

NOVEMBER – DESEMBER 2025

WWW.SANGBUAHHATI.COM

**FREE**  
MAGAZINE



## TREND SNACKING

Kebutuhan atau Kebiasaan?

★ GRAND FINAL ★



## PERJUANGAN IBU

• Masa Kini •

Kunci Bahagia Antara Karier  
dan Keluarga





Segenap  
**REDAKSI dan MANAJEMEN**  
**MAJALAH SBH**  
*mengucapkan*

**SELAMAT MERAYAKAN**

**NATAL 2025**  
**& TAHUN BARU 2026**



## Keunggulan Produk

- ✓ **Tekstur ringan & Lembut**  
Nyaman dipakai sepanjang hari
- ✓ **TALC FREE**  
Formula Tanpa TALC
- ✓ **Perlindungan Dari UV & Polusi**  
Dengan UV Filter dan Vitamin E
- ✓ **Aman untuk anak**  
Dermatologically Tested & Non Comedogenic





# REDAKSIONAL

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

## TEMUKAN KAMI

Website : [www.sangbuahhati.com](http://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](mailto:redaksisbh@gmail.com)



# Anza Rabiya

Islami Tanjung

---

**Juara 1 Pemilihan  
Model Cover SBH 2025**

---

Studio & Photographer

**Netha Syu**

📷 evesyu\_posegrafy

.....  
Wardrobe Cover :

**Hello Mini Kids Wear**

📷 hellomini.official

# **RAHASIA SI KECIL** **TAMPIL BERANI** **& PERCAYA DIRI**





**Stephanie Angeline**

@stephanie.angeline.md

## **"Berikan Dukungan dan Rasa Aman"**

Sebagai seorang ibu, saya percaya bahwa rasa percaya diri anak tidak tumbuh dari paksaan, melainkan dari dukungan dan rasa aman yang diberikan secara konsisten. Bagi saya, kepercayaan diri lahir dari cinta, teladan yang baik, serta kesempatan bagi anak untuk bersinar dengan caranya sendiri.



**Susi Sulastri**

@encus1707

## **"Ajarkan Anak Mencintai Diri Sendiri"**

Menurut saya, kunci agar anak tumbuh berani dan percaya diri adalah dengan mengajarkan mereka untuk mencintai dirinya sendiri. Saat anak mampu menerima dan menghargai dirinya apa adanya, ia akan lebih yakin untuk tampil dan menjadi dirinya sendiri.



**Maria Suningrat**

@mariasunigrat

## **"Apresiasi Usaha Anak"**

Aku selalu membiasakan anakku untuk berani mencoba hal-hal baru. Apa pun hasilnya, aku selalu mengapresiasi usahanya. Dari situ, ia belajar bahwa keberanian bukan soal menang, tapi tentang mau mencoba tanpa takut gagal.



**Agnes Romauli**

@agnesromauli

### **“Berikan Anak Kesempatan untuk Mencoba”**

Cara aku melatih anak agar berani dan percaya diri adalah dengan membiasakan mengajaknya melihat pertunjukan atau lomba sebagai gambaran nyata. Dari situ, aku memberinya kesempatan untuk mencoba sesuai kemampuannya tanpa paksaan. Dengan begitu, ia bisa belajar bahwa tampil di depan orang bukan hal yang menakutkan, melainkan kesempatan untuk menunjukkan apa yang ia bisa dengan cara yang menyenangkan.

# 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](http://www.offspringinc.co.id)



# Nutrisi Anak Efisienkan **BIAYA RUMAH SAKIT** **HINGGA 4 KALI LIPAT**

Masalah nutrisi anak masih menjadi isu kesehatan yang mendesak di Indonesia. Data Kemenkes RI 2024 menunjukkan lebih dari 4,2 juta anak mengalami gangguan gizi, mulai dari berat badan kurang, wasting berat, hingga hampir 1 juta anak yang masuk kategori stunting.

**Info lebih lanjut KLIK disini**



# Momen Seru di Balik Layar Photoshoot Majalah SBH

**Bersama Juara PMCSBH 2025**

Suasana Behind the Scenes photoshoot Majalah SBH kali ini benar-benar meriah! Potret menggemaskan dari tiga model cilik juara PMCSBH 2025 akan menghiasi Majalah SBH edisi November–Desember 2025.

**Info lebih lanjut KLIK disini**



**PERJUANGAN  
IBU MASA KINI**

Kunci Bahagia Antara Karier dan Keluarga

Di tengah kehidupan modern, banyak ibu yang mengambil peran ganda sebagai profesional di dunia kerja sekaligus menjadi sosok utama dalam keluarga. Bagi sebagian ibu, bekerja bukan sekadar memenuhi kebutuhan ekonomi, tapi juga bentuk aktualisasi diri. Namun, menjaga keseimbangan dua peran ini bukan hal mudah.

Menurut **Hayinah Ipmawati, M.Psi., Psikolog.**, fenomena ibu bekerja justru menciptakan pola keluarga yang lebih egaliter.

*“Tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan kini mulai dibagi lebih seimbang. Anak pun belajar bahwa perempuan bisa mandiri dan berdaya,”* ujarnya.



## LAPORAN UTAMA



Namun, di balik kemajuan itu, ada tantangan emosional yang sering tak terlihat. Keterbatasan waktu, rasa bersalah, dan kelelahan akibat peran ganda dapat mengikis kelekatan ibu dan anak jika tak diimbangi komunikasi terbuka serta dukungan dari pasangan.

Salah satu tantangan terbesar bagi ibu bekerja adalah konflik batin antara tuntutan profesional dan kebutuhan keluarga. *“Banyak ibu merasa tidak cukup baik. Padahal, kuncinya bukan menjadi sempurna di keduanya, melainkan menemukan ritme yang realistis. Tetap bisa hadir, berdaya dan terhubung tanpa kehilangan dirinya sendiri,”* jelas Hayin.

Stigma bahwa “ibu yang baik harus selalu di rumah” sering kali membuat ibu bekerja memikul beban mental lebih besar dari lingkungan sekitar, sehingga kerap merasa bersalah setiap kali harus memilih antara pekerjaan dan waktu bersama anak.

Rasa bersalah atau *mom guilt* ini menjadi tantangan emosional yang umum dialami. Hayin menekankan, kuncinya ada pada cara pandang terhadap kehadiran.

*“Bukan soal lamanya waktu bersama anak, tapi seberapa penuh ibu hadir pada saat itu,”* imbuhnya.



## LAPORAN UTAMA

# LANGKAH SEDERHANA MENGELOLA MOM GUILT

### 1. **QUALITY OVER QUANTITY**

Kehadiran penuh saat bersama anak jauh lebih berharga daripada waktu lama tanpa koneksi emosional.

### 2. **SHARED PARENTING**

Bangun komunikasi dan kesepakatan dengan pasangan agar tanggung jawab dilakukan bersama.

### 3. **SELF-COMPASSION**

Lepaskan standar “ibu sempurna”. Anak tidak butuh ibu tanpa cela, melainkan ibu yang hadir, utuh dan bahagia.

### 4. **LAKUKAN RITUAL KECIL KELUARGA**

Ciptakan momen sederhana seperti makan malam bersama, *bedtime story* atau aktivitas akhir pekan untuk memperkuat *bonding*.



Hayin juga menambahkan, keseimbangan tidak selalu berarti waktu yang terbagi sama rata antara karier dan keluarga.

*“Keseimbangan yang realistis adalah saat ibu bisa hadir secara emosional meski waktunya terbatas, menikmati perannya di rumah maupun di pekerjaan tanpa rasa bersalah,” jelasnya.*

Untuk mencapai keseimbangan tersebut, dibutuhkan dukungan pasangan, *boundaries*, serta sistem sosial yang memahami bahwa kesejahteraan ibu merupakan fondasi bagi kesejahteraan keluarga.



## LAPORAN UTAMA

Pandangan ini sejalan dengan pengalaman **Novia Citra Dewi**, seorang *mom-fluencer* dengan tiga anak. Baginya, keseimbangan adalah hasil dari pengelolaan waktu dan keberanian untuk mencintai diri sendiri.



*“Harus bisa bagi waktu. Kalau nggak, semua serba keteteran. Aku selalu cari waktu di sela-sela anak sekolah buat olahraga atau me time sebentar,”* ungkapnya.

## LAPORAN UTAMA

Sama seperti ibu lainnya, Novia juga pernah diliputi rasa bersalah. Namun kini ia belajar memberi pengertian kepada anak setiap kali harus bekerja atau beristirahat sejenak.



*“Aku selalu bilang ke anak, ‘Mama pergi dulu ya, nanti kalau sudah pulang kita main bareng’. Dengan begitu anak akan paham dan aku pun bisa recharge energi untuk kembali fokus ke mereka,” ungkap Novia.*

## **LAPORAN UTAMA**

Pada akhirnya, perjuangan ibu masa kini bukan tentang memilih antara karier atau keluarga, melainkan tentang menemukan harmoni di antara keduanya.

*“Kita tidak harus sempurna untuk menjadi ibu yang cukup bagi anak kita. Kebahagiaan lahir dari kemampuan menerima diri, hadir sepenuh hati di setiap momen, dan memberi ruang untuk lelah tanpa rasa bersalah. Karena ibu yang bahagia akan melahirkan keluarga yang bahagia,”* tutup Hayin.





**Special Promo**

Disc. Up to **Rp 2.500.000**

**Affordable Program | Fun & Interactive Learning | Native Teacher**

**Book  
Now!**



**0877-1013-8581**

**Little Sparks (3-6 years old)**

Program Bahasa Inggris "Fun & Active Learning" yang dirancang khusus dengan rangkaian aktivitas belajar sambil bermain untuk menumbuhkan minat belajar, melatih kognitif dan motorik halus anak sejak dini.



**Sparks Teen (10-13 years old)**

Program Bahasa Inggris dengan konsep "Group Discussion & Problem Solving" dari kumpulan topik yang relevan di kehidupan sehari-hari dan tren dunia untuk melatih kemampuan berbahasa Inggris secara aktif.



**Sparks Kid (7-9 years old)**

Program Bahasa Inggris dengan konsep kelas interaktif disertai ragam aktivitas seru dan proyek-proyek kreatif di setiap unit belajar.



**Sparks Pro (14-18 years old)**

Bukan cuma belajar teori — anak akan langsung praktik! Mulai dari mengamati, mencari solusi kreatif, hingga mengembangkan keterampilan melalui proyek yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.



**Location**


Bintaro, BSD, Bogor, Bekasi, Cikarang, Depok, Kalimalang, Kelapa Gading, Pejaten, Tangerang, Tanjung Duren, Surabaya, and many more

# MENGENAL **Bahasa Emosi Anak Sejak Dini**

*Kunci Membangun  
Hubungan yang  
Hangat dengan  
Buah Hati*

Setiap anak memiliki cara unik dalam mengekspresikan perasaannya. Sebelum mampu berbicara dengan kata-kata, mereka lebih dulu “berbicara” lewat tubuh dan perilakunya. Inilah yang disebut sebagai bahasa emosi anak.

Menurut **Mariska Johana, M.Psi., Psikolog,**



*“Anak-anak memiliki dunia emosi yang sangat kaya. Mereka bisa merasa marah, kecewa, takut atau sedih dengan intens, hanya saja belum mampu menjelaskannya secara verbal. Karena itu, emosi sering kali muncul lewat tindakan,” jelasnya.*

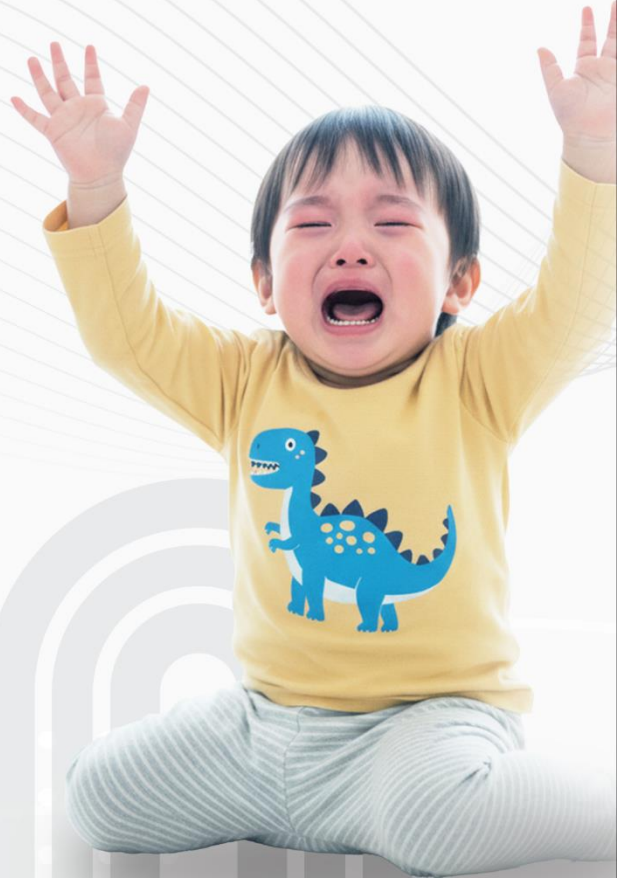
Lalu, seperti apa tanda-tanda si kecil sedang berusaha mengekspresikan emosinya?

## PSIKOLOGI

Bahasa emosi anak bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti rewel atau menangis, menempel terus pada orang tua, melempar barang, memukul, diam mendadak, atau justru tertawa berlebihan.

Perilaku tersebut bukan sekadar tanda anak manja atau nakal, melainkan bentuk komunikasi yang belum bisa diungkapkan lewat kata-kata.

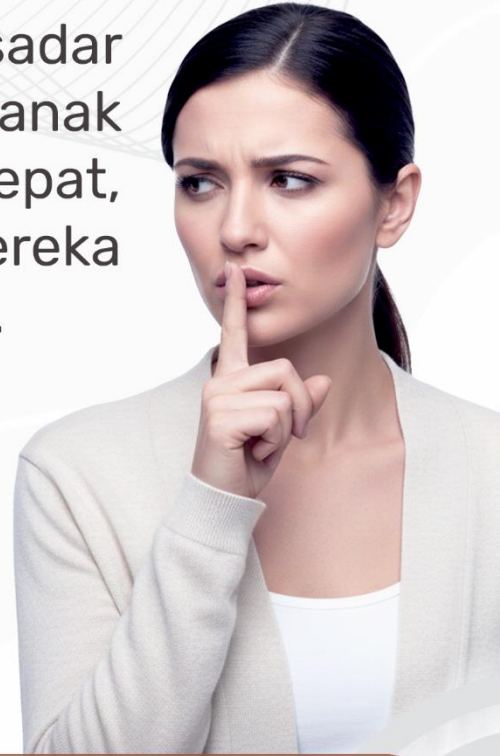
*"Perilaku adalah bahasa pertama anak. Saat orang tua memahami makna di balik perilaku itu, kita bisa lebih cepat mengetahui apa yang sebenarnya dibutuhkan anak. Apakah ia lelah, takut, atau hanya butuh rasa aman,"* terangnya.



# Bagaimana orang tua seharusnya merespon emosi anak?

Banyak orang tua tanpa sadar masih merespons emosi anak dengan cara yang kurang tepat, misalnya menyuruh mereka berhenti menangis atau diam.

Padahal, menurut Mariska, pendekatan seperti ini justru membuat anak merasa perasaannya tidak layak didengar.



*"Ia akan belajar menekan emosinya, bukan mengelolanya. Akibatnya, saat besar nanti mereka bisa mudah meledak atau justru sulit mengekspresikan diri," ungkapnya.*

# **Tips Membangun Komunikasi yang Efektif dengan Anak**

1. Turun ke level anak, tatap matanya, dan dampingi dengan tenang agar ia merasa dihargai.
2. Temani anak melewati emosinya dengan hadir di sampingnya tanpa banyak bicara, atau tawarkan pelukan bila ia mau.
3. Ciptakan ruang yang aman agar anak mudah menenangkan diri.
4. Validasi emosinya sebagaimana manusia pada umumnya.
5. Arahkan perilaku anak saat meluapkan emosi ke arah yang lebih positif.
6. Berikan contoh bagaimana cara menenangkan diri dan menyampaikan perasaan kata-kata.



## **Melatih Anak Mengenal & Mengelola Emosinya**

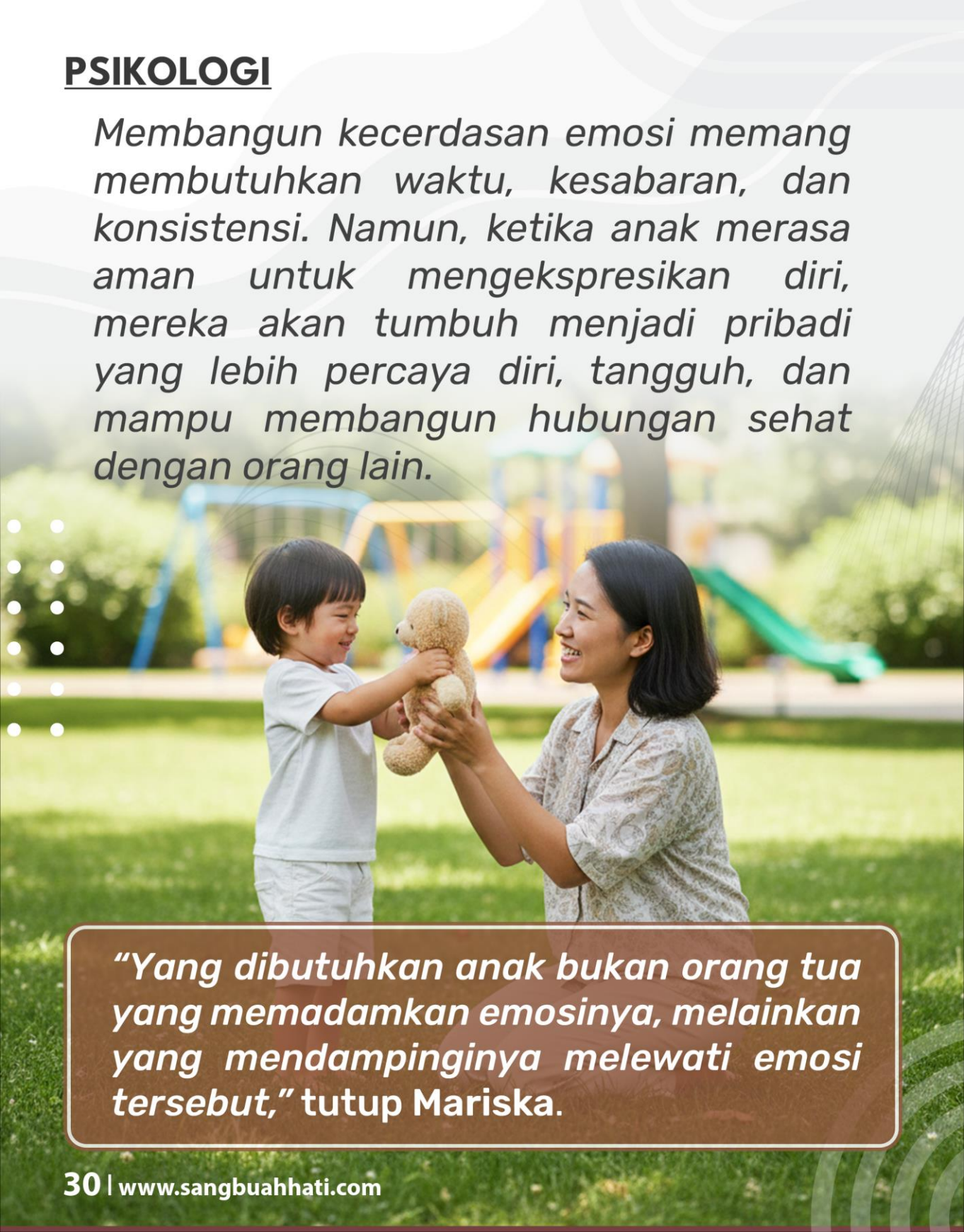
Mariska menjelaskan, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan agar anak terbiasa mengenali emosinya dan mampu menenangkan dirinya:

1. Kenalkan nama-nama emosi lewat kartu, gambar wajah atau boneka.
2. Latih teknik menenangkan diri seperti menarik napas dalam atau memeluk diri.
3. Refleksi sebelum tidur dengan menanyakan hal yang membuatnya sedih atau senang.
4. Gunakan cerita atau roleplay untuk belajar empati.
5. Berikan contoh nyata lewat aktivitas sehari-hari

*“Anak belajar paling efektif dari apa yang mereka lihat. Misalnya saat orang tua berkata, ‘Bunda lagi kesal, bunda tarik napas dulu ya,’ anak akan meniru cara sehat mengelola emosi,”* imbuhnya.

## **PSIKOLOGI**

*Membangun kecerdasan emosi memang membutuhkan waktu, kesabaran, dan konsistensi. Namun, ketika anak merasa aman untuk mengekspresikan diri, mereka akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih percaya diri, tangguh, dan mampu membangun hubungan sehat dengan orang lain.*

A young boy with dark hair, wearing a white t-shirt and white pants, is holding a light brown teddy bear. He is smiling and looking at a woman standing in front of him. The woman has dark hair and is wearing a light-colored patterned shirt. She is also smiling and looking at the boy. They are standing on a green lawn in a park. In the background, there is a colorful playground with slides and other equipment. The scene is bright and sunny.

***“Yang dibutuhkan anak bukan orang tua yang memadamkan emosinya, melainkan yang mendampingi melewati emosi tersebut,” tutup Mariska.***

Rasa ingin tahunya besar, tidak takut mencoba, dan senang bereksperimen dengan lingkungan sekitarnya.

Fokus dan konsisten saat mengerjakan hal yang benar-benar diminatinya.

Mampu berkomunikasi dengan jelas dan menjelaskan sesuatu secara runtut serta logis.

Imajinatif dan solutif saat menghadapi tantangan.

Berpikir kritis dan berani menyampaikan pendapat.



## 5 CARA MENGENALI ANAK DENGAN **KREATIVITAS TINGGI**

# TREND SNACKING

**Kebutuhan atau Kebiasaan?**



## **PAKAR MENJAWAB ANAK**



Menurut **dr. Ferdy Limawal, Sp.A** kebiasaan ngemil atau snacking bisa menjadi bagian penting dalam pola makan anak, asal dilakukan dengan benar.

Tujuan utama snacking adalah melengkapi kebutuhan energi dan gizi di antara waktu makan utama, bukan membuat anak kenyang terus sehingga menolak makan berat.

*"Ngemil itu boleh, bahkan perlu, terutama untuk anak yang masih dalam masa pertumbuhan, memiliki kapasitas lambung kecil atau aktif secara fisik. Namun ingat, ngemil tidak boleh sampai menggantikan makan besar," jelas dr. Ferdy.*

Lalu, apa saja yang perlu diperhatikan orang tua dalam mengatur kebiasaan ngemil anak?



## **PAKAR MENJAWAB ANAK**

Pola makan ideal anak terdiri dari tiga kali makan utama (pagi, siang dan malam) ditambah dua kali camilan sehat.

*"Waktu terbaik untuk snacking adalah sekitar jam 10 pagi dan jam 3-4 sore. Pastikan ada jeda yang cukup agar anak tidak terlalu kenyang dan tetap lahap saat makan besar,"* ujar dr. Ferdy.

Camilan yang diberikan pun tetap harus bergizi dan hindari snack tinggi gula, garam atau lemak. Pilihan sehat bisa berupa buah segar, telur rebus, keju, yogurt, roti gandum, atau ubi. Kombinasi seperti buah dengan yogurt atau roti gandum dengan selai kacang juga bisa menjadi opsi snack bernutrisi.





Bagaimana orang tua tahu kalau kebiasaan snacking anak sudah sehat? Yuk cek tandanya!

- Anak tetap mau makan besar dengan baik
- Berat badan dan tumbuh kembang sesuai usia
- Snack yang dikonsumsi bernilai gizi, bukan hanya manis atau gurih semata.

*"Kalau anak tetap lahap makan dan pertumbuhannya sesuai kurva, berarti pola makannya sudah baik, termasuk pola snackingnya," tutup dr. Ferdy.*

**PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN**

# KERINGAT BERLEBIH

— SAAT HAMIL MUDA —

**Normal atau  
Justru Tanda  
Bahaya?**

Banyak ibu hamil yang mengeluhkan rasa tidak nyaman saat tidur malam karena sering berkeringat, bahkan sampai harus beberapa kali ganti pakaian. Apakah ini sesuatu yang normal atau justru tanda bahaya?



Menurut **dr. Martina Claudia, Sp. OG**, kondisi ini justru cukup umum terjadi pada awal kehamilan.

*“Peningkatan produksi keringat pada kehamilan merupakan kondisi wajar. Perubahan hormon secara tidak langsung menyebabkan peningkatan suhu tubuh sehingga tubuh memberi respons untuk mendinginkan diri dengan cara berkeringat,” jelasnya.*



Dengan kata lain, keringat berlebih yang muncul saat malam hari atau dikenal sebagai *night sweats* pada ibu hamil, biasanya disebabkan oleh perubahan hormon dan metabolisme tubuh yang meningkat. Kondisi adalah bagian dari adaptasi tubuh terhadap proses kehamilan.

Meski normal, bukan berarti ibu hamil tidak bisa melakukan apa-apa untuk mengatasinya. Beberapa tips yang bisa dilakukan antara lain:

## PAKAR MENJAWAB KANDUNGAN

Tidur di ruangan dengan suhu sejuk dan ventilasi yang baik

Menggunakan pakaian tidur yang mudah menyerap keringat

Menghindari makanan pedas yang memicu keringat

Mengonsumsi air putih yang cukup

*“Selama munculnya keringat tidak disertai demam atau gejala lain yang mengkhawatirkan, kondisi ini tidak perlu terlalu dicemaskan,”* tutup dr. Claudia.

# ANAK BERBAKAT TAPI CEPAT BOSAN

Normal atau Perlu Diarahkan?



Banyak orang tua berharap anak berbakat bisa tekun di bidang yang diminati. Namun, bagaimana jika si Kecil justru cepat bosan meski memiliki bakat yang jelas?

Menurut **Fabiola Priscilla Setiawan, M.Psi., Psikolog** dari Klinik Sajiva RSKJ Dharmawangsa, rasa bosan pada anak berbakat adalah hal yang wajar.



Anak dengan kemampuan di atas rata-rata cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cepat memahami materi, sehingga bisa merasa kurang tertantang jika aktivitasnya terlalu mudah.

*“Kebosanan bukan tanda bakat anak tidak berkembang optimal, melainkan sinyal bahwa mereka butuh tantangan, variasi, atau stimulasi baru agar kembali bersemangat,” jelasnya.*



**Berikut beberapa tips yang bisa diterapkan saat anak mulai terlihat bosan:**

### 1. Beri Stimulasi Tambahan

Sesuaikan stimulasi dengan minat atau bakat anak. Misalnya, jika anak berbakat di bidang musik, ajak ia mengeksplorasi lagu sesuai suasana hati atau mencoba instrumen baru.

### 2. Bergabung dengan Klub atau Komunitas

Mengikutsertakan anak dalam komunitas yang sejalan dengan minatnya seperti klub menari, musik atau olahraga dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan semangat baru.

### 3. Beri Waktu untuk Istirahat

Rutinitas yang intens dapat membuat anak lelah. Sediakan waktu untuk kegiatan menyenangkan agar ia dapat kembali bersemangat dan termotivasi.



### 4. Beri Apresiasi

Tunjukkan dukungan tanpa memberi tekanan berlebihan. Kepercayaan dan dukungan dari orang tua jauh lebih berarti daripada memaksa anak untuk fokus saat ia sedang tidak dalam suasana hati yang baik.



### 5. Kenalkan Role Model

Ajak anak mengenal tokoh sukses di bidang yang sama. Hal ini bisa memberi inspirasi dan membantu anak membayangkan tujuan yang ingin ia capai.

### 6. Pertimbangkan Mentor Profesional

Jika orang tua ingin bakat anak berkembang lebih optimal, menghadirkan mentor profesional dapat membantu mengasah kemampuannya dengan pendekatan yang tepat dan terarah.

## **PAKAR MENJAWAB PSIKOLOGI**

*“Jika rasa bosan berlangsung lebih dari dua bulan atau mengganggu prestasi anak, jangan ragu konsultasi dengan psikolog. Sebab setiap anak berhak tumbuh dalam lingkungan yang memberi dukungan dan ruang eksplorasi sesuai tahap perkembangannya,”* tutup Fabiola.





Indonesia Maternity,  
Baby & Kids Expo



# INTIP KESERUAN IMBEX 2025 YUK!



[www.imbex.co.id](http://www.imbex.co.id)

[f](https://www.facebook.com/imbex.jakarta) IMBEX.JAKARTA

[i](https://www.instagram.com/imbex.series) IMBEX.SERIES

[d](https://www.youtube.com/channel/UC...) IMBEXSERIESID

Built by



# MENGENAL Emotional Eating

Kebiasaan  
Makan yang  
**DIPICU  
EMOSI**



Makan pada dasarnya adalah respons tubuh untuk memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi. Namun, bagi sebagian orang, makan justru menjadi mekanisme *coping* terhadap tekanan emosional, bukan karena lapar.



Fenomena ini disebut emotional eating, yaitu kebiasaan makan yang dipicu emosi seperti stres, kesepian, atau kebosanan.

Menurut **dr. Nisak Humairok, Sp.A**, dokter spesialis anak di RSUD Komodo, emotional eating terjadi ketika makanan digunakan untuk mengalihkan diri dari perasaan negatif, bukan sebagai respons kebutuhan energi tubuh.

Supaya lebih jelas, yuk simak perbedaan antara lapar fisiologis dan lapar emosional.

## **SEHAT**

Lapar fisiologis muncul bertahap dengan tanda biologis seperti perut berbunyi atau energi menurun. Sebaliknya, lapar emosional datang tiba-tiba dan biasanya disertai keinginan kuat pada makanan tinggi gula, lemak, atau garam, seperti camilan manis atau *fast food*.

*"Lapar emosional muncul tiba-tiba dan sulit dikendalikan. Sementara lapar yang sesungguhnya bisa dipuaskan dengan berbagai makanan bernutrisi, tidak hanya satu jenis rasa,"* jelas dr. Huma.



Emotional eating dapat dipicu oleh stres, tekanan sosial atau akademik, minimnya dukungan emosional, hingga paparan iklan makanan ultra-proses (UPF) yang mudah diakses. *"Visual makanan yang menggoda di media sosial sering memperkuat dorongan makan secara emosional tanpa disadari,"* tambahnya.

## Dampak Jangka Panjang terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Konsumsi berulang akibat emotional eating dapat menyebabkan disregulasi sistem neuroendokrin yang mengatur rasa lapar dan kenyang, terutama melalui gangguan jalur dopamin dan kortisol. Akibatnya, dalam jangka panjang, risiko yang mungkin muncul antara lain:

- Kenaikan berat badan dan sindrom metabolik, termasuk diabetes tipe 2

- Gangguan mood akibat fluktuasi gula darah

- Penurunan kepercayaan diri dan *body image dissatisfaction*

- Penurunan kepekaan tubuh terhadap sinyal kenyang sehingga memicu siklus makan berlebihan




Lantas, apa yang harus dilakukan orang tua untuk mencegah *emotional eating* sejak dini?

## SEHAT


Pencegahan emotional eating dapat dimulai sejak dini dengan menyeimbangkan dukungan emosional dan pola makan sehat. Menurut dr. Huma, peran orang tua sangat krusial dalam membantu anak mengenali emosinya.

*"Anak yang merasa didengar dan emosinya divalidasi biasanya tidak mencari pelampiasan lewat makanan. Komunikasi terbuka jauh lebih efektif daripada sekadar melarang anak makan snack,"* ungkapnya.


### Apa saja pendekatan yang bisa diterapkan pada anak?




Jangan jadikan makanan sebagai hadiah atau penghibur saat anak sedih atau bosan.




Tunjukkan contoh pengelolaan emosi dan pola makan sehat.



Utamakan *real food* di rumah, batasi makanan ultra-proses.



Terapkan jadwal makan teratur agar anak paham rasa lapar yang sebenarnya.



Ajak anak mencoba manajemen stres positif, seperti olahraga, journaling, atau aktivitas kreatif di luar rumah.



Hindari pakai makanan sebagai hadiah atau hiburan saat anak bosan



Jadi contoh dalam mengelola emosi dan makan sehat



Sediakan real food dan batasi makanan ultra-proses



Buat jadwal makan teratur



Ajarkan anak cara manajemen stres melalui aktivitas yang bermanfaat dan kreatif



*“Emosi itu wajar, tapi anak perlu tahu bahwa cara menenangkan diri tak selalu lewat makanan. Emotional eating bukan sekadar makan karena bosan, melainkan dipengaruhi faktor psikologis, sosial dan biologis. Dengan edukasi dan teladan sejak dini, anak bisa tumbuh dengan pola makan yang lebih sehat dan adaptif,”* tutup dr. Huma.

**FESYEN**

# LITTLE EXPLORER



BEACH

ADVENTURE

HOLIDAY



**Myronas**  
Pavlidis

Juara 2 Pemilihan Model  
Cover SBH 2025

**Zivana**  
Caitlyn Shannen L.

Juara 3 Pemilihan Model  
Cover SBH 2025



Studio & Photographer :  
**Netha Syu**  
evesyu\_posegrapy 

Wardrobe :  
**Iris Baby Wear**  
iris.babywear 

# Pregnancy Glow atau Hormonal Acne?

Memahami Perubahan Hormon dan  
Kondisi Kulit Selama Kehamilan



Pregnancy Glow



Hormonal Acne



Setiap kehamilan membawa perubahan unik pada tubuh wanita, termasuk pada kulitnya. Sebagian ibu hamil tampak cerah dan bercahaya, sementara yang lain justru mengeluhkan munculnya jerawat di wajah.

Menurut **dr. Indriani, Sp. OG**, perbedaan ini disebabkan oleh perubahan hormon selama kehamilan yang memengaruhi kelenjar minyak dan aliran darah pada kulit.



*"Hormon progesteron dapat merangsang produksi minyak berlebih sehingga berisiko menimbulkan jerawat, sedangkan peningkatan hormon estrogen membuat kulit tampak lebih segar dan bercahaya," jelasnya.*

# **Apa yang membuat sebagian ibu hamil tampak glowing**

sementara yang lain justru mengalami *breakout*?

Dokter Spesialis Obstetri & Ginekologi dari Columbia Asia Hospital Pulomas ini menjelaskan bahwa jerawat lebih sering dialami oleh ibu hamil pertama, mereka yang memiliki kulit lebih gelap, atau memiliki riwayat kulit berminyak. Peningkatan hormon androgen dan progesteron juga dapat memicu produksi minyak berlebih pada kulit.

Sebaliknya, *pregnancy glow* lebih mungkin terjadi pada ibu hamil dengan kondisi kulit sehat, gaya hidup baik dan faktor genetik yang mendukung.

*"Kalau kondisi kulit sebelum hamil sehat dan tidak terlalu berminyak, ditambah nutrisi yang baik dan perawatan yang aman, hasilnya akan lebih optimal,"* ujar dr. Indriani.



## **Jerawat Saat Hamil, Normal atau Perlu Waspada?**

Munculnya jerawat saat hamil sering menimbulkan kekhawatiran, padahal kondisi ini umumnya normal akibat perubahan hormon. Meski begitu, perlu waspada jika jerawat tampak kistik, bernanah, menimbulkan nyeri, atau disertai perubahan kulit seperti tahi lalat yang berubah bentuk, benjolan cepat tumbuh, atau gatal seluruh tubuh disertai kulit menguning.

Survei menunjukkan sekitar 43,7% wanita mengalami perubahan kulit selama kehamilan yang membuat mereka tidak nyaman. Karena itu, perubahan kulit, termasuk jerawat, sebaiknya diperhatikan jika sudah mengganggu aktivitas atau kesejahteraan psikologis ibu hamil.



### **Cara Aman**

# **Merawat Kulit Saat Hamil**

Tidak semua produk skincare aman digunakan selama kehamilan, sehingga ibu perlu lebih berhati-hati dalam memilih.



*"Gunakan produk yang lembut dan aman, seperti pembersih wajah ringan atau pelembap non-comedogenic," saran dr. Indriani.*

Ia juga mengingatkan untuk menghindari bahan aktif seperti retinoid, isotretinoin, hidroquinon, dan salicylic acid dosis tinggi. Untuk jerawat ringan, benzoyl peroxide atau salicylic acid dosis rendah masih boleh digunakan atas anjuran dokter.



Perubahan kulit selama kehamilan merupakan hal alami akibat penyesuaian hormon tubuh. Jerawat yang muncul umumnya normal dan bukan tanda penyakit serius, namun tetap perlu diwaspadai bila disertai kelainan kulit lain.



*"Jangan lupa gunakan sunscreen yang aman secara teratur, tidur cukup, makan bergizi, dan kelola stres agar kulit tetap sehat selama kehamilan," pesan dr. Indriani.*

## EVENTS

# Amara KIDS FUN RUN 2025

25  
OKTOBER  
2025

Stay Fresh, Be Happy,  
**MOVE TOGETHER !!!**

Hampton Avenue - Paramount Gading Serpong





# EVENTS



# EVENTS



Supported by :



# GRAND FINAL



Lippo Mall Kemang, 29 November 2025



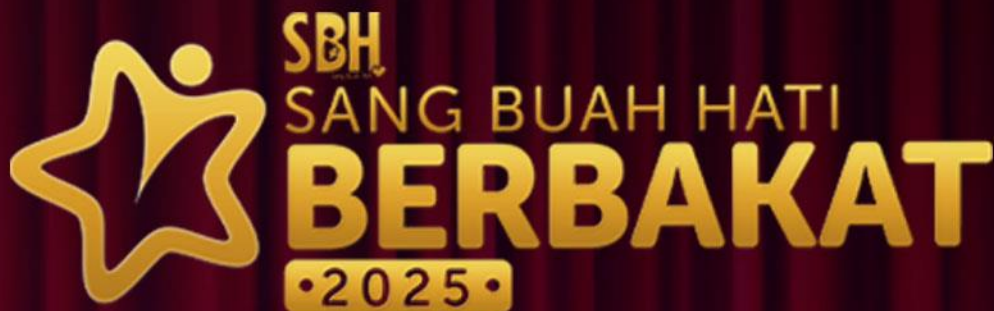


# EVENTS



EVENTS

GRAND FINAL



Lippo Mall Kemang, 29 November 2025



## JUARA FAVORIT





**"Naik becak"**

Nama : **Ben Reijnders Hasibuan**  
Usia : **10 bulan**  
Pengirim : **Yuli Nopiyanti**



**"A fun ride with siblings"**

Nama: **Zizi & Zara**  
Usia: **4 tahun & 1 tahun**  
Pengirim: **Mami Esa**



**"Kura-kura yang lucu"**

Nama : **Audy Arunika Crisilia**  
Usia : **3 Tahun 11 bulan**  
Pengirim : **Febrianindo**



**"Poniku lucu gak?"**

Nama : **Ozanich EL Jame A.**  
Usia : **1 Tahun 6 Bulan**  
Pengirim : **Futhy Pratiwi**



"Tebak, aku lagi dengerin lagu apa?"

Nama : **M. Ghibran**  
Usia : **5 Tahun**  
Pengirim : **Bunda Putri**



"Makan hasil kebunku"

Nama : **Svea Fairielle H.**  
Usia : **2 Tahun**  
Pengirim : **Lulu Nuzulul**



"Turis kecil"

Nama : **Zoe Buchholz**  
Usia : **3 tahun**  
Pengirim : **Mama Intan**



"Sunny day"

Nama: **Chaliysta Noor R.**  
Usia: **5 Tahun**  
Pengirim: **Mommy Ayu**

# AKSI BUAH HATI



"Futsal dulu, yuk!"

Nama : **Gevanio Efraim Bintang**  
Usia : **2 Tahun**  
Pengirim : **Lisna**



"Grocery shopping"

Nama : **Eleanor Barchiella S.**  
Umur : **9 bulan**  
Pengirim : **Mama Cila (Juwita)**



"Lihat apa ya?"

Nama : **Shavana Akira Putri K.**  
Usia : **1 Tahun**  
Pengirim : **Risca Handini**



"Aduhh pucing pala aku"

Nama : **Giovanni Michael Jong**  
Usia : **1 tahun**  
Pengirim : **Monika Leo**



# CHRISTMAS

## CATALOGUE 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 🎵 moms.cakes.cookies  
momscakescookies@gmail.com



Info  
Lebih Lanjut  
**KLIK DISINI!**

## Slow Down in Bogor Discover Enchanting Valley

Disconnect to reconnect, Rediscover nature's serenity  
just an hour away from Jakarta.



### Find Us:

-  [enchantingvalley.bogor](https://www.instagram.com/enchantingvalley.bogor)
-  [enchanting valley by taman safari | bogor](https://www.facebook.com/enchantingvalleybytaman safari | bogor)
-  [reservation@enchanting-valley.com](mailto:reservation@enchanting-valley.com)



Discover More