

SEPTEMBER – OKTOBER 2025



www.sangbuahhati.com



TIPS MEMBANGUN

MENTAL TANGGUH

SEJAK DINI



MITOS & FAKTA

SUGAR RUSH



INDONESIA FIRST 2 IN 1 SOOTHING SUNSCREEN FOR KIDS

Soothe & Protect in One Tube!



SAFE FOR KIDS



SPF 50PA++++



NON-GREASY

WELCOME YOUR NEWBORN

with **Breathable Diapers**



The softest



Gentlest



Stay-dry



12 hours
leak-proof
protection



ANIMAL
TEST-FREE
VEGAN

Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**

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

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 : SBH TV

DITERBITKAN OLEH

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

Gabriel

Austin Purba

Ini Gabriel. Usianya baru 9 bulan tapi sudah jago berpose di depan kamera. Siap-siap terkesima dengan gaya kerennya, ya!

Studio & Photographer
Finger Heart Pictures
fingerheartpictures 

.....
Wardrobe Cover :
Moela Basic
moelabasic 

DRAMA TANTRUM

DI TEMPAT UMUM

Begini Cara
BUNDA HEBAT
Menanganinya!





"Cari Penyebab Mengapa Si Kecil Tantrum"

Kalau si kecil tantrum, saya usahakan tetap tenang dan tidak panik atau marah. Langkah berikutnya adalah mencari tahu penyebabnya. Karena usianya masih di bawah satu tahun, biasanya saya gendong sambil mengajaknya berkeliling. Lalu saya perhatikan, mungkin saja ia lapar atau haus. Kalau sudah waktunya makan atau minum susu, saya segera membawanya ke nursery room supaya lebih tenang dan nyaman.



Tabby Wihasari H

"Hadapi dengan Tenang"

Setiap anak bisa punya cara berbeda saat tantrum, tapi menurutku kuncinya ada pada ketenangan orang tua. Kalau kita terbawa emosi dan menanggapi dengan nada tinggi, biasanya anak justru semakin meledak-ledak. Sebaliknya, saat kita sabar dan tenang, si kecil lebih cepat reda dan mau menyampaikan apa yang dirasakannya. *Eye contact* juga penting supaya anak merasa benar-benar didengar dan diperhatikan.



"Validasi Perasaan Anak"

Saat anak tantrum di tempat umum, yang paling penting bukan rasa malu kita, tapi kebutuhan emosinya. Tetap tenang, turun ke level anak, lalu validasi perasaannya dengan kalimat sederhana seperti, *"Bunda tahu kamu marah, nggak apa-apa merasa begitu"*. Dengan cara ini, anak merasa didengar dan lebih cepat belajar menenangkan diri.



@bunda_atha_naya

Aulia Safitri

“Tidak Perlu Malu & Fokus Temani Anak”

Saat si kecil tantrum di tempat umum, saya memilih untuk tidak malu dan tetap menemani. Saya usahakan tetap tenang, fokus pada anak, bukan pada komentar orang. Bukan dimarahi, tapi didampingi sampai ia tenang. Setelah itu baru saya ajak ngobrol, karena sering kali mereka hanya butuh dipahami.

Treasured Moments

We Don't Just Shoot, We Design Your Moments

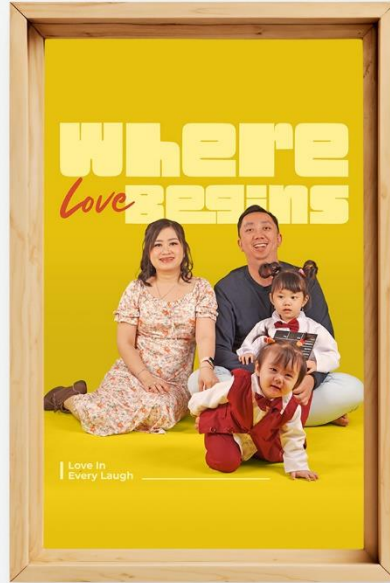
PHOTO STUDIO

- 01 NEW BORN
- 02 GRADUATION
- 03 BABY & KIDS
- 04 FAMILY
- 05 MATERNITY



ADDRESS

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



Info lebih lanjut **KLIK DI SINI**



0877-7855-8889



@fingerheartpictures



@fingerheartpictures



fingerheartpictures@gmail.com

KILAS



**BULAN KESEHATAN
GIGI NASIONAL 2025**

**Gigi & Gusi Sehat,
Senyum Indonesia Hebat**
Dengan Cek Gigi & Gusi Bebas Biaya



PERAWATAN GIGI & GUSI GRATIS

Bersama Pepsodent di BKGN 2025!

Pepsodent bersama aliansi dokter gigi se-Indonesia meresmikan Bulan Kesehatan Gigi Nasional (BKGN) 2025 dengan tema 'Cek Gigi & Gusi – Bebas Biaya, Bebas Cemas, Bebas Ribet'. BKGN 2025 akan memberikan perawatan dan konsultasi gigi & gusi gratis untuk 28.000 masyarakat, meliputi pembersihan karang gigi, penambalan gigi dan pengaplikasian fluoride, serta pencabutan gigi.

Info lebih lanjut KLIK disini



Amara 2in1 Soothing Sunscreen

Lindungi Kulit Si Kecil Sejak Dini!

Amara 2in1 Soothing Sunscreen jadi soothing sunscreen 2in1 pertama di Indonesia yang lembut & efektif melindungi kulit si kecil dari sinar UVA dan UVB!

Info lebih lanjut KLIK disini

Ketika Anak
**TAKUT
GAGAL**



Tips Membangun
**Mental Tangguh
Sejak Dini**



Kegagalan sering kali menjadi momok, tak hanya bagi orang dewasa tapi juga anak-anak. Banyak anak merasa takut gagal, seakan kegagalan adalah akhir dari segalanya. Padahal menurut Psikolog Anak dan Remaja, **Aretha E. Ulitua, M.Psi., Psikolog**, perasaan takut itu wajar. Namun, rasa takut akan kegagalan adalah hal yang berbeda.

“Rasa takut gagal umumnya bersumber dari keinginan anak untuk menghindari rasa malu dan tetap dicintai. Perasaan ini kerap dipengaruhi ekspektasi orang tua dan respon negatif saat anak tidak berhasil. Ironisnya, ketika berhasil pun, respon yang diterima justru cenderung netral. Tak heran, jika rasa takut gagal ini akhirnya menurut lintas generasi,” jelas Aretha.

LAPORAN UTAMA



Penelitian menunjukkan, peran orang tua sangat besar dalam membentuk mental tangguh anak. Karena itu, penting bagi orang tua untuk membantu anak mengenali kegagalan, memvalidasi emosinya, lalu mendiskusikan apa yang bisa dipelajari.

Yang sering terabaikan justru *action plan* atau mengajak anak memikirkan langkah selanjutnya, bukan sekadar menyalahkan. Bahkan interaksi singkat lima menit setiap sudah bisa memberi dampak besar dalam menumbuhkan karakter anak yang tangguh (*resilient*).

Lalu, apa yang bisa dilakukan orang tua agar anak berani mencoba hal baru tanpa takut gagal?

Ada tiga langkah sederhana yang bisa dilakukan: memvalidasi emosi, berdiskusi dan menyusun rencana bersama.

“Validasi dulu perasaan anak, misalnya dengan mengatakan, ‘Kesal ya? Nggak enak ya?’ Tapi jangan berlebihan atau sampai menyalahkan pihak lain. Setelah itu, ajak anak berdiskusi. Ketika mereka dilibatkan dalam mencari solusi, rasa percaya diri dan harga diri anak akan meningkat,” jelasnya.



LAPORAN UTAMA

Selain itu, orang tua perlu memberi respon tepat saat anak gagal. Tidak semua kegagalan butuh reaksi dramatis, yang penting beri ruang anak mengekspresikan emosi sesuai usianya.



“Kalau anak di bawah lima tahun, cukup dekati dan peluk. Sementara untuk anak yang lebih besar, tanyakan apakah ingin bercerita atau butuh waktu sendiri. Dengan sikap tenang, anak belajar bahwa gagal adalah bagian dari proses, bukan hal yang menakutkan,” tambahnya.

Melatih Anak Agar Bermental Tangguh Melalui Aktivitas Sehari-Hari

Keseharian bisa menjadi ruang berlatih agar anak memiliki mental tangguh. Misalnya, anak usia dini bisa dilatih untuk mencoba mengenakan sepatu sendiri meski sulit. Orang tua boleh menawarkan bantuan, tapi biarkan anak berusaha hingga berhasil.



Tak hanya itu, aktivitas olahraga, baik individu maupun kelompok, dapat melatih anak menghadapi target dan kompetisi.

LAPORAN UTAMA



“Perlombaan melatih anak menghadapi kemenangan sekaligus kegagalan. Jika anak sudah terbiasa berhasil, coba berikan tantangan baru yang belum tentu bisa ia kuasai. Dari sini anak akan belajar menerima kegagalan dengan lebih sehat,” papar Aretha.

Sebagai penutup, Aretha menekankan pentingnya kehadiran orang tua.

“Dalam konteks pengasuhan, kehadiran orang tua merupakan fondasi utama keterlibatan. Kehadiran bukan hanya fisik tapi juga emosional. Artinya, orang tua perlu membuka ruang dialog, mendengarkan dan memberikan respons sesuai kebutuhan anak,” jelasnya.

Secara konseptual, kualitas kehadiran ini dapat diibaratkan menyumbang 60% dari keberhasilan pengasuhan, sementara 40% sisanya ditentukan oleh pola interaksi dan strategi pengasuhan sehari-hari.



LAPORAN UTAMA

Terakhir, Aretha menyarankan orang tua bersikap otoritatif, dengan memberikan batasan yang jelas, aktif mendengarkan, serta membiarkan anak mencoba, gagal, lalu bangkit kembali dengan dukungan orang tua di sisinya.

Dengan pendampingan yang tepat, anak akan belajar bahwa kegagalan bukanlah sesuatu yang menakutkan, melainkan bagian penting dari proses tumbuh menjadi pribadi yang tangguh.



KIDS FUN RUN 2025

Stay Fresh, Be Happy,
MOVE TOGETHER !!!

Info
Lebih Lanjut
KLIK DISINI!!

SABTU, 25 OKTOBER 2025
HAMPTON AVENUE - PARAMOUNT GADING SERPONG

GUEST STAR



CHERLY JUNO & RYU



KIDS
PERFORMANCE

ACROBAT
CLOWN

ANIMAL
EDUCATION

MAGIC
SHOW

MUSICAL
DRAMA

MAGIC
BALLOON

RACE PACK



DOORPRIZE



WASPADA

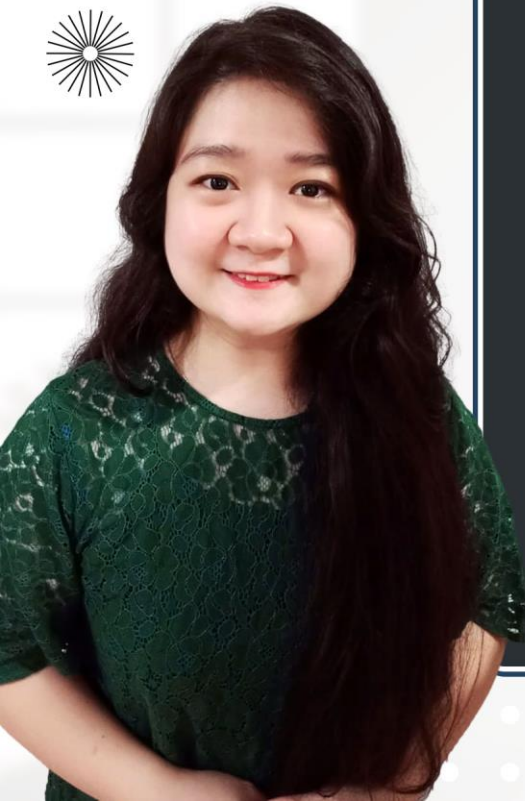
OVERSHARING DI MEDIA SOSIAL



*Fenomena Berbagi Momen Kebahagiaan
Namun Privasi Anak Jadi Taruhan*

Di era media sosial yang serba terbuka, orang tua kerap tergoda untuk membagikan berbagai momen bahagia, termasuk tumbuh kembang buah hatinya. Sayangnya, di balik niat untuk menyimpan kenangan, ada risiko yang dapat mengancam privasi dan masa depan mereka.

Octavia Putri, S.Psi., M.I.Kom., M.Psi., Psikolog menekankan bahwa menjaga privasi anak di dunia maya adalah hal yang sangat penting.



"Setiap informasi yang diunggah di media sosial akan meninggalkan jejak digital yang sulit dihapus dan dampak jangka panjang bagi anak. Baik dari segi keamanan, kesehatan mental, maupun masa depan mereka," jelas Octavia.

Bentuk Pelanggaran Privasi Anak

Menurut Octavia, banyak orang tua sering kali tidak menyadari bahwa mereka melanggar privasi anak. Misalnya, dengan mengunggah foto atau video anak saat sedang menangis, marah, bahkan busana, seperti saat mandi atau berenang.

Tak jarang ada orang tua yang membagikan data pribadi anak, mulai dari nama lengkap, tanggal lahir, hingga jadwal kegiatan sehari-hari.



“Konten semacam ini bukan hanya berpotensi membuat anak merasa dipermalukan. Saat remaja, bisa saja konten tersebut dijadikan bahan bullying oleh teman-temannya. Lebih berbahaya lagi, informasi itu dapat disalahgunakan oleh predator seksual di dunia maya, hingga berujung pada tindak kejahatan dan penculikan,” tegasnya.

Dampak Oversharing Terhadap Psikologis Anak

Ketika kehidupan anak terekspos sejak dini, mereka menjadi rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Mulai dari terbiasa menggunakan gadget sebelum waktunya, terpapar komentar negatif, hingga risiko mengalami *cyberbullying*.

Dampak lain yang bisa muncul adalah kecemasan karena harus selalu terlihat sempurna, kesulitan membangun keterampilan sosial, bahkan gangguan identitas akibat terlalu bergantung pada validasi eksternal.



"Anak bisa tumbuh dengan perasaan bahwa harga dirinya bergantung pada jumlah like atau komentar di media sosial," ujar Octavia.

Fenomena Kidfluencer

Apakah Termasuk Oversharing?

Belakangan, banyak anak yang menjadi influencer atau *kidfluencer*, di mana hampir seluruh aktivitas mereka dibagikan ke media sosial. Menurut Octavia, fenomena ini perlu disikapi dengan bijak.

"Orang tua harus memastikan kesejahteraan fisik dan mental anak tetap yang utama, serta tidak memaksa mereka melakukan hal yang tidak disukai hanya demi konten," jelasnya.

Ia menekankan pentingnya membedakan mana kehidupan pribadi anak yang harus dijaga, serta melibatkan anak dalam keputusan. Anak berhak memberi pendapat atau menolak jika merasa tidak nyaman.





Lantas hal apa yang harus dipahami orang tua sebelum membagikan momen buah hatinya di media sosial?

Menurut Octavia, ada beberapa langkah sederhana yang bisa dilakukan agar orang tua tetap bisa mendokumentasikan momen anak tanpa mengorbankan privasinya, yaitu:

1. Jangan unggah data pribadi anak (nama lengkap, alamat, sekolah dan rutinitas)
2. Atur privasi akun agar konten tidak terbuka untuk publik
3. Beri jeda sebelum posting dan pikirkan apakah anak akan nyaman ketika melihatnya di masa depan
4. Libatkan anak dalam mengambil keputusan, terutama jika sudah cukup besar

PSIKOLOGI

Sebagai penutup, Octavia mengingatkan bahwa anak bukan sekadar objek konten. Jika ingin menyimpan kenangan, orang tua bisa memilih cara lebih aman seperti album foto fisik atau dokumentasi digital pribadi.



"Anak bukan proyek untuk mencari popularitas atau keuntungan finansial di media sosial. Mereka berhak atas privasi dan kenyamanannya. Postinglah dengan bijak, karena apa yang bagikan hari ini bisa memengaruhi masa depan anak," tutupnya.

Dukung Anak Berkompetisi

dengan PERCAYA DIRI

Rayakan setiap proses dan keberanian anak dengan cara positif sebagai bentuk apresiasi

Ajarkan anak bersikap sportif

Dukung proses belajar anak

Jangan bebankan anak dengan ambisi orang tua

Utamakan keberanian anak, bukan hanya hasil



Serba-Serbi
**MAKANAN
FERMENTASI**



Dari tempe lokal sampai yoghurt kekinian,
benarkan makanan fermentasi bisa jadi booster
kesehatan pencernaan anak?



Dokter Spesialis Anak, **dr. Ferdy Limawal, Sp.A,** menjelaskan bahwa makanan fermentasi memang dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan usus anak, asalkan diberikan dengan cara yang tepat dan sesuai dengan usia.

"Makanan fermentasi merupakan sumber probiotik alami karena mengandung bakteri baik, seperti Lactobacillus dan Bifidobacterium, yang berperan dalam menjaga keseimbangan mikrobiota usus," ungkapnya.

Manfaat dan Jenis Makanan Fermentasi untuk Anak

Selain menyeimbangkan mikrobiota usus, makanan fermentasi juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan pencernaan, dan menurunkan risiko alergi tertentu, meski efeknya bisa berbeda pada tiap anak.

“Beberapa pilihan yang bisa dikenalkan antara lain yoghurt plain tanpa gula tambahan, kefir yang kaya probiotik, tempe yang tinggi protein, hingga sedikit miso dalam sup. Kimchi atau sauerkraut juga boleh dicoba, asalkan tidak terlalu pedas atau asin,” jelas dr. Ferdy.

Panduan Konsumsi Makanan Fermentasi untuk Anak

1. 6-12 bulan (yoghurt plain full-fat dengan takaran 1-2 sdm)
2. >1 tahun (variasi yoghurt, kefir, tempe, sup dengan sedikit miso)
3. Berikan porsi kecil ($\frac{1}{2}$ cangkir yoghurt atau 2-3 potong tempe)
4. Hindari gula, garam atau pedas
5. Jika terjadi reaksi seperti diare, kembung atau alergi segera hentikan

Menurut dr. Ferdy, makanan fermentasi berbahan susu seperti yoghurt atau kefir bisa mulai diperkenalkan sejak bayi berusia sekitar 6 bulan saat MPASI, tentu dalam jumlah kecil. "Intinya, makanan fermentasi baik untuk kesehatan usus anak, tapi pemberiannya harus bertahap, wajar, dan sesuai usia," pungkasnya.

MENYUSUI SAAT HAMIL

Bisakah Bunda Tetap Sehat
untuk Dua Buah Hati?





dr. Martina Claudia, Sp. OG menjelaskan bahwa menyusui saat hamil bukan hal yang jarang terjadi.

“Biasanya, ketika ibu hamil lagi, proses menyusui sudah berlangsung cukup lama sehingga si Kecil sudah mulai dikenalkan dengan makanan tambahan. Jadi, kebutuhan nutrisinya tidak sepenuhnya bergantung pada ASI, tapi juga dari MPASI yang ia konsumsi,” terangnya.

PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

Namun, penting diingat bahwa menyusui bisa tetap dilakukan selama kehamilan tidak mengalami komplikasi. Dengan kata lain, keamanannya sangat bergantung pada kondisi masing-masing ibu.

“Karena itu, sebaiknya bunda berkonsultasi terlebih dahulu untuk menghindari risiko.

Pastikan juga kebutuhan nutrisi dan cairan selalu terpenuhi,” pesan dokter Claudia.



PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

Menyusui sekaligus hamil tentu membuat tubuh bekerja ekstra. Agar tetap kuat, ibu membutuhkan asupan protein, vitamin, mineral, dan cairan yang cukup setiap hari.



“Jika tubuh mulai mudah lelah, lemas, atau muncul keluhan lain, segera konsultasikan dengan dokter. Dengan begitu, dokter bisa membantu menyesuaikan pola makan, istirahat, hingga memberi rekomendasi suplemen bila diperlukan,” tutup dokter Claudia.



SAAT ANAK BERTANYA TENTANG **KEMATIAN**

Apa Yang Harus Kita Katakan?





KEMATIAN

seringkali menjadi topik yang sulit dijelaskan kepada anak, terutama di usia dini.

Menurut **Fabiola Priscilla Setiawan, M.Psi., Psikolog**, dari Klinik Sajiva RSKJ Dharmawangsa, pada usia 4 tahun anak masih berpikir secara konkret sehingga sering melihat kematian sebagai sesuatu yang bisa dibalikkan.

"Karena itu, orang tua perlu menjelaskan bahwa kematian adalah kondisi permanen yang tidak bisa diubah atau dikembalikan," ungkapnya.



Ia menekankan pentingnya menggunakan kata meninggal secara langsung, bukan istilah seperti “tidur panjang” atau “pergi jauh”, agar anak tidak salah memahami.

- Fabiola juga menyarankan orang tua
- memberikan contoh sederhana, misalnya orang yang meninggal tidak bisa makan, berbicara, atau bermain lagi karena tubuhnya sudah berhenti bekerja.

Selain itu, penting untuk meyakinkan anak bahwa kematian bukan disebabkan oleh perilaku atau kesalahannya. 

“Pastikan anak tidak merasa bersalah. Jelaskan bahwa orang bisa meninggal karena sakit, kecelakaan, atau usia yang sudah tua,” tambah Fabiola.



Terakhir, ia juga menekankan agar orang tua menyediakan ruang aman bagi anak untuk bertanya dan mengekspresikan perasaan.

Kehadiran, ketenangan, serta dukungan emosional dari orang tua akan sangat membantu anak menghadapi masa berduka dengan lebih kuat.





WORLD'S LEADING *Maternity, Baby & Kid Spa*

Info
Lebih Lanjut
KLIK DI SINI



Pregnancy Massage

Perawatan Spa Ibu hamil pertama di Indonesia sejak 2006, membantu mengurangi keluhan selama kehamilan.

Pediatric Massage

Dengan 13 Teknik Pijat untuk memanjakan si Kecil dengan sentuhan lembut di Mom n Jo!

Pediatric Massage kami dirancang khusus untuk membantu perkembangan dan kesehatan si Kecil dengan fokus-fokus tertentu.

Eye Strain Treatment

Salah satu treatment unggulan untuk mengurangi keluhan pada area mata para pengguna gadget, baik untuk anak, remaja dan dewasa.



Him & Her

Full Body treatment - Body Scrub - Body Wrap - Facial - Balneotherapy - Hair & Scalp Treatment - Hand & Foot Care



Kid SPA

Rangkaian perawatan spa untuk si kecil usia 2 - 10 tahun mulai dari massage, chocobath hingga pediatric signature massage untuk anak dengan keluhan atau berkebutuhan khusus

(batuk pilek, kaki sakit, autisme, cerebral palsy, dll). Selain untuk relaksasi, baik juga untuk menstimulasi sistem syarafnya. Sangat baik untuk anak usia sekolah yang aktif



Baby SPA

Rangkaian baby massage dan swim dengan teknik yang aman dan terpercaya, sangat baik untuk tumbuh kembang si kecil dan perkembangan sensorik motoriknya.

Baby Gym & Sensory Program

Menggabungkan pijatan lembut, peregang otot, ketukan neurologis, dan latihan penguatan otot bayi. Level A: 1-4 bulan, Level B: 5-8 bulan, Level C: 9-12 bulan.



The Founder Is A Member Of :



SEHAT

Mengulik Mitos & Fakta Tentang **SUGAR RUSH**

Benarkah Anak Jadi
Hiperaktif Karena Gula?





Anak terlihat “super aktif” setelah makan permen, coklat atau minuman manis sering disebut *sugar rush*. Banyak orang tua percaya bahwa gula bisa membuat anak menjadi hiperaktif, padahal faktanya tidak begitu.

Menurut **dr. Bagus Budi Santoso, Sp.A**, “Belum ada bukti kuat yang menunjukkan gula secara langsung membuat anak hiperaktif. Efek yang terlihat lebih sering dipengaruhi suasana sekitar, seperti pesta atau keramaian, bahkan ekspektasi orang tua sendiri. Meski begitu, konsumsi gula berlebih dalam jangka panjang memang bisa berkaitan dengan gejala hiperaktivitas, terutama pada anak yang berisiko.”

Bagaimana Gula Bekerja di Tubuh Anak?

Saat dikonsumsi, gula cepat diserap dan membuat gula darah naik, lalu turun kembali berkat insulin. Pada anak sehat, proses ini tidak menyebabkan perubahan perilaku drastis.

“Ledakan energi biasanya bukan karena gula melainkan faktor lain seperti suasana pesta, mendapat mainan baru atau ekspektasi orang tua,” jelas dr. Bagus.

Ia menambahkan, kurang tidur, lingkungan ramai, konsumsi kafein atau kondisi medis seperti ADHD justru lebih berpengaruh membuat anak tampak sulit tenang dibanding gula itu sendiri.



Dampak Konsumsi Gula Berlebih pada Anak

Meskipun tidak terbukti langsung memicu hiperaktivitas, konsumsi gula berlebihan tetap membawa dampak serius bagi kesehatan anak.



“Dalam jangka pendek, gula dapat meningkatkan risiko gigi berlubang, menyebabkan fluktuasi energi, dan membuat anak kenyang oleh kalori kosong sehingga asupan makanan bergizi tergantikan. Sementara dalam jangka panjang, konsumsi gula tinggi berhubungan dengan obesitas, diabetes tipe 2, hingga penyakit kardiometabolik,” ungkap dr. Bagus.

Lalu, berapa sebenarnya batas aman konsumsi gula harian untuk anak?

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan asupan gula tambahan tidak lebih dari 10% total energi harian, bahkan idealnya di bawah 5%.

Sedangkan menurut American Heart Association (AHA), anak-anak sebaiknya tidak mengonsumsi lebih dari 25 gram gula per hari (sekitar 6 sendok teh).

"Untuk anak di bawah 2 tahun, sebaiknya hindari tambahan gula sama sekali. Setelah usia 2 tahun, orang tua perlu mengatur agar asupan gula tetap berada di bawah batas aman," kata dr. Bagus.



Agar anak tetap sehat tanpa merasa terlalu dibatasi, dr. Bagus membagikan beberapa tips sederhana yang bisa dilakukan orang tua di rumah:

- Batasi makanan manis hanya pada momen khusus
- Sediakan pilihan camilan sehat lain seperti buah, yoghurt plain atau keju
- Jangan jadikan makanan atau minuman manis sebagai hadiah
- Cek label kemasan sebelum membeli
- Seimbangkan dengan aktivitas fisik

“Prinsipnya bukan melarang total, tapi membatasi dengan bijak. Jika ada kekhawatiran soal perilaku anak, sebaiknya evaluasi dulu faktor lain seperti pola tidur atau konsumsi kafein, dan bila perlu konsultasikan ke dokter,” tutup dr. Bagus.

FESYEN

CHARMING IN BLUE

GRACEFUL LOOKS FOR EVERY SEASON



Afnan
Fayruz Rahsetya

Almeera
Shazfa Mahendra

Myesha
Naimi Shabira



Studio & Photographer :
Finger Heart Pictures
📷 fingerheartpictures

Wardrobe :
Marves
📷 marvesbaby

BABYMOON BAHAGIA

Kesehatan Ibu dan Bayi
Tetap Terjaga

Tips
Bepergian
Jauh Saat
Hamil!



Fenomena *babymoon* kini semakin populer di kalangan pasangan muda. Banyak yang menganggap liburan ini sebagai hadiah terakhir sebelum memasuki dunia baru sebagai orang tua.

Namun, apakah sebenarnya aman bepergian jauh saat hamil?

Menurut **dr. Patrick Bayu, Sp. OG-KFER**, *babymoon* boleh dilakukan selama kondisi kehamilan sehat dan direncanakan dengan matang.

KEHAMILAN

"*Babymoon* bukan sekadar tren, melainkan momen berharga untuk bonding pasangan. Asalkan ibu dan janin sehat, tentu aman dilakukan," jelasnya.

Meski demikian, perjalanan jauh tetap memiliki sejumlah risiko, seperti kaki bengkak, penggumpalan darah, kontraksi mendadak, hingga infeksi saluran kemih bila sering menahan buang air kecil.

Karena itu, dr. Patrick menyarankan *babymoon* dilakukan pada usia kehamilan 12–34 minggu, saat *morning sickness* sudah mereda dan risiko keguguran maupun persalinan prematur relatif rendah.





Namun perlu diingat, tidak semua ibu hamil bisa dengan aman melakukan perjalanan jauh. Karena itu, sebelum merencanakan *babymoon*, sangat penting bagi ibu untuk memperhatikan kondisi kesehatan diri dan janin.

“Jika ada perdarahan, kontraksi prematur, plasenta menutupi jalan lahir, preeklampsia, atau riwayat keguguran berulang, sebaiknya jangan bepergian dulu,” tegas dr. Patrick.

KEHAMILAN

Agar *babymoon* tetap aman dan nyaman, dr. Patrick menyarankan pasangan mempersiapkan perjalanan dengan matang, antara lain:

Mencari fasilitas kesehatan di lokasi tujuan

Membawa dokumen medis

Konsultasi dengan dokter

Menjaga hidrasi dan mobilisasi



“Jangan memaksakan aktivitas yang melelahkan. Prioritaskan kenyamanan dan kesehatan ibu serta janin,” pesannya.

Bagi calon orang tua, waktu berdua sebelum si kecil lahir adalah kesempatan berharga untuk saling menguatkan, salah satunya melalui momen *babymoon*.

"Nikmati momen ini sebagai hadiah manis sebelum si kecil lahir, tapi selalu ingat bahwa kesehatan ibu dan bayi adalah yang utama," tutup dr. Patrick.



EVENTS


LOTTE MALL

Amara
Cosmetics for Kids

FASHION SHOW COMPETITION

Tropical Vibes

Lotte Shopping Avuanue - Minggu, 24 Agustus 2025



60 | www.sangbuahhati.com

Managed by :

SBH
Sang Buah Hati

Supported by :

AEON



Perfomance - Sabtu & Minggu, 23 - 24 Agustus 2025



OS Production



Star Dance Class



Enchanting Valley

Bintang Kecil



Chris Academy



Enzo IGT Show



Special Thanks to :



**Star Dance
Class**



**Enchanting
Valley**

**bintang
kecil**

**Chris
Academi**

**Enzo
IGT Show**

PEMILIHAN MODEL COVER 2025

Raih Kesempatan Menjadi Bintang

SBH SANG BUAH HATI BERBAKAT 2025

Enzo IGT Show



Spring Preschool



Sunsmile Kids Alam Sutera



Bintang Kecil



Enchanting Valley



Pemilihan Model Cover SBH 2025

AUDISI 1



Living World - Alam Sutera | 14 September 2024

Sang Buah Hati Berbakat 2025



Enchanting Valley

Enzo IGT Show



Supported by :

Amara

mom njo
healthy pregnancy, happy baby

momiku
by Realfood

Enchanting Valley

Sparks
sports
ACADEMY

Sparks
English

Special Thanks to :

Enzo
IGT Show

SPRING preschool
World of Exploring and Learning

sunsmile kids
alam sutera

**bin★ng
kecil**

EVENTS



GGP | 20 September 2025

PEMILIHAN MODEL COVER 2025

Raih Kesempatan Menjadi Bintang



GRAND GALAXY PARK

Sekolah Kristen Kabar Baik



Kiwikids Preschool & Kindergarten



Jaka Sampurna dan TK Tunas Global



Pemilihan Model Cover SBH 2025





GRAND GALAXY PARK

EVENTS

GGP | 21 September 2025

TK Puspa Bangsa



Sang Buah Hati Berbakat 2025



Supported by:



Special Thanks to:



AKSI BUAH HATI



COOL

"Mencoba Memahami..."

Nama : **Atharrazka Dimitri S.**
Usia : **15 bulan**
Pengirim : **Maya Gita**



"Santai Aja Dulu"

Nama : **Naura Marzia W.**
Usia : **2 Tahun**
Pengirim : **Rani Eva**



"Kuncir Satu"

Nama : **Ireich Naureen R.**
Usia : **9 bulan**
Pengirim : **Intan Maulana**



"Menggembala Domba"

Nama : **Prada Renzo Zaviyar**
Usia : **10 Bulan**
Pengirim : **Winda Radesya**



AKSI BUAH HATI



"Bermain Drum"

Nama : **Alvino Daffa Ahmad**
Usia : **2 Tahun**
Pengirim : **Shara Martalia**



"Tennis Time"

Nama : **Zianka Tsabina E.**
Usia : **3 Tahun 11 Bulan**
Pengirim : **Esa Khairunnisa**



"Spring Vibes"

Nama : **Tubagus Razka Altara**
Usia : **5 tahun**
Pengirim : **Mama Citra**

Sweet



"Seberapa imut si aku?"

Nama : **Miora skylie hioe**
Usia : **8 bulan**
Pengirim : **Bunda Dori**

AKSI BUAH HATI



COOL

"Anker Style"

Nama : **Audy Arunika Crisilia**
Usia : **3.5 tahun**
Pengirim : **Febrianindo M.**



"Spider-Baby"

Nama : **Wildan Al Fathir**
Usia : **16 bulan**
Pengirim : **Ria Indah**



"Full Color Mood"

Nama : **Altair Shahzad A.**
Usia : **3 Tahun**
Pengirim : **Bella**



"Little Explorer"

Nama : **Ergantara Kennard H.**
Usia : **18 bulan**
Pengirim : **Mega Warnasari**





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

THE SMURFS

Dream at Sea

Info
Lebih Lanjut
KLIK DI SINI



© Peppé - 2025 - Licensed through I.M.P.S. (Brussels) - www.smurf.com

It gets bluer on Genting Dream as The Smurfs come aboard for a magical holiday at sea! You'll even get the chance to meet your favourite characters - including Papa Smurf, Smurfette, Clumsy and Brainy. Onboard, you will enjoy a vibrant lineup of The Smurfs-themed activities, exclusive entertainment and family-friendly experiences designed to delight guests of all ages.

DEPARTING FROM SINGAPORE | SAILING PERIOD:

2N Melaka
Cruise

Nov 23, Dec 7,
Dec 14, Dec 28

3N Melaka –
Penang Cruise

Dec 9,
Dec 23

3N Phuket
Cruise

Nov 25,
Dec 16, Dec 30

5N Bali
Cruise

Nov 30

BOOKING PERIOD: TILL 30 OCTOBER 2025

Start
From **IDR 4.2JT*** per
person

3rd & 4th Person Cruise Free

**Terms & Conditions Apply*

For booking and reservation, please contact your preferred Travel Agent or visit our social media accounts.

BOOK NOW | stardreamcruises.com | [dreamcruises.id](https://www.instagram.com/dreamcruises.id) | [Dream Cruises Indonesia](https://www.facebook.com/DreamCruisesIndonesia) | [dreamcruises.id](https://www.tiktok.com/@dreamcruises.id)