak lagi. Meski menguji kesabaran, tapi saya menyadari itulah dunia anak-anak yang penuh rasa ingin tahu dan membutuhkan jawaban yang detail dari orang tuanya. Jadi saya cukup jelaskan secara sederhana dengan bahasa yang mudah mereka mengerti.

@arseniorafiffahlevi

Yuni Anisa

"Sebelum di perut Bunda, aku ada di mana?"

"Anak aku pernah tanya, *"Sebelum di perut Bunda, aku ada di mana?"*. Untuk anak usia 4 tahun ini sungguh pertanyaan yang membuat tertawa geli sekaligus bingung harus menjawab dan menjelaskan bagaimana. Namun aku juga ingin ia dapat jawaban yang membuatnya mengerti. Akhirnya setelah dijelaskan dengan bahasa sederhana, aku juga membelikan buku yang sesuai dengan pertanyaannya. Kemudian, aku bacakan sampai akhirnya ia mengerti."

@beyaaaaw

Nabila

"Kok aku gak ada di pernikahan Ayah dan Bunda?"

Saat sedang kumpul dan melihat foto pernikahan saya dengan suami, tiba-tiba saja si Kecil nangis kejer. Saya tanya kenapa adik nangis? Dia jawab aku sedih kenapa aku gak ikut foto di pernikahan Ayah dan Bunda. Mendengar jawabannya, saya hanya tertawa sambil menenangkan tangisannya. Saya pun menjawab dengan nada bercanda supaya dia tertawa, *"Belum waktunya kamu ikut"*.

YOUHA ID

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

youha_id youha.indonesia

AVAILABLE ON
Youha Official Store

Shopee
tokopedia
blibli

Edukasi Keluarga Balita

Edukasi Pentingnya Kesehatan Kulit Melalui Posyandu Zwitsal

Program Posyandu Zwitsal 2025:

Edukasi 30 Juta Ibu Tentang Kesehatan Kulit Bayi Bersama Alfamidi

Zwitsal kembali menghadirkan program tahunan Posyandu Zwitsal 2025, kali ini berkolaborasi dengan jaringan ritel Alfamidi. Program ini bertujuan mengedukasi lebih dari 30 juta ibu tentang pentingnya menjaga kesehatan kulit bayi, khususnya selama masa 1000 HPK melalui kampanye edukatif "4 Langkah AKSI".

Info lebih lanjut KLIK disini

Morinaga Hadirkan AI Cek Profesi Anak

untuk Dorong Mereka Raih Masa Depan Cemerlang

Melalui kampanye "Your Choice, Their Future", Morinaga memperluas akses AI Cek Profesi Anak ke lebih dari 200 lokasi di Indonesia. Fitur edukatif ini bantu orang tua mengenali potensi si kecil secara interaktif dan menyenangkan.

Info lebih lanjut KLIK disini

Mengenali Karakter Anak & Mengarahkan Potensinya

Setiap anak lahir dengan karakter yang berbeda. Ada yang aktif, cenderung tenang, bahkan sangat peka terhadap lingkungan sekitarnya. Karakter ini bukan hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tapi juga dibentuk oleh pola asuh dan lingkungan. Maka, memahami karakter anak sejak dini menjadi langkah penting untuk mengarahkan potensi yang dimilikinya.

Psikolog dan Play Therapist di MAI Mental Care, **Hertha Christabelle, M.Psi., Psikolog,** menjelaskan bahwa setiap anak memiliki karakter dasar atau sifat bawaan yang dipengaruhi oleh faktor genetik.

"Karakter dasar anak berasal dari genetik orang tua, tapi tidak langsung terlihat. Orang tua perlu mengamatinya lewat perilaku anak dalam berbagai situasi, seperti saat bermain, memilih permainan atau menyelesaikan masalah," jelas Hertha.

Jadi mana yang lebih berpengaruh terhadap karakter anak, genetik atau lingkungan?

Menurut Hertha baik genetik maupun lingkungan, keduanya sangat berpengaruh. "Karakter memang sifat bawaan dari genetik orang tua, tapi bagaimana karakter itu berkembang sangat dipengaruhi oleh lingkungan," terangnya.

Sebagai contoh, anak yang aktif sejak kecil bisa tumbuh menjadi lebih tenang bila berada di lingkungan yang kerap mencontohkan untuk tenang dan mengarahkan geraknya di situasi yang tepat.

Sebaliknya, anak pendiam bisa menjadi lebih aktif berbicara jika didukung dan diberi kesempatan berekspresi serta diapresiasi saat mengungkapkan keinginannya.

Namun, Hertha menekankan bahwa yang berubah bukanlah karakter dasarnya, melainkan perilakunya.

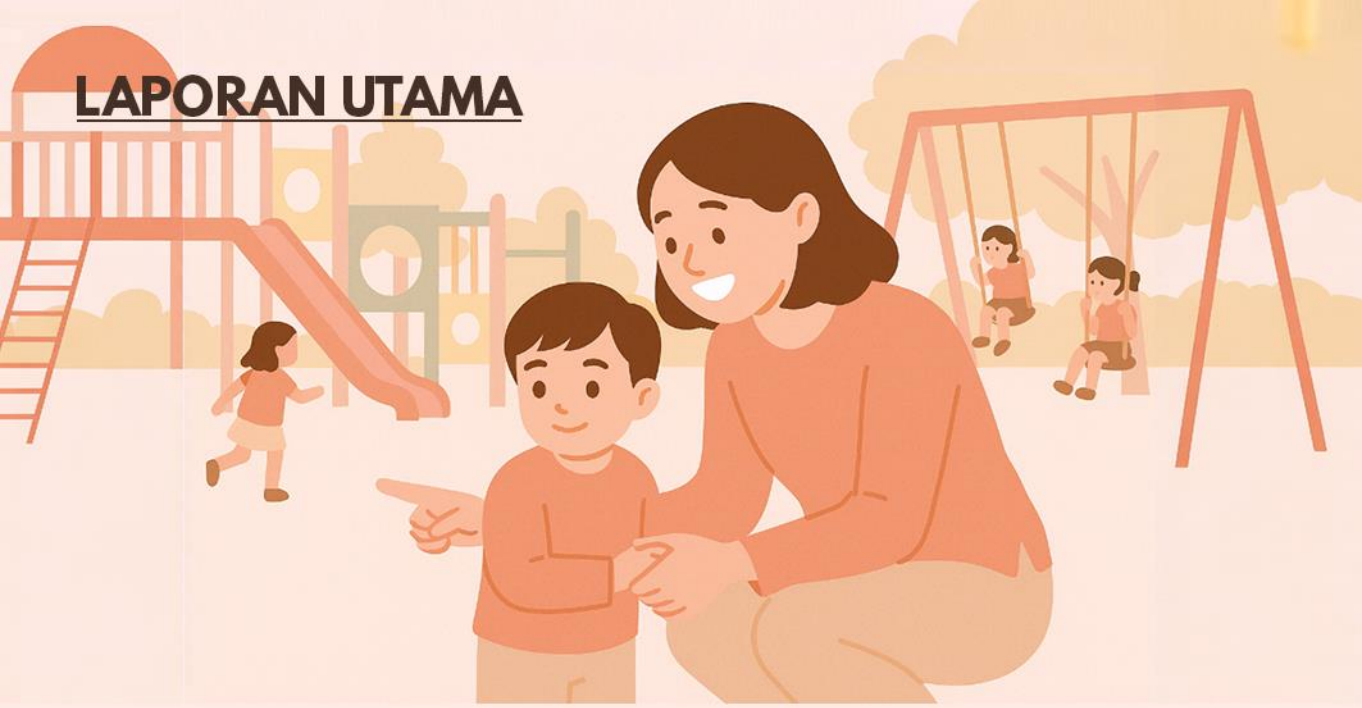
"Karakter itu tidak ada yang positif dan negatif. Yang menentukan adalah bagaimana dampaknya terhadap lingkungan. Kalau anak aktif dan masih bisa mengontrol diri, itu bagus. Tapi kalau aktifnya sampai mengganggu dan sulit belajar, itu yang perlu dilakukan pemeriksaan lebih lanjut," terang Hertha.

Pertanyaannya, bagaimana gaya parenting yang tepat dan sesuai dengan karakter anak agar mereka tumbuh optimal?

Setiap anak tumbuh dengan karakter yang berbeda, dan tantangan orang tua adalah bagaimana mengarahkannya agar berkembang secara optimal.

Anak yang aktif tak seharusnya langsung dilabeli ‘nakal’ atau ‘tidak bisa diam’. Keaktifan mereka justru bisa menjadi potensi besar jika diarahkan pada aktivitas positif seperti olahraga atau kegiatan fisik eksploratif.

Sementara anak pendiam atau sensitif bukan berarti kurang percaya diri. Mereka hanya memiliki cara sendiri dalam memproses informasi dan berinteraksi dengan lingkungan.



Hertha menyarankan orang tua memberikan stimulasi sosial secara perlahan dan tidak memaksa anak keluar dari zona nyaman secara ekstrem.

Label seperti 'anak terlalu aktif' atau 'anak terlalu diam' sering kali datang dari asumsi orang dewasa yang kurang memahami konteks usia dan perkembangan anak. Ia juga menekankan pentingnya observasi yang lebih dalam, bukan sekadar menyimpulkan dari permukaan.

"Aktif pada usia 2 tahun dan usia 7 tahun tentu beda. Jangan terburu-buru melabeli negatif. Kalau perilakunya sudah mengganggu dan tidak bisa diarahkan, cobalah konsultasi ke psikolog," sarannya.

Cara Menggali Potensi Berdasarkan Karakter Anak

Orang tua dapat mulai menggali potensi anak dengan memberi mereka ruang untuk mencoba berbagai kegiatan tanpa tekanan. Misalnya, ajak anak mewarnai, berkebun, atau bermain musik, lalu amati respons dan minatnya.

"Untuk pendekatan yang lebih akurat, orang tua bisa mempertimbangkan tes genetik pada anak usia dini untuk melihat kecenderungan bawaan. Sementara untuk anak usia sekolah bisa mengikuti tes minat bakat psikologis sebagai acuan dalam memilih bidang yang sesuai dengan potensinya," jelas Hertha.

Di akhir sesi wawancara, Hertha menekankan pentingnya menghargai keunikan setiap anak tidak membandingkan anak satu sama lain dengan tidak berfokus pada pada siapa yang lebih baik, tapi bagaimana anak bisa tumbuh optimal dengan karakter yang dimilikinya.

"Terimalah setiap anak seperti warna yang berbeda. Tugas orang tua hanya memberikan stimulasi yang cukup, mengenali kelebihannya untuk diapresiasi dan membimbing kekurangannya dengan kasih sayang," tutup Hertha.

momiku
by Realfood

Salted

ENERGI TOTAL	PROTEIN
25 Kkal	3%
KARBOHIDRAT TOTAL	**GULA**
1g	0g
0%	

Unsalted

ENERGI TOTAL	PROTEIN
30 Kkal	5%
KARBOHIDRAT TOTAL	**GULA**
2g	0g
1%	

Bio Broth

Inovasi Kaldu Tulang Ayam Siap Konsumsi yang memadukan tradisi dengan teknologi Advanced Extraction untuk penyerapan nutrisi oleh tubuh lebih cepat pertama di Indonesia. Nikmati Chicken Bone Broth berkualitas tinggi dengan penyerapan nutrisi yang lebih cepat tanpa batas manfaat kapanpun, dimanapun, langsung, tanpa beku!

#BioBrothTerbaik

Petunjuk Pemakaian

- Simpan di suhu ruangan dan terhindar dari sinar matahari langsung
- Konsumsi dalam 24 jam setelah dibuka.
- Jangan dikonsumsi jika tutup/ kemasan rusak

Cara mudah menikmati momiku Bio Broth #TanpaRibet

1. Kocok jar sebelum digunakan
2. Putar tutup kemasan hingga terdengar suara "POP"
3. Broth siap dikonsumsi

Info lebih lanjut KLIK DI SINI

No harmful chemical ingredient

Tanpabahan pengawet, pewarna dan stabilizer.

Diproses secara modern & steril

Proses yang Steril dan Modern untuk menghilangkan seluruh mikroorganisme dan teknologi vakum agar produk dapat bertahan selama 1 tahun tanpa tambahan pengawet.

BPOM PMR, Halal, FSSC 22000 certified site including ISO 22000, ISO/TS 1:2009 (GMP), and HACCP.

Cocok untuk bayi MPASI, anak GTM, ibu hamil, ibu menyusui, pemulihan penyakit serta orang yang ingin hidup sehat.

WASPADA

BRAIN ROT!

Ketika Media Sosial Menghambat Tumbuh Kembang Otak Anak

Di era digital, media sosial telah menjadi bagian dari keseharian anak-anak. Sayangnya, tak semua konten yang mereka temui ramah bagi perkembangan otaknya. Mulai dari video lucu hingga konten absurd yang viral, semuanya hadir tanpa filter yang jelas.

Di balik kemudahan ini, muncul fenomena yang perlu diwaspadai orang tua, yaitu *brain rot.*

Menurut **Elisabeth Santoso, M.Psi., Psikolog,** Psikolog Klinis Anak, "Meski bukan istilah medis resmi, brain rot merujuk pada penurunan kemampuan berpikir dan fungsi kognitif anak akibat konten digital yang kurang berkualitas."

Lalu, mengapa konten seperti itu begitu disukai anak?

Konten menyimpang atau absurd umumnya mengandung elemen repetitif dan mengejutkan. Misalnya tawa yang berulang, ekspresi yang berlebihan atau efek *jumpscare*.

"Ketika otak anak menerima rangsangan yang baru, aneh dan tak biasa, maka akan terjadi pelepasan hormon dopamin yang menimbulkan rasa senang," lanjutnya.

Fenomena ini disebut dopamin *farming*, yakni kondisi di mana otak terus mencari "*spark*" atau kesenangan instan. Jika terjadi terus-menerus, anak akan sulit menikmati aktivitas yang butuh konsentrasi seperti membaca atau menonton film beralur panjang.

Dampak Psikologis dan Kognitif pada Anak

Paparan konten menyimpang di media sosial dapat memberi dampak nyata terhadap perkembangan otak anak. Elisabeth yang juga merupakan CEO @kupompong.id, mengungkapkan bahwa sejumlah gangguan yang dapat muncul, seperti:

1. Penurunan fokus dan konsentrasi
2. Sulit memahami alur cerita panjang
3. Ketergantungan pada stimulasi cepat dan instan
4. Menurunnya minat membaca atau menyimak informasi bermakna
5. Toleransi tinggi terhadap hal-hal yang absurd atau tidak wajar

"Hal ini akan berpengaruh pada proses belajar dan interaksi anak di dunia nyata. Mereka bisa jadi kurang sabar, mudah bosan bahkan kesulitan memahami konteks sosial dan emosi," imbuhnya.

Kelompok Usia yang Rentan Mengalami Brain Rot dan Tanda Awalnya

Anak usia 3-8 tahun termasuk kelompok paling rentan terhadap *brain rot*, karena otak mereka sedang berada pada fase penyerapan maksimal.

- Usia 3-5 tahun: Anak sedang membangun pemahaman simbolik tentang dunia. Konten absurd dapat mengganggu persepsi mereka terhadap hal yang wajar dan tidak wajar.
- Usia 6-8 tahun: Anak mulai berpikir logis, meski masih linier. Konten yang melenceng dari nalar bisa dianggap lucu dan menarik, tanpa memahami nilai di baliknya.

"Ada beberapa tanda yang bisa dikenali saat anak mulai mengalami brain rot. Mulai dari fokus yang mudah terdistraksi, malas berpikir, sering menunda tugas, hilang minat membaca hingga ketergantungan gadget," jelas Elisabeth.

Lantas, apa yang bisa Ayah dan Bunda lakukan jika anak terlanjur terpapar konten menyimpang?

Menurut Elisabeth, jika anak terlanjur terpapar konten menyimpang, kunci utama bukan melarang, tapi membangun hubungan emosional terlebih dahulu.

"Anak yang merasa aman secara emosional akan lebih mudah menerima aturan dan arahan, termasuk soal penggunaan media sosial," tegas Elisabeth.

Pandangan ini juga sejalan dengan Prof. Jonathan Haidt dalam buku The *Anxious Generation*, yang menyoroti bahwa paparan media sosial tanpa kontrol sejak dini berkontribusi pada meningkatnya kecemasan dan penurunan fungsi kognitif pada anak dan remaja.

"Setelah koneksi terbangun, orang tua bisa mulai dengan membangun hubungan yang hangat, mengajak anak berdiskusi, membuat aturan bersama dan mengarahkan mereka ke aktivitas yang menyenangkan," ujarnya.

Langkah Preventif untuk Melindungi Anak dari Paparan Konten Menyimpang

Untuk mencegah *brain rot*, orang tua perlu membentuk kebiasaan digital yang sehat dan aman pada anak. Berikut langkah-langkahnya:

1. **Batasi Kepemilikan Gadget Pribadi**
   Anak di bawah 14 tahun sebaiknya tidak memiliki gadget sendiri. Jika ada, pastikan aksesnya terbatas.

2. **Gunakan Gadget di Area Terbuka**
   Arahkan anak untuk menggunakan gadget di area yang mudah diawasi.

3. **Aktifkan Fitur Filtering dan Parental Control**
   Utamanya bagi anak usia 12 tahun, guna membatasi konten yang tidak sesuai.

4. **Dampingi Anak saat Bermain Gadget**
   Pilih konten berkualitas dan temani anak saat menonton agar mereka bisa memahami alur dan nilai dari tayangan tersebut.

Offspring®
AUSTRALIA

WELCOME YOUR NEWBORN

with **Breathable Diapers**

- The sofest
- Gentlest
- Stay-dry
- 12 hours leak-proof protection

ANIMAL TEST-FREE AND VEGAN

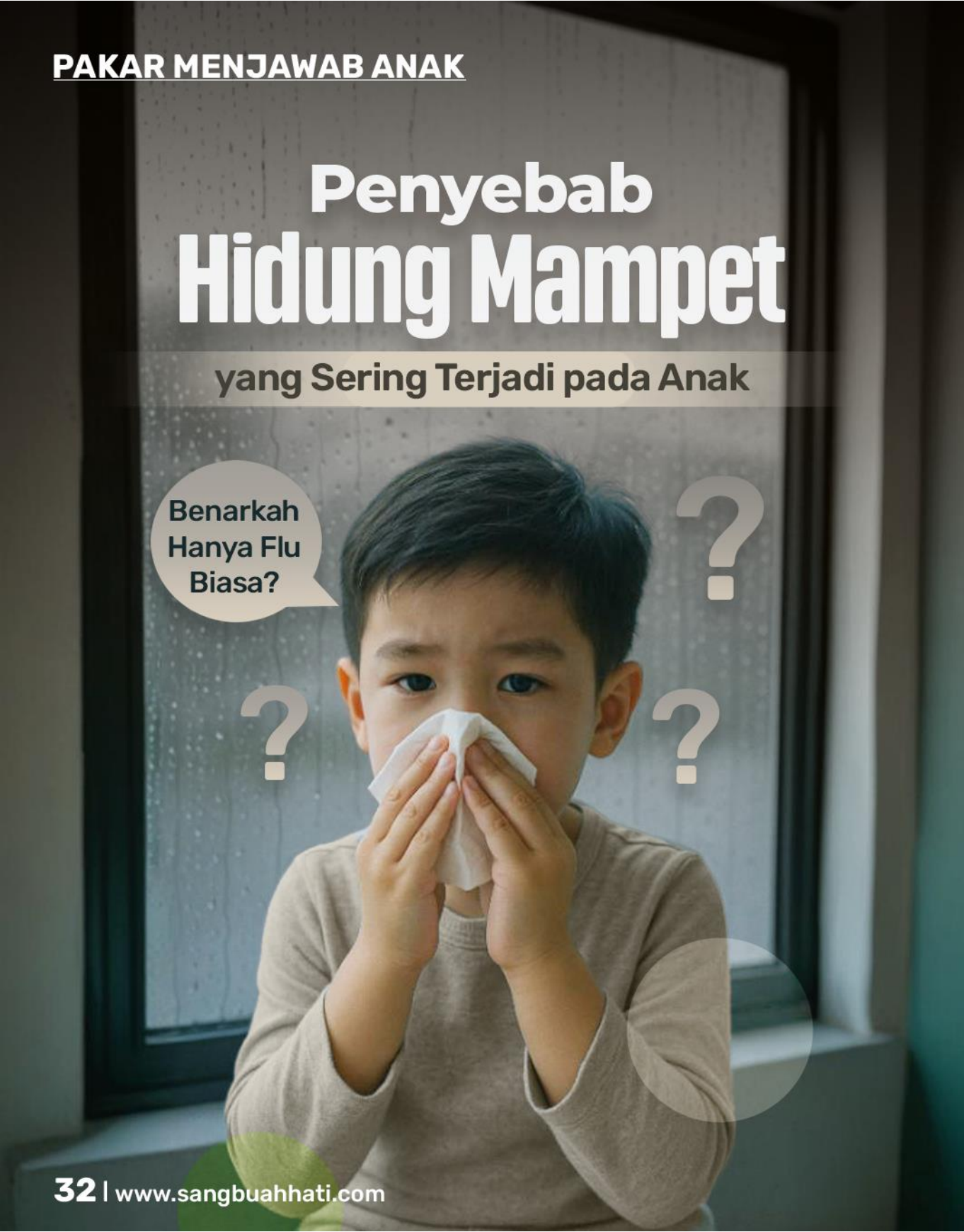
Info lebih lanjut KLIK DI SINI

Available on : Shopee tokopedia blibli Lazada www.offspringinc.co.id

www.offspringinc.co.id offspringindonesia

Penyebab Hidung Mampet

yang Sering Terjadi pada Anak



Hidung mampet pada anak memang sering dianggap sebagai gejala flu biasa. Benarkah demikian?

Dokter Spesialis Anak, **dr. Ferdy Limawal SpA,** menjelaskan bahwa kondisi ini bisa disebabkan oleh berbagai hal, bukan hanya flu.

"Hidung mampet atau tersumbat pada anak tidak selalu berarti pilek. Bisa karena alergi, udara yang terlalu kering, iritasi lingkungan, pembesaran adenoid atau bahkan polip hidung," jelas dr. Ferdy.

Karena penyebabnya cukup beragam, penting bagi orang tua untuk memahami kondisi ini lebih dalam agar dapat memberikan penanganan yang tepat.

Penyebab Hidung Mampet PADA ANAK

- **Pilek dan Flu**
  Infeksi virus yang umum menyerang saluran napas dan menyebabkan hidung tersumbat.
- **Alergi**
  Reaksi terhadap debu, serbuk sari, atau bulu hewan yang memicu peradangan di saluran hidung.
- **Udara Kering**
  Kondisi udara yang kering membuat hidung iritasi dan memproduksi lendir berlebih.
- **Sinusitis**
  Peradangan pada sinus yang dapat menyebabkan pembengkakan dan penyumbatan.
- **Hipertrofi Adenoid**
  Pembesaran kelenjar adenoid dapat menghalangi jalan napas.
- **Polip Hidung**
  Pertumbuhan jaringan lunak abnormal di rongga hidung yang menyebabkan sumbatan.

Cara Mengatasi Hidung Mampet PADA ANAK

Menurut dr. Ferdy, langkah pertama yang penting dilakukan adalah memastikan anak cukup minum untuk menjaga hidrasi dan membantu mengencerkan lendir.

"Setelah itu, pastikan anak istirahat yang cukup agar tubuhnya dapat melawan infeksi dengan maksimal," imbuhnya.

Ayah dan Bunda juga bisa melakukan cara lain seperti penggunaan humidifier, uap hangat saat mandi, menggunakan obat tetes hidung, dan menghindari iritan.

"Jika semua hal tersebut sudah dilakukan dan hidung tersumbat tidak membaik atau justru muncul gejala lain, segera konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat," tutup dr. Ferdy.

JENIS HERBAL YANG AMAN

DAN BERISIKO UNTUK BUMIL

dr. Martina Claudia, SpOG, mengatakan, *"Meski berasal dari bahan alami, tidak semua jenis jamu, herbal, atau aromaterapi aman digunakan selama kehamilan. Ada yang boleh dikonsumsi dalam jumlah terbatas, tapi ada juga yang justru berisiko membahayakan ibu dan janin. Karena itu, sebaiknya selalu konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter kandungan."*

Lantas jenis herbal dan aromaterapi apa saja yang aman dan berisiko untuk ibu hamil?

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

1. JAHE

Aman untuk semua trimester, khususnya untuk mengurangi gejala mual muntah pada trimester pertama.

2. DAUN KELOR

Aman dikonsumsi pada masa nifas dan menyusui karena dapat membantu meningkatkan produksi ASI sekaligus sebagai antioksidan yang baik.

3. KUNYIT

Tidak untuk dikonsumsi pada trimester awal karena dapat membersihkan darah.

4. TEH CHAMOMILE

Memiliki efek relaksasi dan dapat membantu mengatasi masalah tidur. Namun penggunaannya perlu dibatasi pada trimester pertama.

5. AROMATERAPI PEPPERMINT (MINYAK ATSIRI MENTOL)

Memberikan efek menyegarkan dan anti mual muntah.

6. AROMATERAPI LAVENDER

Memberikan efek relaksasi dan menurunkan stres. Penggunaannya juga perlu dibatasi dan hindari pada trimester pertama.

"Selain itu, cranberry, bawang putih dan echinacea juga termasuk herbal yang relatif aman untuk ibu hamil. Namun, karena masih banyak jenis herbal yang belum terbukti keamanannya, sebaiknya konsultasikan dulu dengan dokter sebelum mengonsumsinya," tutup dr. Claudia.

Pikir Ulang Sebelum Bertengkar di Depan Anak!

Tips Mengelola Emosi saat Konflik Rumah Tangga agar Anak Tak Jadi Korbannya

Konflik dalam rumah tangga adalah hal yang wajar, namun dampaknya terhadap anak sering kali terabaikan.

Psikolog Anak dari Klinik Sajiva RSKJ Dharmawangsa, **Fabiola Priscilla Setiawan, M.Psi.,** menjelaskan bahwa banyak kasus menunjukkan anak menjadi korban kekerasan akibat orang tua yang gagal mengelola emosi saat berkonflik.

"Mengingat besarnya dampak psikologis bagi anak, mengelola emosi saat konflik bukan lagi pilihan, melainkan keharusan demi menjaga mereka tetap aman dan dicintai," ungkap Fabiola.

Lantas, bagaimana cara mencegah luapan emosi pada anak saat berkonflik dengan pasangan?

Pencegahan dapat dimulai dengan memilih untuk menenangkan diri. Hindari memaksakan diri menghadapi pasangan saat emosi memuncak.

"Ambillah jeda dan cari tempat yang aman untuk meredakan emosi. Tenangkan diri dengan cara yang paling sesuai misalnya beribadah, olahraga, membersihkan rumah, membuat karya seni atau relaksasi. Kenali cara yang paling efektif dan siapkan daftar kegiatan yang bisa dilakukan saat emosi sulit dikendalikan," jelas Fabiola.

Kedua, prioritaskan kesehatan mental anak. Hindari bertengkar di depan anak dan pastikan mereka berada di ruangan aman bersama orang yang dipercaya.

"Jangan libatkan anak dalam konflik karena hal ini bisa berdampak buruk secara emosional. Tetap tunjukkan cinta dan kasih sayang dengan pelukan dan perhatian yang tulus agar anak merasa aman dan dicintai meski orang tuanya sedang berkonflik," imbuhnya.

Terakhir, bangun komunikasi yang efektif antara pasangan untuk mencegah anak menjadi korban luapan emosi. Suami istri yang mampu berkomunikasi dengan tenang dan terbuka akan lebih bijak dalam menyampaikan perasaan serta mencari solusi bersama.

"Kemampuan ini tidak hanya bermanfaat bagi hubungan, tapi juga menjadi contoh bagi anak dalam mengelola emosi dan menyelesaikan konflik secara sehat saat mereka dewasa nanti," pungkas Fabiola.

MOM'S
Cakes & Cookies
by Francisca Kerna

Let's celebrate your Little One's

SPECIAL DAY

with Mom's Cakes & Cookies!

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 moms.cakes.cookies
momscakescookies@gmail.com

GADGET BISA JADI PENYEBAB SI KECIL SUSAH TIDUR

Mitos atau Fakta?

Sulit tidur pada anak bukan lagi keluhan baru bagi para orang tua, tapi siapa sangka penyebab utamanya bermuara pada satu hal yaitu gadget.

Dokter Spesialis Anak RS Mitra Keluarga Pondok Tjandra, **dr. M. Fahrul Udin, Sp.A, Subsp. Resp. (K), M.Kes.,** menyebut penggunaan gadget yang terlalu dini dan tanpa kontrol telah menjadi kebiasaan yang berdampak serius pada kualitas tidur anak.

Merujuk data American Academy of Pediatrics, 20–30% anak balita mengalami kesulitan tidur, sementara 88% remaja bahkan sudah terkena insomnia sejak dini karena paparan layar sejak usia di bawah dua tahun.

"Anak yang mengalami gangguan tidur akibat gadget berisiko mengalami hambatan tumbuh kembang jangka panjang," tegas dokter Udin.

Menurut dokter Udin, penggunaan gadget sebelum tidur sangat memengaruhi kualitas tidur anak.

"Sinar blue lights yang muncul dari layar gadget dapat menghambat produksi hormon tidur dan menyebabkannya sulit mengantuk," tegasnya.

Cahaya biru dari gadget dapat menghambat produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang mengatur siklus tidur. Akibatnya, anak bisa mengalami insomnia, tidur gelisah atau sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali.

Lantas, apa saja risiko yang muncul ketika anak kurang tidur?

Ketika si Kecil mengalami gangguan tidur, tentu ada banyak risiko yang muncul. Di antaranya seperti:

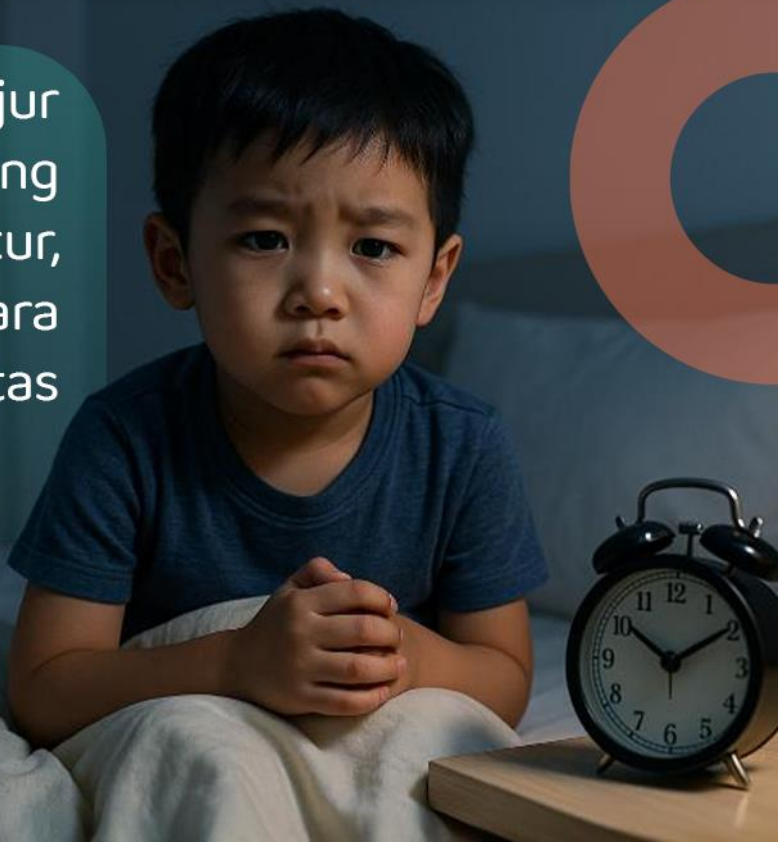
- Mudah tantrum, rewel dan agresif
- Anak tampak lesu, tak berenergi, dan malas bergerak
- Mengalami penurunan fungsi kognitif, sulit fokus dan sering lupa
- Menyebabkan keterlambatan proses berpikir dan penyerapan informasi di sekitarnya
- Penurunan produksi hormon pertumbuhannya yang dapat menyebabkan stunting
- Meningkatkan risiko obesitas

"Kurang tidur dapat meningkatkan hormon ghrelin yang menyebabkan anak terus merasa lapar, sekaligus menurunkan hormon leptin yang seharusnya memberi sinyal kenyang pada tubuh," imbuh dokter Udin.

Dijelaskan juga oleh dokter Udin, anak yang mendapatkan kualitas tidur yang cukup dan sesuai dengan kebutuhannya akan memiliki hasil kesehatan yang lebih baik.

Kualitas tidur yang optimal akan berdampak besar pada berbagai aspek perkembangan anak, mulai dari peningkatan kemampuan fokus dan perhatian, perilaku, daya ingat, kemampuan kognitif, regulasi emosi serta kesehatan mental dan fisik.

Jika sudah terlanjur punya jam tidur yang tidak teratur, bagaimana cara memperbaiki kualitas tidur si Kecil?



Dokter yang kerap memberikan edukasi terkait kesehatan anak di Instagram @drudinspak, memberikan tips jitu dalam menghadapi masalah ini, yaitu:

- Buat jadwal tidur yang konsisten
- Buat rutinitas malam yang menyenangkan selama 30-60 menit sebelum tidur misalnya dengan membacakan cerita, berdoa atau melakukan kontak fisik
- Jauhkan dari gadget 1-2 jam sebelum tidur
- Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman (suhu kamar, suara dan pencahayaan)
- Hindari makan besar dan manis 1-2 jam sebelum tidur
- Memaksimalkan aktivitas anak di siang hari
- Atasi stres dan ketakutan anak dengan memberi ruang untuk bercerita

"Tidur mungkin sering dianggap sepele, padahal sangat penting bagi anak. Ini adalah waktu bagi sel tubuh beristirahat, memperkuat imun, dan membentuk memori jangka panjang. Jika pola tidurnya bermasalah, segera konsultasikan ke dokter," tegas dokter Udin.

STYLED WITH PRIDE

Afnan
Fayruz Rahsetya

Sachi
Nicole Queency

Almeera
Shazfa Mahendra

Studio & Photographer :
Finger Heart Pictures
fingerheartpictures

Wardrobe :
Little Glam
littleglamkidsfashion

Khayla
Elisya Putri

Richelle
Nathania Tandy

Sachi
Nicole Queency

Studio & Photographer :
Finger Heart Pictures
fingerheartpictures

Wardrobe :
Marves
marvesbaby

Cara Modern Merencanakan Kehamilan di Masa Depan dengan METODE EGG FREEZING

Menjadi orang tua adalah keputusan besar yang penuh pertimbangan. Sayangnya, kesiapan secara emosional dan finansial saja belum cukup karena secara alami, kualitas sel telur akan terus menurun seiring bertambahnya usia dan itu bisa memengaruhi peluang untuk hamil.

Menurut **dr. Febriyan Nicolas Kengsiswoyo, SpOG, MKes,** Dokter Spesialis Obstetri & Ginekologi di Eka Hospital Grand Family, *"Banyak wanita yang baru siap memiliki anak di usia 35 tahun ke atas, ketika cadangan sel telurnya sudah menurun signifikan."*

Lantas bagaimana cara perempuan menjaga peluang kehamilan di masa depan?

Salah satu solusi yang kini banyak dipertimbangkan adalah o*ocyte cryopreservation.* Teknologi kedokteran reproduksi ini memungkinkan perempuan menjaga peluang kehamilan di masa depan dengan cara membekukan sel telur.

Prosedur ini dilakukan dengan mengambil sel telur dari ovarium, lalu membekukannya secara cepat menggunakan teknik *vitrifikasi* dan menyimpannya dalam nitrogen cair pada suhu -196°C.

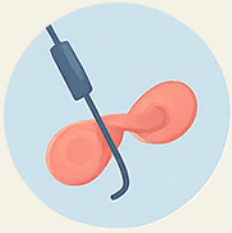
“Ketika perempuan siap untuk hamil, sel telur akan dicairkan, dibuahi, dan dimasukkan ke dalam rahim melalui program bayi tabung (IVF),” jelas dr. Nicolas.

BAGAIMANA PROSES PEMBEKUAN SEL TELUR?

Dijelaskan oleh dr. Nicolas, oocyte cryopreservation terdiri 5 tahapan medis, yaitu :

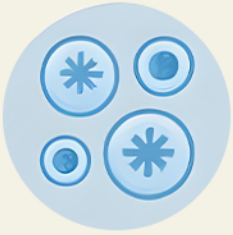
1. Stimulasi Ovarium

Pasien diberi suntikan hormon untuk merangsang pertumbuhan banyak sel telur dalam satu siklus.



2. Pengambilan Sel Telur

Setelah matang, sel telur diambil melalui prosedur minor menggunakan panduan USG dan anestesi ringan.



3. Pembekuan

Sel telur dibekukan secara instan untuk menjaga integritas sel dan mencegah kerusakan akibat kristal es.

4. Penyimpanan

Sel telur disimpan dalam tangki nitrogen cair.

5. Penggunaan di Masa Depan

Saat pasien siap hamil, sel telur akan dicairkan dan dibuahi dengan sperma (menggunakan ICSI) dan embrio ditanamkan ke rahim.

Prosedur pembekuan sel telur sangat disarankan bagi kelompok perempuan tertentu yang ingin menjaga peluang kehamilan di masa depan.

Pertama, wanita usia subur (idealnya di bawah 35 tahun) yang ingin menunda kehamilan karena karir, pendidikan atau belum memiliki pasangan.

Kedua, pasien dengan kondisi medis tertentu seperti endometriosis, insufisiensi ovarium prematur atau penyakit autoimun.

Ketiga, pasien onkologi yang akan menjalani kemoterapi, radioterapi, atau operasi panggul yang berisiko merusak ovarium.

"Dengan membekukan sel telur saat masih sehat dan muda, kita memberi diri kita sendiri kesempatan terbaik untuk hamil di masa depan," ungkap dr. Nicolas.

Apakah Prosedur Ini Aman dan Bagaimana Efektivitasnya?

Menurut dr. Nicolas, usia menjadi faktor penentu utama dalam efektivitas *oocyte cryopreservation.*

"Semakin muda usia saat sel telur dibekukan, semakin tinggi tingkat keberhasilan kehamilan di kemudian hari," jelasnya.

Meskipun tidak menjamin kehamilan 100%, prosedur ini secara signifikan meningkatkan peluang, terutama bagi perempuan yang harus menjalani terapi medis agresif atau ingin menunda kehamilan karena alasan pribadi.

Dari segi keamanan, prosedur ini tergolong minim risiko dan memiliki efek samping yang relatif ringan. Hanya saja, pasien perlu mempertimbangkan biaya yang cukup besar karena prosesnya terdiri dari beberapa tahapan kompleks.

Meski secara teori siapa pun bisa menjalani prosedur ini, namun tidak semua orang cocok tanpa evaluasi terlebih dahulu. Karena itu, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter spesialis fertilitas sebelum memulai program. Kami akan melakukan serangkaian pemeriksaan seperti tes AMH dan USG transvaginal untuk menilai cadangan sel telur serta kesiapan tubuh secara keseluruhan," pungkas dr. Nicolas.

Amara Cutie Frutti
Cosmetics for Kids

FASHION SHOW COMPETITION

Summer Holiday

HUBLIFE Taman Anggrek - Sabtu, 19 Juli 2025

Managed by : SBH

Shaun the Sheep
FARMYARD
13 JUNE - 20 JULY 20
028
013
010
009
038

Shaun the Sheep
FARMYARD
13 JUNE - 20 JUL
032
023
010

010

013

030

THE PANCAKE
011
012
013
025
024
026

hub life

Amara Cutie Frutti

BEAUTY CLASS

LITTLE BEAUTY, BIG CONFIDENCE!

Hublife Taman Anggrek - Minggu, 20 Juli 2025

AKSI BUAH HATI

"Bermain gamelan"

Nama : **Sarah Hannan**
Usia : **2 Tahun**
Pengirim : **Shavina**

"Berkuda"

Nama : **Gerarthur Hazana**
Usia : **2 tahun**
Pengirim : **Radha**

"Making pizza"

Nama : **Eleanor Jemima K.**
Usia : **3 Tahun**
Pengirim : **Mami Cynthia**

"Assalamu'alaikum.."

Nama : **Gayatri Sekar Dara**
Usia : **10 Bulan**
Pengirim : **Tiara Hana Keisha**

"Otw jalan-jalan"

Nama : **Aleesha Naomi Saputri**
Usia : **1 Tahun**
Pengirim : **Bunda Aleesha**

"Biar segar, yuk renang dulu"

Nama : **Niskala Gaffi Elfathan**
Usia : **1 Tahun**
Pengirim : **Lulu**

"Berburu kupu-kupu"

Nama : **Kanaya Mayasari S**
Usia : **3 tahun**
Pengirim : **Indri**

"Aku dan semua mainanku"

Nama : **Tsa Noor Ayuna**
Usia : **4 Bulan**
Pengirim : **Hendri & Juju**

AKSI BUAH HATI

"I'm a little pilot"

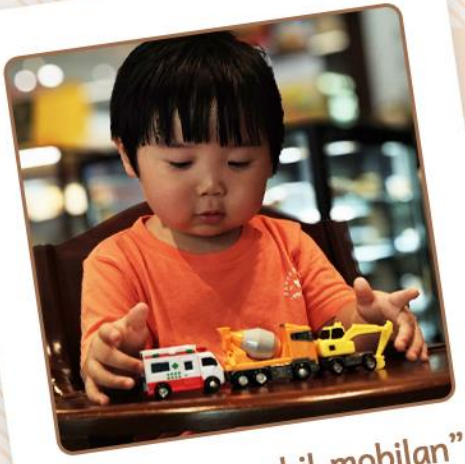
Nama : **Robert Putra Liggett**
Usia : **4 Tahun**
Pengirim : **Meiliana**

"Olahraga pagi bersama kakak dan adik"

Nama : **Arshinta & Arjuna**
Usia : **5 Tahun & 4 Tahun**
Pengirim : **Bunda Dewi**

"Hai, lihat wajah ceriaku"

Nama : **Yukina Chariselia S.**
Usia : **9 Bulan**
Pengirim : **Evy**



"Menyusun mobil-mobilan"

Nama : **Oliver Cedric Tan**
Usia : **3 Tahun**
Pengirim : **Isabella**

Amara

Make Up Anak yang Aman untuk Aku

Pelopor Make Up Anak Pertama di Indonesia

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

Dreamcatcher
MAKE UP BAG

EYESHADOW, BLUSH ON, LIP TINT, BODY MIST,

FACE BALM & GLITTER, AKSESORIS, MAGIC WAND

@amarakids.id @amarakids Amara Kids www.amarakids.co.id

Celebrate Every Moment

We Don't Just Shoot,
We Design Your Moments

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

fingerheart pictures

Photo Studio

Baby & Kids Photography, Family Portraits,
Maternity Photoshoots Graduation Sessions

Ruko Pascal Barat Jl. Scientia Square Barat 1 No.8, Medang, Kec. Pagedangan, Kabupaten Tangerang, Banten 15334

0877-7855-8889 @fingerheartpictures @fingerheartpictures fingerheartpictures@gmail.com