

SEPTEMBER - OKTOBER 2018

WWW.SANGBUAHHATI.COM

SBH
Sang Buah Hati

FREE
MAGAZINE



Kenali
LEUKIMIA
pada Anak

Kembangkan **karakter** dan
kecerdasan Musik
Si Kecil Lewat

CEREBROFORT

KIDS Got TALENT

Register Your Superstar

2018

Pemilihan

Model Cover SBH

Sang Buah Hati

Raih HADIAH TOTAL SENILAI RATUSAN JUTA RUPIAH + LIBURAN SPESIAL KE



LOKASI AUDISI

- ★ AEON Mall BSD, Tangerang 8 - 12 Agustus 2018
- ★ Hartono Mall, Solo 29 Agustus - 2 September 2018
- ★ AEON Mall JGC, Jakarta Timur 4 - 9 September 2018
- ★ Botani Square, Bogor 5 - 7 Oktober 2018
- ★ Baywalk Mall, Jakarta Utara 24 - 28 Oktober 2018
- ★ Nipah Mall, Makassar 31 Oktober - 4 November 2018

GRAND FINAL :

1-2
DES
2018

The 10th Edition



DISPONSORI OLEH :



Didukung oleh :



Media Partner :



SYARAT & KETENTUAN PEMILIHAN MODEL COVER SBH

- Anak berusia 1 tahun s/d 6 tahun (belum berulang tahun ke 7 saat audisi)
- Datang ke lokasi audisi untuk sesi pemotretan langsung dengan membayar biaya pendaftaran sebesar Rp 100.000, yang dapat ditukarkan dengan goodie bag
- Anak boleh mengikuti lebih dari 1 kali audisi dengan syarat di lokasi yang berbeda
- Foto hasil audisi akan tampil di www.sangbuahhati.com. Seluruh hasil foto akan menjadi milik Majalah SBH dan berhak digunakan untuk kepentingan Majalah SBH
- Jika Buah Hati Anda terpilih sebagai 100 unggulan, 30 semifinalis atau finalis, anak harus mengikuti sesi pemotretan dan menghadiri acara final yang akan diadakan di Jakarta atas biaya sendiri
- Anak tidak sedang terikat kontrak yang dapat menimbulkan perselisihan bila mengikuti pemilihan Model Cover SBH 2018. Segala perselisihan yang timbul, di luar tanggung jawab Majalah SBH
- Wajib membawa fotokopi akta kelahiran saat terpilih menjadi 100 unggulan.
- Juara 1, 2, 3 dan harapan dipilih mutlak berdasarkan keputusan juri, kecuali juara favorit dilakukan dengan sistem penilaian: 50% voting + 50% keputusan juri
- **VOTING JUARA FAVORIT** ditentukan dari pengumpulan sachet kosong Cerebrofort Marine Gummy.
 - 1 sachet kosong Cerebrofort Marine Gummy: 1 suara
- Kirimkan sachet kosong beserta data diri nama anak yang dipilih serta lokasi audisi lewat pos ke alamat: SBH, Ruko Pasar Modern Paramount Blok G no. 17, Gading Serpong, Tangerang, Telp: 087881975343. Semakin banyak Anda mengirim, semakin besar kesempatan si kecil menjadi pemenang favorit.
- Panitia & juri pemilihan Model Cover Sang Buah Hati 2018 berhak mendiskualifikasikan jika peserta tidak memenuhi syarat & ketentuan yang berlaku
- Tidak ada kontrak yang mengikat dari Majalah Sang Buah Hati terhadap para pemenang Pemilihan Model Cover Sang Buah Hati 2018
- Keputusan juri bersifat mutlak

Juara 1

Model Cover Majalah Sang Buah Hati + Bintang Iklan Cerebrofort + Singapore Tour 3 hari 2 malam untuk 3 orang + Uang saku Rp 5.000.000

Juara 2

Model Fashion Majalah Sang Buah Hati + Singapore Tour 3 hari 2 malam untuk 3 orang + Uang saku Rp 3.000.000

Juara 3

Model Fashion Majalah Sang Buah Hati + Singapore Tour 3 hari 2 malam untuk 3 orang + Uang saku Rp 2.000.000

Juara FAVORIT

Model Fashion Majalah Sang Buah Hati + Uang tunai senilai Rp 2.000.000

Juara HARAPAN (3 anak) Model Fashion Majalah Sang Buah Hati + Uang tunai @ Rp 1.000.000

SYARAT & KETENTUAN KIDZ GOT TALENT

- Anak berusia 4 - 12 tahun (belum berulang tahun ke 13 saat mengikuti audisi)
- Diperbolehkan individu atau kelompok (maksimal 8 orang dalam 1 kelompok)
- Datang ke lokasi audisi untuk menunjukkan talenta dan diperbolehkan menggunakan properti (kecuali barang berbahaya dan berbau SARA)
- Melakukan pendaftaran dengan biaya pendaftaran sebesar Rp 100.000 (perorangan,) dan Rp 200.000 (group/lebih dari 1 anak) yang dapat ditukarkan dengan goodie bag (informasi pendaftaran Senin s/d Jumat pukul 09.00-17.00 di 087881975343)
- Pendaftaran dilakukan secara online di link <http://sangbuahhati.com/pendaftaran/> (tidak diperkenankan melakukan pendaftaran pada hari H)
- Maksimal 70 peserta per lokasi audisi
- Hadiah per lokasi audisi : Juara 1 : Rp 5.000.000, Juara 2 : Rp 3.000.000 dan Juara 3 : Rp 2.000.000
- Juara pertama disetiap lokasi audisi akan dipertandingkan kembali di Jakarta untuk menentukan juara umum dengan hadiah senilai Rp 10.000.000

Ada apa di

CEREBROFORT

KIDS Got TALENT

Register Your Superstar

2018

Pemilihan Model Cover SBH

Sang Buah Hati

ZONA BERANI



Pemilihan Model Cover SBH
& Kidz Got Talent

Di Zona ini si kecil bisa melatih kepercayaan dirinya dengan tampil di depan umum. Karena anak yang percaya diri adalah anak yang berprestasi.

ZONA SEHAT



Ini dia permainan seru untuk anak aktif dan lincah. Ayo, siapa mau menangkap ikan atau bermain lompat-lompatan di bouncy balloon?

Fishing Game & Balloon Castle

ZONA KREATIF



Kinetic Sand & Science Class

Anak yang kaya imajinasi sudah pasti kreatif. Yuk kembangkan kreatifitas si kecil lewat permainan pasir kinetik.

Selain berani, kreatif dan sehat, si kecil juga harus punya rasa peduli. Yuk bawa buku atau mainan bekas untuk disumbangkan ke anak-anak lain yang kurang beruntung. Sebagai tanda terima kasih, akan ada souvenir untuk anak yang peduli.

ZONA PEDULI



Kotak Anak Cerebrofort Peduli

MEET & GREET*



FIVE CREATORS

[EDITORIAL]

SBH
Sang Buah Hati

Editor in Chief	Lintar Recoi
Creative Director	Peter A Budiono
General Manager	Trisia Indrayani
Event Director	Astrid
Reporter	Satria Putra & Maria
Artistik	Josephine & Cindy
Sekretaris Redaksi	Cynthia
Sirkulasi	Andres Saputra
Finance	Maya Indriani
IT & Web	Abdi Usman Zakaria
Penasihat Hukum	Anthony Sianipar, SH

KONTAK

Website	www.sangbuahhati.com
Editorial	redaksi@sangbuahhati.com
Iklan	pemasaran@sangbuahhati.com
Facebook	Majalah Sangbuahhati
Twitter	@sangbuahhati
Instagram	@majalah_sbh

DITERBITKAN OLEH

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

PENGUMUMAN

Melalui pengumuman ini, kami ingin menyampaikan bahwa iklan **Safe to Sleep** yang ditayangkan Majalah SBH edisi Juli-Agustus 2018 tidak valid lagi.

Segala sesuatu yang berhubungan dengan iklan tersebut di luar tanggung jawab kami.

Terima kasih.

Terima kasih

kepada

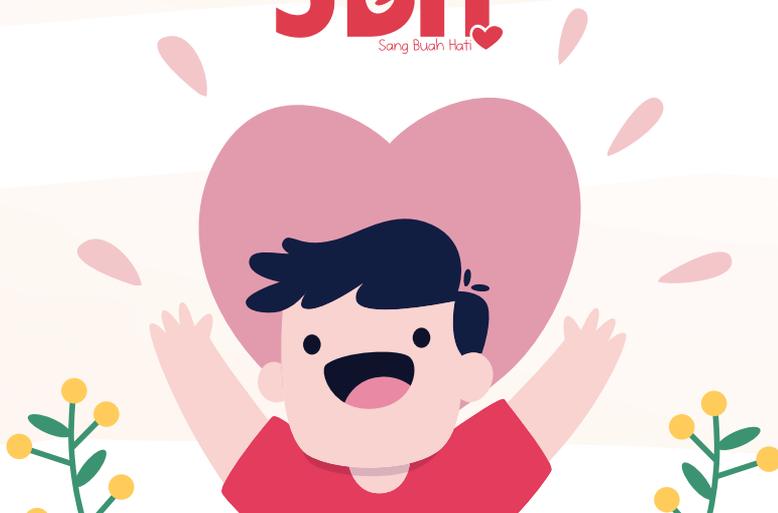


EMPLOYEE VOLUNTARY ACTIVITY



yang sudah turut berpartisipasi
membantu saudara-saudara kita
yang terkena bencana gempa bumi
di **Lombok** melalui

SBH
Sang Buah Hati





Long Lasting



Chliya

enjoy the best moment



Warm and Soft



No Fuzz,
No Scratch



Fast Absorb,
Quick Dry



Anti Bacterial,
Mold Proof



Micro Spun
Material



Chliya Towel Boutique
Ruko Bolsena Blok B No. 50
Gading Serpong, Tangerang
(021) 2950 7309 / 0812 3988 8820

@chliyaindonesia

chliyaindonesia

@chliyaindonesia

www.chliyaindonesia.com

BAHAS LEUKEMIA PADA ANAK

Hai SBH. Belakangan saya mendengar anak seorang artis ternama di Indonesia yang baru berusia 5 tahun terkena leukemia. Saya jadi takut sendiri. Bolehkah dibahas mengenai leukemia? Apa penyebabnya dan bagaimana cara menghindarinya? Terima kasih.

Jovanka - Surabaya

Dari Redaksi

Pembahasan tentang penyakit leukemia pada anak ada di Rubrik Apa Kata Mereka edisi ini. Selamat membaca dan menambah pengetahuan ya bunda. Terima kasih.



CARA MENDAPATKAN MAJALAH SBH

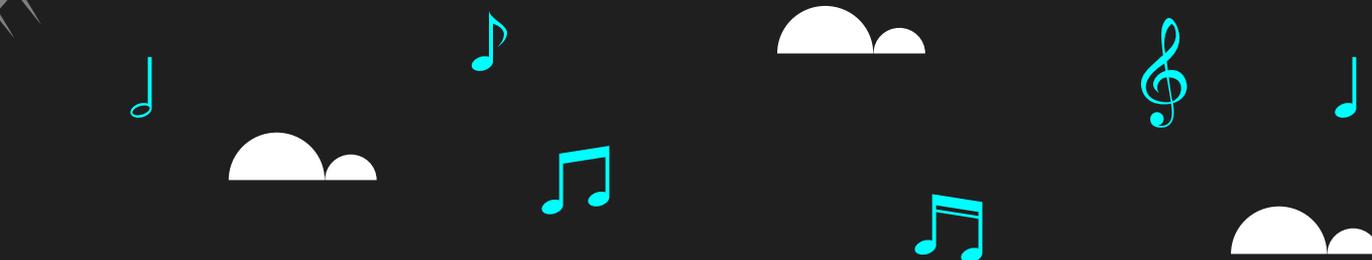
Hallo, saya Linda, ibu 1 anak berusia 9 bulan. Saya mulai kenal Majalah SBH kira-kira setahun lalu, saat kehamilan saya masuk usia 7 bulan. Semenjak kenal, saya rajin mengambil Majalah SBH di toko perlengkapan bayi langganan di Kota Semarang. Tapi sayangnya, 2 edisi belakangan saya kehabisan. Bagaimana caranya ya agar saya bisa rutin mendapatkan Majalah SBH?

Arsanti - Bandung

Dari Redaksi

Hai bunda, senang berkenalan. Apabila ingin mendapatkan Majalah SBH secara rutin, maka bunda bisa mengambilnya secara gratis di pick up point terdekat. Namun apabila kehabisan, bunda bisa membelinya di seluruh toko buku terkemuka di Indonesia. Untuk berlangganan, bunda bisa menghubungi bagian sirkulasi di 087881975343. Terima kasih





Konten

Surat Pembaca	4	Mengenalkan Keluarga Besar	46
Cerita Cover	8	Ragam	48
Pendapatku	10	Sehat	50
Kilas	12	PMCSBH AEON BSD	52
Laporan Utama	16	PMCSBH Hartono Solo	54
Apa Kata Mereka	24	PMCSBH AEON JGC	56
Serba Serbi Toilet Training	26	Kehamilan	60
Cermat Memilih	28	Fakta Tentang Kolin	62
Psikologi	30	Cantik	64
Mengenal Probiotik	32	Nutrisi	66
Pakar Menjawab	34	Kuliner	70
Berani Tampil di Panggung	39	Aksi Buah Hati	72
Fesyen	40	Pick Up Point	74
73 Merah Putih AEON BSD	44		

[CERITA COVER]

Hannabelle Jovanda Karjadi

Busana :

MOEJOE

IG : @moejoeapparel
Line: @MOEJOEAPPAREL
www.moejoeapparel.com

Fotografi :

**AMORE BABY
PORTRAITS**

IG : @amorebabyportraits
WA : 081510394181





amore
baby portraits

www.amore.id  [amorebabyportraits](https://www.instagram.com/amorebabyportraits)  [amorebabyportraits](https://www.facebook.com/amorebabyportraits)

Darmawangsa Square - The City Walk Ground Level #17 - Jl. Darmawangsa VI & IX, Jakarta 12160
(021) 7278 0763/7210



Bagaimana Cara Menyapih Si Kecil ?



Hindari Menggendong Dengan Posisi Menyusui

Ada 3 cara yang bisa dilakukan untuk menyapih si kecil. Pertama, komunikasikan dengan anak dan beri pengertian pada mereka bahwa menyusui dari ibu sudah tidak baik lagi dilakukan karena ia sudah semakin besar. Kedua, ubah kebiasaan makan anak sehari-hari. Usahakan untuk memberikan makanan padat bergizi dan mengenyangkan dengan porsi sedikit tapi sering. Hal ini untuk mencegah anak kelaparan dan merengek minta disusui. Terakhir, ubah cara menggendong anak. Hindari posisi menggendong yang biasa kita lakukan ketika memberikan ASI. Sebaiknya, cobalah menggendong dengan posisi saling memeluk satu sama lain, sehingga ingatan anak akan menyusui tidak gampang bangkit.

Komitmen

Kebetulan saya bisa menyapih buah hati saya tanpa drama. Caranya : 2 minggu sebelum anak saya berulang tahun yang ke-2, setiap hari saya katakan hal yang sama kepadanya : "De.., sebentar lagi ulang tahun yang ke-2 lho. Nanti tiup lilin ya. Kalau sudah tiup lilin, itu artinya adek sudah besar dan tidak boleh nenen lagi."

Nah ketika usianya sudah benar-benar masuk 2 tahun, saya tetap memegang komitmen untuk benar-benar berhenti menyusunya. Alhasil ketika waktunya tidur, si kecil tidak saya susui lagi dan akhirnya dia hanya pegang-pegang nenek saja. Setelah ditepuk-tepuk, anak saya pun bisa tidur tanpa nenek.



5 Cara Menyapih Si Kecil

Cara saya menyapih si kecil :

1. Selalu berkata jujur kepada si kecil, kalau sudah umur 2 tahun dia tidak boleh nenen lagi karena sudah besar.
2. Minta dukungan dari keluarga dan orang sekitar.
3. Sebelum tidur, pastikan anak sudah benar-benar kenyang.
4. Perbanyak quality time antara ibu dan anak supaya saat disapih dia tidak merasa ditinggalkan.

Kirimkan pendapat ayah bunda ke : redaksi@sangbuahhati.com
dengan subjek : Pendapatku November-Desember 2018
5 sampai 8 pendapat terpilih akan mendapatkan bingkisan dari SBH



**Dahlia
Tangerang**

Tidur Terpisah

Kalau saya menyapih anak saya dengan cara tidur terpisah di malam hari. Jadi saat waktunya tidur, si kecil tidak saya beri ASI. Jika dia sudah terlelap, baru saya kembali tidur disampingnya. Tapi tengah malam ketika dia bangun, saya masih memberinya ASI. Hal tersebut saya lakukan sembari terus memberi pengertian bahwa dia sudah besar dan banyak teman-temannya juga sudah tidak nenen lagi. Lama kelamaan anak saya mengerti, bahkan ketika bangun tengah malam dan saya beri susu botol, dia tidak protes.

Weaning With Love

Saya termasuk yang kurang tega saat menyapih si kecil. Saya memakai metode weaning with love, artinya saya tidak memaksa si kecil berhenti langsung, tapi pelan-pelan mengurangi frekuensi menyusui sesuai keinginan si kecil. Sambil terus diberitahu kalau si kecil itu sudah besar. Anak bungsu saya baru berhenti ASI saat usianya hampir 3 tahun! Tapi tidak masalah, dia mandiri dan percaya diri. Dia berhenti menyusu karena dia sendiri sudah siap, jadi tidak merasa kehilangan. (Sebaliknya justru mamanya yang kehilangan nih). Berbeda dengan kakaknya yang disapih saat usianya 23 bulan. Sampai saat ini sering manja dan seperti merasa tidak aman. Jadi kalau berdasar pengalaman saya sih, menyapih itu pelan-pelan saja. Tidak mesti pas 2 tahun harus sudah berhenti ASI.



**Carline Youki
Cirebon**



**Niken
Bekasi**

Beri Pengertian & Pujian

Assalamualaikum, saya ingin ikut berbagi tentang cara menyapih si kecil. Alhamdulillah, saya berhasil mengASIhi si kecil sampai umur 2 tahun 1 minggu. Beberapa hal yang saya lakukan untuk menyapih si kecil adalah :

1. Memberi pengertian pada si kecil secara berulang-ulang dengan selalu mengatakan jika sudah umur 2 tahun, si kecil minum susunya sudah tidak dengan cara nenen lagi.
2. Tidak membohongi atau menakut-nakuti si kecil dengan cara apapun.
3. Stop menawarkan Asi pada si kecil dalam kondisi bagaimanapun
4. Memberitahu kepada si kecil meskipun adek tidak nenen lagi, Mama tetap sayang sama adek (hal tersebut saya katakan sambil memeluknya)
5. Memberinya pujian saat sudah berhasil disapih.

**Pertanyaan Edisi November-Desember 2018 :
Bagaimana cara mendisiplinkan si kecil? Perlukah dengan pukulan?**



Klinik Morula IVF Solusi Masalah Kesuburan

Tidak semua pasangan suami-istri bisa memperoleh keturunan dengan cara alami. Ada yang harus mendapatkannya dengan bantuan medis seperti yang dirasakan oleh aktris tanah air, Tya Ariestya.

Ditemui dalam acara Morula: Fertility Science Week yang berlangsung di Central Park, Jakarta, 6-9 September 2018 lalu, Tya bercerita seputar pengalamannya menjalani program bayi tabung dan mengapa memilih metode tersebut sebagai jalan untuk menghadirkan buah hati.

“Banyak yang berpikir bayi tabung jalan terakhir untuk memiliki keturunan, saya lebih suka menyebutnya ini sebagai ikhtiar. Ada beberapa pilihan, tapi saya lebih cocok menjalani program bayi tabung karena ada PCOS,” ujar mantan Duta Taekwondo tersebut.

Senada dengan Tya, Dr Ivan Sini dari Klinik Morula IVF pun berpendapat bahwa sebenarnya program bayi tabung tidak selalu jadi jalan terakhir untuk mendapat momongan.

“Jika sudah satu tahun menikah dan berniat memiliki anak namun tak kunjung hamil bisa periksakan ke dokter. Nanti akan diberikan sejumlah rekomendasi, mulai dari menentukan masa subur. Banyak pasangan yang belum dapat momongan karena tidak tahu soal masa suburnya kapan. Jika bukan itu masalahnya kami bisa memberikan pilihan lain misalnya apakah inseminasi atau memang harus bayi tabung,” jelasnya.



Lazada Gelar Diskusi Parenting

Tanggung jawab seorang ibu memang tak mudah. Seringkali para ibu harus siap dipusingkan dengan banyak urusan yang bisa datang dalam waktu bersamaan. Untunglah sekarang kita sudah memasuki era teknologi yang membuat berbagai macam urusan bisa dituntaskan dengan cepat dan mudah. Termasuk dalam urusan membeli kebutuhan rumah tangga.

“Teknologi memudahkan kita untuk mendapatkan banyak hal. Mulai dari sekedar bacaan artikel best practice dalam merawat buah hati, hingga ulasan dan rekomendasi produk sebagai bahan pertimbangan ketika berbelanja. Apalagi adanya marketplace memudahkan kita mendapatkan barang yang dibutuhkan,” ujar Tiffani Sionader, Director of FMCG, Lazada Indonesia pada akhir Juli lalu.

Tiffani lalu membandingkan dengan negara Tiongkok yang mana penjualan popok dan susu formula secara online mengalami kenaikan pesat. Terhitung selama 2013-2014 terjadi kenaikan sebesar 32% dan 60%. Pesatnya jumlah pesanan secara online tersebut diharapkan olehnya bisa juga terjadi di Indonesia. Terlebih Lazada juga memberikan fasilitas gratis ongkos kirim.

Asian Games 2018 Jadi Ajang Pertukaran Budaya



Agenda utama ajang Asian Games 2018 memang pertandingan olahraga, tapi di sisi lain ternyata pesta olahraga se-Asia ini bisa juga menjadi sarana untuk memperkenalkan pariwisata sekaligus budaya suatu negara.

Seperti yang dilakukan oleh Komite Olimpiade Arab Saudi dan Otoritas Budaya Umum Saudi yang menggelar semacam pertunjukan budaya yang diharapkan bisa membuat masyarakat, turis dan atlet Asian Games jadi semakin dekat dengan budaya Arab.

Dalam pesta budaya tersebut, pengunjung seakan berada di negeri penghasil minyak itu. Ruangan paviliun dipenuhi oleh lukisan-lukisan bercorak kaligrafi dan di sisi lain mereka memperkenalkan sejarah mula kaligrafi dan penggunaannya di masa kini.

Atensi pengunjung juga berhasil diambil berkat adanya miniatur bangunan ikonik seperti Masjidil Haram di Makkah dan Al Masjid An Nabawi di Madinah. Kedua bangunan suci bagi umat Islam ini membuat pengunjung semakin terlena dengan keindahan budaya dan arsitektur bernuansa Arab.

Mustela, si Pelindung Kulit Bayi



Salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh bayi adalah masalah kulit. Catatan dari American Academy of Family Physicians (AAFP) saja menyebut jika gangguan kulit bayi adalah masalah yang paling sering dikeluhkan orangtua dengan prevalensi mencapai 70%.

Hal itu terjadi tentu bukan tanpa sebab, sejumlah penelitian menunjukkan jika kulit bayi berumur 0-2 tahun memiliki lapisan yang sangat rapuh dan belum sebaik kulit orang dewasa. Maka tak heran bila kulit si kecil jadi lebih mudah kering dan gampang mengalami iritasi.

Masalah ini pun turut dialami oleh presenter kesehatan, dr. Reisa Broto Asmoro. Sebagai seorang ibu sekaligus dokter, Reisa mengaku sangat berhati-hati dalam memilih produk untuk buah hatinya.

“Untuk merawat kulit bayi, saya hanya menggunakan produk yang telah teruji klinis. Anak sulung saya, Ania memiliki jenis kulit yang normal, karena itu saya pakai Mustela Bebe untuk kulit normal. Sedangkan Baby Yoda memiliki jenis kulit dermatitis atopik, sehingga memerlukan perawatan yang lebih spesifik. Untuk itu saya pakai Mustela Stelatopia yang hipoalergenik dan teruji klinis dalam memperbaiki kerusakan kulit serta mengatasi gatal dan kemerahan. Mengenali jenis kulit anaku adalah langkah pertama untuk melindungi kulitnya,” jelas dokter lulusan Universitas Indonesia ini.



BEBE ROOSIE GATHERING

Guna mempererat hubungan dengan pasukan “penjualnya”, maka di bulan September 2018, Bebe Roosie, telon cream inovasi dari Jamu Jago melangsungkan gathering dengan mengundang para pemilik toko bayi di Jakarta, Bandung serta Surabaya.

Dalam acara tersebut dihadirkan pula youtuber sekaligus selebgram ternama yang memang menjadi pengguna setia Bebe Roosie, seperti Elva Saragih (bunda dari Mikhayla), Jovanka (bunda Annabell & Emma), serta Cinfung (bunda dari Ashley).



Mark
Your!
Calendar

Let's Celebrate IMBEX 10th
Anniversary with Us!



Indonesia Maternity,
Baby & Kids Expo



**BIGGER
BETTER
MORE OFFER
AT HALL A - B
& CENDRAWASIH
JAKARTA CONVENTION CENTRE**

30 November - 2 December 2018

Crazy Sale • New Product Launch • Workshops • Meet & Greet
Competitions • Talkshows • Industry Seminars • Lucky Draws

and many more...

imbex

**For further
information**

IMBEX TEAM

P : +62 21 2556 5009

E : imbex.rpeseries@gmail.com

Organised by



Media Partner



For updates follow us on:

www.maternitybaby-expo.co.id



IMBEX.RPE



IMBEX_RPE



IMBEX.RPE



Kembangkan Karakter dan Kecerdasan Si Kecil Lewat Musik

“Konon, musik bisa dijadikan sarana untuk mengembangkan **karakter positif** anak. Tidak hanya itu, lewat musik, **kecerdasan** si kecil pun bisa ditingkatkan. Masa sih?”

Lisa (28 tahun) saat ini sedang hamil anak pertama, buah cintanya dengan Dito (30 tahun). Layaknya ibu hamil, Lisa pun ingin memberikan yang terbaik untuk calon buah hatinya. Itu sebabnya, selain selalu berusaha menjaga asupan makannya, Lisa juga mulai memperdengarkan musik pada janin di kandungannya.

“Kata teman-teman kantor, di usia kehamilan yang masuk bulan ke-4 ini saya memang harus mulai rajin-rajin memperdengarkan musik lembut pada calon baby saya, terutama musik klasik. Caranya dengan menempelkan headphone di perut. Karena katanya *nih*, baby yang sejak dalam kandungan dibiasakan mendengarkan musik, kelak akan tumbuh menjadi anak yang cerdas,” kata Lisa bersemangat.

Yang menjadi pertanyaan, benarkah sedahsyat itu efek memperdengarkan musik saat bayi masih dalam kandungan? Bagaimana cara kerjanya sehingga musik bisa dikaitkan dengan kecerdasan seorang anak kelak?

HUBUNGAN MUSIK DAN KECERDASAN ANAK

Sejatinya, sampai dengan saat ini memang belum ada satu penelitian pun yang membuktikan bahwa memperdengarkan musik sejak bayi dalam kandungan dapat membuatnya lahir lebih cerdas atau bahkan jenius dibandingkan dengan anak lain yang semasa dalam kandungan tidak pernah diperdengarkan musik. Sebab faktanya, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan seorang anak. Faktor yang terbesar menurut para ahli adalah genetika atau keturunan. Di samping itu, ada juga faktor lainnya seperti kecukupan gizi.

Adapun para ahli juga mengatakan bahwa bayi dalam kandungan mulai dapat menggunakan indra pendengarannya ketika kehamilan bundanya masuk trimester kedua. Nah, bila di usia kandungan tersebut sang bunda mulai memperdengarkan musik secara rutin, maka bayi otomatis akan mengenali dan terbiasa dengan suara tersebut. Tak heran jika bayi yang sudah lahir akan lebih tenang dan lebih mudah tidur nyenyak waktu kembali diperdengarkan musik lembut atau klasik seperti yang biasa mereka dengarkan saat masih dalam kandungan. Hal inilah yang menurut sebagian ahli kesehatan dapat membantu meningkatkan kecerdasan anak. Karena justru di saat tidur, otak bayi akan berkembang pesat.

Lepas dari itu semua, ada juga beberapa penelitian ilmiah yang telah membuktikan efek positif dari musik bagi anak-anak. *The Brain & Creativity Institute* misalnya, bekerjasama dengan *Los Angeles Philharmonic Association* menemukan fakta bahwa sistem pendengaran anak yang belajar memainkan alat musik sejak kecil, jauh lebih peka dibandingkan dengan yang tidak. Hasilnya, perkembangan sosial, emosional serta kognitif mereka pun jadi lebih maju. Dampak lanjutannya, kemampuan perkembangan bahasa dan membaca anak-anak tersebut juga akan lebih tinggi jika dibandingkan dengan anak lain yang tidak pernah belajar memainkan alat musik.

“Memang, sepertinya antara bermain musik dan kecerdasan anak tidak ada hubungannya sama sekali. Namun bila ditelusuri lebih dalam lagi, maka bisa kita melihat ada hubungan antar keduanya. Bahkan sudah banyak ahli yang meneliti dan menemukan fakta bahwa bermain musik dapat membantu memaksimalkan fungsi otak, meningkatkan mood sekaligus konsentrasi anak,” kata Andre Loong, S.Psi, pengajar musik di Suzuki Music Association of Indonesia

HUBUNGAN MUSIK & PENGEMBANGAN KARAKTER ANAK

Lebih dalam lagi Andre juga mengatakan bahwa lewat musik, anak-anak juga bisa belajar mengembangkan beberapa karakter positif, seperti :



Tekun dan Gigih

Ketika belajar memainkan alat musik, hampir semua anggota tubuh terlibat. Telinga misalnya, harus selalu siap mendengarkan setiap not yang dimainkan. Mata secara khusus harus mampu berkonsentrasi memperhatikan not serta anggota tubuh yang digunakan untuk memainkan alat musik. Sementara jari jemari atau anggota tubuh lainnya secara aktif akan bergerak sesuai dengan not yang dimainkan.

“Dengan hampir semua anggota tubuh yang terlibat, tentu tidaklah mudah untuk bertahan memainkan musik tanpa ketekunan dan kegigihan. Itu sebabnya, anak yang terbiasa belajar bermain musik kelak akan tumbuh menjadi pribadi yang tekun dan gigih,” jelas Andre

Sabar

“Ingin melatih kesabaran anak? Cobalah memasukkannya ke kursus musik. Sebab untuk belajar musik tidak bisa instan. Harus sabar dan rutin berlatih,” tegas Andre. Terlebih saat bermain musik, seorang anak dituntut untuk bisa menahan keinginannya bermain cepat alias harus bermain sesuai dengan temponya. Itu sebabnya, musik dikatakan dapat membantu melatih kesabaran anak.

Berkomitmen dan Stabil

Dalam bermusik sangat disarankan untuk berkomitmen dan stabil dalam menjaga jadwal berlatih. Seperti halnya Joey Alexander, pianis muda asal Indonesia yang pernah mendapatkan nominasi *Grammy Award*. Dalam kesehariannya, Joey dikenal sangat rajin berlatih. Bukan hanya seminggu dua kali, tapi setiap hari !! Komitmen untuk berlatih secara teratur itu tentu bukanlah suatu hal yang mudah. Tetapi jika sejak kecil seorang anak sudah dibiasakan memiliki jadwal rutin berlatih musik, maka di kemudian hari mereka juga akan terbiasa memiliki komitmen dan hidup lebih stabil.

Percaya Diri

Ketika mengikuti kursus musik, pasti akan ada waktunya dimana anak diminta untuk menunjukkan kebolehannya. Entah saat ujian di depan para pengajarnya, atau tampil di depan umum guna menghibur. Di saat itulah anak akan belajar lebih percaya diri.

MENGENAL ALAT MUSIK YANG TEPAT UNTUK ANAK

Memilih alat musik yang paling tepat untuk dipelajari seorang anak memang bukanlah hal yang mudah. Terlebih jika si anak sendiri masih bingung alat musik seperti apa yang ingin dipelajarinya. Untuk itu Andre Loong, S.Psi, Psikolog sekaligus pengajar music di Suzuki Music Association of Indonesia menyarankan agar orangtua mengenal terlebih dahulu beberapa alat musik yang banyak beredar di masyarakat.

Piano dan Keyboard



Piano dan *keyboard* memiliki ciri khas tetap bisa dinikmati, baik secara melodi maupun harmonisasinya, meski dimainkan secara solo alias tanpa bantuan alat musik lain. Hal ini terkadang membuat pemainnya menjadi individual. Selain itu, harga piano umumnya cukup mahal. Untunglah ada “penggantinya” yang memiliki harga jauh lebih murah yaitu *keyboard*.

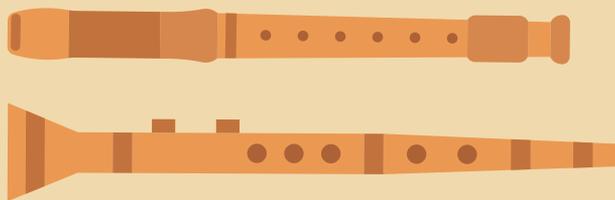
String / Alat Musik Gesek



String atau alat musik gesek memiliki empat anggota yaitu *violin* atau biola, *viola*, *cello* dan *bass*. Agak mirip dengan *violin*, *viola* dimainkan dengan cara yang sama, tetapi dengan ukuran yang lebih besar dan suara lebih rendah. Sementara *cello* dan *bass* dimainkan dengan cara meletakkan bagian bawah tali pengikat di lantai. Pertanyaannya : dari empat alat musik gesek tersebut, mana yang paling cocok dipelajari oleh anak-anak?

“Untuk mengetahui alat musik gesek apa yang paling cocok untuk anak-anak, maka kita bisa minta pengajar alat musik tersebut untuk memainkannya satu demi satu dihadapan si kecil. Apabila saat dimainkan anak menjadi lebih fokus, ceria, atau menunjukkan hal positif lainnya, maka bisa dipastikan alat musik gesek itulah yang paling cocok untuk mereka,” terang Andre.

Woodwind / Alat Tiup Kayu

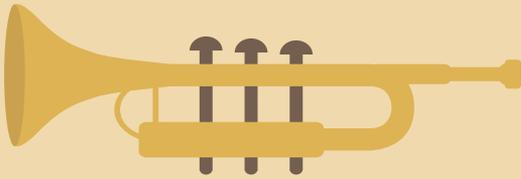


Harga alat tiup kayu umumnya sangatlah terjangkau. Dan sama halnya dengan alat musik gesek, alat tiup kayu juga memiliki empat anggota yaitu *flute*, *oboe*, *clarinet* dan *bassoon*. Saat ini *flute* paling banyak dikenal, karena mungkin cara bermainnya unik yaitu meletakkan alat musiknya menyamping dari mulut pemainnya. Suara yang dihasilkannya juga cenderung lembut dan lebih tenang.

Sementara *clarinet* sifat suaranya lebih hangat dan empuk. Sedangkan *oboe* lebih terdengar bulat dan utuh. Sehingga dalam pagelaran orkestra, *oboe* lah yang biasanya akan memimpin seluruh alat musik dalam mengambil nada dasar. Terakhir yaitu *bassoon* yang mungkin masih terdengar asing. Alat musik ini memiliki rentang nada paling luas dari semua alat tiup kayu.

LAPORAN UTAMA

Brass / Alat Tiup Logam



Anggota alat tiup logam ada lima yaitu french horn, trombone, trumpet, tuba, dan saxophone. Secara garis besar, alat tiup logam menghasilkan suara yang lebih berat dan utuh dibandingkan dengan alat tiup kayu. Namun perlu diketahui pula, harga alat musik ini lebih mahal dibandingkan dengan alat tiup kayu. Tetapi karena warna suaranya yang khas, alat tiup logam mampu menarik beberapa kalangan untuk menekuninya.

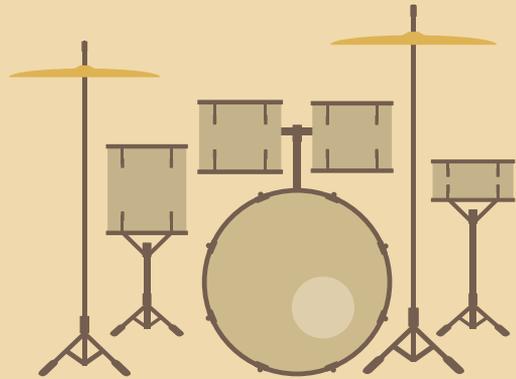
Hal yang unik dari alat tiup logam adalah mereka mempunyai teknik bermain yang mirip. Jadi pada waktu seseorang mampu bermain trombone atau trumpet, biasanya mereka juga sanggup memainkan tuba atau french horn.

Gitar



Ini adalah salah satu alat musik yang menawarkan segudang keanggunan. Di samping itu, gitar juga memiliki harga yang cukup terjangkau. Tenaga pengajarnya pun berlimpah. Sama halnya dengan piano, gitar juga dapat dinikmati dalam permainan solo.

Perkusi / Drum



Anak lelaki umumnya lebih tertarik mempelajari alat musik ini. Dengan mempelajari drum, seorang anak biasanya akan lebih mudah mengontrol emosinya.

Harpa



Bagi mereka yang mempunyai dana lebih dan tempat yang memadai, harpa bisa dijadikan pilihan. Meski demikian, orangtua yang memilih harpa untuk anaknya juga harus mengetahui jika alat musik yang satu ini butuh perawatan ekstra. Misalnya, suhu udara untuk menyimpan alat ini tidak boleh terlalu panas atau dingin. Kelembapan udara di tempat penyimpanannya pun harus terus dikontrol sehingga tidak merusak suaranya.

TIPS MEMBERIKAN SEMANGAT AGAR ANAK TEKUN BERLATIH MUSIK

Belajar musik memang tidak bisa dalam waktu satu dua hari. Itu sebabnya, anak harus terus di dorong dan diberikan semangat agar tetap tekun berlatih. Berikut beberapa tips yang diberikan Andre Loong agar si kecil tetap betah belajar musik.

Beri Pujian dan Perhatian

Dari semua hadiah, pujian adalah yang paling murah dan sangat efektif untuk membangun semangat anak agar tetap tekun berlatih. Meski demikian, pujian yang diberikan haruslah tulus alias bukan basa basi semata. Paling tidak, cobalah untuk selalu menghargai usaha anak. Dalam arti sesedikit apapun perkembangan yang bisa dicapai anak saat berlatih musik, hargailah dengan memberikan kata-kata yang positif. Dengan demikian anak akan makin bersemangat belajar musik.

Beri Sentuhan

Ternyata salah satu bahasa kasih yang mudah dimengerti oleh anak adalah sentuhan fisik. Pelukan hangat sesudah berlatih atau belaian lembut di kepala bisa menjadi penyemangat.

Beri Waktu

Luangkanlah selalu waktu untuk menonton anak ketika mereka sedang diwajibkan tampil guna memperlihatkan keahliannya bermain musik. Usai menonton, ajak si kecil merayakan keberaniannya tampil dengan makan di restoran favoritnya.

Beri Pelayanan Spesial

Berlatih musik tentu membutuhkan energi tersendiri. Karena itu, tidak ada salahnya bila se usai berlatih orangtua memberikan pelayanan spesial kepada si kecil dengan cara membuatnya makanan ringan atau minuman hangat. Sesekali boleh juga memberikan mereka pijatan ringan.



AEON MALL BSD CITY

For Your Smart Living

AEON MALL BSD CITY supports smart lifestyles for every family through the wonderful shopping experiences.



AEON Department Store



Food Carnival



AEON Supermarket



Food Culture



Ramen Village



Eternity Privilege

BE A PART OF OUR ETERNITY PRIVILEGE CARD TO GET MORE BENEFITS

FOR MORE INQUIRES :
ETERNITY PRIVILEGE LOUNGE 2F | HOTLINE +6221 - 2916 8506

www.aeonmall-bsdcity.com

[@aeonmallbsdcity](https://www.instagram.com/aeonmallbsdcity)

[@aeonmallbsdcity](https://www.facebook.com/aeonmallbsdcity)

[facebook.com/aeonmallbsdcity](https://www.facebook.com/aeonmallbsdcity)

AEON MALL BSD CITY
Jl. BSD Raya Utama BSD City
Tangerang 15820
Telp : (62-21) 2916 8500
Fax : (62-21) 2916 8501

AEON MALL
AEON MALL BSD CITY

JOYKO[®]

Stationery



www.joyko.co.id



 HEXAGONAL



 TRIANGLE



 BLACKWOOD



Color pencil

- ✓ Smooth Drawing
- ✓ Bright Colors

Kenali **LEUKEMIA** Pada Anak

“Leukemia dapat menyerang siapa saja, termasuk anak-anak. Karena itu, penting untuk mengenali seluk beluk penyakit ini agar tak terlambat ditangani.”

Belum lama kabar mengejutkan datang dari dunia hiburan tanah air. Pasalnya, Shakira (5 tahun), buah cinta dari penyanyi Denada dan Jerry Aurum yang terkenal cantik dan lincah itu, di vonis menderita leukemia sehingga harus menjalani perawatan berbulan-bulan lamanya di Singapura.

Akibatnya, banyak yang bertanya-tanya : Apa sebenarnya penyakit leukemia itu dan mengapa bisa menyerang anak-anak? Bagaimana ciri-cirinya dan apa penyebab penyakit tersebut? Untuk mengetahui lebih lanjut, berikut perbincangan Majalah SBH dengan dr. Natia Anjarsari, Sp.A dari Rumah Sakit Pusat Pertamina.

T: Bisakah dijelaskan mengenai penyakit leukemia?

J: Leukemia atau lebih dikenal masyarakat dengan sebutan kanker darah merupakan kanker yang menyerang sumsum tulang, tempat dimana darah putih atau leukosit diproduksi. Kata leukemia itu sendiri memiliki arti darah putih, karena memang yang diserang adalah pabriknya darah putih. Akibat kanker ini, maka sumsum tulang akan memproduksi sel darah putih yang abnormal dalam jumlah yang berlebihan, sehingga otomatis akan mengganggu seluruh kegiatan produksi darah, seperti pembentukan sel darah merah, pembentukan sel limfosit, pembentukan trombosit, dan granulopoiesis.

T: Lalu, apa yang menyebabkan leukemia dan kenapa bisa menyerang anak-anak?

J: Pada dasarnya leukemia tak memandang usia. Siapapun bisa diserangnya, termasuk anak-anak. Sayangnya sampai dengan saat ini ilmu kedokteran belum menemukan dengan pasti, apa yang menjadi penyebabnya. Tapi ditenggarai faktor genetik atau keturunan, serta lingkungan merupakan salah satu pemicunya.

Di samping itu, anak yang menderita *down syndrome* juga memiliki risiko menderita leukemia 15 kali lipat lebih besar dibandingkan dengan anak yang normal. Bahkan menurut data yang ada, sebanyak 1% anak dengan *down syndrome* akan menderita leukemia ketika masuk usia 5 tahun pertama kehidupannya.

T: Tadi dokter katakan faktor lingkungan bisa menjadi salah satu penyebab leukemia. Faktor lingkungan seperti apa yang dimaksud?

J: Lingkungan yang terpapar radiasi kimia tingkat tinggi dapat menjadi penyebab seseorang menderita leukemia. Seperti yang terjadi pada korban kecelakaan reaktor nuklir maupun para korban selamat dari serangan bom atom di Hiroshima dan Nagasaki. Mereka itu memiliki risiko yang tinggi sekali untuk menderita leukemia di kemudian hari.

Selain itu, paparan beberapa zat kimia yang berbahaya seperti insektisida dan benzena juga dapat mempertinggi risiko terjadinya leukemia. Perlu diketahui, benzena adalah senyawa kimia organik yang terdapat di dalam bensin. Benzena juga sering di gunakan untuk pembuatan suplemen, plastik, bensin, karet buatan, tinta printer dan pewarna rambut. Oh ya, satu lagi zat kimia yang sangat perlu diwaspadai, yaitu karsinogen yang terdapat pada rokok.

T: Jika seorang anak terkena leukemia, gejala umum seperti apa yang biasanya terjadi?

J: Gejala leukemia sangat beragam, diantaranya adalah pucat (anemia), yang bisa dilihat dari bibir penderitanya. Selain itu juga sering tampak bercak-bercak kemerahan di kulit, lebam di kulit tanpa sebab, sering mimisan dan gusi berdarah, demam, nyeri tulang atau sendi, serta mengalami pembesaran organ (hati, limfa, kelenjar getah bening).

Agar tak terlambat ditangani, disinilah diperlukan peran aktif orangtua untuk selalu mengawasi kondisi kesehatan anaknya. Dengan kata lain, apabila orangtua mencurigai anaknya terkena leukemia karena menemukan beberapa gejala seperti yang sudah saya sebutkan di atas, maka segeralah berkonsultasi ke dokter untuk menjalani pemeriksaan lebih lanjut.

Apabila ternyata dokter mempunyai kecurigaan yang sama, maka ia akan segera melakukan pemeriksaan darah lengkap, yang merupakan skrining awal untuk mendeteksi adanya kelainan pada darah atau tidak. Jika hasil pemeriksaan darah lengkap tersebut mengarah ke leukemia, selanjutnya akan dilakukan pemeriksaan aspirasi sumsum tulang untuk penegakkan diagnosis dan mengetahui jenis leukemianya.

T: Bagaimana dengan potensi kesembuhan anak yang mengidap leukemia?

J: Semakin cepat dideteksi dan ditangani, maka tentunya peluang anak untuk sembuh akan semakin besar. Itu sebabnya, sekali lagi saya tekankan pentingnya kepedulian orangtua terhadap kesehatan anak dengan selalu memerhatikannya. Sehingga saat menemukan sesuatu yang tidak normal bisa segera ditangani.

Pada dasarnya, anak-anak juga memiliki kemungkinan untuk merespons pengobatan kanker lebih baik dibandingkan dengan orang dewasa. Mengapa? Karena umumnya mereka tidak memiliki masalah kesehatan lain yang bisa bereaksi negatif dengan pengobatan kanker, seperti diabetes, penyakit jantung, penyakit paru-paru, penyakit ginjal, dan lain sebagainya. Kondisi ini tentu akan membantu mempercepat proses penyembuhannya.

SERBA SERBI TOILET TRAINING

 *Toilet training* atau masa transisi kebiasaan buang air kecil dan buang air besar si kecil dari popok ke kloset bisa mulai dilakukan ketika anak menginjak **usia 2 tahun**. Sebab di usia tersebut, si kecil sudah bisa duduk tegak, membuka dan memakai celana sendiri, serta paham beberapa instruksi sederhana.

 Untuk mengajarnya, pertama-tama kenalkan terlebih dulu **fungsi dari kloset** dengan bahasa yang sederhana. Jelaskan bahwa di tempat inilah kegiatan buang air kecil dan buang air besar seharusnya dilakukan, bukan di popok lagi.

 Gunakan **bantalan toilet training** khusus anak-anak untuk menghindari tubuh mungilnya jatuh ke lubang kloset.



-  Tunjukkan bagaimana caranya **duduk dengan benar** di kloset dan bantu si kecil menekan tombol *flush* usai menggunakan kloset, sehingga kedepannya si kecil paham fungsi dan cara memakainya.
-  Kenali **ekspresi wajah** si kecil saat akan buang air kecil maupun buang air besar. Jika tiba-tiba si kecil sudah menunjukkan ekspresi tersebut, segera bawa ke kloset.
-  Ajari si kecil untuk selalu **mengatakan atau memberi tanda** jika ingin buang air kecil atau buang air besar. Dengan demikian, ayah atau bunda dapat segera mengantarkannya ke kloset.
-  Di bawah usia 5 tahun, anak biasanya belum bisa membersihkan diri dengan baik sehabis buang air besar. Karena itu, orangtua wajib **membantu dan mengajarnya membersihkannya dengan benar**.
-  Setelah buang air kecil ataupun buang air besar, jangan lupa **mengajari anak mencuci tangannya dengan benar**.
-  Ketika mulai melakukan *toilet training*, damping selalu si kecil saat di kloset. **Jangan pernah meninggalkannya sendirian**, sebab bisa saja si kecil terpeleset ketika berusaha untuk turun sendiri dari kloset.
-  Berusahalah **selalu sabar** saat menerapkan *toilet training*. Jangan memarahi si kecil bila mereka masih belum terbiasa menggunakan kloset. Karena segala sesuatu memang selalu ada tahapannya dan tidak mungkin dapat dipelajari secara instan.

Smart Toys for Smart Kids



KALOO LES AMIS DOUDOU PUPPET

 @littlehannah.id

Boneka tangan bisa dijadikan sarana untuk mengasah imajinasi si kecil. Jadi jangan ragu untuk memasukkan boneka tangan sebagai salah satu mainan edukatifnya ya.

MY FIRST FLASH CARDS SET

 @booklandindonesia

Flash cards terbukti dapat membantu menstimulasi otak si kecil lho. Lewat flash card, daya konsentrasi anak juga bisa dilatih sejak dini.



HAPPYLAND WOODEN BUS PUZZLE

www.mothercare.co.id

Puzzle atau mainan menyusun gambar yang telah diacak terlebih dahulu memiliki sederet manfaat. Nah, bila ingin memperkenalkan puzzle pada si kecil, pilih yang memiliki potongan gambar besar terlebih dahulu. Seiring dengan perkembangan usianya, berikan puzzle dengan potongan-potongan gambar yang lebih kecil.





KIDD-BRICKS TRAIN SET

www.toyskingdom.co.id

Merupakan mainan bongkar pasang berbahan dasar plastik yang dapat membantu meningkatkan kecerdasan si kecil, sekaligus meningkatkan daya imajinasi dan analisisnya.

KIDDY STAR ALLOY DRUM KIT WITH STOOL

www.toyskingdom.co.id

Mini drum tak hanya bisa digunakan sebagai mainan penghibur. Lebih dari itu, mainan ini juga bisa digunakan untuk meningkatkan kecerdasan kognitif si kecil.

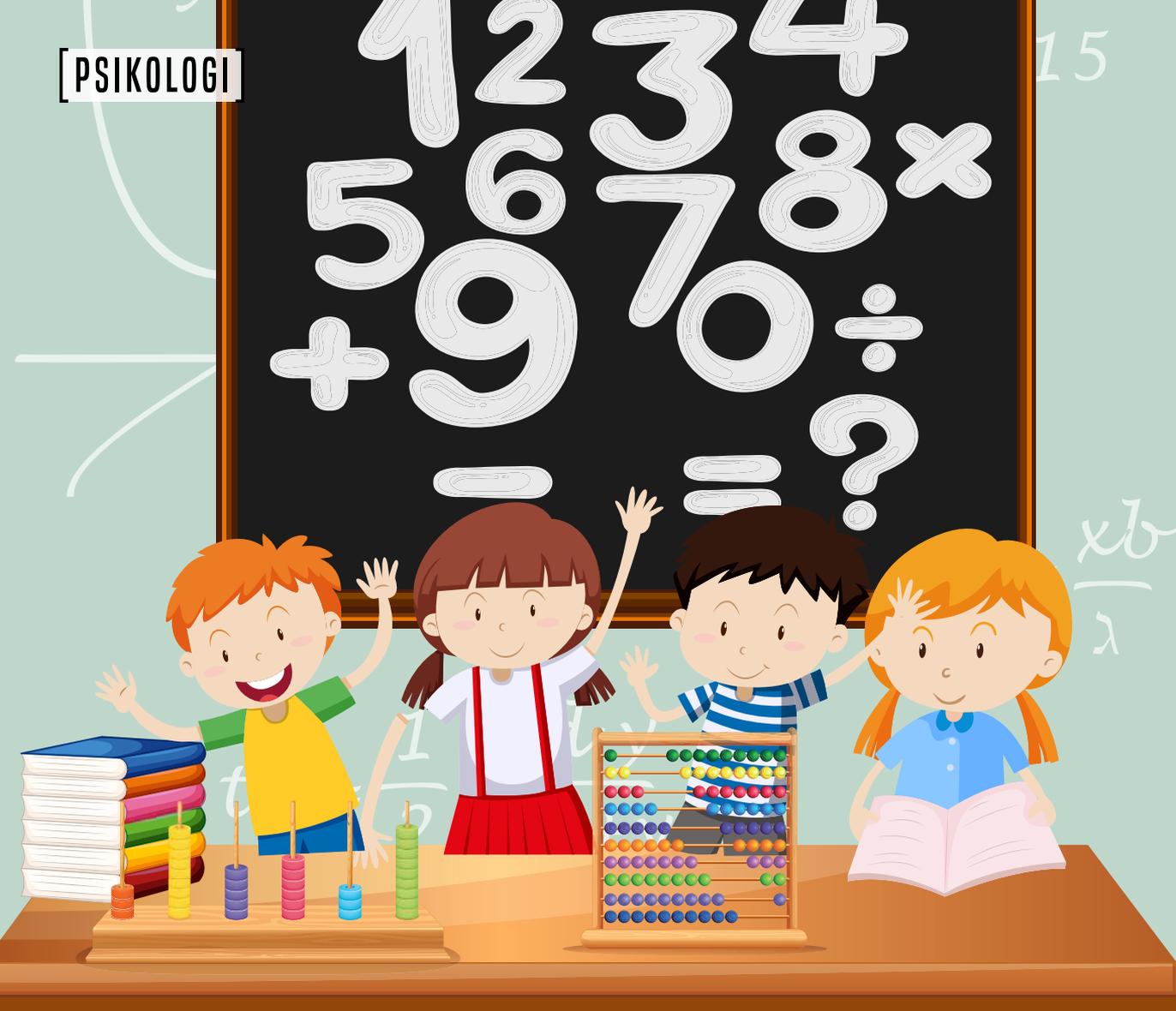


GIANT WOODEN ACTIVITY CUBE

www.motherscare.co.id

Mainan edukatif dengan desain dan warna yang sangat menarik. Lewat Giant Wooden Activity Cube, si kecil bisa belajar banyak hal dalam waktu bersamaan.





MENGHILANGKAN FOBIA MATEMATIKA PADA ANAK

“ Matematika biasanya menjadi pelajaran yang paling ditakuti anak-anak. Fatalnya apabila ketakutan itu berkembang menjadi fobia, bukan tidak mungkin anak akan mogok sekolah. ”

Masih ingat masa-masa sekolah dulu? Mungkin ketika itu kita juga termasuk salah satu anak yang takut terhadap pelajaran matematika. Sekarang, si kecil pun bisa jadi mengalami hal yang sama.

Tak perlu heran, *mathematics anxiety* atau kecemasan saat bertemu pelajaran hitung-hitungan seperti matematika memang tergolong problem klasik. Lalu yang menjadi pertanyaan, apa *sih* penyebab ketakutan atau kecemasan itu muncul? Dan kenapa kebanyakan hanya pada pelajaran matematika saja?

Marcelina Mellissa M.Psi, psikolog anak dari klinik Tiga Generasi menjelaskan bahwa kecemasan terhadap pelajaran tertentu sebenarnya muncul karena pengaruh dari lingkungan atau orang sekitar.

“Kebanyakan orang di sekitar kita itu kan menilai seorang anak itu cerdas atau tidak dari nilai matematikanya. Hal ini tentu menjadi beban tersendiri bagi anak-anak sehingga tanpa sadar mereka menjadi takut dengan pelajaran matematika. Padahal selain matematika, pelajaran lainnya juga tak kalah penting *lho*,” kata Marcelina.

Karena itu ia menyarankan agar orangtua tak perlu memarahi anaknya apabila nilai matematika yang diperolehnya kurang memuaskan. Sebab jika kemarahan atau bentakan yang diberikan, maka anak dengan cepat akan terus merekam respon negatif tersebut sehingga membuatnya lebih cemas lagi saat harus berhadapan dengan matematika. Alhasil bukannya mendapatkan nilai yang lebih baik, si anak malah semakin ingin menjauhi segala hal yang berbau matematika.

Dari Kecemasan Menuju Depresi

Lebih jauh Marcelina juga mengatakan bahwa kecemasan seorang anak dalam menghadapi pelajaran matematika bisa mendorongnya ke tahap yang lebih mengkhawatirkan seperti fobia bahkan depresi. Fobia tersebut bisa saja terjadi bila si kecil menghadapi kegagalan berulang dan membuatnya merasa putus asa karena merasa tidak pernah berhasil mencapai ekspektasi dirinya, orangtua maupun pihak sekolah.

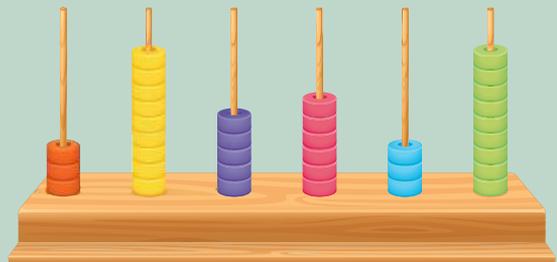
“Nah apabila si kecil sudah masuk tahap fobia, maka ia akan mengalami yang namanya *panic attack*. Ciri-cirinya anak akan terlihat tegang, keringat bercucuran, detak jantung meningkat cepat, raut wajah takut dan meracau tidak jelas ketika dihadapkan dengan pelajaran matematika. Bila sudah demikian dan tak segera ditanggulangi, maka si kecil bisa menjadi depresi dan menolak pergi ke sekolah lagi,” papar Marcelina panjang lebar.

Berikan Motivasi dan Dukungan

Untuk itu agar anak terhindar dari tahap depresi, maka orangtua disarankan Marcelina tidak mengedepankan egonya dengan memaksa anak mencapai nilai yang sesuai ekspektasinya. Bahkan akan lebih baik lagi jika orangtua mau menghargai proses belajar anak bukan hasilnya semata.

“Sebab menurut saya, ada banyak faktor yang bisa mempengaruhi seorang anak mendapatkan nilai yang baik. Bisa saja saat itu anak kesulitan mencapai nilai matematika yang bagus karena belum menemukan cara atau pola belajar yang cocok. Jadi sebaiknya jangan langsung menghakiminya kurang cerdas bila nilai matematikanya jeblok,” tegasnya.

Adapun untuk memotivasi anak, Marcelina meminta orangtua untuk bisa menciptakan pengalaman berhasil yang akan diingat oleh mereka. Misalnya dengan cara memberikan soal matematika yang kemungkinan besar bisa dikerjakan si kecil sesuai dengan kemampuannya. Pengalaman demikian menurutnya akan membuat anak jadi lebih percaya diri dan termotivasi untuk terus mempelajari matematika tanpa rasa takut.



MENGENAL PROBIOTIK

- + Probiotik atau **bakteri baik** merupakan mikroorganisme yang hidup dalam saluran cerna dan bermanfaat untuk tubuh.
- + Anak-anak maupun orang dewasa sangat membutuhkan probiotik guna menjaga **kesehatan saluran cernanya** sekaligus **meningkatkan kekebalan tubuhnya**.
- + Dalam takaran yang pas, keberadaan probiotik atau bakteri baik bisa mengatasi sejumlah gangguan yang berhubungan dengan saluran pencernaan. Seperti membantu **meredakan diare** yang disebabkan virus, parasit atau bakteri, serta **meredakan gejala penyakit radang usus**.
- + Selain dari suplemen, probiotik juga dapat ditemukan pada berbagai makanan sehat seperti **yoghurt, tempe, juga kefir**.
- + Suplemen atau makanan yang mengandung probiotik umumnya sangat direkomendasikan untuk **dikonsumsi setelah seseorang yang karena sakitnya diharuskan minum antibiotik**. Karena selain dapat mematikan bakteri jahat, antibiotik juga ditengarai ikut mematikan bakteri baik.
- + Meski sangat bermanfaat, konsumsi suplemen probiotik sebaiknya dilakukan secara bijak atau **sesuai dengan petunjuk dokter**. Sebab, penggunaan yang salah atau berlebihan justru bisa menyebabkan diare, penumpukan gas dalam perut, kembung hingga alergi.





KidZania
Ministry of Celebrations

KidZania
Jakarta

KIDZANIA BIRTHDAY

only **BASIC PACKAGE**

Rp 2.850.000

**DON'T MISS UNFORGETTABLE
BIRTHDAY MOMENT WITH
YOUR FAMILY & FRIENDS!!**

**15 TICKETS + FREE 1 ADULT TICKET *
BIRTHDAY CAKE
15 MEALS FREE 1 MEALS
MC + BIRTHDAY ATTRIBUTE**

**terms & condition apply*

BENEFIT :
ADLIBS AT RADIO STATION OF KIDZANIA
TV STATION OF KIDZANIA

SPECIAL BENEFIT IN WEEKDAYS (MONDAY-THURSDAY)
>FREE BIRTHDAY PERFORMANCE AT CITY PARADE
>FREE FLOW ICE TEA FOR BIRTHDAY BOY/GIRL

For reservation,
please contact : 021 5154-222 / 888 ext. 333
email : birthday@kidzania.co.id



Lipatan Hitam Di Leher Anak

Hallo dokter, saya seorang ibu dari anak anak berusia 10 tahun. Bisa dibilang nafsu makan anak saya tergolong besar sehingga tak heran bobotnya pun lebih besar dibanding anak sesuainya. Nah, akhir-akhir ini saya perhatikan terdapat beberapa garis-garis hitam, terutama di lehernya, Apakah ini berbahaya? Bagaimana cara menghilangkannya ya?

Siti Kamila - Depok

Salah satu masalah yang dapat dialami oleh anak yang kegemukan adalah kulit bagian lehernya menghitam. Ada beberapa hal yang mungkin bisa menjadi penyebabnya, misalnya: iritasi, kebersihan yang kurang, paparan sinar matahari, diabetes, radang kulit dan yang paling sering yaitu disebabkan oleh acanthosis nigricans.

Acanthosis nigricans sendiri adalah suatu kondisi dimana area lipatan kulit menjadi lebih hitam atau gelap dan tebal. Biasanya terjadi pada anak yang kegemukan. Yang sering terkena adalah pada lipatan leher, ketiak dan selangkangan.

Tidak ada perawatan khusus untuk acanthosis nigricans, karena secara umum dapat menghilang secara perlahan-lahan, seiring dengan dilakukannya pengobatan pada kondisi yang menjadi penyebabnya, misalnya obesitas.

Pada kasus anak dengan kelebihan berat badan maka diet dapat membantu mencapai berat badan yang ideal. Sehingga setelah berat badan menjadi ideal, maka acanthosis nigricans juga akan menghilang secara perlahan-lahan. Bisa juga menggunakan krim untuk membantu melembabkan daerah yang terkena.

Untuk memastikan diagnosis tersebut sebaiknya anak anda dikonsultasikan ke dokter langsung.

Terima kasih.

dr. Ferdy Limawal, SpA



Kirimkan pertanyaan seputar **kesehatan anak**

ke : redaksi@sangbuahhati.com



Bolehkah Ibu Hamil Menggunakan Deodoran?

Dokter, saat ini saya sedang hamil 2 bulan dan sering beraktivitas di luar rumah. Sebelum keluar rumah biasanya saya selalu menggunakan deodoran. Tapi menurut beberapa orang teman, deodoran itu berbahaya bagi ibu hamil, benarkah? Lalu, bagaimana cara mengatasi keringat berlebih bila benar ibu hamil tidak diperbolehkan menggunakan deodoran?

Priscilla Siregar - Medan

Halo Ibu Priscilla, selamat atas kehamilannya. Sebelum menjawab lebih jauh, saya akan menjelaskan terlebih dahulu produk perawatan keringat yang banyak beredar di pasaran, yaitu :

- Antiperspirants : Mengandung komponen yang berfungsi sebagai plak/ penyumbat kelenjar keringat.
- Deodoran : Biasanya dioleskan di ketiak dan tidak mengurangi produksi keringat sehingga bersifat kosmetik karena memberikan bau harum dan menyamarkan bau badan.
- Body Spray : Aerosol/Spray yang berfungsi untuk menyamarkan bau badan dengan cara kerja sama seperti parfum atau deodoran.

Nah untuk bentuknya sendiri, deodoran dan antiperspirant memiliki 4 macam bentuk, yaitu stik, jel, roll-on dan spray.

Pada dasarnya penggunaan deodoran saat kehamilan tergolong aman. Hanya saja yang perlu dihindari adalah penggunaan deodoran yang berbentuk spray, karena dapat membuat partikel didalamnya ikut terhirup ibu hamil.

Sementara untuk mengurangi kelebihan keringat saat hamil, maka ibu bisa mengurangi kegiatan outdoor saat udara terik, meningkatkan asupan cairan, menggunakan pakaian dengan bahan tipis serta menyerap keringat.

dr. Martina Claudia, SpOG



Kirimkan pertanyaan seputar **kandungan dan kehamilan** ke : redaksi@sangbuahhati.com



Anak Laki-laki Main Boneka, Normalkah?

Bu, saya perhatikan anak laki-laki saya yang balita ini sering sekali bermain boneka. Awalnya cuma dipegang-pegang dan diajak ngobrol, tapi sekarang boneka itu kadang diajak tidur disampingnya. Apa harus saya biarkan ya? Saya takutnya jadi kebiasaan sampai besar nanti.

Lulu Aprida - Palembang

Salam Ibu Lulu.

Saya memahami kekhawatiran Ibu karena ananda sering bermain dengan boneka. Saat ini, ananda memasuki tahapan bermain symbolic atau make believe play. Artinya, kegiatan bermain ananda banyak melibatkan daya khayal. Hal ini sangat penting karena mengajarkan ananda untuk melatih daya berpikirnya, penyesuaian diri, juga mengembangkan kematangan emosinya.

Seiring dengan perkembangan waktu, kegiatan bermain pura-pura ini akan menjadi semakin kompleks dan akhirnya akan mendekati kenyataan. Oleh karena itu, sebaiknya ananda tetap dibebaskan untuk memilih alat permainannya sejauh Ibu tetap memberikan pengawasan dan pendampingan. Dampingi ananda saat bermain dengan tetap mengutamakan gender role nya sebagai laki-laki. Misalnya, menempatkan dirinya yang berpura-pura sebagai ayah saat mengajak bonekanya tidur.

Selain itu, pada usia balita, anak juga banyak menunjukkan proses imitasi sebagai cara mereka belajar dari lingkungan sekitar. Jadi, ada kemungkinan perilaku ananda mengajak tidur bonekanya dan mengajak berbicara bonekanya adalah sebagai bentuk peniruan dari apa yang dilihatnya sehari-hari. Misalnya, orangtua tidur bersama dengan anak, mengajak anak berkomunikasi dan sebagainya.

Berkaitan dengan kekhawatiran Ibu mengenai ananda yang sering bermain boneka dapat disikapi dengan bijak. Misalnya, dengan memperluas variasi alat permainan ananda sehingga ananda tidak hanya terpaku bermain dengan boneka kesayangannya. Beberapa alat permainan yang dapat dikenalkan antara lain lego, balok, aktivitas fisik, dan sebagainya.



Karena pada usia balita, ananda juga memasuki tahap bermain konstruktif, ananda sudah dapat membentuk sesuatu dan membuat bangunan tertentu dengan alat permainan yang tersedia. Misalnya, lego, kotak kertas atau balok berukuran sedang.

Ibu juga dapat mulai mengenalkan permainan yang lebih banyak melatih ketangkasan dan aktivitas gerak motorik. Misalnya bermain monkey bar, menelusuri jaring jaring bertali, memanjat pohon, dan sebagainya.

Ajak juga ananda untuk menyaksikan profesi yang lebih banyak ditekuni oleh laki-laki seperti membangun gedung, pemadam kebakaran, dan sebagainya melalui film atau buku buku edukasi. Boneka yang dipilih pun dapat disesuaikan dengan tema yang sedang diajarkan. Misalnya, boneka mobil, pemadam kebakaran, dan sebagainya. Ibu juga dapat melengkapi alat permainan anak dengan kostum polisi, pemadam kebakaran dan sebagainya yang identik dengan pekerjaan laki-laki.

Dengan memperluas variasi dari alat permainan diharapkan kecenderungan ananda untuk bermain dengan boneka akan berkurang. Tetap pertahankan pendampingan serta pengawasan ananda saat bermain agar ananda dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Semoga bermanfaat.

Fabiola Priscilla Setiawan, M.Psi.



Kirimkan pertanyaan seputar
perilaku atau psikologi anak ke :
redaksi@sangbuahhati.com



OCTOFEST

OKTOBER 2018



SPEAK9

SMA KESATUAN BOGOR | 2,3,4 OKTOBER

KIDS GOT TALENT

PEMILIHAN MODEL COVER MAJALAH SBH | 5, 6, 7 OKTOBER

AGRO INDUSTRY

EXPO PRODUK INOVASI IPB | 14 OKTOBER

AQUACULTURE 2018

PAMERAN AQUASCAPE IPB | 20 & 21 OKTOBER



BOGOR COFFEE DAY 2018

27 & 28 OKTOBER 2018 | LANTAI 2



botanisquaremall



botanisquaremall



+62 813 8580 5757



TIPS AGAR SI KECIL BERANI TAMPIL DI PANGGUNG

1. BANGKITKAN RASA PERCAYA DIRINYA.

Kebanyakan anak sering dikuasai rasa takut sehingga cenderung tumbuh menjadi pribadi yang pemalu. Untuk mengatasinya dan menjadikannya lebih percaya diri, maka pupuk keberaniannya dengan sering-sering mengajaknya bermain di taman, tempat di mana ada banyak anak-anak berkumpul. Dengan demikian, si kecil jadi terbiasa bertemu orang dan tak takut dengan keramaian.

2. BERIKAN CONTOH.

Seperti yang kita tahu, anak-anak belajar dengan cara meniru. Sebagai orang terdekatnya, orangtua bisa memberikan contoh bagaimana bersikap di tengah keramaian. Misalnya, dengan cara menyapa orang baru atau bergabung di tengah orbolan.

3. BIARKAN SI KECIL MENYATAKAN KEINGINANNYA.

Masih terkait dengan kepercayaan diri, sebaiknya beri si kecil kesempatan untuk menyatakan keinginannya. Misalnya untuk model busana, biarkan mereka memilih sendiri sesuai selera. Apabila ingin memberikan masukan, lakukan dengan halus tanpa kesan memaksa sehingga mereka jadi bisa lebih percaya diri.

4. PASTIKAN PERSIAPAANNYA CUKUP

Ajak si kecil menengok lokasi acara agar tahu bagaimana suasana panggung. Datang saja 10-15 menit sebelum acara dimulai sehingga gambaran soal pentas sudah tergambar dibenaknya dan membantunya menyesuaikan diri dengan keadaan sekitar.

5. JADI SUPPORT AGENT.

Anak-anak tentu perlu dukungan dan motivasi. Sebelum tampil ingatkan kepadanya bahwa mereka sudah berlatih dan jangan lupa untuk menekankan pada diri si kecil bahwa tak perlu takut dengan kegagalan karena akan ada orangtua yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk mereka.

[FESYEN]

Sweet Dreams







Model

NITYANADA TRISDIANTO
VALENCIA ABIGAIL HANDARU

Busana

SHOW SOME LOVE PAJAMAS
IG : @SHOW_SOME_LOVE_PAJAMAS
WA: 08112202069



Fotografi

HOCUS FOCUS KIDS PHOTOGRAPHY
IG : @HFKIDS
WA : 081212563487
WWW.HOCUSFOCUS.COM

“Photograph can make
a moment lasts *forever.*”

**hocus
focus**
saving your memories Forever

HOCUS FOCUS KINI HADIR
DI **tokopedia**

DISKON*
50%

*SYARAT & KETENTUAN BERLAKU.

LOKASI STUDIO:

PX. Pavilion Level 1 #10

P : 021 2952 1969

NEWBORN | BABY | TODDLER | FAMILY | MATERNITY

WWW.HOCUSFOCUSKIDS.COM

f @HOCUSFOCUSKID 📞 +62 812 1256 3487 📷 @HFKIDS



AEON MALL BSD CITY
14-19 AGUSTUS 2018





Terima kasih kepada:

Kingdom School, Spring Preschool, Indonesia Playschool Gading Serpong, TK Pelita Bangsa, Hi Jakarta Production School, Yayasan Prima Unggul



Tips Mengenalkan Keluarga Besar pada Anak

1. BUAT POHON KELUARGA

Selain melatih kemampuan motorik, menggambar alur pohon keluarga juga bisa jadi cara awal memperkenalkan anggota keluarga besar pada anak. Caranya gampang, buat pohon keluarga dari urutan teratas yang bisa diisi oleh kakek dan nenek, kemudian lanjutkan di bawahnya dengan menuliskan nama om, tante, sepupu dan saudara-saudara lainnya.

2. TUNJUKAN FOTONYA SEMBARI BERMAIN

Anak kecil suka sekali visual. Jadi agar si kecil mengingat keluarga besarnya, rajin-rajinalah memperlihatkan foto-fotonya sembari bermain. Pertama-tama, tunjukkan yang mana kakek, nenek, om, tante, atau sepupunya. Jangan lupa sebutkan nama mereka dan beri sedikit penjelasan. Misalnya, kakek A adalah ayah dari bunda, kemudian Om B adalah adik bunda, dan seterusnya. Setelah itu buatlah permainan tebak-tebakan dengan cara meminta si kecil untuk kembali menyebutkan nama masing-masing anggota keluarga yang ayah atau bunda tunjuk.

3. SERING-SERINGLAH MENGAJAK SI KECIL KE PERTEMUAN KELUARGA

Jangan segan menghadiri berbagai acara keluarga. Dengan bertemu langsung saat keluarga besar berkumpul, tentu akan membuat si kecil mengenal anggota keluarga besarnya.

4. MANFAATKAN TEKNOLOGI

Seringkali pertemuan keluarga terhalang jarak dan waktu. Untuk menyiasatinya, gunakan teknologi video call sehingga si kecil bisa bertatap muka dan berkomunikasi langsung dengan kakek, nenek, om, tante, atau sepupu-sepupunya.



1 HIROKIDS 2 MANFAAT

Baru Hirokids, sirup herbal yang mempunyai dua manfaat untuk membantu memperbaiki daya tahan tubuh dan menambah nafsu makan pada anak. 1 Hirokids dengan 2 manfaat!

HIROKIDS
SIRUP HERBAL
DENGAN 2 MANFAAT



Membantu memelihara daya tahan tubuh dan memperbaiki nafsu makan

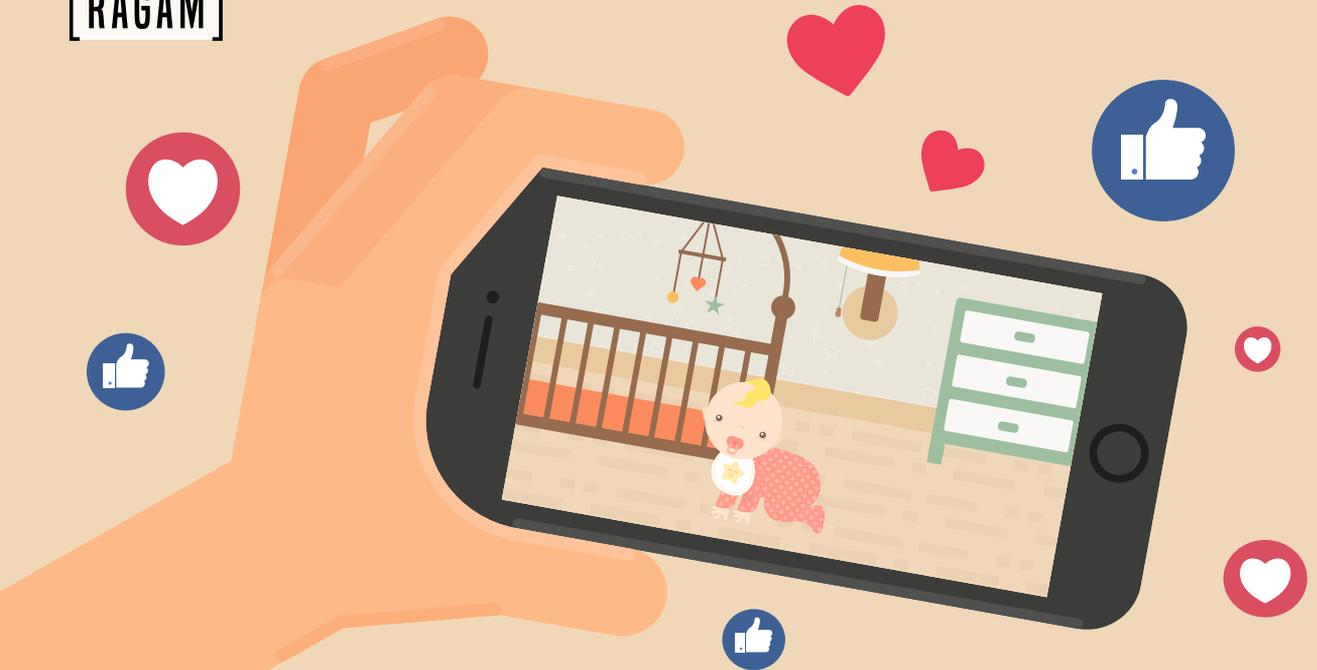
NETTO : 60 ML POM TR. 142.693.471



Membantu memelihara daya tahan tubuh dan memperbaiki nafsu makan

NETTO : 60 ML POM TR. 142.693.481

Komposisi
Terdapat 20 mg Vitamin C dan 10 mg Vitamin E per 5 ml Sirup.
Peringatan
Hindari konsumsi berlebihan. Untuk 12 tahun ke atas, konsumsi sesuai petunjuk.
Contraindikasi
Tidak dianjurkan untuk anak-anak dengan riwayat alergi terhadap komponen-komponen Sirup.
Indikasi
Untuk membantu memperbaiki daya tahan tubuh dan menambah nafsu makan pada anak.
HERMED
PT. HERMED
Tangerang - Indonesia
www.hermed.co.id



Bijak Mengunggah Foto Si Kecil

“ Membagikan foto si kecil di media sosial sudah menjadi hal jamak. Meski demikian, selalu perhatikan batasannya agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan!! ”

Orangtua mana yang tak tergoda mengabadikan aksi menggemaskan sang buah hati? Terlebih di jaman sekarang, dimana proses mengabadikan berbagai momen menggemaskan tersebut relatif lebih mudah. Cukup dengan menggunakan kamera *handphone*, maka berbagai tingkah polah lucu si kecil akan terekam sempurna, baik dalam bentuk foto maupun video.

Bedanya, dulu semua dokumentasi si kecil itu akan disimpan dengan rapi dalam album pribadi keluarga. Tapi kini, tak sedikit yang menyimpan alias membagikannya di media sosial.

Ya, media sosial sekarang ini memang telah menjelma menjadi semacam album digital yang berisi berbagai momen dan kenangan. Tapi seperti yang kita ketahui bersama, media sosial dapat diakses oleh siapapun. Artinya, ketika kita mengunggah foto maupun video si kecil, orang yang tidak dikenal juga dapat melihat atau bahkan menggunakannya untuk tindak kejahatan. Karenanya, butuh kebijaksanaan orangtua untuk memilah-milah, foto anak seperti apa yang boleh diunggah serta keterangan apa saja yang boleh dibagikan.

Foto Yang Tak Layak Diunggah

Seperti dijelaskan Nadya Pramesrani, M.Psi., psikolog dari Rumah Dandelion, menurutnya, ada beberapa jenis foto si kecil yang memang harus dihindari untuk diunggah. Misalnya saja foto si kecil saat sedang mandi atau sedang tidak menggunakan busana. Foto-foto seperti itu ditegaskannya bisa mengundang pelaku kejahatan seksual atau pedofil untuk mengkolleksinya.

“Bukankah kita juga sering mengajarkan kepada si kecil mengenai perlunya menutup *private body part* atau yang lebih akrab disebut dengan aurat? Masa karena menurut kita terlihat menggemaskan, maka kita malah mengunggahnya ke media sosial? Kan itu jelas bertentangan. Belum lagi bila sudah besar nanti, si kecil yang mulai mengerti arti privasi mungkin akan terganggu atau bahkan di *bully* teman-temannya gara-gara foto masa kecilnya saat sedang mandi ada di dunia maya,” ujarnya.

Untuk itu Nadya menyarankan, agar saat memandikan anak, orangtua sebaiknya fokus dan bukannya sibuk mengambil foto. Karena bukan tidak mungkin akibat sibuk berfoto ria, perhatian jadi terbelah sehingga anak malah mengalami kecelakaan seperti terjatuh atau terpeleset.

Lebih jauh Nadya juga menjelaskan, selain foto anak sedang mandi atau tanpa busana, sebaiknya foto anak yang memalukan atau memperlihatkan kelemahannya jangan sampai diunggah. Sebab foto-foto seperti itu berpotensi mengganggu privasi si anak kelak. “Foto yang sifatnya kontroversial juga sebaiknya dihindari untuk diunggah. Ingat, meskipun belum mengerti, anak juga punya privasi yang harus dihormati,” katanya lagi.

Hindari Mencantumkan Informasi Pribadi

Lebih lanjut Nadya juga mengatakan bahwa saat mengunggah foto atau video anak di media sosial, orangtua sebaiknya jangan terlalu banyak mencantumkan informasi pribadi karena bisa dimanfaatkan oleh oknum yang tidak bertanggung jawab.

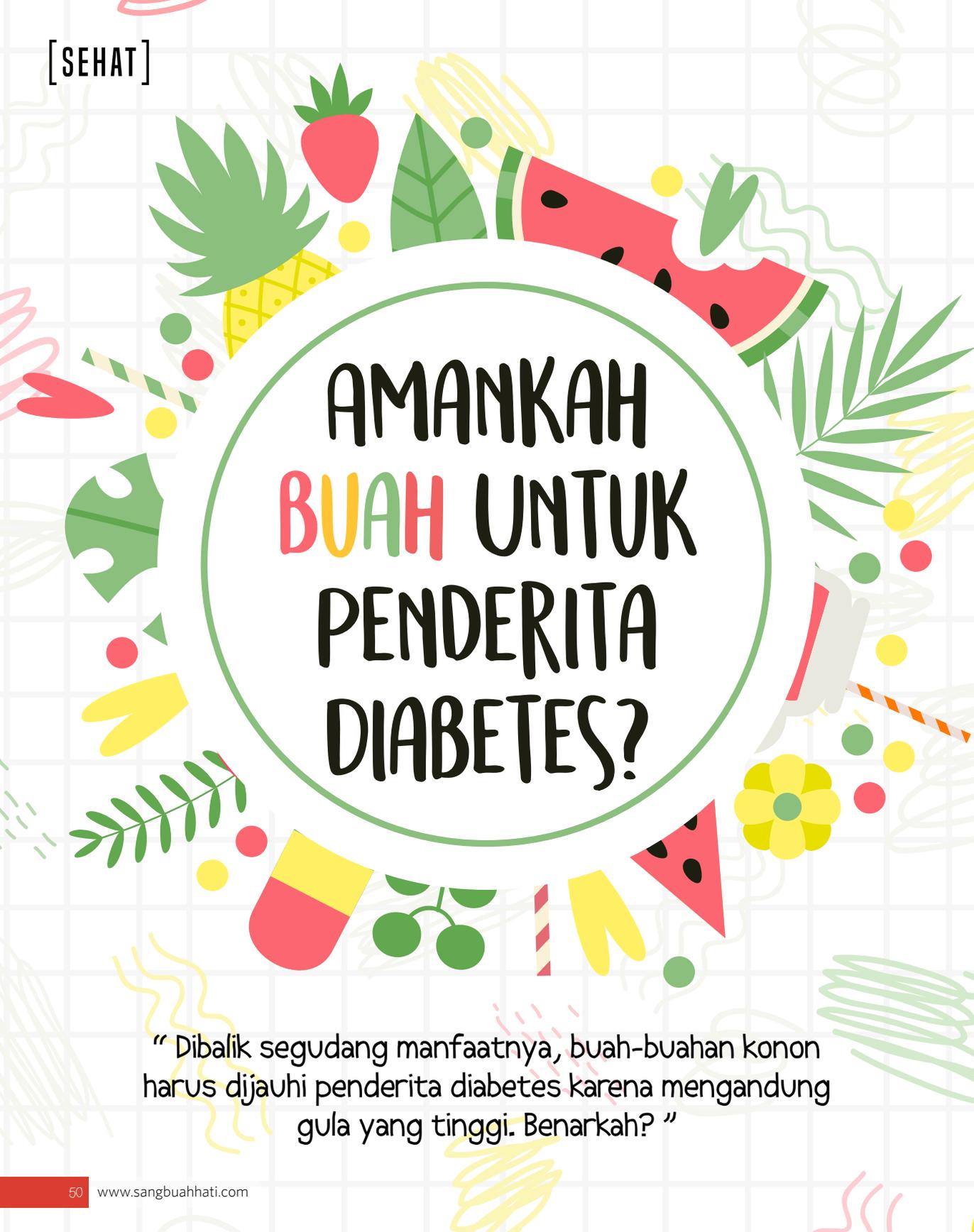
“Sekedar nama dan usia masih *ok lah*. Tapi hindari mencantumkan lokasi rumah, sekolah atau tempat lesnya. Sebab dengan lebih banyak mengumbar informasi pribadi, sama saja kita memberikan petunjuk dan memberikan peluang kepada orang lain untuk merencanakan sesuatu yang buruk pada anak kita,” jelasnya.

Di samping itu, sadar atau tidak, orangtua juga sering mengunggah foto yang bisa menunjukkan latar belakang ekonominya. Misalnya saja foto dengan latar belakang rumah atau mobil pribadi yang mewah. Selain itu, bisa juga foto saat liburan dengan fasilitas yang wah, baik di dalam maupun luar negeri.

“Nah, foto-foto seperti itu sudah pasti menggiurkan pelaku tindak kriminal, khususnya penculik yang memang selalu mengincar anak-anak dengan orangtua yang kondisi ekonominya mapan. Itu sebabnya, foto dengan nuansa demikian sebisa mungkin dihindari,” ungkapnya.

Lepas dari itu semua, Nadya kembali menegaskan bahwa meski mengunggah foto anak di media sosial merupakan salah satu bentuk ekspresi kebanggaan orangtua terhadap anaknya, tapi tetap saja interaksi antara orangtua dengan anak jauh lebih penting. Karenanya, orangtua disarankan untuk tidak sibuk berburu foto si kecil, termasuk saat liburan.

“Daripada *riweuh* sendiri berburu foto si kecil untuk diunggah ke media sosial, *kan* lebih baik menikmati momen bersenang-senang bersama keluarga,” tutupnya.



AMANKAH BUAH UNTUK PENDERITA DIABETES?

“ Dibalik segudang manfaatnya, buah-buahan konon harus di jauhi penderita diabetes karena mengandung gula yang tinggi. Benarkah? ”

Diabetes pada dasarnya merupakan suatu penyakit akibat adanya gangguan metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah pada tubuh. Dalam dunia medis, ada dua tipe utama diabetes, yaitu tipe 1 dan tipe 2.

Adapun penyebab pasti dari diabetes tipe 1 sampai dengan saat ini belum diketahui. Namun diduga, faktor genetik atau keturunan ikut berpengaruh terhadap munculnya penyakit ini. Selain itu, infeksi virus dan rusaknya sel pankreas juga dapat menyebabkan timbulnya diabetes tipe 1. Lazimnya, diabetes tipe 1 juga dikenal sebagai diabetesnya anak-anak. Mengapa? karena penderita diabetes tipe ini kebanyakan berusia dibawah 40 tahun dan terdeteksinya pun umumnya saat mereka masih usia anak-anak atau remaja.

Sementara diabetes tipe 2 umumnya disebabkan faktor gaya hidup, dimana orang yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas lebih berisiko untuk terkena penyakit ini. Pola makan yang berlebihan dan jarang beraktivitas maupun berolahraga juga bisa menjadi pemicunya.

Konsumsi Secukupnya

Memang, akibat adanya penyakit diabetes maka penderitanya tidak bisa leluasa dalam mengonsumsi berbagai makanan maupun minuman. Dengan kata lain mereka harus memperhatikan asupan apa saja yang masuk ke dalam tubuhnya, agar gula darahnya tetap terjaga dalam batas aman.

Tak boleh sembarangan memilih asupan berlaku juga bagi buah-buahan. Meski buah dikenal sebagai asupan yang baik untuk kesehatan, tapi kenyataannya pengidap diabetes harus tetap hati-hati ketika mengonsumsinya. Seperti yang diungkapkan oleh Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi, M.pd, Dosen dari Program Studi Ilmu Gizi, UPN Veteran Jakarta. Menurutnya, secara alami buah mengandung gula, yang mana bila dikonsumsi berlebihan tetap dapat meningkatkan risiko komplikasi diabetes.

“Namun demikian, bukan berarti buah menjadi sesuatu yang harus disingkirkan dari menu sehari-hari pasien diabetes. Karena di samping glukosa atau gula alami, buah juga kaya vitamin yang dibutuhkan tubuh,” ujarnya.

Taufik juga mengatakan bahwa buah merupakan sumber antioksidan yang sangat baik. Antioksidan itu sendiri dibutuhkan oleh tubuh penderita diabetes karena efeknya dapat mengurangi peradangan yang dapat menyebabkan komplikasi. “Intinya, selama dikonsumsi dengan tepat sesuai anjuran dokter atau ahli gizi, maka buah akan menjadi penolong. Sebaliknya bila dimakan berlebihan, buah justru dapat menaikkan kadar gula dalam darah,” tegasnya.

Infused Water

Agar penderita diabetes tak kebablasan dalam mengonsumsi buah, maka Taufik menyarankan untuk sesekali menikmati buah-buahan dalam bentuk *infused water*. “Sedekad info, *infused water* itu akan membuat zat mikro atau vitamin dalam buah yang dibutuhkan oleh tubuh keluar secara alami. Dengan kata lain, saat meminum *infused water*, itu artinya kita meminum air vitamin,” jelasnya.

Taufik sendiri menyarankan agar buah yang digunakan untuk membuat *infused water* bagi penderita diabetes sebaiknya yang memiliki kadar gula rendah, seperti delima, kurma, apel, kiwi dan belimbing. Sementara buah yang kadar gulanya tinggi seperti nangka, manga, durian, stroberi, rambutan, kelengkeng dan jeruk sebaiknya dihindari.

Selain buah-buahan, metode *infused water* ternyata juga bisa dicampur dengan sayuran dan rempah-rempah. Dengan tambahan sayur dan sedikit rempah seperti kayu manis, maka *infused water* dikatakan Taufik akan menjelma menjadi zat aktif yang dapat membantu mengatur kadar gula darah.

CEREBROFORT

KIDS Got TALENT

Register your superstar

2018

Pemilihan

Model Cover SBH

Sang Buah Hati

AEON MALL BSD CITY

8 - 12 AGUSTUS 2018





Terima kasih kepada:

Sunbright Preschool, Hi Jakarta Production School, Spring Preschool, Indonesia Playschool Kebayoran Baru, Thumbkin Montessori, Pelita Bangsa, TKK BPK Penabur Gading Serpong, TK Pahoa, Sunsmile Kids Alam Sutera, Kiddy Mind Preschool, Dance Station, Louisa Ballet, Wild Mild, Nuansa Musik, Global Art, Aw Dashell, 5 Creators



CEREBROFORT

KIDS Got TALENT

Register your superstar

2018

Pemilihan

Model Cover SBH

Sang Buah Hati

Hartono Mall, Solo
29 AGUSTUS - 2 SEPTEMBER 2018





Terima kasih kepada:

TK Al-Islam, TK Kalam Kudus, TK Warga, TK Kristen Stabelan, TK Tarakanita, TK Mardirahayu, TK Bhayangkari, TK Tri Putra Bakti, TK & SD Valentinus, TK Widya Wacana, TK Al Azhar, Budihan Model Agency



KIDS Got TALENT

Register your superstar

2018

Pemilihan

Model Cover SBH

AEON MALL Jakarta Garden City

4 - 9 September 2018





Terima kasih kepada:
TK Kabar Baik, TKK BPK Penabur Harapan Indah, Regency School, Raffles School, Sanggar Efrasia, Get Up Academy, Sanggar Polkadot Kak Adhe

GO  JEK PRESENTS

wonderful
Indonesia
Culinary & Shopping
festival

GO FOOD FESTIVAL



Enjoy true leisure

Baywalk Mall - Pluit | At Garden 2, LGM Floor

BEST-SELLING GO-FOOD MERCHANTS

• **LIVE MUSIC & FUN COMPETITIONS** •

OFFICIAL PARTNER:



SPONSORED BY:



For more Information:
 (021)-2962 8000

 baywalkmalljkt  baywalkmall_jkt  baywalkmall_jkt  www.baywalkmall.com

Baywalk Mall @ Green Bay Pluit, Jl Pluit Karang Ayu Blok B1 Utara, Jakarta Utara 14450





high Quality

PP
BPA
FREE

Kelengkapannya Penuhi Kebutuhannya

Botol susu BPA FREE dengan Dot Silicone Orthodontic, dot kesehatan untuk membantu pertumbuhan rahang dan gusi gigi tumbuh dengan sempurna.

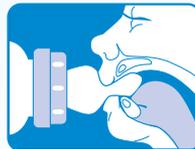
Dot Orthodontic memberikan bayi rasa nyaman saat menyusui, karena bentuknya yang menyerupai puting payudara ibu saat menyusui dan tak akan menyebabkan bayi tersedak walaupun tak menggunakan anti sedak. Lubang yang berada dipermukaan bagian atas pada dot Orthodontic mencegah terjadinya kebiasaan bayi menelan sambil mendorong lidah ke depan dan dapat merangsang dan menunjang pertumbuhan rahang dan gusi bayi sehingga gigi dapat tumbuh sempurna.

Baby HUKI Polypropylene (PP) HQ bottle adalah rangkaian botol susu baby HUKI yang terbuat dari bahan Polypropylene (PP) sehingga bebas BPA dan sangat cocok untuk bayi anda.

Tersedia dalam 2 (dua) ukuran : 140 ml dan 250 ml



Menyusui dari puting susu ibu



Menyusui dari dot Orthodontic





PERHATIKAN KESEHATAN GUSI SEBELUM HAMIL!

“Hati-hati, kesehatan gusi yang buruk ternyata bisa menyebabkan bayi lahir prematur.”

Sebelum merencanakan kehamilan, sebaiknya rawat kesehatan gusi. Paling tidak, begitu pesan Dokter Gigi Edward yang berpraktik di Taman Ratu, Jakarta Barat. Mengapa? Karena ternyata, kondisi gusi yang buruk bisa menjadi salah satu penyebab bayi lahir prematur lho.

Lebih lanjut drg Edward menerangkan bahwa umumnya calon ibu mengalami perubahan fisik dan hormonal ketika hamil, sehingga menyebabkan mereka mudah lelah, mual, bahkan sering muntah. Perubahan hormonal itu erat kaitannya dengan peningkatan hormon prostaglandin dan estrogen yang menjadi salah satu penyebab vaskularisasi dan peningkatan tanda-tanda patologi gusi pada calon ibu.

Akibatnya, gusi calon ibu menjadi lebih rentan terhadap bakteri plak yang bisa mengakibatkan pembengkakan gusi atau gingivitis gravidarum yang memiliki manifestasi seperti gusi berwarna merah tua terang atau merah kebiruan, pinggiran gusi antar gigi (interdental) membesar dan mudah terjadi perdarahan spontan, terutama saat menyikat gigi. Kondisi seperti itu biasanya terjadi pada trimester pertama dan terkadang sampai dengan trimester ketiga. Jika keadaan ini dibiarkan, maka gigi bisa menjadi goyang dan timbul bau mulut. Terlebih jika si calon ibu memiliki riwayat gusi mudah berdarah sebelum kehamilan.

Beberapa studi bahkan menunjukkan, apabila calon ibu mengalami masalah gigi dan gusi, maka bakteri yang terdapat pada plak maupun karang gigi dapat menyebar lewat pembuluh darah plasenta dan bisa mengakibatkan bayi lahir prematur atau bayi lahir dengan berat badan rendah.

Sementara pembengkakan gusi itu sendiri biasanya tidak berhubungan dengan adanya lubang pada gigi. Melainkan karena adanya plak dan karang gigi di pinggiran gusi atau antar gigi. Bisa juga disebabkan sisa akar gigi yang belum dicabut, lubang pada area gigi yang berdekatan atau menempel pada gusi dan tepi antara tambalan dengan gusi yang tidak sempurna atau *overhanging*, sehingga memudahkan makanan tersangkut.

Peradangan gusi umumnya berangsur-angsur sembuh sendiri setelah melahirkan, kecuali calon ibu mengalami penyakit periodontal yang parah. Apabila kebersihan gigi bagus, maka biasanya pengaruh hormonal pada calon ibu sangat kecil.

Gigi Berlubang

Para ahli sampai sekarang belum menemukan bukti adanya hubungan antara kehamilan dengan terjadinya lubang pada gigi. Oleh karena itu, pendapat yang mengatakan bahwa gigi ibu hamil selalu berlubang akibat kalsiumnya tersedot untuk gigi janin dalam kandungan, tidaklah benar. Proses kerusakan gigi bukan disebabkan oleh penurunan pH air liur, rasa mual/muntah maupun morning sickness, namun lebih disebabkan adanya konsumsi makanan lengket atau manis dan kebersihan mulut yang buruk. Adanya ketakutan dari calon ibu untuk berobat ke dokter gigi, dapat menyebabkan kerusakan gigi lebih lanjut.

Berikut beberapa hal harus diperhatikan utk menjaga kesehatan gigi dan mulut bagi calon ibu :

1. Lakukan kontrol plak. Hal ini dilakukan dengan cara menyikat gigi secara teratur 2 sampai 3 kali sehari dan menggunakan dental floss. Walaupun saat menyikat gigi, gusi mudah berdarah dan ada perubahan *mood* akibat hormon, calon ibu harus memotivasi diri sendiri untuk tetap menjaga kesehatan gigi.

2. Pasien dianjurkan untuk menggunakan obat kumur fluor untuk menetralkan rasa asam sehabis muntah atau setelah makan yang manis. Calon ibu juga bisa menggunakan obat kumur yang mengandung 0,12 % Chlorhexidin dan 0,5% NaF yang dapat mengurangi risiko terjadinya lubang pada gigi dan menghambat merambatnya kuman streptococcus mutans dari air liur ibu hamil ke janin. Hindari konsumsi makanan yang manis untuk menetralkan rasa asam sehabis muntah.

3. Lakukan pemeriksaan berkala ke dokter gigi. Calon ibu akan mendapatkan motivasi dan edukasi mengenai bagaimana menjaga kesehatan gigi. "Saya menganjurkan calon ibu untuk memeriksa kesehatan gigi dan mulut sebelum terjadi kehamilan sebagai tindakan pencegahan, tetapi apabila sudah terjadi kehamilan, maka sebaiknya pemeriksaan dilakukan pada trimester kedua saja, kecuali ada keadaan darurat yg memerlukan tindakan segera," ujar drg Edward.

4. Untuk menghindari peradangan gusi yg dapat mempengaruhi kesehatan janin dalam kandungan, maka calon ibu dapat melakukan pembersihan karang gigi. Apabila ada lubang atau karies, maka dapat dilakukan penambalan. Perawatan syaraf pada gigi juga diperbolehkan. Perawatan fluoridasi dan pemakaian *fissure sealant* (penutup ceruk pada gigi) bisa dipertimbangkan sebagai tindakan pencegahan.

5. Menghindari penggunaan *rontgen* gigi pada saat kehamilan, kecuali ada keperluan mendesak dan untuk menghindari radiasi, calon ibu harus menggunakan apron.

6. Mengonsumsi sayur dan buah serta mengurangi konsumsi makanan atau minuman yg manis. Kehamilan dapat meningkatkan nafsu makan calon ibu, sehingga menginginkan makanan yg tidak bergizi dan manis yang dapat mempengaruhi kerusakan gigi.

7. Berhati-hati dalam menggunakan obat karena penggunaan obat dapat mempengaruhi janin dalam kandungan. Hampir semua obat yg dikonsumsi calon ibu dapat melewati plasenta dan janin yang sedang berkembang akan terpapar obat tersebut. Oleh karena itu, calon ibu perlu berkonsultasi dengan dokter spesialis kandungan.

Fakta Tentang KOLiN

Kolin merupakan senyawa kimia yang masih satu keluarga dengan vitamin B kompleks.

Kekurangan kolin dapat mengakibatkan seorang anak menjadi lemah, lesu, dan cepat letih, mudah lupa, terganggunya mood-nya dan sulit belajar.

Kolin dapat membantu mengoptimalkan fungsi otak dan otot serta menguatkan sistem kekebalan tubuh.

Kolin merupakan zat esensial, artinya kolin bisa diproduksi tubuh, tepatnya pada organ hati. Namun demikian, kolin hasil produksi hati sangat sedikit sehingga harus dipenuhi melalui asupan makanan.

Adapun kolin dapat ditemukan pada telur, salmon, brokoli, hati sapi

Sebaliknya kelebihan kolin bisa menimbulkan bau badan, mual, muntah, diare hingga tekanan darah meningkat.





Vita pudding ^{NEW}

SHARE THE GOODNESS

Instagram icon : @Vitapudding.id

KINI HADIR PILIHAN LEZAT PENUH KEBAIKAN



**SUMBER
VIT D**

**SUSU
MURNI**

**GULA
ASLI**

**DISIMPAN
PADA SUHU
RUANG**

**TANPA
PENGAWET**



Tersedia Di :



MENILIK RAGAM KHASIAT Lidah Buaya



SIAPA BILANG LIDAH BUAYA HANYA BERMANFAAT UNTUK MENYUBURKAN DAN MENGUATKAN RAMBUT? UNTUK MENUMPAS JERAWAT DAN MENCEGAH PENUAAN DINI JUGA BISA KOK !

Khasiat lidah buaya sebagai penyubur dan penguat rambut memang tak perlu diragukan lagi. Pasalnya, tanaman yang memiliki nama latin *Aloe Vera* ini mengandung beragam vitamin dan mineral, yang secara medis sudah terbukti sangat berguna menutrisi kulit kepala.

Karena itu, jangan heran jika akhirnya berbagai produk perawatan rambut berlomba-lomba memasukkan ekstrak lidah buaya sebagai salah satu komponen utamanya. Mulai dari shampo, *conditioner*, sampai *hair lotion*. Bahkan belakangan, ekstrak lidah buaya juga banyak digunakan sebagai campuran kosmetik perawatan wajah.

KANDUNGAN LIDAH BUAYA

Dr. Wigati Bramundito, SpKK dari Rumah Sakit Puri Cinere menjelaskan bahwa manfaat dari lidah buaya itu sendiri sebenarnya telah diketahui oleh nenek moyang kita sejak ribuan tahun yang lalu. Baru kemudian setelah teknologi semakin berkembang, para ahli melakukan serangkaian penelitian dan menemukan fakta tentang kayanya nutrisi yang terkandung dalam lidah buaya. “Nah berdasarkan hasil penelitian itulah saya berani menjamin jika manfaat lidah buaya untuk kesehatan rambut dan kulit memang nyata, bukan sekedar mitos belaka,” tegasnya.

Adapun nutrisi yang terkandung dalam lidah buaya, seperti dijelaskan oleh dokter Wigati meliputi vitamin dan mineral. Lebih tepatnya, ada 5 jenis vitamin yang terdapat didalamnya, yaitu vitamin A, B, C, E dan B12. Sementara untuk mineralnya, lidah buaya mengandung magnesium, potassium dan zink.

“Tidak hanya itu, selain vitamin dan mineral, lidah buaya juga mengandung asam amino yang berguna untuk mendorong regenerasi sel, baik sel kulit maupun rambut. Karena itu apabila diaplikasikan pada rambut, maka lidah buaya dapat memperkokoh akarnya guna mencegah kerontokan. Sementara bila digunakan pada kulit, baik wajah maupun tubuh, maka lidah buaya dapat berfungsi sebagai *anti-aging* yang akan membantu mengurangi penuaan dini,” tutur dokter Wigati lagi.

MANFAAT LIDAH BUAYA BAGI KULIT

Lebih jauh dokter Wigati menjelaskan bahwa lidah buaya juga mengandung dua hormon yang disebut auksin dan giberlin. Kedua hormon tersebut selain berfungsi merangsang pertumbuhan sel baru juga berkhasiat menyembuhkan luka dan meringankan peradangan pada kulit. Untuk lebih jelasnya, berikut beberapa manfaat lidah buaya bagi kulit :

Mengurangi Jerawat

Lidah buaya memiliki sifat anti-bakteri yang berguna untuk menumpas bakteri penyebab jerawat. Karena itu, jika ingin menyembuhkan jerawat secara alami, gunakanlah lidah buaya dengan cara menggosokkan *gel*-nya ke kulit wajah.

Meredakan Panas Akibat Sengatan Matahari

Indonesia merupakan negara tropis dimana matahari selalu hadir hampir sepanjang tahun. Tak heran jika sehabis beraktifitas di luar ruang, kulit jadi terasa panas akibat terbakar matahari. Untuk mengatasinya, ambil daging lidah buaya dan oleskan pada kulit yang terbakar matahari, maka niscaya sisa panas yang tertinggal di kulit akan segera mereda.

Mengobati luka bakar

Lidah buaya dapat digunakan sebagai pertolongan pertama bagi kulit yang mengalami luka bakar. Dengan menggunakan lidah buaya, maka peradangan pada luka bakar tingkat 1 atau tingkat 2 dapat dikurangi.

Melembabkan kulit

Seperti yang sudah dijelaskan di atas, lidah buaya mengandung vitamin E dan Vitamin C, sehingga dapat dimanfaatkan untuk melembabkan kulit.

ALERGI

Meskipun tergolong alami dan memiliki sederet manfaat, bukan berarti lidah buaya dapat dengan sembarangan diaplikasikan pada kulit tubuh maupun wajah, terlebih pada bayi. Sebab, kondisi dan jenis kulit setiap orang pada dasarnya berbeda-beda sehingga mungkin saja ada efek samping seperti alergi yang bisa dirasakan oleh penggunaanya.

“Bila ingin digunakan pada bayi misalnya, maka sebaiknya memang di tes terlebih dahulu apakah si kecil alergi terhadap lidah buaya atau tidak. Caranya, ambil sedikit daging lidah buaya dan tempelkan di belakang telinganya. Diamkan beberapa saat dan lihat reaksi kulit si kecil. Jika kulit di belakang telinganya memerah, maka sebaiknya jangan digunakan. Tes yang sama juga bisa dilakukan oleh orang dewasa guna mengetahui apakah dirinya alergi terhadap lidah buaya atau tidak,” tutup dokter Wigati.

YUK KENALI MANFAAT RUMPUT LAUT!

“ Di balik bentuknya yang kurang mengundang selera, rumput laut ternyata sangat lezat sekaligus sarat manfaat. ”



Kuliner atau makanan Asia memang beragam, dan banyak diantaranya menggunakan rumput laut sebagai salah satu bahan dasarnya. Sebut saja sushi atau onigiri asal Jepang, yang selalu menjadikan lembaran rumput laut kering sebagai pembungkusnya. Atau sup asal Korea, yang kerap memasukkan rumput laut sebagai salah satu isinya. Sementara di Indonesia sendiri, rumput laut sering dijadikan camilan dan pelengkap es campur, serta dikenal sebagai bahan dasar agar-agar.

Dijelaskan dr. Diyah Eka Andayani, M.Gizi, SpGK dari RSUD Bunda Margonda, rumput laut merupakan sumber hayati yang banyak terdapat di daerah pesisir. Termasuk dalam tumbuhan alga (ganggang), rumput laut yang juga dikenal dengan nama *seaweed* ini kaya akan nutrisi. “Dalam rumput laut terkandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, yang kesemuanya sangat baik untuk kesehatan tubuh,” tegas dokter Diyah.

Kaya Manfaat

Secara lebih detail, dokter Diyah juga menjelaskan bahwa rumput laut kaya akan serat, asam amino, kalsium, kalium, zat besi, omega 3, serta sumber dari vitamin A, B, C, D, E serta K. Terkait dengan kandungannya itu, maka rumput laut dikatakannya bisa dijadikan makanan alternatif untuk membantu menurunkan berat badan.

“Ya, rumput laut itu kaya serat, sehingga ketika kita memakannya, perut akan terasa lebih cepat kenyang. Dan rasa kenyang dari rumput laut juga disinyalir bisa bertahan lebih lama *lho*. Akibatnya, napsu makan pun akan berkurang dengan sendirinya,” ujar dokter yang menekuni spesialisasi gizi ini.

Selanjutnya, dokter Diyah juga mengatakan bahwa dalam rumput laut terkandung lemak baik yang disebut dengan PUFA (Poly Unsaturated Fatty Acid) atau omega 3, yang fungsinya menekan sel-sel lemak penyebab peradangan.

“Perlu diketahui bahwa obesitas atau kelebihan berat badan itu sebenarnya merupakan penyakit inflamasi peradangan kronik. Dengan adanya PUFA atau omega 3, maka bisa menekan reseptor inflamasi dan mencegah proses peradangan, sehingga secara otomatis akan membantu proses penurunan berat badan,” tuturnya.

Selain dapat membantu menurunkan berat badan, rumput laut ternyata juga masih memiliki sederet manfaat lain. Tidak hanya bagi kesehatan, tapi juga kecantikan. Kandungan kalsiumnya misalnya, bisa menguatkan tulang dan gigi. Sementara kandungan vitamin dan mineralnya akan membantu meremajakan kulit.

Cara Mengonsumsi Rumput Laut Yang Benar

Seperti yang telah disebutkan di atas bahwa rumput laut selain digunakan sebagai pembungkus sushi, isi sup serta pelengkap es campur, juga hadir dalam bentuk camilan yang dapat dengan mudah ditemui di supermarket maupun minimarket.

Sayangnya, camilan rumput laut tersebut konsumsinya justru harus dibatasi. Mengapa? Karena menurut dokter Diyah, meskipun pada dasarnya rumput laut memang menyehatkan, tapi jika sudah diolah menjadi camilan biasanya telah ditambahi berbagai macam zat seperti garam, perisa atau bahkan mungkin pengawet. “Kalau sudah ada tambahan zat kimia seperti itu kan efeknya justru tidak baik bagi kesehatan bila dikonsumsinya berlebihan,” jelasnya.

Lebih lanjut dokter Diyah juga menekankan pentingnya mengolah rumput laut secara sehat. Misalnya menjadikan rumput laut sebagai campuran sup atau memasaknya tanpa minyak goreng. Sementara untuk agar-agar yang merupakan ekstrak dari rumput laut, akan lebih baik bila dimasak tanpa gula alias dijadikan campuran saat memasak nasi sehingga bisa memberikan efek kenyang lebih lama.



mom's
Cakes & Cookies

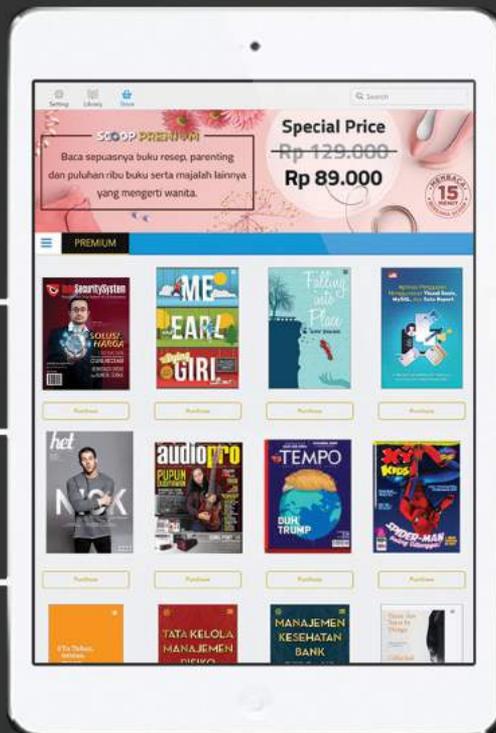
celebrate your party
with us!

birthday cake • cupcakes • dessert tables • cookies •
hampers • birthday souvenirs • and many more

♥ Call &  08111005955/081216616823
♥  &  MOMSCAKESCOOKIES

♥ Email: momscakescookies@gmail.com
♥ Jl. Kelapa Lilin Utara II DF4 no. 56- Gadiing Serpong

SCOOP PREMIUM



IndoSecuritySystem
Majalah Security System #1 di Indonesia
FREE IN SCOOP!



GRASINDO



BIP



KPG



**ELEX
MEDIA
KOMPUTINDO**



m&c!

WWW.GETSCOOP.COM



Available on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

BACA SEPULASNYA PULUHAN RIBU BUKU
DAN MAJALAH HANYA DENGAN BERLANGGANAN

~~Rp129.000~~

Rp89.000/bulan

KULINER

O! FISH SURGANYA PECINTA KULINER IKAN



**"BOSAN DENGAN MASAKAN DI RUMAH? YUK COBA O! FISH.
ADA BERAGAM OLAHAN IKAN YANG LEZAT DISANA."**

Dalam bidang kuliner, kawasan Gading Serpong, Tangerang, memang tak boleh diremehkan. Pasalnya, selain terkenal sebagai pusat properti, kota yang masuk propinsi Banten ini juga memiliki ratusan restoran yang menawarkan beragam pilihan makanan.

Mau yang halal ada, non-halal pun tersedia. Sementara untuk dekorasinya, ada yang sederhana, ada pula yang mewah. Pokoknya komplit!!

Karena itu bila sedang melewati wilayah ini, jangan lupa untuk wisata kuliner ya. Salah satunya dengan mengunjungi O! Fish yang berlokasi di Ruko Graha Boulevard, Blok A No 18, Gading Serpong.

DEKORASI RESTO

O! Fish sendiri menempati sebuah ruko tiga lantai yang semuanya dijadikan area untuk pengunjung. Jika ingin menikmati semilir angin, maka area depan ruko yang telah dilengkapi dengan sofa dan meja bisa dijadikan pilihan.

Namun jika ingin berada di ruangan berpendingin, maka pengunjung bisa masuk ke bagian dalam yang interiornya didominasi warna putih dengan sedikit aksesoris tambahan coklat, abu-abu serta kuning.



“Restoran kami memang mengusung tema *Clean Semi Industrial*. Itu sebabnya, tak banyak warna yang kami gunakan. Dan untuk memperjelas bahwa resto ini adalah surganya pecinta kuliner berbahan ikan, maka kami sengaja membuat beberapa gambar ikan di dinding. Selain itu, kami juga melengkapi sofa-sofanya dengan bantal berbentuk ikan yang lucu,” jelas Sella, Operasional Manager O! Fish.

Naik ke lantai dua, pengunjung akan menemukan satu meja panjang yang cocok digunakan untuk mengadakan *private party*, arisan atau sekedar makan-makan bersama keluarga besar. Sementara di lantai tiga, dekorasi ruangannya dibuat sangat *instagramable*, lengkap dengan tambahan lampu unik yang sengaja dibiarkan menggantung di langit-langit.

DARI IKAN DORI SAMPAI COBIA

Sesuai dengan namanya, restoran yang didirikan oleh aktor tanah air, Dion Wiyoko ini memang menyajikan beragam makanan berbahan utama ikan yang menggiurkan. Bila suka dengan yang digoreng, maka bisa memesan ikan dori atau ikan cobia, yaitu sejenis ikan yang bentuknya seperti hiu namun berukuran kecil.

Bila suka yang di *pan sear* (dipanggang langsung di atas penggorengan), maka bisa memesan ikan salmon, ikan saba (makarel), ikan barramundi (kakap putih), ikan tuna, ikan snapper, atau ikan kerapu. Dan bila ingin sesuatu yang berbeda, pengunjung juga bisa memesan ikan dori atau ikan cobia yang digoreng menggunakan *charcoal* (arang), sehingga menghasilkan ikan goreng tepung berwarna hitam pekat. Unik bukan?

Kesemua sajian ikan itu nantinya akan dihidangkan bersama saus pilihan, bisa *cheese mayo*, *cream sauce* atau *salted egg*. Sementara untuk sambalnya, pengunjung dapat memilih sambal matah, dabu-dabu atau *honey pepper*. Sedangkan untuk *side dish* juga diberikan tiga pilihan yaitu nasi putih, kentang goreng atau *mashed potato*. Soal rasa, jangan ditanya, semuanya benar-benar lezat!

Nah, bagi pengunjung yang ingin menikmati jenis makanan lain di luar ikan, O! Fish juga menyediakannya lho. Diantaranya ada *tom yam sea food*, nasi goreng *sea food*, serta *spaghetti marinara*. Sementara untuk anak-anak, O! Fish menyediakan *kids meal*.

[AKSI BUAH HATI]



"Hai Teman2"
Nama: Yose Hasea Sihotang
Usia: 6 bulan
Pengirim: Riwalman & Yean



"Thank you Mama for the Milk"
Nama: Anaia Neorah Artanisi
Hutabarat
Usia: 6 bulan
Pengirim: Ester & Frederick



"Ajak aku jalan dong..."
Nama: Zayn Malik Bazaf
Usia: 17 Bulan
Pengirim: Eka & Atih



"Ulang tahunku"
Nama: Graceline Alycia Loekito
Usia: 2 tahun
Pengirim: Vina Sidharta



"aku sadar camera lho "
Nama: Almeera Fadillah Ghaniya
Raigustaf
Usia: 5 bulan
Pengirim: Mubrikah



"Tawa Ceriaku"
Nama: Shaquilla Zara Kinaya
Usia: 2 bulan
Pengirim: Tiara Melisa



"Main sama aku yuks.."

Nama: Gayatri Nirwasita Kelana
Usia: 3,5 tahun
Pengirim: Rani & Joe



"keren kan akuu"

Nama: Abiuwais Kian Umar
Usia: 4 bulan
Pengirim: Anggun & Huzair



" I Love Music "

Nama: Mischa El Jordann Rafhaniel
Kalipung
Usia: 11 bulan
Pengirim: Marthi & Mia Kalipung



"senyum bareng yukk..."

Nama: Rhara Subiyanto
Usia: 2 tahun
Pengirim: Rarik Oktiviana



"Kolamnya mana ya? "

Nama: Elysia
Usia: 1 tahun
Pengirim: Edo dan Deby



"AYO BERMAIN"

Nama: Zio Mahesa Bumi
Usia: 9 bulan
Pengirim: Sonny & Sindi

Kirimkan foto buah hati tercinta ke :
redaksi@sangbuahhati.com
Disertakan nama, usia, nama orang tua, dan judul foto

PICK UP & Reading Point



DAPATKAN / BACA SANG BUAH HATI DI SELURUH CABANG :

- 🎵 Lounge @ Bandara Soekarno Hatta
- 🎵 Lounge Garuda Indonesia
- 🎵 Bebe Love
- 🎵 Tumbletots
- 🎵 KiddyCuts
- 🎵 Mom & Bab
- 🎵 Sekolah Musik Indonesia (SMI)
- 🎵 Dunkin Donut's
- 🎵 Rafa Health & Beauty Lifestyle
- 🎵 Willy Soemantri Music School
- 🎵 Pelangi Cake
- 🎵 Yen's Baby Shop

JAKARTA UTARA

- ★ Mom & Jo Spa MOI
- ★ Teach Indonesia School
- ★ Momoko Baby Shop
- ★ Baby Parcel PIK
- ★ RS Pantial Indah Kapuk
- ★ Warung Tahu
- ★ Punk Q Hair Studio
- ★ RS Satya Negara
- ★ Mall Of Indonesia (MOI)
- ★ Sweet Hut PIK
- ★ Bird & Bees (Kelapa Gading)
- ★ RS Royal Progress
- ★ Baby Empire
- ★ RSIA Family
- ★ RS Hermina Podomoro
- ★ RS Puri Medika
- ★ Suzanna Baby Shop
- ★ RS Gading Pluit
- ★ Sun Smile
- ★ Dental Health Center
- ★ Klinik Gigi Gading Graha/ Yayasan Kasih
- ★ TTK 10 Penabur PIK
- ★ Lighthouse Kelapa Gading
- ★ Baby Belle's
- ★ Sweet Mom Shop
- ★ Gading Music School
- ★ EDB Baby Shop
- ★ Baywalk Mall
- ★ Kiddie Planet
- ★ Pluit Village
- ★ Odilia Baby Shop

JAKARTA PUSAT

- ★ RS Mitra Kemayoran
- ★ Baby's World
- ★ RSIA Bunda
- ★ Kiddy Cuts
- ★ PG Ar Rahman Motik
- ★ House of Costume
- ★ Shape Up Indonesia

JAKARTA BARAT

- ★ Pelita Montessori Pre-School & Kindergarten
- ★ Bella Baby Shop
- ★ Arche & Joan Music
- ★ Ceria Baby Shop
- ★ Kinderworld Montessori
- ★ Baby Belle's
- ★ RS Medika Permata Hijau
- ★ Sempoa Sip Citra 2
- ★ Drg. Linus Boekitwetan
- ★ Asoka Baby Store
- ★ Medikids Klinik & Apotik
- ★ Megumi Baby House
- ★ Kid & Baby Zone
- ★ Lavie Baby House
- ★ Dr. Dianto, SpA
- ★ Little Mouse Kids Photography
- ★ Kantor Media Indonesia
- ★ Baby Rabbit Baby Shop
- ★ Kiddy & Mommy Shop
- ★ Smart Kiddo - Baby Shop

JAKARTA SELATAN

- ★ Taman Balita Teddy Bear
- ★ RSIA Yadika
- ★ ESC
- ★ RSIA Kemang Medical Care
- ★ Pural Toys Hair Salon
- ★ Brawijaya Women & Children Hospital
- ★ Suzanna Baby Shop Pondok Indah
- ★ Children Hair Salon
- ★ Studio Photo Kodok Ijo
- ★ Esther House Of Beauty
- ★ Mahakam Shoppe
- ★ Playparq @ Kemang
- ★ PG Blossom
- ★ Sekolah Lentera Internasional
- ★ RS Medistra
- ★ Mom N Jo
- ★ Apotik Mahakam
- ★ Rumah Main Cikal
- ★ Ever Green
- ★ Carina Hair & Beauty
- ★ RSB Asih
- ★ Roger's Salon, Clinic & Spa
- ★ Click House
- ★ Ocna Baby Shop
- ★ The Play Ground
- ★ Animaland FX
- ★ Madeline Beauty Center
- ★ Lighthouse Kebayoran
- ★ Lighthouse Simatupang
- ★ Children Store Pacific House
- ★ Children Store Senayan City
- ★ Bird & Bees Hanglekir
- ★ RS Muhammadiyah Taman Puring

JAKARTA TIMUR

- ★ RS Omni Pulo Mas
- ★ Kits 4 Kids
- ★ PG & TK Kristen Pelita Kasih
- ★ RS Hermina Jatinegara
- ★ RS Yadika
- ★ Kids Republic
- ★ Pestalozzi
- ★ RSIA Evasari

BEKASI

- ★ Baby's World
- ★ Kidea Pre School
- ★ RSB Taman Harapan Baru
- ★ RS Hermina Bekasi
- ★ RS Medika Cikarang
- ★ Hema Dutch Family Resto
- ★ RS Bella
- ★ RS Tiara
- ★ RS Mitra Keluarga Bekasi Barat
- ★ Klinik Berkat Melimpah

- ★ TKK Penabur Harapan Indah Bekasi
- ★ RS Grand Wisata Hermina
- ★ Sekolah Victory Plus
- ★ RS Permata Bekasi
- ★ TK Quantum

SERPONG, BINTARO, TANGERANG, BANTEN

- ★ RSIB Putera Dalima
- ★ RS Eka Hospital
- ★ Biyan Baby Shop BSD
- ★ RS Mayapada Hospital
- ★ Cheese Cake Factory
- ★ Sekolah Abbakids
- ★ Archa Klinik
- ★ RS Awal Bros
- ★ Creativkids karawaci
- ★ Puskesmas Paris Gaga
- ★ Mom n Jo Spa BSD
- ★ Klinik DK Bintaro
- ★ Klinik & Apotek Dharma
- ★ Amazia Music School
- ★ Bintaro Jaya Exchange
- ★ Mae Bebe
- ★ Sujana Kids & Baby Shop
- ★ Maxlynn Baby Shop
- ★ Kharinta Clinic
- ★ Toko Susu Mimi
- ★ Camio Picture
- ★ Laboratorium Klinik Primalab
- ★ Moejoe Boys & Girls
- ★ Bird & Bees (Bintaro)
- ★ RS Omni International Hospital
- ★ Mom's Shop Gading Serpong
- ★ Mom & Child Hospital Siloam
- ★ Brainfit
- ★ ADHD Center
- ★ RSIA ST Carolus Summarecon
- ★ Ballet Sumber Cipta
- ★ Bethsaida Hospital
- ★ Precious Life Clinic (PRELIC)
- ★ Etoile
- ★ Wonderland Alam Sutera
- ★ Bian's Alam Sutera
- ★ Bian's Gading Serpong
- ★ Bio Media Gading Serpong
- ★ Ken N Mom Gading Serpong
- ★ Bandar Jakarta Alam Sutera
- ★ Baby Jumper Gym International
- ★ Mom's Cakes & Cookies Gading Serpong
- ★ BPK Penabur
- ★ Stella Maris International Education
- ★ Creative Kids
- ★ Thumbkin Montessorri Pre School
- ★ I- Mandarin & IM Mandarin
- ★ International Course
- ★ Kiddie Planet
- ★ Candle Tree School
- ★ Little Harvard (Gading Serpong)
- ★ Bintaro Baby Shop (Bintaro)
- ★ Klinik Ananda
- ★ Restoran Ayam Rumahan

BOGOR

- ★ Rumah Sakit Ibu dan Anak ANNISA
- ★ Baby and Child Clinic Tumbuh Kembang
- ★ Resto De'Leuit
- ★ RS Melita Cibubur
- ★ Royal Safari Garden
- ★ Baby Wish
- ★ Bakmi Golek
- ★ Baby House
- ★ RS Bogor Medical Centre
- ★ Bird & Bees Cibubur
- ★ RSIA Bunda Suryatni

DEPOK

- ★ RS Ibu dan Anak Graha Permata
- ★ Baby's World
- ★ Burger & Grill
- ★ Margocity
- ★ RS Bunda
- ★ RS Sentra Medika
- ★ RS Hermina Depok
- ★ RS Puri Cinere
- ★ Bubble n Me
- ★ Cinere Bellevue Mall
- ★ Sekolah Citra Persada
- ★ Dinopark Depok Town Square
- ★ Mabelly by Ryan Salon
- ★ RSB Prima Husada
- ★ TK Dian Didaktika
- ★ Tasya Baby Kids & Store
- ★ Kawaii Baby Kids Shop
- ★ Fery Salon & Spa
- ★ Drg. Joko @ Margocity

MEDAN

- ★ RS Martha Friska
- ★ RSIA Stella Maris
- ★ RSIA Rosiva
- ★ Dokter Henniyo Angkasa
- ★ RS Columbia Asia
- ★ San's Baby Shop
- ★ Baby's Planet
- ★ Stella's GD Center

BANDUNG

- ★ Bunda Ganesha ITB
- ★ RS Hermina Pasteur
- ★ Santosa Hospital
- ★ Mivi Baby Shop
- ★ Sweet Baby
- ★ RSIA Sukajadi
- ★ The Summit Siliwangi Hotel
- ★ Macadamia Littleglam
- ★ Erha Apothecary
- ★ Melinda Hospital
- ★ Lavie Baby House Bandung
- ★ RS Immanuel

CIREBON

- ★ RS Ibu & Anak Sumber Kasih
- ★ RS Putera Bahagia
- ★ RS Gunung Jati
- ★ Tanita Bay & Kids Shop

JAMBI

- ★ RS St. Theresia
- ★ Town for Kids

LAMPUNG

- ★ Laboratorium Enggal
- ★ Sekolah Tunas Mekar Indonesia
- ★ RS Imanuel Way Halim
- ★ RS Anugrah Medika
- ★ Lampung Futsal - Kedung Meneng
- ★ Sekolah Global Surya
- ★ Wellington School

SURABAYA

- ★ Chicco Swalayan
- ★ Siloam Hospital
- ★ De Angel Baby Shop
- ★ Megumi House
- ★ Rumah Bersalin Anugrah
- ★ RS Mitra Keluarga

BALI

- ★ Mutiara Media Klinik
- ★ Klinik 24 Jam Prof. Bagiada
- ★ PG dan TK Pelra Berkat
- ★ Bali Public School
- ★ Sekolah Kuncup Bunga
- ★ TK Sidik Jari
- ★ Klinik Bidan Oka Kartika
- ★ Rotary Club Niti Mandala
- ★ Park 23
- ★ Youth Shine Academy

SEMARANG

- ★ Baby Shop Buah Hatiqu
- ★ Toko Mainan Anak Ceria
- ★ Jala Kencana
- ★ RS Telegorejo
- ★ RSB Soegijopranoto Bongsrari
- ★ Toko Sejati Baby
- ★ Tip Top Babyshop
- ★ Ramee Babyshop
- ★ Bidan Kita

YOGYAKARTA

- ★ RS Santa Elisabeth
- ★ Imatha Family Care
- ★ Varasti Salon & Day Spa
- ★ Female & Baby Only
- ★ Rainbow Salon & Spa Sekeluarga
- ★ Sekolah Budi Utama
- ★ Baby Zania Baby Shop & Spa

MAKASSAR

- ★ Bird & Bees (Makassar)
- ★ Max-co
- ★ Aliyah Baby Shop
- ★ Megumi Baby Shop
- ★ Endekado
- ★ Millenium Babies & Kids

PALEMBANG

- ★ Siloam Sriwijaya
- ★ Warna Warni Baby Shop
- ★ Melody Baby Shop

BATAM

- ★ Sekolah Ananda

SOLO

- ★ Hartono Solo
- ★ RS Indriati
- ★ Bunda Baby Shop
- ★ Toko Esbe
- ★ Toko Sumber Maktmur
- ★ Chika Baby Shop
- ★ Rumah Warna



Ingin Jadi
PICK UP POINT?

HUBUNGI:
0878 8197 5343



leaf™ Curv



Available at your specialty baby stores
Distributed exclusively by TOMOKO
ともしこ www.tokobayi.com

 @nunaindonesia



ROYAL SAFARI
RESORT

NEW YEAR'S EVE 2019

KING OF JUNGLE



THEATRICAL
"THE CIRCLE OF LIFE"

SPECIAL PERFORMANCE
LUCKY OCTAVIAN

NEW YEARS PACKAGE
3 DAYS 2 NIGHT, 30 DEC 2018- 1 JAN 2019
START FROM IDR 4.190.000,-
(DELUXE ROOM)

THE LION KING DANCE | FIRE DANCE | SPECIAL ANIMAL SHOW
DJ PERFORMANCE | SPECTACULAR FIREWORKS | DOORPRIZE



Jl. Raya Puncak 601 - Cisarua Bogor
www.royalsafarigarden.com

0251 825 3000 08216 825 3000
f Royal Safari Garden royalsafari_bgr Royal Safari Garden



RAIH PRESTASI, SEMUA HAPPY



With Tuna fish oil
EPA
DHA



BEKAL GENERASI CERDAS

