

Sahabat Wanita Inspirasi Keluarga

NOVA

33
TAHUN

ZASKIA SUNGKAR –
IRWANSYAH
SAMBUT SI KECIL,
“MUKA BAPAKNYA
BANGET”



#Pilih
LokalAja

KIOS
TANGKAL
DESAIN POT YANG
MENUAI CUAN

KESEHATAN
KENALI GEJALA
PENYAKIT JANTUNG
PADA PEREMPUAN,
BEDA!

PSIKOLOGI
JATUH CINTA, AKU
TERBAKAR RINDU
PADA TEMAN
NGOBROL DARING

PERISTIWA
BANJIR BANDANG DI
NUSA TENGGARA TIMUR
“BANGUN TIDUR, ATAP
SAYA ROBOH”

#BerbagiCerita

AUREL HERMANSYAH-ATTA HALILINTAR
DIBUKA DENGAN DOA,
DITUTUP KECUP MESRA

NO. 1729/XXXIV
08-14 April 2021
Rp8.000 | Rp8.500
(di luar P. Jawa, Bali, NTT, NTB)
20 Halaman

NOVM 210 408



201353271

GRID NETWORK
AUDIENCE

NOVA

SIUP:
SK.MENPENRIN.O.066/SSK/MENPEN/SIUPP.C.1/1986

KOMPAS GRAMEDIA

GRID NETWORK TOUCH REAL AUDIENCE

Group Director
DAHLAN DAHI
Deputy Group Director
HARRY KRISTANTO
Group Editorial Director
DEVY O. SITUMORANG

Editor in Chief INDIRA DHIAN SARASWATY
Managing Editor, Print MADE MARDIANI KARDHA
Editors MUHAMMAD YUNUS, PRINT; DIONYSIA MAYANG RINTANI DIGITAL
Reporters AGHNIYA HILYA N., MARIA ERMILINDA HAYON, SITI SARAH NURHAYATI, TENTRY YU DWI, PRINT; FATIKHAH DWI HINGGARWATI, SABRINA ALISA, TIUR KARTIKAWATI RENATASARI, WIDYASTUTI, PRICILIA INDAH PRAT IWI, YULIA SUSANTI, RAT IH DWI HAPSARI, RAHMA AYU NINGT YA S, NADIA FAIRUZ IKBAR, DIGITAL
Visual Editor MUHAMMAD IRFAN MAKI
Graphic Designer G.M. ARYODHIA P.S.
Photo Editor ADELINE KRISANTI
Video Editor FACHRI MGINANJAN A K
Video Production ABDI WIDYATAMA, ANNASSA HARMONY, PANDI MULYANA, RENDY ARIA K., FUADZAN AKBAR, KATON BAGAS, MOHAMMAD ISTIQLAL HANIF
Social Media ASRY SIHOMBING, THERESIA CLARISSA, RAT NA SUCI
Editorial Secretary AGNES DINAR DIAH ASRINING PURI
Office: GEDUNG GRID NETWORK, LT. 4, PERKANTORAN KOMPAS GRAMEDIA, JL. GELORA VII RT.2/RW.2 GELORA, TANAH ABANG JAKARTA PUSAT 10270
email: NOVA@GRIDNETWORK.ID

BUSINESS
Brand Director NARULITA WIDYASARI
Video Business Development & Partnership Director FITRIANA S. PANGARIBUAN
Strategic Audience Analysis Director ASTI KRISMARDIYANTI
Deputy Digital & Print Media Sales Director HENDRA MULIA
Account Director ADISTY SUGIHARIANTI

Account Manager S WARAGITA ANDIKA
Account Executives RICO TRISNADI, PRISCILIA MANOPPO
CIRCULATION & DISTRIBUTION DS. WA RDANA
Office: GEDUNG GRID NETWORK, LT. 4, PERKANTORAN KOMPAS GRAMEDIA, JL. GELORA VII RT.2/RW.2 GELORA, TANAH ABANG JAKARTA PUSAT 10270
email: NOVA@GRIDNETWORK.ID

Marketing Director ADHI QUARDIANTO S
Marketing Manager MEITI CITRA PANGESTIKA
Marketing Communication Director AMARENDRA ADHIPANGESTU
Marketing Communication Manager TIARA TRI HAPSARI
Marketing Communication Executive ALMIRA ZHAFARINA
Community Officer MEIRESKA PALIYAMA
Office: GEDUNG GRID NETWORK, LT. 4, PERKANTORAN KOMPAS GRAMEDIA, JL. GELORA VII RT.2/RW.2 GELORA, TANAH ABANG JAKARTA PUSAT 10270
email: MARCOMM@GRIDNETWORK.ID

SUBSCRIPTION
Phone: (62-21) 533-6263, **Fax:** (62-21) 536-99096,
email: SUBSCRIBE@CC.KOMPAS GRAMEDIA.COM

PERCAYA YANG LAYAK DIPERCAYA

Salamat untuk Aurel Hermansyah dan Atta Halilintar! Akhirnya, setelah bertahun-tahun diberitakan bersama lewat berbagai *angle* berita, mereka mengikat janji pernikahan juga. Sebagian besar kita yang mengikuti perjalanan mereka berdua dan keluarganya pasti *update* banget dengan momen spesial ini. Tapi ada momen penting lain yang juga meminta perhatian kita: bencana alam yang terjadi di Nusa Tenggara Timur (NTT).

Bayangkan, di hari Minggu yang umumnya kita isi untuk istirahat, bercengkerama bersama keluarga, dan ibadah; warga harus mengungsi akibat banjir dan longsor yang mereka alami.

Banjir bandang yang menyebabkan mati listrik berkepanjangan di wilayah yang cukup luas membuat pertukaran informasi menjadi amat sulit. Para keluarga yang lokasinya jauh seperti di Jakarta, Surabaya, atau Ambon, tak bisa mencari tahu keberadaan dan keadaan terkini sanak kerabatnya di daerah terdampak bencana karena ponselnya mati tak bisa di-charge.

Dalam situasi semacam ini, berita simpang siur menjamur subur. Sebab semua orang butuh informasi terkini dan

terpercaya, tapi sumbernya sedikit atau bahkan lama. Tapi menurut Sahabat NOVA lebih baik yang mana? Cepat tapi tak bisa dipercaya, atau kredibel meski harus sedikit menunggu?

Kalau saya, dari dulu sampai sekarang, pilih yang kedua. Saya kapok cepat-cepat ingin dapat informasi padahal ternyata salah. Keputusan yang diambil jadi tak tepat dan berantakan, orang lain pun jadi tak bisa percaya omongan kita sepenuhnya. Duh, enggak lagi-lagi, deh.

Informasi setengah-setengah soal bencana di NTT bisa membuat kita, dan orang lain yang kita bagikan beritanya, lebih panik. Itu sebabnya NOVA mencari betul para perempuan yang berada di daerah bencana untuk mendapatkan kisah yang mendalam. Sahabat NOVA mungkin memang jadi harus menunggu ceritanya di edisi depan, tapi informasinya akan lebih lengkap dan benar adanya.

Begitu juga soal Aurel-Atta. Dari 1001 "konon katanya", jelas yang paling bisa kita percaya di akhir adalah omongan mereka berdua. Termasuk soal kisah-kisah di balik persiapan pernikahan mereka, yang berhasil NOVA dapatkan dari narasumber-narasumber terpercaya di edisi ini.

Sama halnya seperti berita rumput fatimah untuk persalinan yang viral di media sosial dan grup-grup WhatsApp. Salah tanya, salah sumber, bisa fatal akibatnya. Sudah paling betul tanya dokter (Psttl wawancaranya bisa Sahabat NOVA baca di rubrik "Kesehatan", ya.)

Info kesehatan, tanya dokter. Kalau berita, NOVA jelas bisa diandalkan. Sebab perempuan mandiri butuh banget sumber informasi yang bisa dipercaya agar bisa ambil keputusan terbaik. Iya, kan?

Salam hangat,
Indira Dhian Saraswati
@Indynesia

33
TAHUN

#Pilih Lokal Aja



Ketik Novamail(spasi) nama/usia/lokasi/surat Kirim ke NOMOR: 08121095999



nova@gridnetwork.id

TOP STORIES NOVA.ID

Jangan sampai ketinggalan berita! Ini yang sedang hot di NOVA.id.

1 Ogah Menikah, Rupanya Ada 1 Perempuan yang Selalu Berada di Hati Thomas Djorghi, Siapa? *Aktris fenomenal, nih!*

2 Kaesang Pangarep Mulai Blak-blakan Tentang Hubungannya dengan Nadya Arifita, Intip Potret Terbaru Kebersamaannya *Lalu, Felicia unggah foto juga di Instagram.*

3 7 Hal Ini Akan Terjadi Jika Kita Minum Air Hangat Setiap Hari *Psttl! Salah satunya bikin kulit lebih bersih!*

4 Krisdayanti Sebut Anang Hermansyah Sebagai Orang Paling Berpengaruh Dalam Hidup *Pasangan yang tak terlupakan.*

5 Belum Menikah, Atta Halilintar Sudah Larang Aurel Hermansyah Lakukan Ini *Hm, setelah menikah, kejadian enggak, ya?*

6 Tak Hadir di Hari Bahagia Sang Anak, Orangtua Atta Halilintar Berikan Nasihat Ini *Yang penting doa restu.*

7 Ruangguru Jadi Perusahaan Asal Indonesia Pertama yang Berhasil Masuk ke Daftar Bergengsi Ini, Belva Devara Ucapkan Terima Kasih

8 Betah Menjanda, Nafa Urbach Ungkap Aktor Ini Sebagai Mantan Terindah *Wah, siapa nih?*

9 Mulai Sekarang Jangan Bawa Handphone ke Kamar Mandi Kalau Tak Ingin Terjadi Hal Ini *Pantang agar aman, Sahabat NOVA.*

10 Di Pernikahan Atta dan Aurel, Robby Purba Blak-blakan Sebut Ayu Ting Ting Sebagai Calon Istrinya *Semua tampak dari pandangan matanya.*

Semua usaha dan perjuangan Zaskia serta Irwansyah kini terbayarkan. Anak pertama mereka lahir dengan tampan dan sangat mirip bapaknya.

Suara Irwansyah bergetar ketika akhirnya tiba pada kesempatan mengumandangkan adzan ke telinga sang buah hati untuk pertama kali. Bayi kecil itu sesekali merespons dengan tangisan dalam dekapan dan belaian Zaskia, yang telah lama menanti kehadirannya.

Setelah penantian panjang, Zaskia dan Irwansyah akhirnya bertemu dengan putra pertama mereka yang diberi nama Ukkasya Muhammad Syahki. Bayi dengan berat 3,4 kg dan tinggi 51 cm itu lahir dengan sehat melalui operasi sesar, pada 30 Maret 2021 kemarin.

Tangisannya jadi tanda resminya Zaskia dan Irwansyah mengemban peran sebagai



Zaskia dan Irwansyah sangat bersyukur atas kehadiran Ukkasya.

orangtua. Meski diakui Irwansyah, sebelum sang putra benar-benar hadir ke dunia, dirinya deg-degan dan kepikiran, apakah bisa jadi bapak yang baik untuk anak yang ditunggunya itu?

Namun, itu tak mengurangi rasa senangnya. "Alhamdulillah, momen yang paling ditunggu-tunggu. Sudah

Ketika dibandingkan, Zaskia bilang wajah si kecil itu banyak yang mirip dengan foto-foto USC saat masih di dalam perut. "Tapi ini mukanya bapaknya banget. Maminya enggak dikasih sama sekali ya," ungkap aktris bernama lengkap Zaskia Rachma Sungkar ini.

Menariknya, ketika menemani

keinginan awalnya untuk melahirkan secara normal, Zaskia tetap bersyukur dan mengikuti anjuran dokter. Lagipula dirinya sudah pernah dioperasi dua kali



Zaskia Sungkar-Irwansyah Melahirkan, Akhir Penantian Satu Dekade

10 tahun kita menunggu, ditambah 9 bulan di perut mamanya.

Ukkasya sudah lahir dan alhamdulillah sehat, mamanya sehat. Sampai hari ini, sebenarnya saya masih enggak nyangka sih," ungkap

Irwansyah dalam video di kanal YouTube The Sungkar Family.

Kini kebahagiaan tak terhingga meliputi pasangan selebritas tersebut. Tak hanya sehat, Ukkasya memiliki paras yang tampan, hingga Irwansyah berseloroh ketampanannya disaingi. Si kecil mendapatkan gen Arab sang kakek, dengan hidung mancung ayahnya, dan bibir merah.



Kata Zaskia, wajah Ukkasya sangat mirip dengan Irwansyah.

proses operasi dan sang bayi sudah terlahir, Irwansyah malah membeku.

Operasinya cukup cepat, tapi itu membuat tangan pelakon *Heart* yang melihat jadi banjir keringat. Perasaannya amat campur aduk melihat perjuangan Zaskia. "Senang banget,

kayak enggak pernah punya rasa yang begitu. Ini anak saya. Ngelihat Kia, perjuangannya ya, masyaallah. Tapi Zaskia bilang, *Perjuangan aku, sakit-sakit aku setiap hari, pas lihat dia (Ukkasya, red.) langsung hilang semuanya.*"

Pembagian Tugas

Walau tidak sesuai dengan

sebelumnya, dan rasa sakit setelahnya serta penyembuhannya hampir sama.

"Kalau dipikir-pikir capek banget. Apalagi aku habis dibius, dan jahitan sesar sakit banget. Ini (jahitannya, red.) sakit, tapi pas lihat langsung belajar duduk, jalan, soalnya harus jagain dia kan," terang Zaskia. Syukurnya,

aktris kelahiran Jakarta, 22

Desember 1990 ini tidak bermasalah dengan ASI. Malah jumlah ASI kakak Shireen Sungkar ini cukup banyak, hingga mampu mengimbangi buah hatinya yang tak sampai setengah jam sekali sudah haus dan minta minum susu lagi.

Maka itu, aktris ini berniat akan memberikan ASI eksklusif untuk

buah hati tercintanya. Bahkan, dirinya dan Irwansyah sudah punya pembagian peran. Jika Zaskia bagian menyusui secara langsung, maka Irwansyah tugasnya suapin Ukkasya dengan *cup feeder*.

"Zaskia bilang, *Perjuangan aku, sakit-sakit aku setiap hari, pas lihat dia (Ukkasya, red.) langsung hilang semuanya.*"

Sebagai ayah yang sigap, Irwansyah pun langsung siap, agar sang istri bisa beristirahat. Apalagi menurut Irwan, sekalipun kini dirinya kurang tidur karena begadang

dan jadi ngantuk, itu tidak melelahkan. Soalnya, dia sendiri yang ingin selalu memandangi wajah bayinya.

Selamat ya atas kelahiran Ukkasya!

AGHNI HILYA | FOTO: DOK. INSTAGRAM @ZASKIASUNGKAR15 @IRWANSYAH_15

UPDATE Nagita Slavina Hamil Anak Kedua?



Kabar kehamilan Nagita Slavina tampaknya jadi salah satu hal yang kerap diperbincangkan. Raffi dan Nagita memang diketahui sangat menantikan kehadiran anak kedua mereka. Apalagi baru-baru ini Nagita diketahui datang ke rumah sakit, dan berfoto dengan dokter kandungan. Hal ini bikin warganet menebak Nagita tengah berbadan dua. Namun, saat Raffi ditanya tentang kabar bahagia ini, dirinya tak menjawab dan malah minta didoakan saja. Semoga segera, ya.

AGHNI HILYA | FOTO: DOK. NOVA

Celine Evangelista "Kalau Rujuk Lagi, Itu Terbaik dari Tuhan.."

Rumah tangganya di ambang perceraian. Namun, jika membahas hubungannya dengan Stefan, Celine memasrahkan semuanya pada Tuhan.

Belum lama ini Celine Evangelista merayakan penambahan usianya yang ke-29 tahun. Namun, berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya, Celine dan keluarga tidak merayakan dengan datang ke pantai asuhan, karena merasa hal itu akan berisiko mengingat masih pandemi.

Bukan hanya itu, tahun ini pun saat hari lahirnya, Celine tidak melewatkannya bersama sang suami, Stefan William. Bahkan, saat ditanya dalam kanal YouTube Dapur Bincang Online, aktris kelahiran Roma, Italia, 2 April 1992 ini belum tahu akan ada acara berdua dengan Stefan atau tidak.

Namun, jika membahas ulang tahun pasti akan berhubungan dengan harapan. Lantas, apa yang diharapkan ibu dari empat anak ini dalam hidupnya?

"Selalu diberikan yang terbaik, diberikan kebahagiaan dan kesehatan lahir batin, aku dan

semua orang yang aku sayangi. Intinya aku cuma minta supaya Tuhan selalu menuntun kepada jalan yang telah Dia kehendaki. Terjadilah padaku sesuai kehendak-Mu," ungkap Celine.

Perempuan bernama lengkap Celine Evangelista Monika Maureen Ricci ini percaya, bahwa semua yang terjadi dalam hidupnya, baik susah, senang, sedih adalah kehendak Tuhan. Dirinya hanya tinggal melewatinya dan bersyukur atas apa pun yang diberikan Tuhan padanya.

Jika kita merasa tahun 2020 adalah tahun terberat karena pandemi corona, bagi Celine tahun itu dirinya baik-baik saja. Justru tahun inilah yang tampak lebih berat. Bisa begitu, karena hubungan Celine dan Stefan tengah bermasalah sampai sudah

dua bulan pisah rumah.

Bahkan, pelakon *Bangku Kosong* ini mengaku siap menghadapi kemungkinan terburuk untuk rumah tangga yang dibinanya sejak 10 November 2016 itu. Namun,

Celine yang sekarang jadi lebih sabar dan legawa ini tetap menginginkan yang terbaik untuk keluarganya.

"Pasti aku maunya apa pun yang terjadi di dalamnya, itu adalah yang terbaik bagi kita semua. Kalaupun bisa kembali lagi, rujuk lagi, ya pasti itu yang terbaik dari Tuhan.

Jodoh enggak bakal ke mana," ujar aktris yang terjun ke dunia hiburan sejak usia 12 tahun ini.

Toh, sekalipun kembali ke pelukan Stefan, bagi Celine itu sudah rencana dan rancangan Tuhan. Celine berserah diri kepada Tuhan. Katanya, "Apa pun yang terjadi, terjadilah."

AGHNI HILYA | FOTO: DOK. INSTAGRAM @CELINE_EVANGELISTA



Aurel Hermansyah-Atta Halilintar Dibuka dengan Doa, Ditutup Kecup Mesra



Saat memasuki venue pernikahan, Atta Halilintar digandeng oleh Krisdayanti dan Ashanty.

Selalu terlihat kaku dan enggan memperlihatkan kemesraan saat pacaran, Atta tak segan layangkan "seribu" kecupan untuk Aurel di hari pernikahan.

"Saya terima nikah dan kawinnya Titania Aurelie Nurhermansyah binti Anang Hermansyah dengan mas kawin tersebut tunai," ucap Atta Halilintar dalam satu tarikan napas, setelah Anang Hermansyah mengucapkan ijab pada Sabtu (3/4) kemarin, di Dian Ballrom Hotel Raffles, Jakarta.

Tangisan bahagia pun pecah usai saksi berucap sah. Atta tak kuasa menahan tangisnya, dan langsung menutup wajah dengan kedua tangannya. Dia seakan tak percaya bahwa kini sang kekasih, Aurel Hermansyah, sudah resmi jadi istrinya.

Tampil sangat cantik, berbalut kebaya putih dengan riasan adat Jawa modern, Aurel yang duduk di samping Atta juga merasakan hal sama. Berkali-kali dia menyeka air

dari ujung matanya. Meski keduanya menggunakan masker, lengkap dengan *face shield*-nya, rona bahagia terlihat jelas dari pancaran mata mereka.

Setelah mengucapkan ijab kabul, Atta langsung mengelus kepala Aurel dan mengucapkan doa pernikahan, sebagai bentuk "pembuka gerbang kebajikan" untuk rumah tangga mereka. Suasana tegang berubah jadi haru. Semua tamu undangan berbahagia. Ada tawa di dalam tangisan mereka.

Bahkan, Atta kini tak ragu lagi menghujani Aurel dengan kecupan mesra di berbagai kesempatan. Padahal sebelumnya, Atta tak berani menyentuh Aurel, hingga kaku jika "berhadapan" dengan momen mesra.

Pejabat Negara jadi Saksi

Selain prosesi pernikahan itu sendiri, hal yang menyedot perhatian pada momen itu adalah hadirnya orang penting yang menjadi saksi pernikahan mereka. Adalah Presiden Joko Widodo sebagai saksi pihak Atta dan Menteri Pertahanan Prabowo Subianto sebagai saksi dari pihak Aurel.

Tak hanya itu, hadir pula Gus Miftah sebagai penghulu, serta Ketua MPR Bambang Soesatyo sebagai wali dari pihak Atta.

Seperti diketahui, kedua orangtua Atta, Halilintar Anofial Asmid dan Lenggogeni Faruk, belum

bisa hadir sebagai wali karena satu dan lain hal. Kedua orangtua dan adik kandung Atta juga hanya bisa menyaksikan lewat aplikasi virtual saja. Namun, momen sakral Aurel-Atta tak sedikit pun berkurang khidmatnya.

"Walaupun semuanya bisa aku kerjain sendiri, tapi sentuhan orangtua (tak tergantikan). Orangtua bisa ada di sisi kita kan itu memang besar banget



pengaruhnya. Tapi setelah mendapatkan doa aku sangat lega dan bahagia," kata Atta.

Drama Pernikahan

Mungkin pesta pernikahan mewah dan megah yang ditaksir menghabiskan biaya puluhan miliar rupiah ini bisa dibilang berjalan dengan sangat lancar, walaupun persiapannya hanya sebentar. Apalagi jarak dari lamaran ke pernikahan hanya berselang kurang dari satu bulan.

Tapi ternyata tak semua berjalan lancar. Atta bahkan mengaku sering menangis saat menyiapkan hari bahagianya yang "sempurna". YouTuber nomor satu se-Asia ini bilang, "Nangis berapa kali, mata bengkak berapa kali, perdebatan panjang berapa kali, tapi itulah yang membuat kita saling dewasa satu sama lain, saling menyayangi dan menerima kekurangan satu sama lain."

Aurel hanya mengangguk setuju. Dia tak banyak berkomentar. Sebab dia pun merasakan stres yang luar biasa. Terlebih, setelah



Presiden Joko Widodo hadir sebagai saksi dari pihak Atta Halilintar.

lamaran, perempuan yang diberikan mahar berupa seperangkat alat salat dan uang tunai sebesar Rp342.021 ini pun masih harus menjalani serangkaian acara menuju hari H, seperti siraman hingga pengajian.

Setelah keseluruhan acara selesai, Atta dan Aurel ingin menghabiskan bulan madu yang

"Kan stressful, depresinya ada juga kan. Depresi drama pernikahan tuh besar banget, berantemnya nyata."

tenang sebelum memasuki bulan suci Ramadan. "Kita sudah banyak pikiran, capek juga, kita mau melepaskan pikiran. Kan stressful, depresinya ada

juga, kan. Depresi drama pernikahan tuh besar banget, berantemnya nyata," jelas Atta.

"Kita sebenarnya ada rencana sih, cuma masih insyaallah. Kalau jadi mau ke Dubai, rencananya tanggal 6 April ini," timpal Aurel.

Meski demikian, keduanya masih mengurus visa perjalanan mereka. Jika visanya selesai, kemungkinan Atta-Aurel langsung terbang ke sana dan kembali sebelum memulai puasa.

Lantas perihal momongan, jadi program anak kembar?

"Sedikasinya sama Allah, yang penting kita berdua berusaha dulu aja," kata Aurel.

Duh, semoga rumah tangganya langgeng dan bahagia selalu, ya!

● SITI SARAH NURHAYATI | FOTO: DOK. SOE & SU, DOK. INSTAGRAM @AURELIE_HERMANSYAH @REDRIBBONGIFT

5 Fakta Menarik di balik Pernikahan Aurel-Atta

Merilis Single Berdua

Sehari sebelum menggelar akad nikah, Aurel dan Atta memberi kejutan dengan merilis *single* terbaru mereka berjudul *Hari Bahagia*. Di sana keduanya menggambarkan jatuh bangun kisah cinta yang berhasil mereka bina. Psst... tadinya *single* ini merupakan kado istimewa Atta untuk Aurel, lho. Tapi mereka merombaknya hingga jadi lagu duet perdana.

Aurel Jalani Puasa Mutih

Satu minggu menjelang hari akadnya, Aurel melakukan puasa mutih sesuai adat Jawa dengan memakan nasi putih, air putih, serta roti putih saja. Tujuannya? Agar calon pengantin terlihat lebih cantik dan memancarkan aura berbeda.

Peci Khusus

Di momen sakral akad nikahnya, Atta menanggalkan ikon *fashion* yang selama ini menempel di kepalanya, yakni bandana, dan menggantinya dengan peci. Namun, dia enggan menghilangkan ciri khasnya. Sehingga Atta memesan peci putih khusus berlogo petir atau halilintar, sesuai namanya, yang tersemat di sebelah kanan.

Orangtua Atta Minta Maaf

Seperti kita tahu, kedua orangtua Atta, Lenggogeni Faruk dan Halilintar Anofial Asmid, masih belum bisa hadir di momen sakral anak sulungnya. Keduanya masih belum bisa ke Indonesia setelah melakukan berbagai upaya. Sehingga Lenggogeni dan Halilintar hanya bisa hadir melalui aplikasi virtual, untuk

mengucapkan selamat, mendoakan, hingga mengucap permohonan maaf karena tak bisa hadir secara langsung.

Prewedding di GBK

Meski tak bisa melangsungkan pernikahan di Gelora Bung Karno (GBK), Senayan, Jakarta, Aurel-Atta sedikit mewujudkan impiannya lewat foto *prewedding* mereka. Dengan berbalut busana putih, Aurel-Atta berleenggak-leggok bahagia di lapangan utamanya. Bahkan Aurel yang mengenakan *dress* seberat 10 kilogram tak merasa kerepotan.

Suvenir Pernikahan Curi Perhatian

Tak hanya ornamen serta hiasan mewah dekorasi pernikahannya saja yang mencuri perhatian. Publik pun dibuat penasaran pula oleh souvenir yang terbungkus kotak hitam, buah tangan untuk tamu undangan.

Di sana Aurel-Atta menyiapkan 5 hal yang tak kalah mewah, seperti *tumbler* hitam, satu set alat makan serta sedotan *stainless steel*, parfum, sebotol madu, dan masker dengan motif kain batik, serta satu liontin dengan permata berwarna biru.

Tak hanya itu, Atta dan Aurel juga memberi satu kantong "oleh-oleh" pernikahan yang berisi beberapa makanan khas Bali, seperti pisang krispi, kacang bakpia, serta pie susu. Mewah!



Aaliyah Massaid

"Aku Percaya Kekuatan Doa Ibu.."

Apa pun dilakukan ibunya, Aaliyah tidak akan pernah membencinya. Baginya, jika ibu berbuat salah, bukan berarti ibunya orang jahat.

Usianya belum menyentuh kepala dua, tapi kehidupan Aaliyah Massaid sejak kecil penuh prahara. Saat kecil, orangtuanya bercerai. Ayahnya, Adji Massaid, menikah lagi. Lalu sang ayah meninggal dunia. Lantas ibu sambungnya, Angelina Sondakh, dan ibu kandungnya terkena kasus.

Meski kisahnya seperti sinetron di dunia nyata, putri bungsu Reza Artamevia dan mendiang Adji Massaid ini tidak pernah membenci orangtuanya, terutama sang ibunda. Justru menurut Aaliyah, dirinya bisa terus kuat bertahan karena dukungan kedua ibunya juga.

"Tanpa aku minta, pasti ibu (Reza, red.) doain aku setiap hari. Mungkin itu yang bikin aku stabil sampai sekarang. Aku yakin, doa ibu paling diijabah karena Surga di telapak kaki ibu. Aku percaya kekuatan doa ibu," ungkap Aaliyah yakin.



Saat berbincang dengan Maia Estianty di kanal YouTube Al El Dul TV, Aaliyah tidak menampik bahwa dia awalnya merasa kecewa ketika Reza terjerat kasus narkoba untuk kedua kalinya. Namun, saat dirinya bertemu Reza dan mendengar permintaan maafnya, perasaan itu seolah hilang.

Perempuan kelahiran Jakarta, 8 Maret 2002 ini hanya ingin ibunya sehat dan bahagia.

Apa pun yang ibunya lakukan, Aaliyah memastikan dirinya akan selalu berada di sisi perempuan yang telah melahirkannya itu. Meski orang lain tak melihat, Aaliyah tahu hati ibunya baik.

"Mungkin Ibu membuat kesalahan, tapi itu enggak membuat dia jadi orang jahat. Ibu menurutku sangat kuat. Aku kadang sedih kepikiran Ibu. Kok Ibu bisa kuat banget. Masa (kalau) ibunya udah kuat buat anak-anaknya, terus anak-anaknya enggak?" ujar pelantun *Tak Searah* ini.

Apalagi kala Aaliyah mengingat bahwa ibunya yang orangtua tunggal itu selalu berusaha membagi peran untuk bisa jadi ibu sekaligus ayah. Alhasil, apa pun masalahnya, aktris bernama lengkap Aaliyah

Annisa Jeffar Massaid ini tak akan pernah dendam pada ibunya.

Kangen Ayah

Kehidupan yang keras tampaknya membuat Aaliyah tumbuh lebih cepat dewasa. Bahkan, perempuan keturunan

Belanda-Jawa-Sunda ini mengaku, sekarang tak pernah mengeluh apalagi mempertanyakan kenapa kehidupannya seperti ini. Saat masih kecil dulu pernah.

Lantas kalau menangis?

"Paling aku nangis kalau

kangen sama *daddy* doang sih. Bukan karena kenapa hidup aku gini. Karena aku masih merasakan kasih sayang dari orangtua juga. Masih banyak yang sayang sama aku. Jadi, enggak usah terlalu disedihin," aku pelakon *Sayap Kecil Garuda* ini santai.

Bisa begitu karena Aaliyah selalu menyukuri segala hal baik yang terjadi



Aaliyah hanya menangis ketika rindu ayahnya, Adji Massaid.



Aaliyah percaya akan kekuatan doa ibunya, Reza Artamevia.

dalam hidup. Contoh sederhananya, Aaliyah bersyukur masih diberi sehat lalu tinggal di rumah. Sekalipun hidupnya penuh masalah, Aaliyah justru ingin membuktikan dirinya bisa lebih baik lagi.

Berkah Cuek

Di samping itu, Aaliyah memang tidak pernah memikirkan masalah yang dihadapinya secara berlebihan. Ya dijalani saja. Dirinya yakin, cobaan ini untuk memberi sesuatu yang lebih besar lagi. Sehingga dirinya tidak boleh salah langkah.

"Aku kalau ada masalah, cueknya bukan enggak kepikir orangtua. Tapi, oh ada masalah, ya sudah jalanin aja," terang Aaliyah tersenyum.

Seberat apa pun masalah hidupnya, Aaliyah tidak pernah berpikir bahwa itu adalah akhir hidupnya. Toh, dirinya hidup untuk hari ini. Maksudnya, sehari-hari Aaliyah fokus memikirkan cara melewati masalah hari ini dulu. Jika besok ada masalah, artinya besok dipikirkan lagi.

Lagipula, Aaliyah percaya, sabar dan usaha tidak akan mengkhianati hasil. Salut!

AGHNI HILYA N | DOK. INSTAGRAM @AALIYAH.MASSAID

Ammar Zoni

Bikin Buku Perdana Berkat Irish Bella

Hidupnya sempat penuh amarah. Berkat dukungan sang istri, Ammar bisa membukukan kisahnya.

Kisah hidup setiap orang itu unik dan berbeda. Namun, Irish Bella tahu perjalanan hidup sang suami, Ammar Zoni, luar biasa dan tidak semua bisa melaluinya. Hal itulah yang akhirnya memicu Ammar untuk benar-benar membukukan lika-liku hidupnya.

"Irish sangat dukung saya. Dia percaya hidup saya sangat menarik dan bermanfaat bagi banyak orang. Dia selalu meminta saya untuk membuat buku. Ya akhirnya, apa yang dicetuskan itu bisa terwujud," ungkap Ammar saat konferensi virtual bukunya belum lama ini.

Tak hanya itu, perempuan yang bernama asli Yris Jetty Dirk de Beule itu pun tahu sang suami suka menulis, tapi selama ini hanya disalurkan lewat *caption* atau puisi. Rupanya, Ammar pun mengakui, dirinya punya bakat

menulis dan tidak terlalu kesulitan.

Meski begitu, selama menulis buku perdana yang bertajuk *Ammar, Amarah, & Arah*, tentu ada kalanya aktor kelahiran Depok, 8 Juni 1993 ini kehilangan ide. Ketika hal itu terjadi, Irishlah yang membuat Ammar kembali bercerita, mulai dari apa yang terlintas di hatinya.

"Benar saja, saya bisa merasakan lagi sedihnya saat ibu meninggal dunia, disisihkan, terjatuh, saat karier mulai menanjak, bertemu Irish Bella, dan sebagainya. Itu saya tuangkan dalam buku," ujar Ammar yang mempersembahkan buku itu untuk putranya, Air.

Tak usah heran, melalui buku itu, Ammar ingin membagikan perjalanan hidup yang kini membuatnya lebih bersyukur. Baik ketika dirinya masih kecil, hingga kini sudah memiliki bayi mungil. Nama bukunya saja memakai namanya. Lalu, apa arti *Amarah dan Arah*?

"Amarah karena di setiap langkah, setiap hal yang saya lakukan, dulu saya melakukan apa pun dengan amarah.

Apalagi, di buku ini banyak hal yang membuat amarah saya muncul, seperti adik saya, ibu meninggal, bapak bangkrut, kenapa saya seperti ini?" ungkap Ammar.

Setelah mempertanyakan hidupnya, Ammar kini telah menemukan solusi terakhir dari kemarahan dan kesalahannya. Baginya, selama berproses mencari arah, hanya ada satu yang tepat, yakni bersyukur. Ammar selalu menyukuri apapun yang terjadi di hidupnya.

AGHNI HILYA N | DOK. PRIBADI



UPDATE Ayu Ting Ting

LAGUNYA MIRIP GIRLBAND KOREA?

Belum lama ini dunia maya dihebohkan karena lagu Ayu Ting Ting dianggap mirip dengan *girlband* Korea Selatan, Aespa. Ketika warganet membandingkannya, lagu ibu satu anak berjudul *Single Happy* ini dianggap mirip dengan *Black Mamba* milik Aespa. Namun, tampaknya, ini hanya kebetulan dan bukan pertanda apa-apa. Sebab biduan itu dirilis lagunya lebih dulu pada 2015 silam, sedangkan *girlband* besutan SM Entertainment itu dua tahun setelahnya.

AGHNI HILYA N | DOK. INSTAGRAM @AYUTINGTING2



Nissa Sabyan

Disebut Hamil dan Akan Dinikahi Ayus?



Video Nissa "Sabyan" tengah mengelus perut tersebar, dia kembali mendapat tuduhan tajam. Katanya hamil besar hingga sedang urus pernikahan. Benarkah?

Kian hari, berbagai tuduhan tajam kian terlontar dari warganet untuk Nissa "Sabyan". Bukan tanpa alasan, hal itu dilakukan karena mereka merasa geram. Terlebih perempuan yang masih mendapat tuduhan merusak rumah tangga orang ini belum juga memberikan klarifikasi atas tuduhan yang dilayangkan padanya.

Nissa memang masih dianggap sebagai orang ketiga dalam kasus perceraian anggota band religi Sabyan, Ayus, dan mantan istrinya Ririe Fairus, yang baru disahkan pada 24 Maret 2021. Meski demikian, sang ayah, Haji Komar, sempat membantah tuduhan itu.

Belum selesai satu, tuduhan baru lantas datang lagi menghampiri pemilik nama lahir Khoirunnisa ini. Dia dikabarkan hamil besar,

setelah videonya tengah mengelus perut beredar di akun gosip.

Bahkan, salah satu warganet bernama Anis Nuraisyah sempat meninggalkan komentar di *music video (MV) single* terbaru Sabyan, *Sapu Jagat*, terkait alasan Nissa masih belum juga memberikan klarifikasinya.

"Cak akan klarifikasi, Nissa lagi hamil besar.

Video (MV *Sapu Jagat*, red.) itu dibuat sebelum hamil besar. Kenapa Ririe sampai mau bercerai? Karena Ririe tahu, si Nissa lagi hamil. Ayus-Nissa sudah nikah siri," tulis akun YouTube Anis Nuraisyah itu.

Tak hanya itu, paranormal Mbah Mijan juga sempat mengunggah

dan menyinggung hal yang sama di Twitter-nya. Senin (9/3), dia menuliskan, "Alhamdulillah, Mbah bentar lagi bakal punya cucu baru dari Nissa 'Sabyan', tetap semangat sayangku."

Meski demikian, tak sedikit warganet yang menyebutkan bahwa video itu adalah video lama, bahkan diambil sebelum pandemi. Sebab, Nissa yang terlihat sedang berada di area bandara itu tak pakai masker, petugas yang berjaga di belakangnya dan sejumlah orang yang menemaninya pun tak pakai masker juga. Sehingga belum ada bukti konkret dari dugaan kehamilan tersebut.

Langsungkan Pernikahan

Sayangnya, selain isu kehamilan, masih ada isu pernikahan yang katanya sudah direncanakan oleh dua sejoli ini. Namun, Fadhilah Nova,

adik kandung Ayus yang membenarkan kabar perselingkungan Nissa dan kakaknya, enggan buka suara terkait hal ini.

Dia justru meminta awak

media mencari penjelasan langsung dari pihak terkait, yang hingga saat ini seakan hilang "tertelan bumi". Ibunda Nissa juga sama. Saat ditemui di kediamannya, kawasan

"Karena di sini keluarga dari Nissa 'Sabyan' dan Ayus masih belum bisa menerima keadaan masing-masing."



Ayus (kiri), Nissa (tengah), dan Kamal (kanan) sangat ceria saat berkunjung ke Redaksi NOVA sebelum pandemi.

Bekasi, usai pulang dari pasar, sang ibunda langsung bergegas masuk ke rumah tanpa mengindahkan rentetan pertanyaan dari awak media.

Lantas, usai kabar itu tersebar, perempuan indigo bernama Madam Rifda, justru mengutarakan hal yang tak disangka-sangka. Dengan tegas dia mengatakan bahwa Ayus-Nissa akan segera melangsungkan pernikahan di momen yang pas.

"Tapi enggak sekarang.

Karena di sini keluarga dari Nissa 'Sabyan' dan Ayus masih belum bisa menerima keadaan masing-masing. Jadi, masih seperti menolak di antara kedua belah pihak," begitu suara yang terdengar dalam rekaman tersebut, seperti dikutip dari akun gosip @mak_inpoh.

Sebenarnya sejauh mana sih hubungan Ayus-Nissa ini?

● SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: ADELIN KRISANTI

Ruben Onsu-Ivan Gunawan

Bersahabat Erat, Tak Ragu Pinjamkan Rp1 Miliar

Sudah seperti adik dan kakak kandung sendiri, Ruben tak siap jika Ivan Gunawan "pergi" duluan. Sebaliknya, Ivan malah pasrah, sebab kehidupan tak ada yang abadi.

Sahabat sejati pasti selalu ada dalam suka dan duka. Tak peduli seberapa besar masalah yang dihadapi, keduanya pasti langsung pasang badan untuk cari solusi bersama. Kisah ini tergambar jelas dalam hubungan persahabatan Ruben Onsu dan Ivan Gunawan.

Keduanya selalu terlihat kompak dan tak pernah saling menjelekan satu sama lain, meski sudah 16 tahun bersahabat. Malah saat Igun, sapaan akrab Ivan Gunawan, diundang ke *podcast* YouTube milik Deddy Corbuzier, dia harus meminta izin terlebih dahulu pada Ruben.

Bukan posesif, melainkan sebelumnya Ruben sempat dibuat kesal oleh Deddy karena kata-kata yang tak mengenakkan hati. Namun, suami Sarwendah Tan ini juga tak melarangnya. Justru dia memberikan izin pada sahabatnya itu. Belum lama ini pun, keduanya bahkan datang dan mengungkapkan unek-unek mereka di sana.

Paling Berharga

Berteman lama bukan berarti adem ayam saja. Keduanya juga pernah tersandung masalah. Namun, mereka tak pernah menggembar-gemborkannya ke publik. Beruntung semakin dewasa, dua presenter kondang ini semakin tak terpisahkan juga.

Keduanya saling menyayangi dan peduli satu sama lain. Di hadapan Deddy, mereka juga tak segan memperlihatkan rasa sayang dan ketulusannya. Dalam konten YouTube

Deddy Corbuzier Podcast, Ruben bilang, "Kalau dia (Ivan) mati, maaf ya, sudah kelar."

Sebab jika Igun tiada, Ruben tak lagi punya teman cerita. Selain Sarwendah, nanti tak

ada lagi yang mengerti dirinya. Dulu mungkin masih ada mendiang Julia Perez dan Olga Syahputra, yang bisa mendengarkan segala kegundahannya. Tapi kini tinggal Igun seorang yang dipercayainya.

Bagi Ruben, Igun adalah orang yang paling berharga dan penting untuk hidupnya. Igun juga sama. Kadang saking pedulinya, Igun

selalu meminta Ruben bercerita. Dia tahu, karena saking banyak masalah yang menimpa, tak jarang Ruben jadi sering bengong sendiri.

"Dia enggak ada *take a nap*. Jadi dia itu bangun, mandi, bikin (menata) rambut, sarapan, jalan. Enggak ada tuh *goler-goler* di tempat tidur gitu. Dia kalau menurut saya kurang menikmati hidup. Hidupnya itu kerja, kerja, kerja," omel Igun pada kesempatan yang sama.

Ruben hanya menanggapi dengan tawa, sebab dia paham bahwa tanda sayang dan kepedulian Igun, ya, memang lewat omelan salah satunya. Meski demikian, keduanya sudah punya janji jika salah satu dari mereka lebih dulu "dipanggil Tuhan".

"Saya sudah meyakini bahwa segala sesuatu di sekitar saya enggak ada yang abadi. Karena kita enggak bisa berbicara

tentang takut meninggal, *say*. Jadi menurut saya, sekarang ini bahasa *real*-nya, siapa yang meninggal duluan, siapa yang diurus. Kalau dia (Ruben) meninggal duluan saya urusin, kalau saya meninggal dia harus ngurusin saya," beber Igun.

Tak usah heran jika hubungan kedua sahabat ini segitu eratnyanya. Igun bahkan sudah tidak perhitungan lagi dengan Ruben. Ruben mengaku pernah meminjam uang sebesar Rp1 miliar dan Igun langsung meminjamkannya. Meski baru sembuh dari Covid-19, Igun berkelakar alasan meminjamkannya karena mau melepaskan penat ke bank.

Ada-ada saja. Tapi salut, deh, dengan persahabatan mereka.

● SITI SARAH NURHAYATI

FOTO: DOK. INSTAGRAM @IVAN_GUNAWAN



Joseon Exorcist Dihentikan Paksa



Baru mengudara dua episode, drama Korea *Joseon Exorcist* langsung dapat kritikan tajam hingga menyebabkan kekacauan. Kenapa?



Budaya Korea sangatlah dijunjung tinggi oleh warga negaranya. Apalagi jika menyangkut sejarah. Salah sedikit bisa fatal akibatnya. Buktinya, drama Korea (drakor) *Joseon Exorcist* yang baru tayang pada 22 Maret 2021 kemarin tersandung kasus.

Setelah merilis dua episode perdana, drama tersebut langsung menuai kritikan tajam. Bahkan empat hari setelahnya, drakor *Joseon Exorcist* terpaksa harus dihentikan penayangannya.

Bukan tanpa alasan, hal itu dilakukan karena drama tersebut dianggap distorsi alias

menyimpang dari sejarah Korea. Properti syuting yang digunakan jadi buktinya, seperti adanya kue bulan China, pidan China (telur abad), pangsit China, hingga minuman keras yang bergaya China, lengkap dengan huruf China yang tertulis di labelnya.

Amarah publik pun membunyah. Kritis dan petisi penolakan dilayangkan. Bahkan Asosiasi Keluarga Kerajaan Lee Jeonju ikut mengeluarkan pernyataan resmi agar SBS, stasiun TV Kabel Korea yang menayangkannya, turut melakukan pembatalan penayangan.

Menanggapi hal itu, akhirnya sutradara, pemain, hingga pihak terkait dalam drama, seperti YG Entertainment, Creative Works, dan Lotte Culture Works melayangkan permintaan maaf resminya. Dalam pernyataannya, mereka bilang, "Semua produksi terhenti. Kami mengakui beratnya situasi ini, dan kami akan melakukan yang terbaik untuk meminimalkan kerugian yang ditimbulkan pada semua staf dan afiliasi yang terkait dengan serial drama."

Sang penulis, Park Gye-ok, juga menyesali ketidaktepatannya dalam menulis naskah drama. Melalui pesan tertulis seperti dikutip dari Kompas.com, dia bilang, "Selama beberapa hari terakhir saya telah

menyebabkan ketidaknyamanan karena naskah yang saya tulis tanpa pertimbangan matang. Sebaliknya, saya bersandar pada fakta bahwa drama itu bergenre fantasi dan sangat menyesali penilaian puas yang saya buat sebagai hasilnya."

Lantas, apa saja efek domino yang ditimbulkan dari pemberhentian drakor *Joseon Exorcist*?

● SITI SARAH
NURHAYATI | FOTO: DOK.
INSTAGRAM



3 DRAMA KONTROVERSIAL KOREA

Sama-sama tersandung masalah kontroversial, drama berikut juga akhirnya batal ditayangkan.



KERUGIAN AKIBAT DIHENTIKANNYA JOSEN EXORCIST

Rugi Ratusan Juta

Syuting yang sudah rampung 80 persen ini ditaksir mengalami kerugian hingga 32 miliar won (setara Rp408 miliar).

Penurunan Saham

Indeks saham perusahaan yang terkait dengan serial itu turun, seperti YG Entertainment turun 5,63 persen dan SBS turun 5,24 persen, hingga anak perusahaan YG Entertainment, YG Plus, juga ikut mengalami penurunan 2,64 persen.

Pemain Hapus Unggahan

Seluruh pemain drakor *Joseon Exorcist*

yang aktif di media sosial, seperti Jang Dong-yeon, Lee Yu-bi hingga Jung Hye-sung terlihat sudah menghapus bersih berbagai unggahan mengenai drama.

Drama Sejarah Lain kena Imbas

Tak hanya berdampak pada pihak terkait saja, nyatanya kekeliruan sejarah ini cukup berdampak pelik untuk drama sejarah lainnya. Misalnya drakor *Snowdrop* yang dibintangi Jisoo Blackpink dan Jung Hae-in, yang kabarnya akan tayang pada Mei 2021 mendatang, ikut kena imbas. Mereka juga dianggap akan memutarbalikkan fakta setelah sinopsis tidak resminya beredar di internet.

Fashion & Beauty Rambut, Kok, Gampang Bau, Sih?

Tanya

Rambut saya kering, tapi kulit kepala saya berminyak. Kepala saya gampang banget keringetan, jadi sering bau. Kalau saya sering-sering keramas, rambut saya jadi kering. Bagaimana, ya, mengatasinya?



Jawab

Kita lihat dulu faktor terjadinya keringat. Beberapa anggota tubuh memiliki kelenjar-kelenjar sumber keringat, salah satunya kulit kepala. Aktivitas kelenjar ini dipengaruhi banyak faktor, bisa genetik, hormonal, adanya konsumsi obat-obatan, atau konsumsi makanan tertentu. Atau, bisa juga karena adanya kecenderungan penyakit yang memiliki efek keringat berlebih, salah satunya hipertiroid.

Bila memiliki penyakit yang mencetuskan hal tersebut, atasi dulu penyakitnya.

Untuk mengatasi bau karena keringat, keringatnya harus segera dikeringkan dan dibersihkan. Kalau di kulit kepala, berarti kita perlu mencuci dengan pembersih/sampo yang disesuaikan dengan tipe rambut dan jenis kulit kepala.

Bagaimana supaya rambut tidak kering? Tentu harus benar cara mencuci rambutnya. Pilih sampo dengan formula yang sesuai dengan kondisi kulit kepala dan rambut. Jangan menggunakan air hangat atau panas karena akan membuat rambut makin kering. Dan jangan lupa pakai kondisioner.

Kalau kulit kepala dan rambut sensitif atau kering, hindari terlalu sering menggunakan styling dan kosmetika rambut. Gunakan sesuai kebutuhan saja.

● MADEMARDIANI KARDHA | FOTO: ISTOCK, DOK. ID. DERMS



DR. INDAH WIDYASARI, SPKK
ANGGOTA DARI ID. DERMS

Artikel ini merupakan kolaborasi Stylo Indonesia dan id.dermis

Viva COSMETICS
Made in Indonesia
Sesuai untuk Daerah Tropis

Be the Sunshine!

Hadirkan kehangatan dan keceriaanmu dengan warna-warna Viva Cosmetics.

Model menggunakan: Viva Eye Shadow no. 03 dan 04, Blush On no. 01, Lipstick no. 4 dan Compact Natural.

www.vivacosmetic.com | Viva Cosmetics | Viva Cosmetics | @VivaCosmetics

Sebentar lagi akan berakhir, peserta Indonesian Idol Special Season 2021 ini bikin kita penasaran. Siapa yang menang dan siapa yang tersingkir?

Satu per satu tereliminasi, hingga tersisa tiga peserta yang sudah membuktikan diri pantas sebagai juara. Betapa tidak, pada babak 4 besar kemarin, kelima juri seolah sepakat bahwa setiap orang yang bertahan sudah punya kapasitas sebagai juara Indonesian Idol.

Akan tetapi, juara pertama hanya akan ada satu orang nantinya. Setelah Melisa Hartanto tereliminasi, kini yang bertahan adalah Anggi Marito, Rimar Callista, dan Mark Natama. Ketiganya punya sepak terjang yang bisa diadu selama beberapa bulan di Indonesian Idol musim ke-11 ini.

Tampaknya tidak semudah itu memilih kandidat juaranya. Namun, semua pilihan kembali ke tangan kita, sebagai penonton yang memberikan suara. Nah, sebelum Sahabat NOVA memilih, kami telah merangkum keunggulan dan rekap perjalanan ketiga peserta.

Simak, yuk!

AGHNIA HILYA N | FOTO: DOK. INSTAGRAM @ANGGIMARITO @RIMAR1111 @MARKNATAMA

Anggi Marito (19) Diprediksi Sebagai Juara



Asal: Tarutung
Penggemar: Angginatic
Followers Instagram: 218k

Sosok Anggi sudah menarik perhatian penonton dan juri sejak babak audisi. Tak heran, perempuan yang menyukai musik karena ibunya ini ternyata pernah ikut ajang pencarian bakat *The Voice Indonesia 2018* dan bertahan hingga babak 16 besar.

Hingga babak 3 besar ini, Anggi berhasil mendapat *standing ovation* kelima juri sebanyak 7 kali. Salah satunya ketika babak 6 besar, saat membawakan *Don't Watch Me Cry* milik Jorja Smith, hingga jadi *trending* di YouTube. Punya banyak fans, Anggi pun diprediksi menjadi juara.

Kerap mendapat kritikan dari juri, pada pada penampilannya di babak 6 besar, Anggi banjir pujian dari juri. Seperti kata Maia, "Anggi, kalau kamu stabil kayak tadi, aku ramalin kamu juara 1. Tapi, kalau kamu stabil kayak gitu, ya."

3 Besar "Indonesian Idol Special Season" Siapa yang Pantas Juara?



Rimar Callista (22) Penyanyi Kelas Internasional



Asal: Tangerang Selatan
Penggemar: Imaygination
Followers Instagram: 74.3k

Seperti Anggi, Rimar juga pernah mengikuti ajang pencarian bakat *The Voice Indonesia 2016*, hanya sampai di babak *knock out* karena tak dipilih juri. Di sisi lain, saat di *Indonesian Idol*, Rimar hampir pulang di babak *Showcase*, tetapi diselamatkan hak veto Judika.

Jika dibandingkan lawannya, Rimar paling sering masuk zona tidak aman hingga tiga kali. Namun, Rimar juga dapat *standing ovation* kelima juri terbanyak hingga 10 kali. Terbaru, dia sukses berkolaborasi dengan *Weird Genius* di babak 4 besar.

"Super internasional. Kamu bener-bener sangat internasional," puji Maia saat itu. Asal tahu saja, itu bukan pertama kalinya Rimar disebut sebagai penyanyi kelas internasional. Rimar pun dipuji sebagai peserta yang sangat spesial karena suara dan kemampuan bernyanyinya.

Mark Natama (20) Diidolakan Maia Estianty



Asal: Jakarta
Penggemar: Markas
Followers Instagram: 82.2k

Satu-satunya peserta laki-laki yang bertahan ini kerap bikin Maia dan Rossa terpesona dengan penampilan dan suaranya. Meski begitu, selama ini rupanya laki-laki yang akrab disapa Tama ini baru sekali mendapat *standing ovation* kelima juri saat babak 8 besar.

Tetapi hebatnya, Tama tidak pernah masuk ke zona tidak aman, lho. Tak hanya itu, peserta yang terkenal dengan kemampuan vokalnya di genre jazz dan pop ini ternyata sudah punya dua lagu bertajuk *Yesterday* dan *Terkejar Waktu*. Keduanya dirilis tahun lalu.

Dengan penampilan yang cukup stabil, tak jarang mahasiswa ITB ini mendapat kritikan dari para juri. Namun, Maia pernah memujinya, "Semakin ke sini, Mark bernyanyi lebih enak. Dia bisa membuat hati perempuan meleleh. Dari awal aku nge-fans sama kamu lho, ya."

Griya — Gantung Hiasan Dinding Setinggi Mata

Seindah apa pun sebuah hiasan, jadi berkurang keindahannya bila tidak diletakkan dengan benar. Harusnya seperti apa?

Anda ingin menambah hiasan dinding di ruang keluarga atau di kamar tidur? Entah lukisan, foto, atau benda seni lainnya. Tapi Anda bingung menentukan tinggi hiasannya? Sebenarnya, bila berkaitan dengan seni tidak ada teori yang

benar-benar baku. Kita selalu bisa bereksperimen. Namun ada baiknya pahami dulu prinsip-prinsip dasarnya, baru berimprovisasi.

Aturan yang paling sederhana adalah gantungkan hiasan setinggi mata. Dalam posisi ini, orang bisa menikmati keindahan karya seni

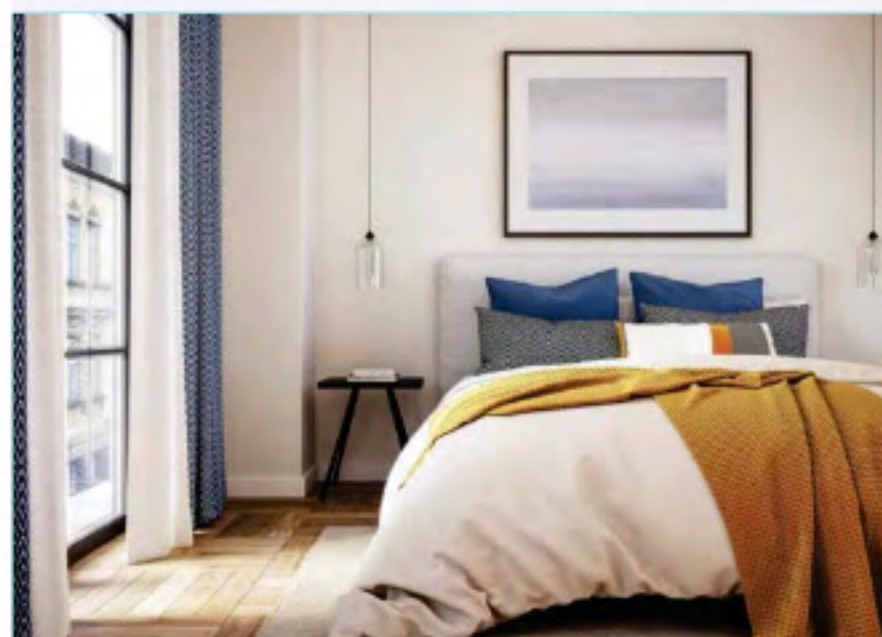
dengan nyaman.

Caranya, cari titik tengah hiasan, tempatkan titik tengah tersebut setinggi sekitar 1,5 meter dari lantai. Titik tengah, ya, bukan batas bawah bingkai. Ini berlaku untuk rumah dengan tinggi plafon standar (sekitar 2,4 meter). Untuk plafon yang lebih

tinggi, hiasan dapat digantung lebih tinggi.

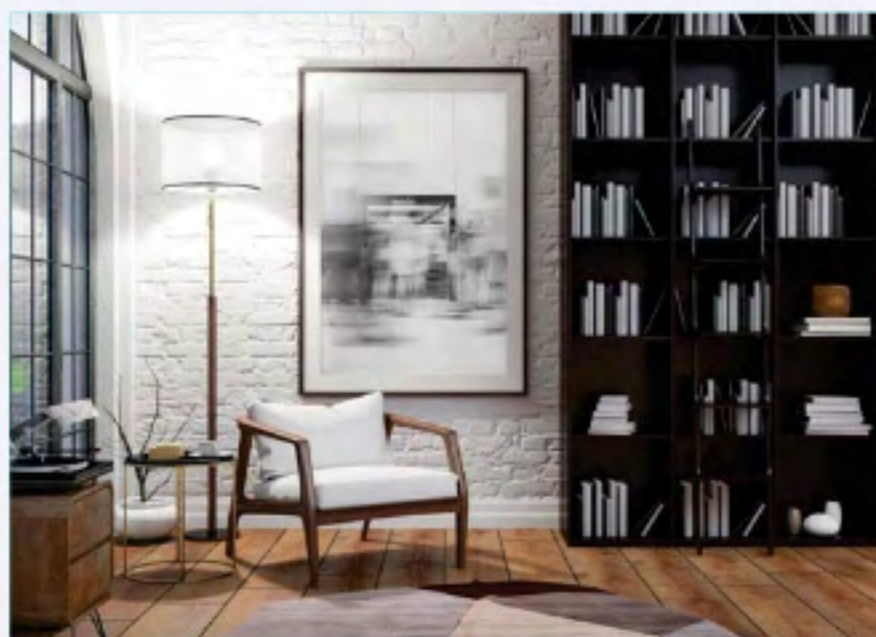
Tapi, teori ini bisa gugur bila Anda ingin "bermain-main" dalam meletakkan hiasan dinding. Inilah beberapa panduan pada situasi yang berbeda.

MADE MARDIANI KARDHA | FOTO: ISTOCK



1. Bila ingin di atas furnitur

Bila Anda ingin menempatkan hiasan di atas furnitur (misalnya sofa atau tempat tidur), sebaiknya hiasan tersebut memiliki lebar dua per tiga dari lebar furniturnya. Gantungkan hiasan dengan bagian bawah bingkai berjarak 20-25 cm dari furnitur. Bisa saja jadinya lebih dari 1,5 meter dari lantai.



2. Hiasan besar

Untuk hiasan yang tingginya lebih dari 3 meter, lupakan aturan yang tadi. Anda cukup memastikan bahwa tepi bawah hiasan tersebut berjarak sekitar 30 cm dari lantai.



3. Hiasan berkelompok

Kadang-kadang kita ingin menggantung beberapa hiasan berukuran kecil secara berkelompok. Untuk kasus seperti ini, letakkan beberapa hiasan tersebut di sekitar titik 1,5 meter. Lalu, atur jarak antar-hiasan sekitar 7-15 cm.

Menjelang bulan suci Ramadan, keluarga Anda pasti jadi lebih sering kumpul bersama untuk menikmati santapan sahur dan buka puasa. Sembari bercerita dan bercengkerama, hubungan pun tentu akan semakin dekat satu lainnya. Karenanya, temani kebersamaan Anda dengan ragam hidangan yang nikmat.

Tenang, tak perlu rumit dan mahal. Ada menu-menu sederhana nan nikmat yang sudah kami siapkan sebagai inspirasi sajian Ramadan di rubrik Sedap Sekejap kali ini. Nah, kita mulai dari resep jajanan pasar untuk santapan saat waktu berbuka. Selamat mencoba dan selamat menunaikan ibadah puasa, Sahabat NOVA!

Inspirasi Sajian Ramadan Sederhana

Berbuka dengan Tajanan pasar

PUTU MAYANG

Bahan

150	gr	tepung beras
1	sdm	gula pasir
½	sdt	garam
300	ml	santan dari ½ butir kelapa
50	gr	tepung sagu
3	tetes	pewarna merah muda

3. Angkat. Pindahkan ke dalam mangkuk. Tambahkan tepung sagu sedikit demi sedikit sambil diuleni sampai rata.
4. Bagi dua adonan. Tambahkan pewarna merah muda di satu bagian. Uleni rata. Sementara satu bagian lagi dibiarkan putih.
5. Pulung masing-masing adonan. Rekatkan satu sama lain.
6. Masukkan ke dalam cetakan putu mayang. Semprot di atas daun pisang memanjang dan gulung.
7. Kukus di dalam kukusan yang sudah dipanaskan di atas api sedang selama 15 menit sampai matang.
8. Untuk saus: Rebus santan, gula merah, nangka, garam, dan daun pandan sambil diaduk sampai mendidih.
9. Sajikan putu mayang dengan sausnya.

Bahan Saus

500	ml	santan dari ½ butir kelapa
200	gr	gula merah, sisir halus
5	bh	nangka, iris panjang
¼	sdt	garam
2	lbr	daun pandan

Cara Membuat

1. Larutkan tepung beras, gula, garam, dan santan.
2. Masak sambil diaduk di atas api kecil sampai bergumpal.



14 buah
45 menit

RESEP: RIYO JATIKA LESTARI | PENATA SAJI: YANA | FOTO: BAYU | UJI DAPUR: TIM DAPUR SEDAP SAJI

LOPIS

Bahan

400	gr	beras ketan, rendam 1 jam, tiriskan
1½	sdt	air kapur sirih
1	sdt	garam
6	lbr	daun pisang untuk membungkus

Cara Membuat

1. Campur beras ketan, air kapur sirih, dan garam sampai rata.
2. Bungkus dengan daun pisang. Bentuk segitiga. Isi beras hingga ¼ bungkus. Ikat dengan benang kasar.
3. Rebus di dalam air mendidih selama 3 jam hingga matang.
4. Untuk saus: Masak gula merah, daun pandan, air, dan garam sambil diaduk sampai kental. Sisihkan.
5. Untuk pelapis: Aduk rata bahan pelapis. Kukus di dalam kukusan yang sudah dipanaskan di atas api sedang selama 15 menit.
6. Gulingkan lopis di atas bahan pelapis. Sajikan lopis bersama saus.

Bahan Pelapis

200	gr	kelapa parut kasar
1	lbr	daun pandan
¼	sdt	garam

Bahan Saus

200	gr	gula merah, sisir halus
1	lbr	daun pandan, ikat
100	ml	air
¼	sdt	garam



20 buah
200 menit



PUDING BUSA

WONG COCO
DUGAN
Untuk 15 potong

BAHAN I

- 400 ml susu cair
- 1 bks agar-agar bubuk
- 1 sdt jeli bubuk
- 1/2 sdm sirup stroberi
- 50 gr gula pasir
- 3 bh putih telur
- 1/4 sdt garam
- 50 gr gula pasir
- 2 tetes pewarna merah muda

BAHAN II

- 500 ml air
- 50 gr gula pasir
- 1 sdt jeli bubuk
- 1/4 sdt garam
- 150 gr WONG COCO DUGAN

CARA MEMBUAT

1. Bahan I. Rebus susu cair, agar-agar bubuk, jeli bubuk, dan gula pasir sampai meletup-letup. Tambahkan sirup stroberi dan pewarna merah muda. Aduk rata. Sisihkan.
2. Kocok putih telur dan garam sampai setengah mengembang. Masukkan gula pasir sedikit demi sedikit sambil dikocok hingga mengembang.
3. Tuang rebusan puding sedikit-sedikit ke kocokan telur. Kocok rata.
4. Tuang rebusan puding ke loyang segitiga hingga setengah tinggi cetakan. Biarkan setengah beku.
5. Bahan II. Rebus air, gula pasir, jeli bubuk, dan garam sampai meletup-letup. Tambahkan WONG COCO DUGAN. Aduk menyebar.
6. Tuang adonan susu di atas puding busa. Dinginkan. Sajikan.



ES LENGKENG JAHE

WONG COCO
NATA DE COCO

Untuk 4 porsi

BAHAN I

- 1 kg lengkek
- 350 ml air lengkek klg
- 5 cm jahe, memarkan
- 500 ml air
- 2 bks sari jeruk instan
- 2 sdm gula pasir
- 1 sdm selasih, rendam
- 200 gr es serut
- 400 ml soda tawar dingin
- 200 gr WONG COCO NATA DE COCO RASA COCOPANDAN

CARA MEMBUAT

1. Rebus air, air lengkek, dan jahe di atas api kecil sampai mendidih dan harum. Angkat.
2. Masukkan sari jeruk instan dan gula pasir. Aduk sampai larut. Dinginkan.
3. Tata lengkek dan selasih di dalam gelas. Beri rebusan sari jeruk.
4. Tambahkan es serut, soda tawar dingin dan WONG COCO NATA DE COCO RASA COCOPANDAN.

Kebaikan serat alami
ada di segarnya

WONG COCO

TANPA PEMANIS BUATAN

Inspirasi Sajian Ramadan Sederhana

Setelah berbuka dengan yang manis, kini Anda bisa mencicipi ragam sup segar sebagai teman makan saat berbuka. Dengan kuah yang segar, dijamin energi Anda akan kembali terisi. Apalagi jika disantap bersama dengan nasi hangat. Pasti makin nikmat dan keluarga senang.

Sup Segar pemulih Energi

SUP BUNTUT REMPAH

Bahan

2	cm	jahe, bakar, memarkan
750	gr	buntut sapi
2.000	ml	air
5	siung	bawang merah, iris halus
3	cm	kayu manis
5	btr	cengkih
3	btr	kapulaga
2	bh	pekak
150	gr	wortel, potong bulat
2	bh	tomat, potong-potong
½	sdt	pala bubuk
4	sdt	garam
¼	sdt	merica bubuk
1 ½	sdt	gula pasir
2	btg	daun bawang, potong 1 cm

Bahan Pelengkap

75	gr	emping goreng
2	sdm	bawang goreng
2	bh	jeruk nipis, potong-potong
1	sdm	acar timun dan wortel

Cara Membuat

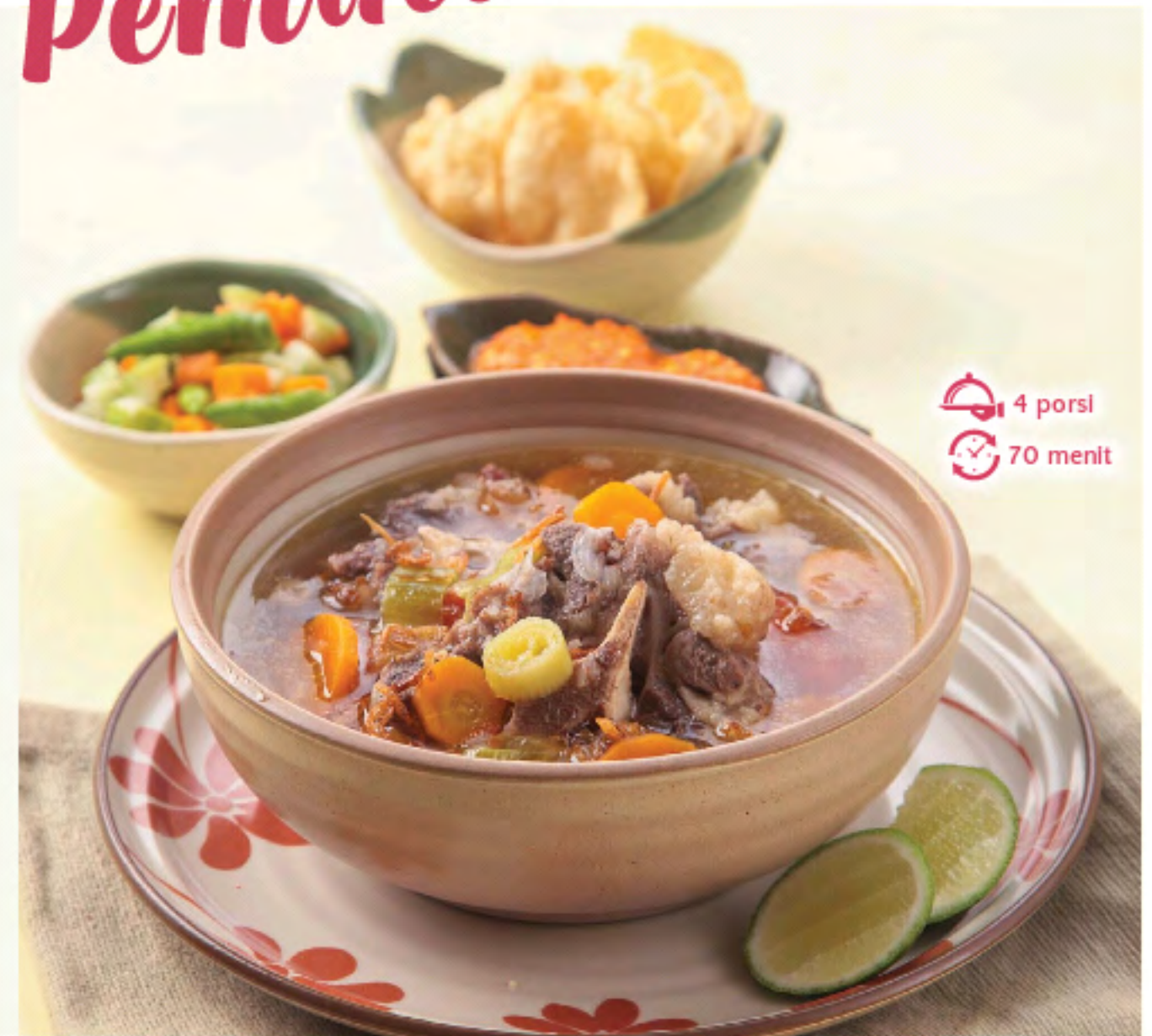
1. Presto buntut sapi di dalam air sampai empuk. Saring dan ukur air kaldunya. Tambahkan air hingga berjumlah 1.700 ml. Didihkan lagi.
2. Tambahkan bawang merah, jahe, kayu manis, kapulaga, pekak, dan cengkih. Rebus sampai harum.
3. Masukkan buntut, wortel, dan tomat. Aduk rata. Tambahkan pala, garam, merica, dan gula. Aduk rata. Masak sampai matang.
4. Menjelang diangkat, tambahkan daun bawang. Aduk rata.
5. Sajikan bersama sambal dan pelengkap.

Bahan Sambal

(Haluskan)

20	bh	cabai rawit merah, rebus
2	siung	bawang putih, rebus
¼	sdt	garam

RESEP: RIYO JATIKA LESTARI | PENATA SAJI: NAOMI DP | FOTO: AGUSTUA FA JARMON | UJI DAPUR: TIM DAPUR SEDAP SAJI



4 porsi
70 menit

PINDANG SERANI

Bahan

6	cm	kunyit, bakar, haluskan
2	ekor	ikan bandeng, potong empat bagian
1	sdt	air jeruk nipis
1	sdt	garam
1.000	ml	air
10	siung	bawang merah, iris
4	siung	bawang putih, iris
2	btg	serai, ambil putihnya, memarkan
2	cm	lengkuas, memarkan
2	cm	jahe, iris
2	bh	tomat, potong-potong
1	sdm	garam
½	sdm	gula pasir

Cara Membuat

1. Lumuri ikan bandeng dengan air jeruk nipis dan garam. Sisihkan.
2. Rebus air, bawang merah, bawang putih, serai, lengkuas, jahe, dan kunyit sampai harum.
3. Masukkan ikan bandeng, tomat, garam, dan gula pasir. Masak di atas api kecil sampai matang dan bumbu meresap dengan api kecil.



8 porsi
30 menit

SUP UDANG KEMBANG KOL

Bahan

250	gr	udang, kupas, kerat, sisakan ekor
200	gr	kembang kol
1.700	ml	kaldu udang
3	lbr	daun jeruk, buang tulangnya
6	sdt	garam
3	sdt	gula pasir
1	ikat	(300 gram) caisim, potong kasar
1	sdm	bawang merah goreng untuk taburan

5	siung	bawang merah, goreng
2	cm	jahe, goreng

Cara Membuat

1. Rebus kaldu udang, bumbu halus, daun jeruk, garam, dan gula pasir sampai matang.
2. Masukkan udang dan kembang kol. Masak sampai mendidih. Tambahkan caisim. Masak sampai matang.
3. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng

Bumbu Halus

4	bh	cabai merah keriting, goreng
3	siung	bawang putih, goreng



6 porsi
30 menit

Inspirasi Sajian Ramadan Sederhana

Ketika hidangan buka puasa tak lagi tersisa untuk dinikmati saat sahur, Anda tak perlu buru-buru khawatir. Hanya bermodalkan bahan tahu, tempe, dan telur yang senantiasa tersedia di dapur, Anda sudah bisa menciptakan ragam menu sederhana yang nikmat untuk disantap bersama keluarga. Berikut aneka sajiannya.

TELUR BUMBU PRESMOL

Bahan

6	btr	telur, goreng ceplok	12	siung	bawang merah
2	lbr	daun salam	6	siung	bawang putih
2	cm	lengkuas, memarkan	2	cm	jahe
2	btg	serai, memarkan			
3	lbr	daun jeruk			
10	bh	cabai rawit merah utuh			
6	siung	bawang merah kecil utuh			
2	sdt	garam			
¼	sdt	merica bubuk			
2	sdt	gula pasir			
300	ml	air			
1	btg	daun bawang, potong 1 cm			
½	sdt	cuka			
2	sdm	minyak untuk menumis			

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, serai, daun jeruk, cabai rawit merah, dan bawang merah sampai harum. Tuang air. Didihkan.
2. Tambahkan garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk sampai kental.
3. Masukkan telur goreng. Masak sampai meresap. Tambahkan daun bawang dan cuka. Aduk rata.

Bumbu Halus

3	cm	kunyit, bakar
8	btr	kemiri, sangrai



6 porsi
30 menit

Sahur Nikmat dengan "3T"

CAH SAYUR TAHU

Bahan

1	bh	tahu cina, potong 1 x 3 cm, goreng berkulit	100	ml	air
			2	sdm	minyak untuk menumis
3	siung	bawang putih, cincang halus			
2	bh	cabai merah besar, potong serong			
1	bh	wortel, potong serong			
1	bh	jagung, pipil			
3	btg	caisim, potong-potong			
100	gr	buncis, potong-potong			
1	sdm	saus tiram			
1	sdt	kecap manis			
¼	sdt	garam			
¼	sdt	merica bubuk			

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan cabai. Aduk sampai layu.
2. Tambahkan wortel. Aduk sampai layu. Masukkan jagung, caisim, dan buncis. Aduk rata.
3. Bubuhi saus tiram, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Aduk rata.
4. Tuangkan air. Aduk rata. Masukkan tahu. Aduk rata.



4 porsi
25 menit

RESEP: RIYO JATIKA LESTARI | PENATA SAJI: NAOMI D P | FOTO: AGUSTUA FAJARMON | UJI DAPUR: TIM DAPUR SEDAP SAJI

TEMPE MASAK KARE

Bahan

2	lbr	daun salam	3	siung	bawang putih
2	cm	lengkuas, memarkan	1	sdt	ketumbar
1	btg	serai, memarkan	½	sdt	jintan
200	gr	daging, potong kotak			
10	lonjor	kacang panjang, potong 3 cm			
100	gr	kacang merah segar			
1	bh	tomat merah, potong-potong			
200	gr	tempe, potong kotak			
6	bh	cabai rawit merah utuh			
4 ½	sdt	garam			
4	sdt	gula pasir			
2.000	ml	santan dari 1 butir kelapa			
2	btg	daun bawang, potong serong			
2	sdm	minyak untuk menumis			

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan serai sampai harum.
2. Masukkan daging. Aduk sampai berubah warna. Tuang 500 ml air. Masak sampai daging empuk.
3. Tambahkan kacang panjang dan kacang merah. Aduk rata.
4. Masukkan tomat, tempe, cabai rawit, garam, dan gula pasir. Aduk rata. Tuang santan. Masak sampai matang.
5. Tambahkan daun bawang. Aduk rata. Angkat dan sajikan.

Bumbu Halus

3	cm	kunyit, bakar
2	btr	kemiri, sangrai
6	siung	bawang merah



8 porsi
30 menit

SENIN

Asem-Asem Buntut
Telur Mata Sapi Bumbu Taoco
Cah Brokoli

SELASA

Daging Bumbu Rujak
✓TAHU TUMIS BAKSO
Sawi Putih Tumis Wijen

RABU

Ayam Isi Tahu
Gado-Gado Siram
Sambal Goreng Tempe

KAMIS

Pindang Bandeng
Pepes Telur Asin
Sayur Kacang Bumbu
Pindang

JUMAT

✓SUP IGA BROKOLI
Bacem Tahu Tempe
✓GULAI NANGKA

SABTU

Udang Masak Nanas Pedas
Kering Kentang Dendeng
Manis
Daun Singkong Gulung

MINGGU

Ayam Masak Kemangi
Dadar Telur Gulung
Cah Rebung Jamur Cabai
Hijau

SUP IGA BROKOLI**Bahan**

1	kg	iga sapi, potong-potong	4	siung	bawang putih
			1	sdt	merica
2	cm	jahe, memarkan			
1	bh	pala, potong 2 bagian			
2	liter	air			
3	sdm	minyak goreng			
2	btg	daun bawang, potong-potong			
10	bh	cabai rawit utuh			
6	bh	belimbing wuluh, potong-potong			
1	sdm	garam			
1	bggl	brokoli, potong per kuntum, seduh air panas			

Cara Membuat

1. Rebus iga, jahe, pala, dan air sampai dagingnya lunak.
2. Panaskan minyak goreng. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan tumisan bumbu ke dalam rebusan tulang iga.
3. Tambahkan daun bawang, cabai rawit, belimbing sayur, dan garam. Masak sampai matang.
4. Masukkan brokoli. Aduk rata. Masak sebentar. Angkat dan sajikan selagi hangat.

Bumbu Halus

3	bh	cabai merah
8	siung	bawang merah



5 porsi
35 menit

GULAI NANGKA**Bahan**

5	sdm	minyak goreng	1	cm	lengkuas
1	btg	serai, memarkan	1	sdt	garam
1	lbr	daun kunyit			
2	lbr	daun jeruk			
100	gr	cabai giling			
500	gr	nangka muda, potong-potong			
1	liter	santan cair			
500	ml	santan kental			

Cara Membuat

1. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus, serai, daun kunyit, daun jeruk, dan cabai giling hingga harum.
2. Masukkan nangka. Aduk hingga rata. Tambahkan santan cair. Didihkan hingga bumbu meresap.
3. Masukkan santan kental, kecilkan api. Aduk-aduk hingga kuah kental dan bumbu meresap. Angkat.

Bumbu Halus

10	siung	bawang merah
4	siung	bawang putih
2	cm	jahe
2	cm	kunyit



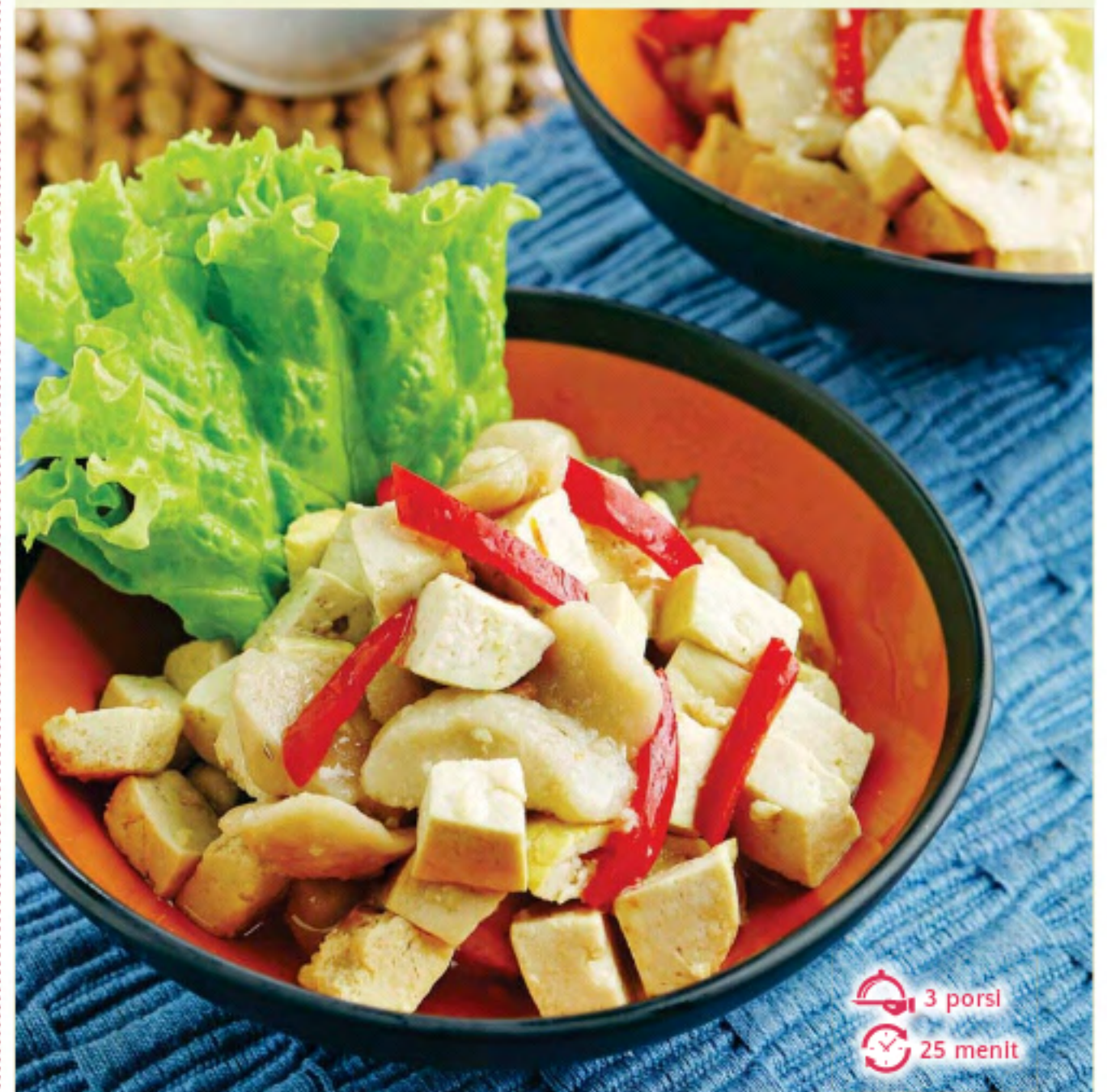
6 porsi
40 menit

TAHU TUMIS BAKSO**Bahan**

2	sdm	minyak goreng	250	gr	tahu putih, potong 2x2 cm
3	siung	bawang putih, cincang kasar	1	btg	daun bawang, potong 1 cm
2	bh	cabai merah, buang biji, potong serong			
2	sdm	ebi, seduh, sangrai, cincang kasar			
100	gr	bakso, belah dua			
1	sdt	kecap ikan			
½	sdt	kecap manis			
½	sdt	garam			
¼	sdt	gula pasir			
200	ml	air			

Cara Membuat

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih, cabai merah, dan ebi sampai harum. Masukkan bakso. Aduk rata. Masak sampai matang.
2. Tambahkan kecap ikan, kecap manis, garam, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tuang air, masak sampai mendidih. Tambahkan tahu putih dan daun bawang. Masak sampai matang.



3 porsi
25 menit

Lebih Percaya Diri dengan Mandiri Finansial, Caranya?

Jangan nyaman berpangku tangan, cepat gali potensi untuk keamanan diri dan keluarga.

Dunia media sosial sedang hangat dengan kasus Desiree Tarigan yang tengah berkeisruhan dengan suaminya, Hotma Sitompel. Menurut pengakuan Desiree, dirinya diusir dari rumah oleh lelaki yang dinikahinya 20 tahun lalu itu tanpa sebab yang pasti.

Entah cerita itu benar atau tidak, dan terlepas dari permasalahan sebenarnya, kita jadi bisa belajar. Bahwa di dalam hubungan, selain harus kuat secara mental, perempuan juga selayaknya harus kuat secara finansial. Hal ini menjadi sangat krusial.

Bukan apa-apa, saat kondisi seperti Desiree—amit-amit—dialami oleh kita dan kitanya masih sangat bergantung pada pasangan untuk hidup, maka hidup kita malah bisa berantakan. Begitu pun ketika kita berhadapan pada situasi saat suami di-PHK, mengalami sakit parah, kecacatan sehingga tak bisa bekerja, atau paling parah suami meninggal dunia.

Makanya dengan mandiri secara finansial, posisi suami dan istri di dalam keluarga menjadi setara,

serta bisa bersama-sama berperan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Alhasil akan mengurangi rasa ketergantungan perempuan pada sosok suami sebagai satu-satunya sumber keuangan dalam keluarga.

Dengan kata lain, saat perempuan mampu secara finansial, maka akan ada rasa percaya diri dan rasa aman yang muncul juga. Makanya menjadi jelas betapa pentingnya jika perempuan mandiri secara finansial. Masalahnya, bagaimana cara mulainya?

Investasi Ilmu

Salah satu cara mandiri finansial adalah dengan mulai belajar keterampilan baru. Ya, jangan hanya puas dengan kondisi yang ada sekarang, melainkan selalu coba cari peluang dengan terus investasi ilmu. Ingat, tanpa wawasan yang cukup, sulit rasanya bagi kita mencapai kemandirian finansial.

Kepada NOVA, Najelaa Shihab, pegiat dan pemerhati pendidikan pun menegaskan, perempuan sangat perlu untuk belajar dan menjadi pribadi yang cerdas karena hal tersebut memiliki banyak

manfaat. Selain bermanfaat untuk ranah keluarga, pendidikan dan wawasan yang luas pun bermanfaat untuk menunjang karier dan membuka lahan bisnis.

menguntungkan. Jadi, siapkan ruang dalam diri Anda untuk *upgrade* ilmu dan menambah keterampilan.

Tenang, mengasah keterampilan enggak harus dari jalur formal dan mahal. Anda bisa mulai belajar dari mengambil kursus-kursus gratis, atau mengikuti seminar daring (*webinar*) dengan topik yang sesuai dengan kesukaan, bergabung ke dalam komunitas seperti Komunitas Sahabat NOVA, atau bisa belajar secara autodidak.

Jika punya uang berlebih, lebih baik lagi jika Anda juga mengikuti rangkaian *workshop* berseri yang biasanya lebih detail dengan

pembinaan dalam waktu yang panjang. Biasanya biaya *workshop* pun hanya dipatok ratusan ribu saja, kok. Ya, daripada uangnya habis untuk belanja yang tak perlu, lebih baik dipakai investasi ilmu, kan.

Nah, hasil dari investasi ilmu yang didapat bisa kita tekuni dengan serius untuk menjadi modal membangun usaha. Sekalipun usaha kecil-kecilan, seperti berjualan makanan dari rumah, misalnya. Tapi toh, pada akhirnya kita punya penghasilan sendiri.

Waktu yang Tepat

Akan tetapi, kapan waktu yang tepat bagi kita untuk investasi ilmu demi bisa mulai mandiri secara finansial? Jawabannya adalah: kapan pun. Perempuan yang bekerja, misalnya, bisa mulai membiasakan diri mengakses sumber pengetahuan lewat *smartphone* di jam istirahat dan ikut *workshop* di akhir pekan. Sementara ibu rumah tangga bisa membaca artikel, menonton video seminar, mengikuti Instagram Live tentang cara berkebun secara hidroponik,

misalnya, di saat si kecil tidur siang. Jadi, enggak ada alasan untuk berhenti belajar, kan?

MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK

5 Rekomendasi Kursus yang Bisa Menghasilkan Uang

- Kursus memasak
- Kursus menjahit
- Pelatihan berkebun hidroponik
- Kursus *crafting*
- Kursus *make up*
- Kursus *digital marketing*

Rekomendasi Tempat Menambah Ilmu

- ✓ Kelas Kreasi NOVA
- ✓ IndonesiaX
- ✓ Udemy
- ✓ KlikKelas
- ✓ Jakarta Creative Hub
- ✓ Wewocraft (weekend workshop)

Anda & Pasangan



Saat puasa, menahan emosi pada pasangan biasanya lebih sulit daripada menahan lapar. Jadi, harus tahu trik kelolanya agar puasa tetap berjalan lancar.

Kesabaran yang dibutuhkan saat menjalankan puasa terasa lebih berat dibanding hari-hari biasa. Apalagi untuk urusan mengontrol emosi, terlebih dalam hubungan suami istri. Ya, hampir 24 jam bersama di rumah, tak dimungkiri akan ada banyak konflik yang muncul dengan pasangan. Misalnya saja, tak jarang suami sulit dibangunkan saat sahur tiba. Eh, saat bangun pun hanya makan, lalu tidur lagi setelah imsak dan salat subuh. Padahal, kita sudah berharap bisa sahur bersama sambil berbincang. Pastinya, ada kesal dan sedih yang datang dalam hati.

Normal saja bila kita

merasakan emosi ini. Hanya saja, mampukah Anda menyalurkannya dengan cara yang cerdas dan menguntungkan? Nah, agar puasa dan hubungan dengan pasangan bisa sama-sama berjalan lancar, Naomi Ernawati Lestari, M.Psi, psikolog klinis dewasa dari Klinik Lighthouse Jakarta, punya 6 trik cerdas kelola emosi saat konflik dengan pasangan selama puasa. Bagaimana caranya?

MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: ISTOCK

1 Jangan reaktif

Langsung bereaksi ketika sedang merasakan emosi negatif, berpotensi membuat kita berbuat kesalahan.

Kesal, Pengin Marah, tapi Lagi Puasa

Ya, saat emosi enggak karuan, kita cenderung mengatakan atau melakukan sesuatu pada pasangan yang belum tentu sesuai dengan yang kita maksud. Makanya, biasakan untuk berpikir panjang terlebih dulu sebelum menanggapi masalah yang terjadi dengan pasangan. Jangan terburu-buru atau malah membesar-besarkannya.

2 Cepat tutup mata

Saat emosi negatif datang menguasai Anda, maka cepat tutuplah mata. Berusahalah memfokuskan pikiran hanya pada solusi positif dari masalah Anda dan pasangan. Padukan dengan pengaturan napas secara teratur.

3 Paksa alihkan pikiran

Emosi yang negatif menyebabkan perilaku yang negatif. Makanya, paksaan untuk mengubah pikiran buruk dengan pikiran positif. Bayangkan resolusi ideal untuk masalah Anda, pikirkan seseorang yang membuat Anda

bahagia, atau mengingat hal-hal yang membuat Anda bahagia.

4 Pilih metodenya

Emosi tidak seharusnya dipendam. Menelepon teman, olahraga, atau *journaling*—mengekspresikan perasaan atau pikiran dengan cara menulis di kertas—bisa jadi solusi menyalurkan emosi Anda. Ya, kadang-kadang Anda tidak terlalu perlu mengatasi masalahnya, tetapi hanya perlu didengarkan atau

Saat emosi negatif datang menguasai Anda, maka cepat tutuplah mata. Berusahalah memfokuskan pikiran hanya pada solusi positif.

mengeluarkan emosinya. Sehingga setelah itu Anda akan merasa lebih lega. Metode-metode ini juga dapat membantu menjernihkan pikiran, mengelola emosi, dan menjaga kesehatan mental Anda. Temukan cara yang paling nyaman untuk Anda.

5 Lihat gambaran besarnya

Setiap kejadian di dalam

hidup kita, baik ataupun buruk, ada tujuannya. Momen Ramadan bisa jadi kesempatan kita belajar lebih bijaksana untuk melihat makna di balik setiap masalah. Jika masalah hadir dalam hubungan, anggaplah itu sebagai cara Tuhan untuk semakin mengeratkan cinta Anda dengan pasangan.

6 Maafkan penyebab emosi

Bukan tak mungkin Anda atau pasangan pernah kelepasan dan tak mampu mengendalikan diri sehingga menyakiti hati satu sama lain. Naomi menyarankan agar terlebih dahulu menelusuri, apa, sih, sebenarnya yang jadi permasalahan. Lalu ambil waktu dan ajak pasangan bicara, dan bukalah hati untuk mau memahami, memaafkan, serta ikut meminta maaf pada pasangan. Jangan gengsi, ya. Ingat, toh ketika Anda memaafkan, Anda akan merasa terbebas dari perasaan buruk dan merasa jauh lebih baik. Pun hubungan jadi lebih baik pula.

Kenali Gejala Penyakit Jantung pada Perempuan, Beda!



Perempuan sakit jantung? Bukan hal yang aneh. Hanya saja gejalanya beda. Seperti apa?

Penyakit jantung memang sering diasosiasikan sebagai penyakit para kaum adam karena gejalanya sering terlihat. Padahal, sebenarnya perempuan juga berisiko terkena penyakit jantung. Hanya saja para ahli menemukan bahwa gejala serangan jantung pada perempuan berbeda dengan pria.

Dilansir dari VerywellHealth.com, gejala penyakit jantung pada laki-laki dan perempuan bisa berbeda karena anatomi jantungnya memang berlainan. Jantung perempuan umumnya berukuran lebih kecil, termasuk ruang-ruang di dalamnya. Sekat atau pembatas antar-ruang jantung juga lebih tipis.

Secara umum gejala khas penyakit jantung adalah nyeri dada, rasa tertekan, atau rasa



tidak nyaman di area dada selama beberapa menit. Akan tetapi, sayangnya pada perempuan gejala ini kerap kali tidak tampak, samar, dan tidak spesifik (mirip gejala penyakit lain). Sehingga kadang-kadang tidak disadari. Nah, yang bahaya adalah bila gejala baru terasa ketika si penderita sudah mengalami keadaan darurat. Tentu

Yang bahaya adalah bila gejala baru terasa ketika si penderita sudah mengalami keadaan darurat.

kita enggak mau sampai kecolongan, kan?

Untuk itu, ada beberapa gejala yang masih bisa kita antisipasi sebagai gejala awal penyakit jantung pada perempuan. Yang paling sering adalah nyeri di leher, rahang, atau tenggorokan. Gejala lainnya adalah nyeri di perut bagian atas, sakit punggung bagian atas, mual, merasa lelah, sesak napas, kelemahan umum, perubahan warna kulit, dan banyak berkeringat. Gejala ini bisa terjadi baik saat Anda sedang istirahat atau selama beraktivitas.

Selain itu, gejala penyakit jantung lainnya pada perempuan mungkin menjadi jelas saat penyakit jantung berkembang. Misalnya, bengkak di tungkai, kaki, atau pergelangan kaki, penambahan berat badan, mengalami masalah tidur, jantung berdebar-debar, batuk, pusing, alami gangguan pencernaan, maag, atau rasa sakit terbakar di dada bagian atas dan tengah, merasa gelisah, hingga kehilangan kesadaran sementara secara tiba-tiba. Akan tetapi, gejala dapat berbeda

tergantung pada jenis penyakit jantung tertentu yang Anda miliki.

Kapan ke Dokter?

Memang sangat mudah untuk mengabaikan banyak tanda peringatan penyakit jantung saat gejalanya timbul samar-samar. Namun karena serangan jantung dapat terjadi secara tiba-tiba, penting untuk tidak mengabaikan tanda peringatan yang mungkin terjadi.

Apalagi jika kita memang memiliki beberapa faktor risiko penyakit jantung, seperti memiliki riwayat keluarga yang berpenyakit jantung, mengidap diabetes, hipertensi, merokok, menopause, jarang berolahraga, dan obesitas. Jadi, segeralah ke dokter untuk berkonsultasi. Khususnya jika Anda pernah atau bahkan sering mengalami gejala seperti di atas. Sehat selalu, Sahabat NOVA.

● MARIA ERMILINDA | FOTO: ISTOCK

Viral Rumput Fatimah untuk Persalinan



Diklaim lancarkan persalinan, tapi kok malah picu keguguran?

Dunia maya dihebohkan oleh seorang ibu yang harus mengalami keguguran di usia kandungannya yang sudah siap untuk persalinan setelah minum ramuan rumput fatimah. Hal ini mencuat usai video yang memperlihatkan proses USG si ibu viral di platform video dan musik Tiktok, yang diunggah oleh akun @infobumildansikecil dengan keterangan video "Janin Meninggal Akibat Rumput Fatimah."

Rumput herbal ini memang terkenal dari zaman dulu sebagai ramuan yang diklaim bisa membantu lancarkan persalinan. Tapi, kok, malah terjadi sebaliknya?

Picu Kontraksi

Sebenarnya ramuan rumput

fatimah berperan memicu kontraksi pada rahim. Ada kandungan zat sejenis flavonoid, meski belum diteliti secara jelas dan pasti namanya. Nah, zat inilah yang bisa memicu timbulnya prostaglandin, zat yang membantu terjadinya kontraksi di rahim.

"Kalau bisa bikin kontraksi di rahim sih iya, memang benar. Tapi masalahnya adalah kalau obat, kan, kita tahu pakai takaran dosis. Kalau ini (rumput fatimah, red.) modelnya rebusan, kandungan zat yang diminumnya seberapa banyak kita enggak tahu," ujar dr. Thomas Chayadi, SpOG., dokter spesialis kandungan dari RS Pondok Indah – Puri Indah.

Ya, jadi berbahaya karena kandungan tidak tertakar dengan pasti dan teruji. Jadi susah dikontrol

karena tidak ada yang tahu seberapa banyak dosisnya. Hasilnya pun bisa tidak terkendali dalam memicu kontraksi.

"Kontraksi, sih bagus kalau terkendali. Dalam proses melahirkan kontraksinya itu ritmik, ada hilang dan ada istirahat. Tapi kalau pakai rumput fatimah, kontraksinya itu tetanik. Jadi terus-terusan enggak berhenti," ungkap dr. Thomas saat dihubungi NOVA.

Nah kalau sudah terus-terusan kontraksi, dan enggak berhenti, lantas, apa yang terjadi?

Banyak Efek Negatif

Asal tahu saja, saat kontraksi terjadi, janin di dalam kandungan tidak mendapatkan aliran darah. Ia menggunakan darah yang berada di plasentanya sebagai cadangan darah yang membawa oksigen pada janin. Nah, ketika kontraksi terjadi secara stabil atau ritmik (hilang dan timbul) tadi, maka saat istirahat si ibu dan bayi pun beristirahat.

Sebaliknya, ketika kontraksi terjadi terus-menerus, maka janin bisa tidak dapat pasokan darah dan lama-lama seperti orang kekurangan oksigen. Biasanya bayi meninggal duluan jika tidak kuat kontraksi terus-menerus. Apalagi, kontraksi dari ramuan ini memang sulit diberhentikan. Berbeda seperti ketika menggunakan obat oksitosin

melalui infus untuk induksi yang lebih terkontrol.

Di sisi lain, rumput fatimah bisa memicu kontraksi terus-menerus, tapi bayi tak kunjung lahir. Hal ini malah bisa membahayakan sang ibu.

"Makin lama makin tipis (rahimnya, red.), karena dia

"Kalau pakai rumput fatimah, kontraksinya itu tetanik. Jadi terus-terusan enggak berhenti."

berusaha mendorong bayi keluar. Tapi bayi itu enggak muat.

Jadi rahimnya sobek. Apalagi kalau anaknya baru pertama. Kan kita enggak tahu apakah memang vagina sama bayinya muat atau

enggak. Itu paling menyeramkan dari proses persalinan," ungkapnya.

Kalau pun berhasil lahir, otot rahim akan mengalami kelelahan dan tidak mau berkontraksi sehabis melahirkan. Akibatnya akan terjadi pendarahan.

"Kalau bisa pakai obat kontraksinya, bagus. Kalau enggak kontraksi juga, demi darah berhenti dan menyelamatkan ibu, maka rahimnya diangkat. Sama juga ketika terjadi robekan pada rahim saat proses persalinan. Kalau robekannya bagus bisa dijahit, kalau compang-camping, bisa diangkat juga," tambahnya.z

2 Cara Aman Picu Kontraksi

Makanya, dr. Thomas menyarankan untuk tidak mengonsumsi ramuan yang tidak pasti saat kehamilan maupun menjelang persalinan. Lebih baik, datang dan konsultasi ke dokter jika terjadi kendala. Toh, kita juga enggak bisa memastikan efek ke depannya bagi janin dan kesehatan ibu jika sembarangan minum ramuan yang belum teruji secara ilmiah. Walaupun mau memicu kontraksi terjadi alami, dr. Thomas punya dua sarannya, **banyak bergerak dan berhubungan suami istri.**

"Biasanya harus banyak aktivitas, sih. Harus capek, karena ketika capek, stres, bikin inflamasi. Nah, peradangan itu memicu terbentuknya prostaglandin. Kedua, melakukan hubungan suami istri, keluar (sperma, red.) di dalam. Karena di dalam air maninya itu ada prostaglandin yang bisa memicu kontraksi tadi," pungkas dr. Thomas.

● MARIA ERMILINDA

FOTO: ISTOCK/DOK. PRIBADI

DR. THOMAS CHAYADI, SpOG.,
DOKTER SPESIALIS KANDUNGAN DARI
RS PONDOK INDAH – PURI INDAH.



Tangkal Desain Pot Menuai Cuan

Hobi menanam tanaman hias selama pandemi bikin bisnis tanaman laris manis. Produk apa saja yang bisa menguntungkan?

Pandemi Covid-19 ternyata membawa berkah bagi pemilik bisnis tanaman hias, karena tanpa disadari pecinta tanaman hias dadakan bermunculan dan menyerbu beberapa penjualnya. Hal itu dirasakan juga oleh Permata Sari, pemilik Tangkal, yang menjual beragam tanaman hias dan aksesorinya, termasuk pot.

Banyak tanaman hias yang dijual oleh Tangkal, di antaranya yang banyak diburu adalah janda bolong dan kaktus. Tak hanya itu, pot berdesain unik dan modern milik Tangkal juga laku keras.

"Kalau janda bolong itu trennya masih ada. Jadi, sekarang kita juga ngerawat janda bolong yang masih muda, sampai nanti kalau sudah besar dijual. Perawatannya tidak susah," ujar Sari, sapaan akrabnya.

Nah, lalu bagaimana Sari bisa memulai

bisnis tanaman ini ya?

Desain Unik

Sari memulai bisnis Tangkal pada bulan April 2020 lalu. Saat itu, perempuan yang bekerja sebagai desainer grafis ini mengalami

penurunan pendapatan selama pandemi. Kebetulan, perempuan asal Bandung ini sudah hobi menanam tanaman hias. Melihat adanya peluang, Sari akhirnya berjualan tanaman.

"Aku bisa bilang modalku ini kayaknya nol banget ya. Kalau tanaman, karena aku sudah punya. Terus, aku jualan dari mulut

ke mulut dan Instagram. Eh, ternyata banyak juga pemesanannya," ungkap Sari.

Pesanan yang masuk mulai banyak, Sari kemudian mengembangkan bisnisnya dengan memproduksi aksesoris tanaman hias juga, seperti pot, pupuk organik, dan cairan pengusir hama. Tentu tidak mudah, terutama saat produksi pot berbahan kayu.

"Itu lamanya saat *trial and error* soal ketahanan pot buatan kita. Terutama untuk pot *propagation* (pot untuk tanaman air). Nah, untuk pot ini aku kolaborasi dengan pengrajin di sini, desain aku bikin sendiri. Inspirasi desainnya dari Pinterest aja," tukas Sari.

Setelah kurang lebih tiga bulan melakukan uji coba, akhirnya Sari sudah bisa menemukan pot yang kuat, awet, dan punya sentuhan akhir halus. Inilah yang jadi andalan

produknya di Tangkal.

Pupuk dari limbah

Untuk pupuk sendiri, Sari menggunakan limbah dari pengrajin kerajinan tempatnya membuat pot. Limbah ini kemudian dia jadikan pupuk organik, sehingga aman dan sehat untuk tumbuhan.

"Sekarang juga ada serum yang organik juga. Jadi benar-benar aman banget sih untuk tanaman. Ini juga ngebantu untuk menghilangkan hama agar si tanamannya tuh, enggak sakit gitu," tambah Sari.

Diakui Sari, menjual tanaman tidaklah mudah dilakukan, terutama untuk urusan pengiriman. Sebab, saat mengirim tanaman, bila kemasan tidak aman tentu akan membuat tanaman mati.

"Setelah sudah banyak mencoba, akhirnya ya, aku pakai *packaging* kayu yang sangat aman untuk tanaman."

Beruntung usaha yang dirintis Sari itu membuahkan hasil. Setidaknya, dia bisa

menghasilkan omzet di atas Rp10 juta per bulan. Harga yang ditawarkannya pun masih relatif terjangkau, Rp5.000-Rp2 juta. "Untuk penjualan sendiri, aku sudah ada *website*, Shopee, Tokopedia," jelasnya.

Wah, boleh juga nih.

● TENTRY YUDVI | FOTO: DOK. TANGKAL

#Pilih LokalAja



Salah satu tanaman yang dijual Tangkal.



Salah satu kreasi pot andalan Sari.

"Untuk pot ini aku kolaborasi dengan pengrajin di sini, desain aku bikin sendiri. Inspirasi desainnya dari Pinterest aja."

Komunitas

Mom Academy

Ajak Ibu Tetap Produktif

Komunitas rupanya memiliki peran besar untuk membantu ibu tetap produktif. Nah, apa saja yang dilakukan komunitas ini, ya?

Jadi ibu rumah tangga, bukan berarti kita tidak bisa menghasilkan uang untuk menambah pendapatan. Ada banyak cara yang bisa dilakukan agar menghasilkan uang, seperti jadi *reseller* sampai *influencer*.

Nah, untuk mendukung ibu tetap produktif dan menghasilkan uang, Widyia Safitri mendirikan komunitas Mom Academy pada 2019 lalu. Tujuannya mengedukasi serta memberikan peluang untuk perempuan mendapatkan penghasilan.

"Awalnya, komunitas ini berdiri di bawah perusahaan aku, Mothers On Mission, yang memang basisnya memberdayakan perempuan dan ibu. Waktu buat komunitas ini, aku mengajak banyak ibu-ibu yang jadi *freelancer*, *reseller*, *influencer* untuk bergabung," ungkap Widyia kepada NOVA.



Bersyukur, dengan bergabung dalam wadah komunitas mereka, para anggota merasa terbantu untuk tetap berpenghasilan. Mereka juga merasa punya dukungan terhadap perkembangan kariernya. Anggotanya pun terus bertambah. Tak heran kalau Mom Academy sampai sudah punya 13 grup WhatsApp (WAG) yang tersebar di seluruh Indonesia.

Lalu, apa saja kegiatannya?

Mom Reseller dan Pengusaha

Widyia mengungkapkan bahwa kegiatan rutin Mom Academy dilakukan untuk membantu mencerahkan para anggotanya

agar tetap berpenghasilan. Mom Academy aktif melakukan kegiatan seperti berbagi cerita, mengadakan kuliah WhatsApp, seminar, hingga Instagram Live. Biasanya rutin dilakukan setiap minggu sekali.

"Kita ada 13 WAG yang tersebar di

"Jadi, ini untuk para anggota Mom Academy yang tidak memiliki produk, tapi ingin berjualan online sebagai *reseller* dan *dropshipper*. Nanti akan ada produk yang kita siapkan dari para *brand* dan UKM."

beberapa *regional* di Indonesia.

Ada *sharing session* rutin dari *member* ke *member*, *info job*, *giveaway*, *challenge*. Di kami itu ada yang namanya Mom Preneur, itu untuk anggota yang ingin jadi pengusaha. Kita



terus edukasi tentang memulai usaha kecil seperti rumahan. Terus, nanti anggota juga ikut pelatihan, (dan) kuliah WhatsApp juga," jelas Widyia.

Selain Mom Preneur, Mom Academy juga punya Mom Reseller untuk membantu para ibu yang ingin jadi *reseller*. Beda dengan Mom Preneur, komunitas ini akan mengajak *brand* atau mitra UKM untuk bekerja sama dengan para anggota.

"Jadi, ini untuk para anggota Mom Academy yang tidak memiliki produk, tapi ingin berjualan online sebagai *reseller* dan *dropshipper*. Nanti akan ada produk yang kita siapkan dari para *brand* dan UKM," lanjut Widyia.

Selain keduanya, Mom Academy juga membantu para anggotanya yang berprofesi sebagai *influencer* dan *blogger* untuk mendapatkan penghasilan juga. Tentunya dengan mengajak kerja sama para *brand* dan UKM.

Bila kita ingin bergabung, kita bisa mengunjungi Instagram @momacademy.id, @

mothersonmission.id. Kemudian daftarkan diri di <https://campsite.bio/momacademy.id>. Semua perempuan di seluruh Indonesia bisa bergabung tanpa dipungut biaya, lho.

● TENTRY YUDVI | FOTO: MOMACADEMY



Kegiatan offline pun sering dilakukan Mom Academy.

Permainan "Cari Kata" Ngabuburit Bermanfaat: Cari Judul Drama Korea Favorit

Kadang-kadang waktu berbuka puasa terasa begitu lama. Daripada kita bergosip atau julid di medsos, kita bisa bermain *game*. Selain menghibur, beberapa jenis *game* juga memaksa otak kita berpikir serta melatih konsentrasi dan daya ingat. Salah satu contohnya adalah permainan "cari kata".

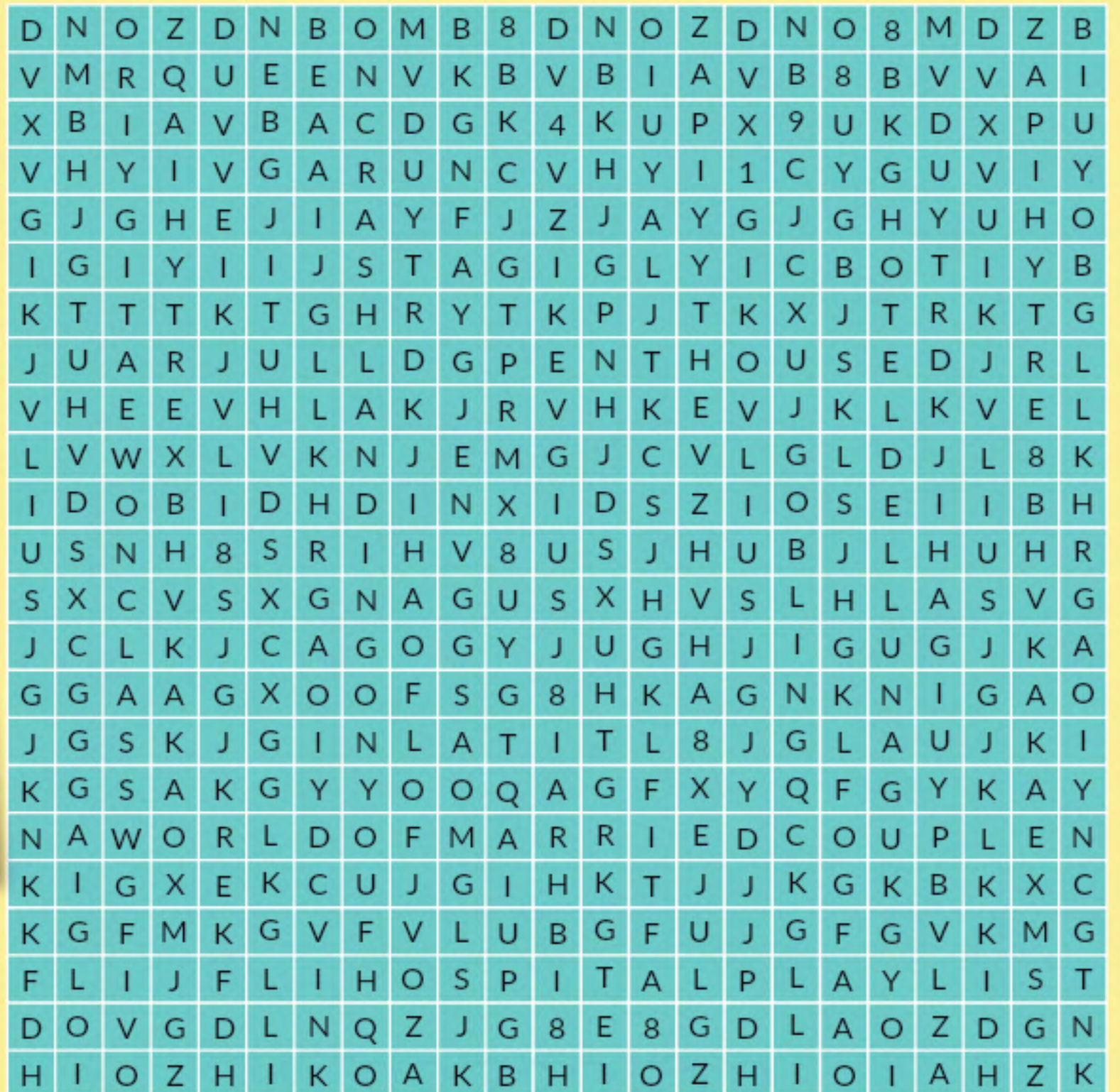
Bila Anda suka menonton drama Korea, permainan ini sangat menyenangkan. Mari kita mulai mencari 10 judul drama Korea favorit dalam kotak di samping ini.

● TENTRY YU DVI

FOTO: VIU CRASH LANDING ON YOU, MR QUEEN



Petunjuk:
Kita bisa mencoret horizontal, vertikal, atau diagonal.



Wisata

Moja Museum

Main Sepatu Roda Sambil Selfie

Mau tahu serunya main sepatu roda di era 1990-an? Datang saja ke Moja Museum. Ada apa di sana?

Kalau mau tahu seperti apa hobi yang sempat populer di Jakarta pada tahun 1980-1990-an, mungkin bisa mampir ke Moja Museum. Soalnya, di museum yang berlokasi di area stadion Gelora Bung Karno, Senayan, Jakarta ini sedang menawarkan pameran interaktif berkonsep wahana bermain sepatu roda dengan suasana khas 1990-an.

Ya, main sepatu roda memang sangat populer di Jakarta kala itu. Tak hanya di pusat keramaian, tapi ada juga yang di dalam ruangan sambil mendengarkan musik, seperti Lipstick di dekat Aldiron Plaza, Jakarta. Kali ini Moja Museum berusaha mengajak pengunjung bernostalgia dengan menyediakan wahana main sepatu

roda di dalam ruangan.

Begitu masuk ke dalam Moja Museum, kita memang seolah berada dalam suasana Jakarta tahun 1990-an. Namun dikemas oleh Moja dengan beragam instalasi yang unik dan *instagrammable*. Sambil mengenakan sepatu roda sewaan, kita bisa menyusuri sudut pameran yang interaktif, tentunya bebas foto-foto juga. Seru!

Moja Museum memang sengaja menghadirkan sepatu roda yang bisa dinikmati di ruangan seni. "Sambil berusaha membawa ide dan konsep baru ke masyarakat, kami ingin memperkenalkan budaya yang cukup asing atau terlupakan di Jakarta. Sepatu roda pernah menjadi budaya pengalaman anak-anak tahun 80-an dan 90-an. Jadi, alih-alih tempat *selfie* biasa, kami



menciptakan pengalaman yang lebih interaktif untuk Anda," tulis Moja Museum di laman resminya.

Lalu, apa saja yang bisa kita lakukan di sini ya?

● TENTRY YU DVI | FOTO: MOJA MUSEUM

Rekomendasi Kegiatan Seru

Sewa Sepatu Roda untuk Keliling

Kita bisa menyewa sepatu roda untuk menikmati instalasi seni di dalam museum. Jadi, sembari olahraga, kita bisa foto-foto dengan beragam karya seni di dalamnya.



14 Instalasi Seni

Selain main sepatu roda, kita juga bisa menikmati 14 instalasi seni bertemakan *cinema art* dan retro. Kita akan melihat nuansa film di sepanjang Moja Museum. Ada beberapa instalasi yang banyak diincar, di antaranya instalasi pelangi.



Bisa Melukis

Kegiatan ini pernah dicoba Raffi Ahmad dan Nagita Slavina saat berkunjung ke Moja Museum. Kawasan ini menyediakan ruangan bernama *playground*, di mana kita bisa melukis dengan bebas. Enggak perlu khawatir baju akan kotor, karena mereka juga menyediakan jas hujan.





SEPATU RODA DAN MELUKIS

HARGA TIKET

Hari Biasa: Rp110.000/2,5 jam
 Akhir Pekan: Rp125.000/2,5 jam
 Pesan: www.mojahouse.com



JANGAN LUPA BAWA INI



Kaos kaki.



Sepatu roda, kalau punya.



Kamera.

Jatuh Cinta, Aku Terbakar Rindu pada Teman Ngobrol Daring

Tanya

Bu Rieny Yth,

Saya ini pengangguran, karena tak bekerja di suatu perusahaan ataupun LSM—apalagi hotel atau kafe. Judulnya, sih, begitu, pengangguran. Nyatanya, dari jam 5 pagi sudah harus buka pintu toko sembako milik ayah di depan rumah kami. Sampai jam 7 saya harus di situ, kalau ada yang beli dilayani, kalau tidak saya membersikan barang agar terlihat rapi.

Habis itu mulai, deh, Ibu teriak memanggil saya membantu di dapur, tepatnya beberes lagi perabotan kotor habis Ibu masak. Istirahat saya di saat setelah membersikan meja makan. Saya boleh santai sampai jam 14.00-an. Lalu ke toko lagi, bantu ayah sampai toko tutup.

Waktu cepat sekali berlalu setiap hari, karena saya tidak menganggur setelahnya. Membantu beres-beres kamar tidur orangtua, menyapu, dan mengepel rumah mungil kami. Saya senang lihat rumah rapi, jadi ini adalah bagian menyenangkan dari hidup sehari-hari.

Kakak-kakak sudah menikah dan pergi dari rumah, Bu. Toko ini adalah hasil iuran mereka, untuk Ayah cari nafkah di hari tua. Waktu mudanya, Ayah mandor bangunan. Kalau proyek banyak, ada saja kelakuan anehnya. Menikah siri saja tiga kali. Setiap ayah bangkrut, pacar atau istri simpanannya kabur. Saat kembali ke rumah, Ibu terima saja. Sampai akhirnya

kakak-kakak yang mengancam, kalau tak tobat dan melepas pekerjaannya itu, mereka akan ambil saya dan Ibu.

Oh iya, saya beda 7 tahun dengan kakak di atas saya. Manja? Boro-boro, lihat saja jadwal saya tadi. Saya kesal kalau orang bertanya status saya. Kerja? Tak pernah gajian dan kalau minta uang saku susah sekali. Paling, saya diberi Rp200.000 sebulan, itu pun pakai ceramah tidak boleh boros. Lha, emang mau boros ke mana?

Setelah pandemi, toko sepi, Bu. Banyak waktu jadinya, walau juga sumpek karena tak punya alasan keluar rumah lagi. Selama pandemi, Ayah jadi punya waktu untuk aktif di grup komunitas teman SMP dan SMA. Rasanya hidup jadi berwarna, Bu Rieny.

Dengan Ayah-Ibu sebenarnya saya tak berkomunikasi, paling juga ngobrol isinya Tabloid NOVA kalau terbit, karena kami berdua sama-sama baca tabloid tercinta ini. Membosankan membaca surel saya ya, Bu? Apalagi menjalaninya.

Saya mau cerita. Sebenarnya malu cerita ke Bu Rieny, tetapi tak mungkin tanya ke Ibu, apalagi Ayah. Bisa dimarahi habis. Jadi, saya beranikan menulisi Ibu.

Ada teman SMP, dulu saya tidak main dengan dia, geng kaya raya, Bu. Saya kan anak mandor saja.

Perhatiannya ke saya terasa menyejukkan. Padahal, saya kan tidak cantik, cuma tamatan SMA saja, sedangkan dia anak orang kaya, sekarang sedang S2.

Dia suka bertanya apakah saya sudah makan, sudah salat, lalu minta saya bercerita apa yang terjadi hari ini. Entah kenapa, dia tak lelah nulis pesan panjang-panjang, tapi kalau saya tanya kenapa tak berteleponan saja, dia tak menjawab. Lalu hilang sehabis. Saya sedih kalau tak ada beritanya, saya berkelana di grup, sambil menunggu dia muncul.

Belakangan ini, dia bertanya bagaimana tipe ideal buat suami, lalu cerita bahwa

dia susah berkomitmen dengan perempuan, karena ibunya sudah punya calon untuk dia.

Tak ada cinta katanya, kalau ngobrol tidak seperti ngobrol dengan saya. Waduh..

saya rupanya haus banget ya, sudah bikin saya melambung. Padahal

Entah kenapa, dia tak lelah nulis pesan panjang-panjang, tapi kalau saya tanya kenapa tak berteleponan saja, dia tak menjawab.



Ibu, nasihati saya dong, apa yang terjadi pada saya? Tak ingin rasanya kehilangan momen indah begini. Tetapi bagaimana ya, kalau ternyata dia cuma mengisi waktu luang di pandemi saja dengan bergaul begini? Kalau saya desak, untuk tanya apakah saya punya peluang jadi pacarnya, pantaskah, Bu? (tentu saja tidak, sayangkan, RH).

Apa yang harus saya lakukan? Waktu ngobrol, saya melambung tinggi ke awan, begitu sadar, yah, hanya daring saja.

Kenapa perempuan tak boleh berinisiatif memulai hubungan ya, Bu? Lalu, bagaimana caranya agar hubungan ini bisa meningkat jadi pacaran? Maaf ganggu ya, Bu, terima kasih.

Dunuk - Jakarta

Jawab

Dear Dunuk,

Dampak pandemi, rupanya bukan hanya demam karena vaksinasi ya, tapi ada juga demam cinta-nya. Sebenarnya, masalah Anda ini bisa dilihat dari berbagai tinjauan psikologis. Akan tetapi, saya mau mengajak untuk melihat secara logisnya saja deh, ya.

Bila sesuatu mendatangkan rasa senang, nyaman, dan perasaan positif, maka biasanya kita cenderung ingin mengulangnya, lagi dan lagi. Sehingga pada suatu saat, kita lalu merasa ber-HAK untuk memperoleh perasaan-perasaan tadi, untuk waktu yang lamanya tidak ditentukan oleh orang yang bisa bikin Anda senang tadi, melainkan ditentukan oleh Anda.

Nah, kalau pernah melihat film judul, *Fatal Attraction*, boleh deh dilihat lagi. Kalau di cerita itu, sudah sampai di taraf berhubungan, ketemu, dan pacaran, tetapi si laki-laki punya istri dan tak pernah ingin cerai. Jadilah perempuan yang ia kencana makin serius dan saat sadar tak mungkin laki-laki itu ia miliki, ia ingin

membunuhnya. Amit-amit ya, Dunuk tidak begini, tentunya.

Saya tuliskan itu untuk sebuah ilustrasi bahwa kasus "terlanjur cinta" seperti yang Dunuk

alami ini, memang banyak terjadi di masyarakat. Jadi, Anda tidak mengada-ada, kok.

Saran saya, lanjut saja, kan Anda jadi

Anda harus bisa mengaktifkan sistem penjagaan dalam diri untuk tidak jatuh cinta, sekalipun hubungan Anda intens.

punya aktivitas menyenangkan di rumah. Akan tetapi dengan satu syarat, yaitu Anda harus bisa mengaktifkan sistem penjagaan dalam diri untuk tidak jatuh cinta, sekalipun hubungan Anda intens.

Tetap suruh diri Anda menyadari sepenuhnya bahwa ini adalah pertemanan dan Anda senang menjalaninya. Maka, Anda harus tegas menepis munculnya letupan-letupan cinta di hati Anda. Entah menarik diri sebentar, baru kemudian memulai lagi obrolan "teman tapi mesra"-nya.

Jangan sekali-sekali membangun angan-

angan untuk jadian atau bisa bersama. Kalau ini Anda lakukan, kemungkinan yang terjadi adalah dia tak hubungi Anda lagi karena tahu bahwa kebaikan hatinya berkawan lagi setelah lama tak ketemu, telah Anda salah tafsirkan.

Bila memang Anda sebagai perempuan dewasa punya keinginan untuk memiliki hubungan dengan laki-laki yang dewasa juga, mitalah ibunda membantu agar Anda bisa punya peluang berkenalan dengan putra dari temannya ibu Anda.

Tidak usah malu, kalau itu memang ada dalam hati kita. Ingin berkeluarga, bukanlah hal yang salah. Kita jadi dapat masalah saat mencoba memperoleh kebutuhan dengan cara "maksa".

Kelak, Anda akan rasakan bahwa kalau cinta kita bersambut, diri kita maunya berdekatan terus dengannya. Kita selalu ingin melakukan hal-hal yang bisa membuatnya terpukau dan terpaku pada diri kita.

Teman yang baik

hati ini, pertahankan agar tetap mau berhubungan dengan Anda, bukankah dia membuat Anda gembira dan bahagia? Anda sudah tahu bahwa ia menolak kalau diajak berinteraksi secara langsung, ya jangan paksa bila Anda mau tetap terhubung dengannya.

Bila Anda bersabar, saya yakin akan banyak kebaikan yang datang pada Anda. Paling tidak, Anda kan sekarang sudah paham, bagaimana caranya membuat teman mengontak Anda, lalu nyaman ngobrol dengan Anda, dan mudah-mudahan makin lama makin banyak teman model seperti ini.

Memperbaiki hubungan dengan ayah dan ibu, juga akan mendatangkan kebaikan, lho. Kalau bertiga bisa ngobrol nyaman, banyak ketawa bareng, bukankah rumah lalu akan jadi sarang yang menyenangkan buat penghuninya? Salam sayang.

DRA RIENY HASSAN
PSIKOLOG

ALAMATKAN SURAT (LENGKAP DENGAN FOTOKOPI KTP) KE REDAKSI NOVA, TULISKAN RUBRIK "KONSULTASI PSIKOLOGI" PADA AMPLOP, BISA JUGA MELALUI E-MAIL: NOVA@GRIDNETWORK.ID



Banjir Bandang di Nusa Tenggara Timur “Bangun Tidur, Atap Saya Roboh”

Banjir bandang yang terjadi di Nusa Tenggara Timur telah menghancurkan ratusan rumah warga dan menelan puluhan korban jiwa. Bagaimana detik-detik banjir menerjang?

Minggu (4/4) sekitar pukul 01.00 WITA, tiba-tiba banjir bandang menghantam sebagian wilayah di Nusa Tenggara Timur (NTT). Banjir itu menghancurkan ratusan rumah, akses jalan, gedung, dan menelan korban hingga 67 orang tewas. Menurut Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG), bibit siklon tropis 99S yang berada di Rote, NTT, jadi penyebab utamanya. Diperkirakan masih akan terus menghantam hingga beberapa hari ke depan

Pasca banjir banyak korban masih mengalami trauma mendalam mengingat kejadian itu. Salah satunya dialami perempuan bernama Alfoni Yurike Rettob (52), warga Riangmuko, Kelurahan Waiwerang Kota, Kecamatan Adonara Timur, Kabupaten Flores Timur.

Saat ini dia masih dalam proses pemulihan. Kepada NOVA yang menghubunginya melalui telepon, Alfoni cerita betapa mengerikannya suasana malam itu. “Sekarang kalau orang bilang ada gempa. Saya hanya membayangkan atap rumah menimpa saya. Saya masih sangat trauma sekali rasanya,” curhat Alfoni pelan.

Hari itu, aku dan ketiga anakku sehabis pergi beribadah misa di gereja dekat rumah, karena hari Paskah. Memang sih, waktu itu, cuaca begitu ekstrem saat berada di gereja. Hujan begitu besar, gemuruh angin terdengar begitu menakutkan. Sehingga setelah misa, kami memutuskan berteduh sebentar di gereja. Tapi semakin malam, kok, hujan tidak juga berhenti. Sehingga kami memutuskan pulang ke rumah. Kami tiba di rumah sudah malam, sekitar pukul 23.00 WITA. Setelah selesai membersihkan diri, kami lalu makan malam bersama sekitar pukul 24.00 WITA. Setelah itu, aku memutuskan untuk tidur, karena sudah begitu larut malam. Aku coba untuk tertidur, tapi kok, aku gelisah sekali. Aku belum bisa tidur nyenyak, bangun, lalu melihat sekitar rumah. Bolak-balik, sampai akhirnya aku tertidur.



Tak lama kemudian, aku mendengar seperti suara pohon roboh begitu keras. Aku terbangun. Kondisi rumah sudah gelap, karena lampu padam. Lalu, aku merasakan ada lumpur mulai masuk rumah. Aku tidak bisa melihat apa-apa. Aku hanya memanggil ketiga anakku dengan lantang.

Anakku rupanya sudah terbangun, dia dan adiknya langsung menghampiriku. Sedangkan, anakku bernama Frans masih belum menghampiriku, tapi aku hanya mendengar teriakannya.

Air semakin masuk, deras sekali. Tiba-tiba atap rumahku roboh, hampir menghimpit tubuhku. Untungnya Tuhan masih sayang, sehingga atap itu tidak menimpaku. Perlahan air yang berisikan lumpur ini sudah setinggi dadaku, fondasi rumah sudah hilang entah ke mana, terbawa air.

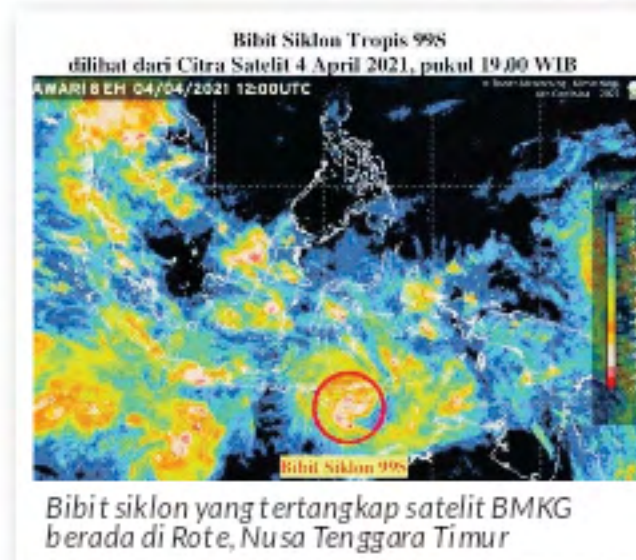
“Tiba-tiba atap rumahku roboh, hampir menghimpit tubuhku. Untungnya Tuhan masih sayang, sehingga atap itu tidak menimpaku.”

Rumah Hancur

Karena airnya begitu besar, aku sudah tidak berdaya melawan arus banjir. Aku minta tolong ke anakku untuk menggendongku. Entah kenapa, kakiku betul-betul sudah tidak berdaya. Sementara Frans terbawa arus, dan bertahan di pohon besar dekat rumah kami.

Jadi, aku dan anakku berusaha menghampiri Frans yang sudah teriak-teriak memanggil kami. Tidak ada sama sekali lampu, kami berjalan hanya mengandalkan cahaya petir yang terus berdatangan di tengah badai.

Setelah itu, kami berempat berusaha



Bibit siklon yang tertangkap satelit BMKG berada di Rote, Nusa Tenggara Timur

menyelamatkan diri dengan keluar dari rumah. Air sudah semakin besar. Entahlah, kaki kedua anakku sudah menghantam berapa banyak seng dan reruntuhan rumah. Sementara aku, masih digendong anakku untuk sampai ke rumah tetangga.

Kebetulan rumah kami memang sangat jauh dari tetangga, sehingga membutuhkan waktu panjang untuk tiba di rumah mereka. Kami memang tinggal di dekat sungai, sehingga air pun mengarah ke rumah kami.

Setibanya di rumah tetangga, kami ditolong mereka. Ternyata kaki Frans robek, sehingga dia dibawa ambulans. Sedangkan aku istirahat dan membasuh diri, meskipun sebelah kakiku begitu terasa sakit.

Keesokan harinya, banyak orang datang ke rumah tetanggaku. Airnya memang sudah surut, sekarang (daerah rumahku) seperti lapangan bola, begitu besar, penuh dengan

Mari Berikan Bantuan untuk Korban Banjir

Bila Anda ingin menyalurkan bantuan, berikut ada beberapa pilihan saluran donasi.

- 1. Kitabisa.com**
<https://kitabisa.com/campaign/bantubencanaantt>
- 2. Benihbaik.com**
<https://m.benihbaik.com/campaign/peduli-korban-banjir-bandang-flores-timur-lembata-ntt-dan-sekitarnya>
- 3. Aksi Cepat Tanggap (ACT)**
<https://indonesiadermawan.id/campaign/13659/kirim-bantuan-untuk-warga-flores-timur-yang-diterjang-banjir-bandang>



Bupati Flores Timur saat menyambangi korban bencana banjir

lumpur. Tak lama kemudian, ada orang yang memberi foto rumahku. Tuhan, rumahku begitu hancur, hanya tersisa pagar dan makam keluarga kami.

Rasanya begitu sedih, karena aku sudah menghabiskan dua puluh tahun lebih hidup di sana. Ketiga anakku tumbuh dan besar di sana. Ini rumah peninggalan almarhum suamiku, yang meninggal 17 tahun lalu.

Sekarang, aku tidak tahu mau ke mana. Tapi, ketiga anakku tidak mau lagi tinggal di sana, mereka memintaku untuk pindah. Saat ini, kami hanya meminta pemerintah, semoga memberikan bantuan terhadap pemulihan rumah kami pasca banjir ini.

Kita semua juga bisa memberikan bantuan untuk saudara-saudara kita.

● TENTRY YUDWI | FOTO: DOK. PRIBADU/DOK ISTEMEWA POS KUPANG.



Rumah Alfoni yang sudah rata dengan tanah akibat banjir.

Banyak Korban Masih Cari Keluarga

Pasca banjir, sejumlah pengungsian didirikan Pemerintah Daerah NTT. Gedung sekolah jadi tempat mengungsi para korban banjir. Keadaan di NTT, menurut Bidan Joria, tim medis di pengungsian, masih banyak korban mencari keluarganya yang hilang.

“Kami bersama tim respons cepat Dinas Kesehatan pergi ke lokasi di Pulau Adonara, sekitar dua jam (perjalanan) dari tempat saya di Larantuka. Sekarang sudah ada tiga titik pengungsian, dan banyak korban meninggal. Banyak korban di pengungsian masih mengalami duka, karena banyak keluarganya belum ditemukan, terseret arus sampai ke laut,” ujar Joria kepada NOVA.

Joria menambahkan bahwa Pulau Adonara sudah lama tidak diterjang banjir. Terakhir banjir terjadi pada tahun 1979 dan 2003, sehingga wajar banyak masyarakat tidak mengantisipasi adanya banjir.

“Masyarakat kini sangat trauma, karena kejadiannya di tengah malam, pukul 02.00 WITA. Sedang pulas tertidur, cuaca juga masih hujan deras,” ungkap Joria.

Meski begitu, Joria menyebut semua bantuan sudah diusahakan dengan optimal. Mulai logistik kesehatan sampai makanan. Namun, hujan masih terus terjadi, dan banyak orang akhirnya merasa khawatir akan banjir susulan.

Semoga bencana ini segera berakhir.

Macet di Tanjakan Rasakan Getaran, Baru Injak Gas

Menjaga mobil tetap jalan saat macet di tanjakan memang sulit, terutama bila kita baru saja belajar. Cara yang benar seperti apa?

Saat baru bisa mengemudi mobil, tantangan yang kita hadapi begitu banyak ya. Selain motor yang lalu lalang, kita juga harus siap saat terjebak macet di jalan yang menanjak (tanjakan). Untuk pengemudi mobil otomatis, biasanya kondisi itu bukan masalah besar. Tapi bagi pengemudi bertransmisi manual, ini bisa bikin panik.

Ya, kalau salah mengambil tindakan saat berada di tanjakan, mobil kemungkinan bisa mati mesin atau mundur, yang akhirnya membuat kita panik. Kalau sudah begini, Roslianna Cinting, SH, Director dan Founder RDC (Real Driving Centre), menyarankan kita untuk tenang terlebih dahulu.

Bila kita panik, kita akan kesulitan mengambil tindakan saat mobil mati atau mundur di tanjakan. "Penting sekali agar pengemudi ini jangan panik dulu. Terus injaklah rem dan kopling. Kalau mati, posisikan semuanya dulu di netral, kemudian



gunakan rem tangan. Baru nyalakan kembali," saran Roslianna.

Saran serupa juga bisa digunakan saat kondisi mobil kita mundur, segeralah menginjak rem agar tidak membahayakan kita dan pengemudi di belakang kita. Kemudian, mulailah menjalankan mobil dengan baik dan perlahan dulu. Nah, bagaimana memulai mobil agar bisa jalan dengan baik?

Kenali Medan

Sejatinya, kita hanya perlu dua detik untuk bisa mengoperasikan mobil dengan baik dan lancar, terutama di tanjakan. Itu sebabnya, Roslianna menyarankan kita agar fokus saat mengemudi.

"Itu tangan, mata, dan kaki kan perlu sinkron. Kalau panik, semuanya bisa hilang. Nah, terus, kalau mau mulai maju, coba injak kopling dan rem. Turunkan dulu rem tangan. Angkat kopling pelan-pelan sampai kita merasakan mobil bergetar, kemudian lepaskan rem kaki. Ini kalau tanjakan landai sudah bisa jalan," ungkap Roslianna.

Tapi yang bikin sulit, ketika kita harus

terjebak kemacetan di tanjakan yang curam, sehingga mobil membutuhkan tenaga lebih. Oleh sebab itu, langkah yang diambil pun berbeda. Setelah angkat kopling, lepaskan rem kaki, kemudian injaklah gas pelan-pelan. "Beda dengan mobil *matic*, semuanya udah tinggal jalan saja dengan baik. Apalagi sekarang banyak banget mobil *matic* yang sudah canggih-canggih," tukas Roslianna.

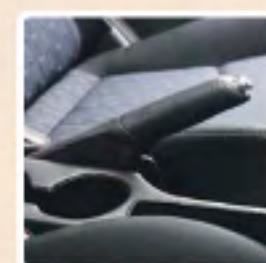
Nah, selamat mencoba ya!

● TENTRY YUD VI | FOTO: ISTOCK

Cara Melepaskan Rem Tangan



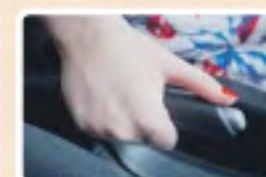
Tekanlah tombol di rem tangan.



Cukup angkat rem tangan hingga sudut 45 derajat saja.



Angkat rem tangan.



Lepaskan.

Gunakan rem tangan pada saat parkir.

Varia Warta

Morinaga Chil*Go

DUKUNG PENCERNAAN ANAK SEHAT SELAMA PANDEMI

Perut jadi otak kedua pada manusia dalam mengendalikan sistem pencernaan yang dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh, suasana hati, dan perilaku. Pencernaan yang baik memungkinkan penyerapan nutrisi dalam tubuh dilakukan optimal. Sehingga akan membuat anak semakin siap menangkal serangan Covid-19.

"Selain memberi makanan sehat dan seimbang, orangtua juga perlu memberikan nutrisi tambahan yang tepat, karena dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh anak," ujar dr. Muliaman Mansyur, Head of Medical Kalbe Nutritionals.

Nutrisi tambahan bisa berupa susu, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Dalam konferensi pers virtual (25/03), Kalbe Nutritionals dan Morinaga memperkenalkan Morinaga Chil*Go! rasa *original* yang lebih rendah gula, dengan perpaduan serat pangan inulin, 9 vitamin, dan 5 mineral untuk mendukung pencernaan anak yang lebih sehat.

Di sisi lain, Morinaga juga melakukan kolaborasi dengan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) untuk edukasi pentingnya nutrisi susu, serta menggalakkan gerakan pemberian nutrisi tambahan untuk anak.

● MARIA ERMILINDA HAYON | FOTO: DOK. MORINAGA



Gramedia

GELAR GRAMEDIA WRITERS & READERS FORUM 2021

Pandemi Covid-19 telah mengubah seluruh aspek kehidupan masyarakat. Bahkan keadaannya belum bisa dikembalikan seperti sedia kala. Bila mengingat kembali sejarah, tantangan serius seperti ini tidak hanya sekali dihadapi manusia. Lewat kebaikan berupa harapan dan kemanusiaan, hasilnya manusia selalu dapat bertahan.

Nilai kebaikan tersebut yang menjadi refleksi bagi Gramedia untuk menerjemahkannya ke dalam gelaran Gramedia Writers & Readers Forum 2021, dengan tema Start Over, sebuah ruang untuk bertemu dan berinteraksi antara penulis, pembaca, editor, dan penerbit.

Melibatkan 20 penulis *best-seller* Gramedia, seperti Tere Liye, Rintik Sedu, Boy Chandra, hingga Indra Sugiarto sebagai pembicara, tema Start Over diambil untuk mengajak masyarakat memulai kembali kehidupan di tengah pandemi, dengan harapan dan nilai-nilai kemanusiaan.

Acaranya sendiri dilaksanakan secara virtual melalui aplikasi Tiket.com, tanggal 1-4 April 2021 lalu, yang dibagi jadi 3 sesi setiap harinya.

● SITI SARAH NU RHAYATI | FOTO: DOK. GRAMEDIA



Sarihusada

HADIRKAN SGM EKSPLOR SOYA PRO-GRESS MAXX PENGGANTI SUSU SAPI

Menurut Angka Kecukupan Gizi Indonesia tahun 2005, kebutuhan kalsium dan nutrisi anak-anak usia 1-3 tahun sekitar 500 mg per hari, untuk membangun tulang dan gigi. Sedangkan anak usia di atas dua tahun direkomendasikan meminum susu sebanyak 500 ml, atau setara dua gelas setiap hari.

Nyatanya tak semua cocok dengan susu sapi. Efeknya bisa menimbulkan alergi seperti ruam merah yang gatal, bengkak, bersin-bersin, pilek, batuk, mata berair, sakit perut, muntah atau diare. Melihat fakta itu, dalam rangka memperingati Pekan Aleri Dunia (31/3), PT Sarihusada Generasi Mahardhika meluncurkan SGM Eksplor Soya Pro-gress Maxx, yang memiliki kandungan Zat Besi, Vitamin C, IronC, serta Isolat Protein Soya.

Tak hanya itu, Sarihusada juga menghadirkan rangkaian program edukasi Festival Soya Generasi Maju, dan menyempurnakan kampanye kesehatan Gerakan 3K menjadi 3K+, yaitu Kenali, Konsultasikan, dan Kendalikan. Edukasi ini bisa didapatkan secara lebih lengkap melalui website www.generasimaju.co.id/AlergiAnak.

● SITI SARAH NU RHAYATI | DOK. SARIHUSADA



Amar Bank

DUKUNG LITERASI KEUANGAN BERSAMA KOMUNITAS

Tak bisa dimungkiri, masih banyak orang belum andal dalam mengatur keuangan. Padahal hasil Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan (SNLIK) Otoritas Jasa Keuangan (OJK) pada 2019, sudah ada perbaikan mendekati angka 80%. Namun hal ini nyatanya belum



diimbangi dengan literasi keuangan, sebab hanya 38% dari total penduduk lebih dari 270 juta jiwa (102,6 juta) yang melek masalah ini. Akhirnya hal itu menyebabkan kontribusi terhadap perekonomian masih belum optimal.

Itu sebabnya, Bank Amar mengadakan program Ngopi Barang Bang Amar. Program ini bertujuan memberikan edukasi tentang literasi keuangan kepada komunitas ataupun para pelaku usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM).

Dalam gelaran ini, Bank Amar menggandeng tiga komunitas dan mengedukasi lebih dari 200 orang, yang tergabung dalam PKK Kota Administrasi Jakarta Barat, Ikatan Kartini Profesional Indonesia (IKAPRI), dan Indonesian Social Blogpreneur (ISB).

● TENTRY YUD VI | FOTO: DOK. BANK AMAR

SHANDY AULIA Bukan Utang, tapi Terlambat



Kabar tidak mengenakan menyeret nama aktris Shandy Aulia belakangan ini. Dirinya dituduh hobi berutang, karena beberapa toko *online* menyebutnya kerap kali mangkir dari pembayaran. Bukti tersebut dikumpulkan sebuah akun bernama @kmwidjaja.

Dalam unggahannya itu, akun ini hanya ingin meningkatkan kesadaran para pemilik usaha agar tak mengalami hal serupa. "Kalau ada artis *order* barang, kalian bisa hati-hati, kalau enggak mau nagih sampai kesal. Jangan pernah kirim barangnya duluan," tulisnya.

Meski kini unggahan Instagram *story* akun tersebut telah hilang, karena sudah lebih dari 24 jam, tetapi sebuah akun gosip lebih dulu mengunggah ulang. Lantas, melalui akun pribadinya, aktris kelahiran Jakarta, 23 Juni 1987 ini mengonfirmasi isu yang beredar.

Shandy ingin meluruskan kesalahpahaman yang terjadi, karena dirinya telah menerima berbagai komentar terkait hal ini. "Memang benar adanya, pihak saya membeli produk online dan sudah melakukan pembayaran secara lunas," tulis

pelakon *Eiffel. I'm in Love* ini.

Meski istri David Herbowo ini selalu melunasi semua produk yang dibelinya, Shandy bak tidak menampik adanya keterlambatan dalam pembayaran. Bahkan, perempuan bernama asli Nyimas Shandy Aulia ini menuliskan permintaan maaf jika ada pihak yang dirugikan.

"Bila pemilik dari toko online tersebut merasa tidak nyaman dengan waktu proses pembayaran dan sampai menunggu beberapa hari dari pihak saya dan manajemen, dengan kerendahan hati saya memohon maaf yang sebesar-besarnya," ujar ibu satu anak ini.

Shandy berharap, selanjutnya pihak toko online bisa menyampaikan langsung padanya jika ada masukan. Shandy tidak punya tujuan untuk tidak menghargai. "Kiranya ini menjadi pembelajaran bagi saya dan manajemen ke depannya," pungkas Shandy.

● AGHNIA HILYAN | FOTO: DOX, INSTAGRAM

LUNA MAYA-DEDDY CORBUZIER Sepelekan Gangguan Mental?



Salah satu peserta Indonesia's Next Top Model (INTM), Danella Ilene, mengungkapkan tentang perjuangannya melawan depresi dan gangguan mental di acara INTM. Di sana dia blak-blakan mengakui jika hal itu terjadi karena tuntutan dunia model yang begitu berat.

"Diagnosisnya *eating disorder*, kayak pernah dua kali. Yang pertama jadi pengen makan terus, yang kedua enggak pengen makan apa-apa," ucap Ilene, sapaan akrabnya, melalui potongan video yang tersebar.

Namun, cerita itu justru disambut reaksi tak terduga dari Luna Maya dan Deddy Corbuzier, yang menjadi juri untuk acara tersebut. Keduanya malah dianggap menyepelkan gangguan mental yang pernah diidap Ilene.

Bahkan Deddy sempat mengaku heran, kenapa orang yang berparas cantik, bertubuh tinggi, pintar, hingga seksi seperti Ilene bisa depresi. Deddy menambahkan, "Kamu itu menghina tukang martabak yang jalan depan rumah saya."

Sedangkan, Luna sendiri malah menjadikan *eating disorder* seakan lelucon. Luna bilang, "Saya suka banget makan,

jadinya saya *eating disorder* kali ya."

"Anda memang *mental health*," timpal Deddy sembari tertawa.

Potongan video yang tersebar di media sosial itu lantas memicu amarah publik. Warganet menegaskan gangguan mental bisa terjadi pada siapa saja, tanpa memandang fisik dan rupa.

"Sejak kapan orang cantik tidak bisa depresi?" tulis akun @casdeservesbees.

Sadar komentarnya jadi bumerang, Deddy Corbuzier langsung memberikan klarifikasinya melalui Instagram. Awalnya dia meminta maaf, lantas setelahnya dia menuliskan 5 poin tambahan sebagai klarifikasinya.

Salah satunya Deddy menuliskan, "Ini penjurian model, tugas model adalah jaga badan. Harus langsing dan lain-lain, dan dinilai. Jadi kalau *complain* tentang badan dan makan, ya memang harus disikat. Kecuali lagi kontes cerdas cermat."

Oh, gitu.

● SITI SARAH NU RHAYATI | FOTO: DOX, INSTAGRAM @LUNAMAYA @MASTERCORBUZIER

Aries 21 Mar-19 Apr

Jangan pikirkan terlalu mendalam kesalahan yang Anda lakukan. Kesalahan adalah hal yang wajar, ada kalanya seseorang dirundung kesialan. Tidak perlu memikirkan secara berkepanjangan. Tapi jadikan semua itu pengalaman berharga agar tidak terulang. Anda kan hanya manusia biasa, tak terlepas dari khilaf.

Kuangan: Ada pos yang kosong.
Asmara: Tentukan pilihan.
Pekerjaan: Di lain waktu harus lebih teliti dan cermat.



ASTROLOGI

Capricorn ♄

22 Des-19 Jan
Pasang surut kehidupan sebaiknya disikapi dengan wajar. Semua adalah bagian dari kehidupan. Bersikap bijaklah, roda selalu berputar. Anda pernah ada di situasi penuh kelimpahan, tapi Anda juga harus siap jika situasi berbalik. Anda tengah diuji kesabarannya. Segera cari solusi agar keluar dari kesulitan.
Kuangan: Banyak tagihan yang harus diselesaikan.
Asmara: Tahan emosi dan sabar.
Pekerjaan: Kondisi tengah diuji.

Aquarius ♒

20 Jan-18 Feb
Anda yang ingin buka usaha, sebaiknya pelajari bisnis apa yang akan digeluti. Jangan karena ingin punya penghasilan semata, Anda tidak memperhitungkan risikonya. Apalagi membuka usaha di masa pandemi, harus jeli dalam memilih produk, segmen, dan lokasi, agar tidak menyesal nanti.
Kuangan: Butuh tambahan.
Asmara: Butuh *support* dari pasangan.
Pekerjaan: Bertanya pada rekan yang telah berkecimpung di dunia bisnis.

Pisces ♛

19 Feb-20 Mar
Ikuti saran teman, tak usah pikirkan komentar orang. Tidak semua orang suka dengan keberhasilan yang Anda raih saat ini. Apalagi banyak orang yang mengalami kesulitan, jadi tidak sedikit orang yang bertanya akan keberhasilan Anda. Untuk itu tunjukkan semua ini karena hasil jerih payah Anda.
Kuangan: Jangan lupa sisihkan penghasilan.
Asmara: Dapat kembali harmonis.
Pekerjaan: Ada pro-kontra, sikapi dengan lapang dada.

Taurus ♉

20 Apr-20 Mei
Akhirnya Anda menemukan *passion* setelah bertahun-tahun jadi karyawan dan kini memberanikan diri merintis usaha. Dunia bisnis memang cocok untuk pribadi yang ambisius dan memiliki ide kreatif seperti Anda. Agar sukses, milikilah produk yang unik dan pasar yang jelas supaya keuangan tetap aman.
Kuangan: Perlahan tapi pasti, mulai merangkak naik.
Asmara: Tak bisa ke lain hati.
Pekerjaan: Perluas jaringan di medsos.

Cancer ♋

21 Jun-22 Jul
Akhirnya misteri ini terkuak juga, Anda mengetahui dengan jelas siapa biang keladi dari permasalahan yang terjadi. Anda boleh merasa lega. Kini saatnya untuk membuka lembaran baru dan cobalah lebih waspada dalam membuka hati. Tak semua orang memiliki niat yang baik terhadap diri Anda.
Kuangan: Banyak kebutuhan yang tak terduga.
Asmara: Selangkah lagi.
Pekerjaan: Memiliki keinginan dapat mencari penghasilan sendiri.

Leo ♌

23 Jul-22 Ags
Cuaca yang tidak menentu mengganggu rencana yang telah Anda persiapkan sebelumnya. Daripada berantakan, atur kembali jadwal dan siapkan rencana cadangan. Di sisi lain, minggu ini adalah saat tepat untuk berbagi kebahagiaan dengan orang yang mendukung Anda. Jika ada rezeki berlebih, tidak ada salahnya berbagi dengan mereka dan sisihkan untuk beramal.
Kuangan: Berbagi rezeki.
Asmara: Saling mengerti.
Pekerjaan: Ada bonus.

Libra ♎

23 Sep-22 Okt
Untuk yang masih *single*, ada seseorang dari masa lalu yang hadir kembali. Mungkin Anda bingung dengan kehadirannya yang tiba-tiba. Antara bahagia dan kecewa atas kepergiannya dulu. Sebelum berpikir untuk menerimanya lagi, cari tahu dulu alasannya kembali mendekati Anda. Biar Anda tak kecewa lagi.
Kuangan: Ada rezeki tak terduga.
Asmara: Seseorang hadir mengusik hati.
Pekerjaan: Prospek bisnis pelan tapi pasti.

Scorpio ♏

23 Okt-21 Nov
Hati-hati dalam menjaga lisan dan tulisan karena saat ini Anda rawan terlibat konflik dan kesalahpahaman dengan seseorang. Segera selesaikan dan stop memperuncing keadaan dengan menghadirkan pihak lain yang membuat permasalahan semakin panjang. Berlakulah bijak dan dewasa dalam berpikir dan bertindak.
Kuangan: Terpaksa harus melepaskan aset.
Asmara: Isu pihak ketiga.
Pekerjaan: Belum bisa direalisasikan.

BEBY DJENAR KONSULTAN TAROT



Beby Djenar cukup aktif sebagai bintang tamu di acara-acara TV sebagai konsultan tarot. Ia juga membuka praktik di Jakarta (Jl. Tenggiri 48, Rawamangun, Jakarta Timur)

Gemini ♊

21 Mei-20 Jun
Walaupun perusahaan Anda tengah mengalami kesulitan, jangan buru-buru mengambil keputusan untuk henggang. Pertimbangkan juga hal lain di luar faktor teknis. Selesaikan dulu tugas-tugas Anda agar tidak merugikan pihak lain. Anda tentu butuh rekomendasi dari tempat lama, bukan? Biarkan Anda *resign* dengan nama yang tetap harum.
Kuangan: Banyak pengeluaran.
Asmara: Ada yang mendekati.
Pekerjaan: Ada tawaran.

Virgo ♍

23 Ags-22 Sep
Sebaiknya jangan hamburkan uang yang telah didapat dengan susah payah. Ingat pengalaman kondisi sulit. Tentu tak ingin peristiwa dulu terulang, kan? Jadi, jika saat ini Anda kelimpahan rezeki, sisihkan untuk cadangan. Apalagi ada keluarga yang membutuhkan bantuan Anda. Sisihkan juga agar dapat membantu orang lain.
Kuangan: Sisihkan untuk ditabung.
Asmara: Ada yang berusaha mendekat.
Pekerjaan: Rezeki mengalir.

Sagittarius ♐

22 Nov-21 Des
Minggu ini Anda mempunyai kesempatan untuk membereskan banyak hal, salah satunya rumah yang selama ini terabaikan. Banyak barang yang sudah tak terpakai dan tak layak berserakan. Hal itu dapat menghambat rezeki dan keberuntungan Anda dan keluarga. Apalagi akhir-akhir ini Anda mengalami banyak permasalahan dan kesulitan dalam kehidupan.
Kuangan: Simpan baik-baik.
Asmara: Cemburu buta.
Pekerjaan: Akan ada peluang dan kesempatan.