

IP DEPOK UNTUK SEMESTA

IDEA

**IBU BERDAYA,
INDONESIA BANGKIT
IBU BERKARYA,
INDONESIA BERJAYA**

**IP IN ACTION :
WISUDA AKBAR DAN
TALKSHOW**

**KARYA EMAK
IP DEPOK**

**IP DEPOK
IN A FRAME**



PAGE OF FAME

**RESEP EMAK :
MENGOLAH
MAKANAN SISA
KEMARIN JADI
MENU BARU**

**KUIS
IDEA**





**SAMPAI KAPANPUN
KEMAJUAN
PEREMPUAN ITU
TERNYATA MENJADI
FAKTOR PENTING
DALAM PERADABAN
BANGSA**

- R.A Kartini -

SALAM REDAKSI

Assalamualaikum Wr. Wb.
Salam hangat,

Pergantian pengurus di dalam badan organisasi Ibu Profesional Depok merupakan momen yang erat dengan perubahan. Harapan demi harapan yang tercurahkan merupakan dukungan bagi para warga Ibu Profesional Depok untuk lebih baik. Salah satu yang menjadi perhatian adalah pentingnya peran media dalam kesinambungan komunitas Ibu Profesional Depok.

Pada tanggal 20 Mei lalu, Indonesia memperingati hari kebangkitan Nasional. IDEA kali ini mengangkat Tema Perempuan Berdaya, Indonesia bangkit, Perempuan Berkarya Indonesia Berjaya.

IDEA merupakan harapan baru bagi Ibu Profesional Depok sebagai wadah untuk mengenal dan saling kenal antar warga.

IDEA merupakan semangat baru bagi Ibu Profesional Depok sebagai penghubung informasi antar komponen.

IDEA merupakan pandangan baru bagi Ibu Profesional Depok dalam melihat komunitas lebih dekat.

Nikmati setiap rubrik yang tersedia di dalam IDEA. Semoga IDEA memberikan harapan baru, pandangan baru, semangat baru untuk para pembaca.

Selamat menikmati,
Tim Redaksi IDEA



TIM REDAKSI



STEERING COMMITTEE

Meti Suryati



PROJECT LEADER

Megawati

REPORTER



Endang Suprapti



Dwi Antika Nova



Dian Aldina C



CONTENT WRITER

Puspa Larasati

DESIGN AND LAYOUT



**Asri
Shaliha**



**Khusnul
Khotimah**



DIGITAL MEDIA

Febriana D

DAFTAR ISI



3-4 Salam dan Tim Redaksi

Daftar Isi **5**

7-15 Karya Emak IDEA

IP Depok in a Frame **16-18**

19-24 Page Of Fame

IP Depok in Action **25-30**

31-32 Mengenal KIPMA Lebih dekat

Tips Sejuta Cinta:
Bijak Berdonasi **33**

34 Event IP Depok

Resep IDEA :
Mengubah Makanan sisa
kemarin menjadi menu baru **35**

36 Kuis IDEA

**IBU BERDAYA,
INDONESIA BANGKIT**

**IBU BERKARYA
INDONESIA BERJAYA**





KARYA EMAK IDEA



Fatimah Azzahra



Julie Rostina





MENGUBAH MINDSET PENGATURAN WAKTU BAGI IBU PRODUKTIF ANTI PENUNDAAN

Oleh : Fatimah Azzahra

Kesehatan mental

menjadi fokus selama pandemi ini, pasalnya rumah kembali dijadikan pusat kegiatan keluarga. Kebanyakan ibu merasa burnt out karena terlalu padat agenda, ada juga yang paradoks justru merasa kehilangan rutinitas aslinya sehingga merasa tidak berdaya di rumah, mengerjakan hal yang monoton rutinitas domestik yang berujung pada perasaan tidak berdaya atau tidak produktif.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, berdaya artinya memiliki kemampuan melakukan sesuatu atau bertindak, memiliki kekuatan, akal dan upaya. Maka ibu berdaya adalah ibu yang mampu membuat dirinya produktif bergerak dan bertindak. Mari berkaca pada diri, apakah merasa insecure tidak produktif karena memang tidak melakukan sesuatu atau karena kurang mengapresiasi apa yang telah dilakukan.

**Ibu berdaya
adalah ibu yang
mampu membuat
dirinya produktif
bergerak dan
bertindak**



Dua puluh empat jam sehari tentu banyak sekali yang ibu lakukan, pekerjaan domestik di rumah, menemani anak bermain atau sekolah, kegiatan bertetangga atau di komunitas, melayani kebutuhan suami, dst. Tidak adil jika semua itu tidak dihitung kegiatan produktif. Lalu bagaimana agar ibu melakukan segala aktivitasnya dengan bahagia tanpa burnt-out?

Pertama tentu perbaiki mindset bahwa segala yang ibu lakukan adalah ibadah, termasuk pekerjaan rutinitas sekecil apapun sehingga ibu perlu mengatur kegiatan agar lebih terencana, efektif dan efisien. Ibu juga perlu menyadari dengan jernih bahwa pekerjaan terbaik bukan pekerjaan yang terbanyak melainkan pekerjaan yang kontinu atau istiqomah dilakukan.

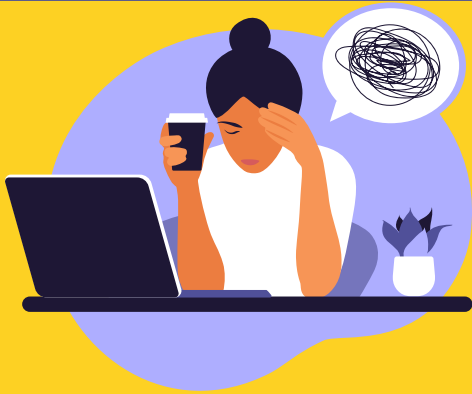
Poin terpenting lainnya adalah menyadari bahwa waktu dan kehidupan tidak bisa kita atur karena terus bergulir dan berjalan. Yang bisa dikendalikan dan di-manage adalah tindakan dan cara kita menjalaninya. Dengan bertolak pada prinsip ini, segala -

pekerjaan dan rutinitas harian yang menyibukkan atau membuat berat pikiran bisa diringankan jalannya. Poin terpenting lainnya adalah menyadari bahwa waktu dan kehidupan tidak bisa kita atur karena terus bergulir dan berjalan. Yang bisa dikendalikan dan di-manage adalah tindakan dan cara kita menjalaninya. Dengan bertolak pada prinsip ini, segala pekerjaan dan rutinitas harian yang menyibukkan atau membuat berat pikiran bisa diringankan jalannya. Hidup kita sehari-hari adalah akumulasi aktivitas yang tidak boleh dimaknai sebagai beban, ketika pekerjaan harian dimaknai beban maka meski sudah diatur manajemen waktunya hanya akan terasa sia-sia, karena pencapaiannya bisa saja tak langsung terasa. Pernah bukan, ibu merasakan sudah berkejaran dengan waktu membersihkan merapikan rumah, menyiapkan makan dan mendandani anak, nyatanya ketika sore atau malam hari rumah kembali terlihat kacau balau, anak masih kelihatan 'tak terurus'? Disinilah yang perlu diluruskan lagi, bahwa ukuran berdaya dan produktif tak mesti dari tolak ukur yang kelihatan saja tetapi juga pada proses upayanya.



Tahukah ibu bahwa menurut penelitian meta analisis terbaru, **pengaturan waktu dalam pekerjaan hanya efektif untuk mengelola pekerjaan yang berorientasi pada pencapaian kerja, akademik atau yang terlihat ukurannya, tapi tak begitu berpengaruh pada jika diterapkan dalam pengelolaan stress atau kesulitan (Aeon et.al, 2021).**

Sekarang mari kita telusuri mengapa pengaturan waktu harian dua puluh empat jam tujuh hari rasanya selalu tidak efektif. Yang utama adalah karena mindset nya belum diperbaiki. Ibu memang mengatur jadwal harian atau target yang akan diselesaikan namun tidak benar-benar yakin untuk menerapkannya. Hal ini terjadi karena inkonsistensi atau belum konsistennya ibu dalam mengontrol waktunya sendiri (time inconsistency). Bisa disebabkan karena ibu merasa waktu yang dihabiskan masih dalam kontrol (Misalnya niat scrolling instagram lima menit jadi satu jam, sudah terlalu lalai), bisa juga karena ibu tidak memperkirakan waktu yang seharusnya dibutuhkan dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut, dan adanya penundaan (procrastination).



Gagalnya pengaturan waktu dan produktivitas ibu juga disebabkan oleh penundaan. Singkatnya penundaan adalah **“putting off for tomorrow what one should do today”**, atau istilahnya tar-sok (entar-entar, besok besok), inilah yang menggerogoti aktivitas ibu dari yang seharusnya berdaya dan produktif. Rendahnya kontrol diri dan karakteristik pribadi yang low-conscientiousness (tidak mindfulness) dan high-impulsiveness (terlalu impulsif melakukan kegiatan tiba-tiba) menjadi alasan utama ibu suka menunda pekerjaannya. Misalnya, ibu berniat menyelesaikan cucianya ketika anak tidur lalu bertindak impulsif justru berselancar window shopping karena terlintas tertarik pada sesuatu postingan/iklan. Hal ini sesuai dengan penelitian Reinecke, et.al (2018), sifat suka menunda ini dikaitkan dengan lamanya waktu bermesraan dengan gawai untuk berselancar di dunia maya. Hal ini perlu segera diatasi karena selalu menunda akan menjadi penyebab masalah kesehatan mental, terutama stress, kecemasan dan depresi. Semakin

pekerjaan ditunda, semakin tidak produktif, semakin tertekan dan cemas karena didesak oleh tenggang waktu.

Memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik bukan hanya menghalangi efek stress, tetapi menjadi indikator pencapaian dan produktivitas yang lebih tinggi. Bahkan, dalam salah satu penelitian eksperimental pada dua kelompok wanita hampir baya yang diujikan, kelompok yang memiliki pengaturan waktu yang baik memiliki kualitas tidur yang lebih baik juga (Wang and Wang, 2018). Bukankan berhasil tidur nyenyak juga salah satu tanda berkualitasnya hari-hari kita, bu?

kelompok yang memiliki pengaturan waktu yang baik memiliki kualitas tidur yang lebih baik juga



Jika Indonesia bangkit diawali dari bersatunya para pemuda dari gerakan Budi Utomo di tahun 1908 dengan persatuan, kesatuan dan kesadaran untuk memperjuangkan kemerdekaan negara Indonesia, maka para ibu bisa mulai mengusahakan produktivitas dan kekuatannya dari dalam rumahnya dengan kesadaran bahwa rumah-lah sumber kebangkitan sumber daya manusia Indonesia. Dari ibu yang produktif dan bahagia lahirlah anak-anak yang solutif dan kreatif bagi berbagai persoalan negeri. Pengelolaan diri ibu dan manajemen keluarga yang baik akan mewujudkan ketahanan keluarga di kala pandemi seperti ini. Ke depan, ibu harus lebih percaya diri akan produktivitasnya baik di rumah maupun di ranah profesional sebagai ibu yang berdaya.

Sinergi dan dukungan semua pihak merupakan kunci mewujudkan perempuan-perempuan berdaya, termasuk dukungan keluarga, baik dari suami dan anak-anak. Pekerjaan rutin sebagai ibu tidak semestinya mengecilkan potensi ibu untuk berkarya, juga tidak seharusnya mengabaikan kewajibannya di rumah. Apresiasi bagi diri sendiri, mensyukuri kehidupan saat ini dan berkarya demi kehidupan hari esok adalah ritme kebangkitan, kunci kesehatan mental dan dinamika produktivitas bagi seorang ibu, tanpa penundaan, tanpa nanti.

**Selamat berbagi,
berkarya dan
berdampak wahai ibu!**

Referensi:

Aeon B, Faber A, Panaccio A (2021) **Does time management work? A meta-analysis.** PLoS ONE 16(1): e0245066. doi:10.1371/journal.pone.0245066

Adams, R.V, and Blair, E. (2019) **Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students' Performance.** SAGE Open January-March 2019: 1-11. The Author(s) 2019
DOI: 10.1177/2158244018824506
journals.sagepub.com/home/sgo

Reinecke, et.al (2018). **Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being.**

Wang, P and Wang, X. (2018). **Effect of Time Management Training on Anxiety, Depression, and Sleep Quality.** Iran J Public Health. 2018 Dec; 47(12): 1822-1831.



PERAN IBU BERDAYA DAN MANAJEMEN GADGET DI MASA PANDEMI

Oleh Julie Rostina

Sejak pandemi covid

pada tahun 2020, masyarakat “dipaksa” untuk melakukan banyak kegiatan menggunakan metode online, termasuk pada pendidikan anak-anak. Rerata penggunaan handphone atau penggunaan layar meningkat hampir pada anak usia sekolah. Screentime anak meningkat dikarenakan adanya pembelajaran jarak jauh (PJJ) berbasis daring. Di lain pihak, aktivitas fisik anak mengalami pengurangan akibat aturan social distancing.

Peneliti dari UNICEF menemukan sekitar 90 persen remaja dan anak Indonesia dapat mengakses internet untuk bermedia sosial maupun keperluan online lainnya untuk berinteraksi dengan televisi, komputer, ponsel pintar, tablet digital, hingga permainan video interaksi dan penggunaan gadget atau gawai. Seperti diketahui, penduduk Indonesia menjadi salah satu pengguna terbanyak media online selain Philippine. Mereka menghabiskan 5 jam per hari dan 7 jam di waktu libur. Angka ini akan semakin meningkat di masa pandemic seperti saat sekarang.



Fakta berdasarkan hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia tahun 2020 memperlihatkan hampir 80 persen orang tua memberikan akses penggunaan gawai selain untuk kegiatan belajar. Kondisi ini diperkuat dengan persentase kepemilikan gawai oleh anak sendiri sekitar 71 persen dan hanya 28 persen anak yang dikontrol kepemilikan dan penggunaan HP-nya oleh orangtua.

Peneliti dari UNICEF menemukan sekitar 90 persen remaja dan anak Indonesia dapat mengakses internet untuk bermedia sosial maupun keperluan online lainnya. Seperti diketahui, penduduk Indonesia menjadi salah satu pengguna terbanyak media online selain Phillipine. Mereka menghabiskan 5 jam per hari dan 7 jam di waktu libur. Angka ini akan semakin meningkat di masa pandemic seperti saat sekarang.

Kondisi tersebut sangat memprihatinkan, mengingat Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan screentime pada anak usia 6 sampai 12 tahun hanya 90 menit. Selain itu mereka mendorong konsistensi penerapan pembatasan lama screen time dan tidak menjadikan gadget sebagai kebiasaan. Bahkan Badan Kesehatan Dunia atau WHO merekomendasikan pada anak usia 5-17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik minimal 1 jam per hari. (Montenari, 2017)

Jika ayah sebagai penegak aturan dan ibu sebagai manajer keluarga tak mampu mengontrol penggunaan layar oleh anak, beberapa bahaya besar menanti anak-anak pada masa depannya kelak. Ancaman besar tersebut diantaranya kegemukan dikarenakan asupan makanan dan pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat serta menurunnya kualitas hidup khususnya anak dan remaja (Stiglic & Vinner, 2019). Selain itu kegemukan dan paparan lebih banyak terhadap layar menghantui terjadinya pubertas dini.

80%

orang tua memberikan akses penggunaan gawai selain untuk kegiatan belajar

71%

tingkat kepemilikan gawai oleh anak

28%

anak yang dikontrol kepemilikan dan penggunaan HP oleh orang tua



"Akibat serius popcorn brain lainnya adalah kecerdasan sosial dan kecerdasan emosi kurang berkembang dan semakin lemah"



Paparan layar juga ditengarai meningkatkan risiko penyakit kronis pada anak laki-laki seperti Diabetes Mellitus, jantung dan lainnya akibat berkurangnya aktivitas fisik serta minim pengelolaan stres dan gangguan insulin akibat ketidakaturan hormon kortisol. Risiko tekanan darah tinggi akan meningkat 4 kali lipat. Ketika anak-anak kita mengurangi aktivitas fisik. Selain itu muncul fenomena popcorn brain pun akibat kecanduan gawai. Popcorn brain adalah kondisi otak anak yang terbiasa dengan layar perangkat digital yang senantiasa merespons stimulus kuat hingga otak meletup-letup. Kondisi ini membuat anak mudah bosan dan selalu mencari hal-hal yang semakin lama semakin brutal, impulsif. Anak tidak bisa melepaskan dari gadgetnya.



Akibat serius popcorn brain lainnya adalah kecerdasan sosial dan kecerdasan emosinya kurang berkembang dan semakin lemah. Bahkan beberapa rumah sakit Jiwa dilaporkan sudah menerima pasien anak yang mengalami kecanduan gadget, diantaranya RS Jiwa Cisarua dan RS Surakarta. Sepanjang tahun 2020, dikabarkan ada sekitar 104 anak dan remaja yang mengalami gangguan jiwa akibat kecanduan gawai.

Meningkatnya paparan screen, ini menjadi tantangan bagi keluarga. Orangtua perlu berdaya memerankan perannya, tak terkecuali ibu yang memiliki waktu dan intensitas kontak dengan anak lebih banyak. Tantangan pandemi seperti saat ini membutuhkan ibu-ibu berdaya yang mampu mengendalikan dan me-'manage' gawai anak yang bijak agar tetap aman dan sehat.

"Tantangan pandemi seperti saat ini membutuhkan ibu-ibu berdaya yang mampu mengendalikan dan me-'manage' gawai anak yang bijak agar tetap aman dan sehat."

Referensi:

- Agar Anak Tak Berlebihan Pakai Internet dan Gawai Saat PSBB. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200423104614-277-496438/agar-anak-tak-berlebihan-pakai-internet-dan-gawai-saat-psbb>
- Garis, Akim. 2021. 2020. RSJ Jabar mencatat pasien berobat ke Klinik Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja total ada 104 pasien. Pikiran Rakyat: 18 Maret 2021. <https://cirebonraya.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-1141628532/gara-gara-kecanduan-game-online-rsj-jabar-mencatat-ratusan-anak-sakit-jiwa>
- <https://kumparan.com/kumparannews/survei-kpai-79-anak-pakai-gadget-selain-untuk-belajar-selama-pandemi-corona-ltrEmSINur>
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200423104614-277-496438/agar-anak-tak-berlebihan-pakai-internet-dan-gawai-saat-psbb>
- <https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-2725445/popcorn-brain-otak-meletup-akibat-kecanduan-perangkat-digital>
- Montanari, SD. 2017. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. The Journal of Paediatrics and Child Health. First published: 06 February 2017. <https://doi.org/10.1111/jpc.13462>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jpc.13462>
- Nugroho, Agung. 2021. Mencegah terjadinya "Popcorn Brain" pada Anak, Apa itu Popcorn Brain. Pikiran Rakyat: 22 Mei 2021 <https://cirebonraya.pikiran-rakyat.com/ragam/pr-1141945040/mencegah-terjadinya-popcorn-brain-pada-anak-apa-itu-popcorn-brain-2-selesai>
- Sanchez, et al. 2011. Associations between screen time and physical activity among Spanish adolescents. PLoS On. 2011;6(9):e24453.doi: 10.1371/journal.pone.0024453. Epub 2011 Sep 1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21909435/>
- Setyawan, David. 2018. KPAI: Darurat Pornografi pada Anak SD. Orangtua Harus Tingkatkan Pengawasan. <https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-darurat-pornografi-pada-anak-sd-orangtua-harus-tingkatkan-pengawasan>
- Stiglic & Viner. 2019. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. BMJ Open. 2019 Jan 3;9(1):e023191. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191.
- Wyszyńska, et al. 2017. The Relationship between Physical Activity and Screen Time with the Risk of Hypertension in Children and Adolescents with Intellectual Disability. Biomed Res Int. 2017; 1940602. Published online 2017 Nov 2. doi: 10.1155/2017/1940602. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5688362/>

IP DEPOK IN A FRAME

SEKRETARIAT REGIONAL DEPOK (SEKREG)

**Pada periode 2021, Sekreg IP Depok
diketuai oleh Mak Meti Suryati.**



Sekreg IP Depok memiliki tugas, di antaranya:

- Menjadi integrator semua komponen IP Depok agar berjalan dan bersinergi dengan optimal.
- Membawa setiap karya dan tantangan serta mendiskusikannya ke Majelis Wali Amanat.
- Membuat laporan pertanggungjawaban setiap tahun kepada Majelis Wali Amanat.



RESOURCE CENTER IBU PROFESIONAL (RCIP)

**Pada periode 2021, RCIP diketuai oleh
Mak Inayati Noor Thahir.**

RCIP Depok memiliki tugas sebagai berikut:

- Menjadi pusat data dan distributor data sumber daya manusia sebagai aset non finansial.
- Wadah penelitian terhadap perkembangan komunitas.
- Membuat laporan pertanggungjawaban setiap tahun kepada Majelis Umum

IP DEPOK IN A FRAME

HIMPUNAN MAHASISWA IP DEPOK (HIMA)



Saat ini, Leader HIMA IP Depok dipegang oleh Mak Alvinda AB Aprilia. Tugas HIMA IP Depok, di antaranya:

- Melakukan sistem pendidikan dan pembelajaran untuk para ibu dan calon ibu di Depok untuk meningkatkan kualitas dirinya.
- Melakukan penelitian dan membuat karya yang bermanfaat bagi perempuan Indonesia dan keluarganya.
- Menjalin kerjasama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas komponen.
- Membuat laporan pertanggungjawaban setiap tahun kepada Majelis Umum.



KAMPUNG KOMUNITAS IP DEPOK (KIP)

Di periode 2021, Kampung KIP Depok diketuai oleh Mak Diyan Marenti.

Berikut tugas dari Kampung KIP Depok:

- Mengembangkan kegiatan komunitas untuk seluruh member IP Depok.
- Mengkoordinir rumah belajar IP Depok.
- Membuat laporan pertanggungjawaban setiap tahun kepada Majelis Umum.

IP DEPOK IN A FRAME



KOPERASI IBU PROFESIONAL MANDIRI (KIPMA)

Leader KIPMA IP Depok saat ini adalah Mak Anna Rufaida.

Tugas KIPMA di antaranya:

- Membangun pasar untuk memasarkan produk member.
- Membuat laporan pertanggungjawaban setiap tahun kepada anggota pada Rapat Anggota Tahunan.
- Membuat laporan pertanggungjawaban setiap tahun kepada Majelis Umum.



SEJUTA CINTA IP DEPOK (SCIP)

Saat ini SCIP Depok dipimpin oleh Mak Debby Farras Ayu.

KIPMA IP Depok memiliki tugas, di antaranya:

- Memetakan kondisi kesejahteraan member dan menaikkan kesejahteraannya.
- Memetakan kondisi kesejahteraan keluarga Indonesia secara global.
- Membantu member yang terkena musibah dan bencana.
- Membuat laporan pertanggungjawaban setiap tahun kepada Majelis Umum.

A stage lighting rig is visible at the top of the frame, with several spotlights directed downwards. Two spotlights in the center are illuminated with a warm yellow light, while others on the left and right are illuminated with a cool blue light. The background is a dark, gradient blue.

PAGE OF FAME

**BIAR MAKIN HANGAT, BIAR MAKIN BENDERANG
TAMBAH SEMANGAT, TAMBAH SAYANG**

Asri Shaliha

"Allah mempunyai alasan mengapa kita ada"

Perempuan kelahiran Jakarta, 3 September 28 tahun yang lalu ini adalah seorang ibu dari dua orang puteri, Kamila (5 tahun) dan Tsurayya (2,5 tahun). Selain itu, beliau juga menjadi Staf Bagian Kepegawaian, BPPK, Kemenkeu. Menjadi ibu membuatnya semakin mengetahui banyak ilmu yang tidak diketahui sebelumnya. Terutama mengenai mengasuh anak dan menjadi seorang isteri yang baik. Hal inilah yang membuatnya tertarik untuk bergabung dengan Ibu Profesional di tahun 2018 dan sampai kini diamanahi menjadi Manajer Finansial Regional.

"Alhamdulillah benar saja, dengan mengikuti ibu professional, saya menjadi lebih menemukan siapa diri saya, apa yang saya sukai, dan lebih Bahagia dengan hidup yang saya jalani" ungkapnya. Bertemu dengan emak-emak Depok yang semangat dalam berkontribusi dan saling mendukung membuat Mak Asri nyaman walaupun sebagian besar belum bertemu secara langsung.



Mak Asri merupakan lulusan D3 Akutansi STAN ditahun 2012 dan S1 Manajemen UT ditahun 2020. Minatnya dibidang unik yaitu Mengulik Microsoft Excel, Membuat Desain Grafis. Tampilan IDEA volume 1 yang apik juga atas berkat polesan tangan mak Asri loh.

Hesti Paramita Sari

"Happiness is homemade"



Seorang ibu kelahiran Mojokerto 2 Oktober 31 Tahun lalu ini merupakan lulusan S1 Agronomi-Hortikultura (Institut Pertanian Bogor) dan kemudian melanjutkan studinya di Plant Genetics & Breeding (Huazhong Agricultural University). MasyaAllah Tabarakallah. Hobinya pun sangat beragam yaitu menonton film, baking dan Travelling. Dari salah satu minatnya pun lahirlah Homebaker. Menjadi bagian dari IP Depok membuat Mak Mita menjadi lebih berdaya. Meski hanya bekerja di ranah domestik. "saya bisa mendapatkan banyak ilmu seputar aneka hal dan bisa mengaktualisasi diri sendiri" ungkapnya.

Mak Mita mulai bergabung di divisi "Kesekretariatan" IP Depok sejak tahun 2019, saat itu baru berstatus anggota magang. Kecintaan beliau pada data disertai kegemarannya untuk memudahkan urusan orang lain, membuat beliau bisa sungguh-sungguh dalam mengemban amanah ini. Beliau dibantu oleh rekan satu tim Manajer Operasional Sekretaris Regional (ManOp SekReg) yaitu Mak Ardiana Primastuti. Cakupan ranah kerja tim ManOp SekReg itu sendiri meliputi pendataan anggota Ibu Profesional secara umum sesuai regional, perihal surat-surat yang tertuju dari dan untuk komponen Sekretaris Regional, pencatatan aneka aktivitas di Google Calendar, penomoran sertifikat, SOP pengangkatan / seleh / pengunduran diri pengurus IP Depok, dan lainnya.

Dwi Risnawati

"Dari Design Grafis sampai hoby Menyanyi"

Dwi Risnawati merupakan seorang ibu rumah tangga dari 2 anak yang aktif di 4 komunitas dan turut berkontribusi dalam kepengurusannya. Mak Dwi begitu ia akrab disapa sangat menyukai desain, Tak diragukan lagi kualitas hasil designnya. Sangat cantik dan menarik. Yang tak diketahui banyak orang ia sangat hobi traveling dan menyanyi loh.

Wanita kelahiran Jakarta 23 April ini juga suka Explorer dan suka belajar hal hal baru, mendalami ilmu parenting dan saat ini sedang merilis buku antologi "24 Kisah Pendidik Rumahan seri 2". Itu semua beliau lakukan dalam rangka memantaskan diri untuk menciptakan versi terbaik sebagai seorang perempuan, istri, dan ibu bagi keluarga dan masyarakat.



Mak Dwi bergabung dengan IP pada tahun 2019 dan saat ini diamanahi sebagai Manajer Media dan Komunikasi Sekreg IP Depok. Lulusan S1 sistem informasi ini memiliki segudang kegiatan, selain Ibu rumah tangga yaitu freelancer design grafis di Univ. Al Azhar Indonesia, Sekretaris Majelis Ta'lim TS, Fasilitator CoPs Family Education based on Fitrah (Fitrah World Movement) dan Fasilitator dolan bareng di HEbAT Community.

Megawati

"Mengenal diri, menggali potensi, dan berkontribusi adalah bentuk mencintai diri"

Wanita Kelahiran Depok, 16 September 28 Tahun yang lalu ini sering disapa dengan Mamak Mega. Saat ini, pemilik nama Megawati berperan di ranah domestik sebagai istri dan ibu dari seorang anak perempuan bernama Navya dan berperan di ranah publik sebagai guru pendamping anak berkebutuhan khusus di salah satu sekolah swasta. Di samping itu, beliau sangat menikmati waktu menjadi ibu dengan berkegiatan di beberapa komunitas. Perempuan lulusan IPB ini sangat menyukai hal-hal di bidang public speaking, perkembangan anak, komunikasi keluarga, dan pendidikan.

"Berkomunitas adalah cara yang asik dalam mengembangkan bakat dan minat serta bertemu teman-teman yang seru dalam menjalankan berbagai aktivitas sebagai wanita, istri, dan ibu" ungkapnya.



Di tahun 2021 beliau dipercaya menjadi Manajer Hubungan Masyarakat Ibu Profesional Depok, dengan tim yang diisi oleh Mak Puspa Larasati, Mak Febriana, dan Mak Khusnul Khotimah. Belajar dan berkarya bersama melalui IDEA (bulletin IP Depok untuk Semesta) dan INTIP Depok (Informasi Terupdate IP Depok di Youtube) yang menjadi program kerjanya. Mamak Mega Senang sekali menjadi bagian dari Ibu Profesional Depok dimana semakin bertumbuh menjadi pribadi yang mengenal diri sendiri sehingga berdampak pada kebahagiaan diri dan keluarga.

Nurilla Azizah



Mak Nuril begitu beliau akrab disapa ini merupakan kelahiran Jakarta, 12 Mei 31 tahun yang lalu. Saat ini beliau bekerja di ranah publik sebagai abdi negara, fokus di bidang keamanan teknologi informasi. Mak Nuril menikah pada akhir tahun 2014, dan saat ini telah berstatus sebagai seorang ibu dari satu orang putera yang lahir akhir tahun 2016 lalu.

"Salah satu Abdi Negara yang juga bersedia mengabdikan diri menjadi Manager Program Sekreg IP Depok"

Diluar rutinitasnya mak Nuril suka merutinkan baca, jalan-jalan (mendaki gunung sampai belok ke pantai, jelajah kota dan atau kulineran), dan (pernah rajin) blogging. Sekarang hobi beliau tersisa baca disela waktu dan tergantung prioritas, membuat travel plan untuk orang maupun diri sendiri, dan menulis untuk ngerusuh di grup ini-itu.

Memutuskan untuk bergabung dengan Ibu Profesional pada tahun 2018 dan saat ini menjabat sebagai Manager Program Sekreg IP Depok.



Mengapresiasi diri atas sebuah pencapaian yang telah dilalui adalah salah satu bentuk syukur dan mencintai diri. Yuk rayakan bersama dengan selebrasi sederhana yang diadakan oleh Himpunan Mahasiswa IP Depok yang diadakan pada Tanggal 5 Juni 2021 lalu.

Peserta nya adalah Wisudawati, Member IP all regional serta Umum dengan total peserta 69 orang. Dengan rinciannya adalah 55 orang wisudawati, 9 member IP dan 5 orang peserta umum.

Acara di buka dengan pembacaan kalam ilahi oleh mak Azhari dan menyanyikan lagu Indonesia raya yang di pandu oleh Mak Mega selaku MC. Setelah nya dilanjutkan dengan sambutan-sambutan dari Mak Evi selaku ketua panitia, Mak Alvinda selaku KaHima serta Mak Meti selaku Sekretaris regional sekaligus pembuka acara wisuda akbar & talkshow.

Setelah sambutan acara dilanjutkan dengan Selebrasi wisuda. Diawali dengan pemutaran video selebrasi kelas matrikulasi dan dilanjutkan pemberian penghargaan kepada 2 mahasiswi dengan gelar outstanding performance serta pemutaran video aliran rasa dari salah satu mahasiswi yang meraih predikat Outstanding Performance yaitu Mak Lelia.

Selebrasi kedua datang dari kelas bunda sayang. Sama seperti kelas matrikulasi, di bunda sayang juga ada pemberian penghargaan untuk 2 mahasiswi yang meraih gelar outstanding performance serta aliran dari perwakilan mahasiswi outstanding performance yang diwakili mak Puspa Larasati. Selebrasi ketiga dari kelas bunda produktif. Di kelas bunda produktif, aliran rasa diwakilkan oleh 2 mahasiswi yaitu Mak Fatimah Az Zahra dan mak Hanifati Nur Shabrina.



Setelah 3 video selebrasi, ada prakata dan ucapan dari Mak Alvinda selaku KaHima dilanjutkan dengan pemberian penghargaan untuk para Emak yang mengambil kontribusi lebih dalam perjalanan proses pembelajaran kelas. Di kelas matrikulasi ada Mak Farida Ariyani, Di kelas bunda sayang ada Mak Dyaz, Mak Amalia Rahmah, Mak Ardaniya Rizka, Mak Ellis Martha. Sedangkan di Kelas bunda produktif ada Mak Farida Ariyani, Mak Lia Apriliani dan Mak Duhita Swastihayu. Terakhir sebelum penutup diputarkan video perjalanan IP Depok dari masa ke masa.

Setelah prosesi wisuda selesai, para peserta diberikan waktu untuk break ishoma untuk kemudian masuk kembali kedalam room untuk acara selanjutnya yaitu talkshow "Mental Health and Wellness For Mom: Keluarga Bahagia dimulai dari Ibu Bahagia"

Talkshow berjalan dengan Ibu Diah Mahmudah, S. Psi Psikolog sebagai narasumber serta Mak Amalia Rahmah selaku moderator. Talkshow berlangsung dengan amat menarik. Membahas tentang kesehatan mental perempuan, beban tas ransel emosi yang terlihat dan tak terlihat ternyata mempengaruhi masa lalu, masa kini dan masa depan.

Selain itu membahas tentang mengenali burnt out dan cara pulihkan burnt out dengan 5 Pilar Mental Wellness yaitu fisik, emosi, kognisi, sosial dan spiritual. Ibu bahagia emosinya (dominan) positif, tidak menyimpan emosi negatif. Akan sulit bahagia, jika jiwa masih menyimpan luka. Apa pun itu.

Oleh karena itu, tuntaskan luka adalah awal langkah menggapai jiwa yang bahagia. Dan kemudian Acara ditutup dengan pembagian doorprize untuk para peserta. (Dian/HIMA)

A Slice of Cake for the Young Soul

Jumat (28/05) pukul 13.00 WIB Rumbel Dewasa Muda Ibu Profesional Depok atau Mazda (Mamak Zheyeng Anak Dewasa Muda) mengadakan acara "A Slice of Cake for The Young Soul" melalui virtual zoom meeting. Acara

tersebut dilatar belakangi oleh pentingnya pengendalian emosi pada remaja agar tidak menjadi masalah untuk sang remaja sendiri maupun orang lain disekelilingnya. Acara ini diisi oleh kegiatan yang sangat menarik yaitu ada cooking class, sharing edukasi digital literasi dan manajemen emosi dewasa muda. Acara ini berhasil terselenggara dengan sukses atas dukungan berbagai

Mazda (Mamak zheyeng Anak Dewasa Muda) A Slice Of Cake For The Young Soul

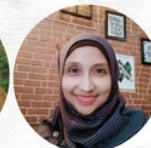
Untuk anak umur 10-15 tahun

- Sharing manajemen emosi
- Digital literasi
- Cooking class

Bersama:



KAK NURVA



KAK ICHA



KAK OLIN

Hari/tanggal:

Jumat 28 Mei 2021

Pukul:

13.00-14.30 WIB

Narahubung:

Nailla : +6281280072732

Link pendaftaran:

<http://bit.ly/daftarMazdaASliceOfCake>

FREE
FREE
FREE



KUE PUTRI HISTER

Resep :

- 150 gr terigu segitiga
- 30 gr coklat bubuk
- 1/2 sdt baking powder
- 1/2 sdt soda kue
- 2 butir telur
- 165 gr gula pasir
- 165 ml minyak
- 30 ml air panas

Topping :

- 165 gr keju parut
 - 120 ml susu uht putih
 - 40 ml SKM putih
- Keju parut secukupnya

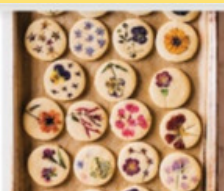


Cara membuat :

- Di dalam mangkuk campur terigu, coklat bubuk, baking powder dan soda kue, aduk rata. Sisihkan.
- Lalu telur dan gula dikocok pakai whisk. Ga perlu mengembang asal larut saja gulanya. Setelah gula larut masukkan minyak, aduk lagi sampai rata.
- Tambahkan bahan kering yg sudah dicampur tadi sambil diayak. Adonan memang kental ya.
- Terakhir masukkan air panas, aduk lagi sampai rata.
- Panaskan panci kukusan tutup alasi dgn serbet. Tuang adonan ke cetakan putri ayu yg sudah dioles margarin. Karena nanti ketika dimasak kuenya akan mengembang tinggi jadi tidak perlu penuh, cukup 3/4 atau setengah cetakan saja.
- Kukus selama 15 menit.

Topping :

- Blender keju bersama susu uht dan SKM. blender sampai lembut. Kalo encer bisa dipanaskan/ dimasak sebentar dan tambahkan 1/2 sdm maizena.



pihak terutama dari adik adik member Rumbel Dewasa Muda IP Depok.

Acara diawali dengan aktivitas Cooking Class yang sangat menyenangkan yaitu membuat Kue Putri Hister. Sebelum acara dimulai tentunya para peserta sudah diinformasikan untuk menyediakan bahan untuk membuat kue tersebut. Kak Olin dengan sabar membimbing adik adik dalam membuat kue. Beliau mengatakan bahwa saat adonan dituang ke dalam cetakan kue cukup 1/2 sampai 3/4 saja karena adonan nantinya akan mengembang tinggi ke atas. Lalu sambil menunggu kuenya matang, acara dilanjutkan dengan sharing edukasi literasi digital bersama Kak Nurva. Kak Nurva menjelaskan secara detail

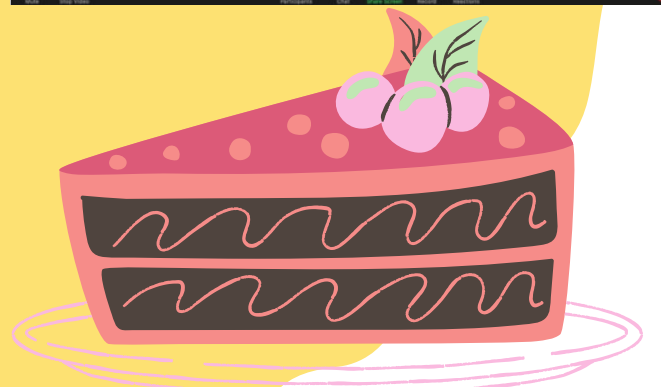
dari mulai pengertian literasi digital, tujuan, cangkupan dan contoh literasi digital. Beliau pun mengatakan literasi digital memang perlu diperkenalkan sejak dini agar anak-anak dapat dengan bijak menggunakan internet.



Kemudian acara dilanjutkan acara sharing edukasi manajemen emosi yang dibimbing oleh Kak Icha. Beliau dengan ceria menjelaskan cara mengenali emosi dalam diri kita agar dapat dikendalikan dengan sebaik-baiknya. Para peserta pun tanpa canggung melakukan tanya jawab mengenai pengendalian emosi tersebut.



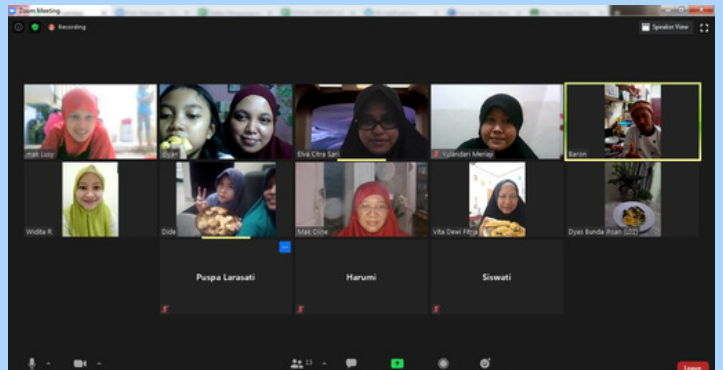
Dipenghujung acara tibalah saatnya untuk menghias kue yang sudah dibuat tadi. Tidak terasa 1,5 jam acara "A Slice of Cake for The Young Soul" telah selenggarakan dengan baik. Para peserta pun mengaku sangat senang dengan adanya kegiatan ini karena banyak ilmu yang mereka dapatkan. Acara ditutup dengan foto bersama sebagai dokumentasi. (DwiAntikaNova/KIP)



Membuat Roti Unyil with Chef Baron

Jumat 4 Juni 2021, Rumbel Dapur Emak mengadakan acara Membuat Roti Unyil bersama Chef Baron melalui aplikasi Zoom selama 2 jam. Acaranya dimulai dari jam 13.30 - 15.30. Sebelum acara di mulai para peserta diminta untuk mempersiapkan bahan yang diperlukan. Misalnya tepung terigu, margarin, susu, ragi dan berbagai isian yang diinginkan untuk isian roti unyil. Para peserta sangat antusias mengikuti langkah demi langkah yang diberikan chef.

Ternyata adonan roti yang dibuat juga bisa digunakan untuk bahan dasar pizza loh. Wah menarik sekali ya. Acara memasak bersama ini sangat interaktif. Para peserta diberikan kesempatan bebas bertanya kepada chef selama acara berlangsung. Berbagai aneka bentuk roti unyil diajarkan cara membuatnya. Salah satu Pesan chef "kenali oven masing-masing ". Karena dalam pembakarannya bisa saja berbeda suhu dan waktunya. Proses pembuatan roti ini sangat sederhana. Karena tak perlu menunggu lama dalam proses didiamkan saat peragian, membuat beberapa peserta telah selesai juga membuat roti unyilnya. Kemudian acara diakhiri oleh sesi foto bersama chef. (Puspa/humasSekreg)





Lomba Design Celengan Koin Cinta

Koin Cinta adalah program menabung uang ke dalam suatu celengan yang nantinya bisa disetorkan kepada pengurus Sejuta Cinta untuk mendanai berbagai program sosial di regional. Kegiatan lomba design ini salah satu dari agenda Sejuta Cinta “ Welcoming Ramadan”. Lomba ini diikuti oleh anggota IP Depok yang boleh melibatkan anggota keluarga dengan waktu pengumpulan design tanggal 1-14 April 2021. Design yang terpilih harus memenuhi syarat dan ketentuan yang berlaku, Kemudian nanti akan dicetak menjadi produk komponen Sejuta Cinta Depok.

Tujuan acara ini adalah ingin mengaktifkan kembali program Koin Cinta menjadi lebih menarik sehingga kedepannya anggota IP bisa berpartisipasi lebih aktif mengumpulkan koin cinta di rumah masing-masing.



Awalnya, koin cinta ini dikumpulkan saat IP Depok mengadakan acara offline, akan tetapi karena pandemi maka kegiatan Koin Cinta tidak berjalan sesuai harapan. Dengan design terpilih ini SC ingin bersinergi dalam kebermanfaatannya dengan komponen IP Depok lainnya bahkan bisa menjangkau anggota IP seluruh regional. Harapan kedepannya bisa menjadi pemasukan mandiri yang berkelanjutan bagi Sejuta Cinta IP Depok.

Dalam kurun waktu pengumpulan selama dua minggu, terdapat 5 anggota IP Depok yang mendaftarkan desainnya. Penilaian dilakukan dengan cara voting di antara pengurus Sejuta Cinta (berjumlah 7 orang pengurus) dengan kondisi setiap pengurus (kecuali Leader SC) tidak mengetahui pemilik dari masing-masing desain, untuk menjaga agar pilihan yang diambil netral.

Berdasarkan hasil voting didapatkan satu desain pemenang dengan perolehan suara 85% (dipilih 6 dari 7 pengurus). Nama pemenang diumumkan ke semua komponen IP Depok dan mendapatkan hadiah berupa voucher KIPMA senilai Rp 150,000. Desainnya kemudian akan digunakan untuk membuat Celengan Koin Cinta yang akan dijual bekerja sama dengan KIPMA dan bisa bersinergi dengan komponen IP lainnya. (Endang/SCIP)



MENGENAL KIPMA LEBIH DEKAT, SEMAKIN DEKAT SEMAKIN CINTA



KIPMA adalah komponen paling bungsu dibandingkan dengan komponen seniornya yang lebih dulu ada dalam komunitas Ibu Profesional. Seperti Kampung komunitas, Sejuta Cinta, RCIP dan HIMA. KIPMA adalah satu-satunya komponen Ibu Profesional yang menjalankan bisnis dengan prinsip ekonomi gotong royong.

KIPMA didirikan pada hari Senin, 25 September 2017. KIPMA (Koperasi Ibu Profesional Mandiri) memiliki tujuan sebagai wadah bagi para Ibu Profesional untuk berkumpul dan mengembangkan kewirausahaan menuju sejahtera bersama. Sehingga akan tercipta Ibu Profesional sekaligus produktif yang mandiri dan memberdayakan masyarakat sekitar. Selain itu, Kipma menjadi koperasi distribusi yang dapat memberdayakan dan mensejahterakan anggotanya.

KIPMA adalah koperasi konsumen yang berbasis komunitas berlandaskan asas kekeluargaan dan gotong royong. Semua anggota bersedia bekerjasama untuk memajukan ekonomi bersama.

KIPMA menyelenggarakan usaha berupa perdagangan umum yang bersifat lokal, nasional dan Internasional. Menjadi tempat pemasaran produk dan barang bagi anggota dan tidak menutup kemungkinan dari non anggota kedepannya.

KEANGGOTAAN

Anggota KIPMA adalah PEMILIK dan sekaligus PENGGUNA JASA KIPMA. Yaitu perwakilan komponen Ibu Profesional baik dari pusat maupun regional. Anggota KIPMA melunasi simpanan pokok sebesar Rp 100.000,- dan simpanan wajib Rp 200.000,- per tahun.



Keanggotaan KIPMA berlaku sejak pembayaran simpanan pokok dan simpanan wajib.

Secara prinsip, keanggotaan bersifat sukarela dan terbuka, pengelolaan dilakukan secara demokratis, partisipasi ekonomi anggota menjadi bagian penting serta otonom dan merdeka



PARTNER KIPMA

Komponen - Kipma sebagai sponsor utama pada event di komponen Rumbel - Menjadi partner dalam hal marketing dan penjualan HasKar (Hasil Karya) Rumbel

Member IP - disebut juga SAUDAGAR, KIPMA sebagai partner penjualan produk saudagar melalui KIPMARKET

KIPMARKET adalah supermarket-nya KIPMA, sebagai ruang belanja bagi anggota maupun non-anggota (umum) yang berisi produk Saudagar maupun HasKar rumbel dan komponen.

SHU (Sisa Hasil Usaha)

Dibagikan setiap akhir tahun kepada anggota. Besaran SHU tergantung pada keaktifan member komponen (anggota) berbelanja di KIPMARKET.



KIPMA adalah kita, Ibu Profesional dan segala sesuatu yang ada di dalamnya. Mimpilah KIPMA yang ingin menjadikan ibu mandiri dan menjadi bagian penting soko guru perekonomian Indonesia. Seluruh produk saudagar bisa dilihat di sini :

[CLICK HERE](#)



TIPS DARI KOMPONEN SEJUTA CINTA "BIJAK BERDONASI"



Indonesia pernah tercatat sebagai negara paling dermawan sedunia dalam laporan World Giving Index Tahun 2018. Dari 3 penilaian kebaikan yang dilakukan: memberi sumbangan, menjadi relawan, dan membantu orang yang tidak dikenal, poin tertinggi untuk Indonesia dihasilkan dari faktor "pemberian sumbangan".

Nah, potensi kebaikan berderma ini tentunya harus diiringi oleh keterampilan berdonasi supaya dana-dana yang terkumpul benar-benar bisa disalurkan secara amanah dan tepat sasaran. Lalu bagaimana caranya memilih lembaga yang tepat dalam menyalurkan kepedulian kita?



Semoga langkah-langkah berikut ini bisa membantu



1. Perhatikan Profil Lembaga

Pilihlah lembaga yang memiliki izin Kementerian Sosial dan mempunyai struktur organisasi yang jelas. Informasi lembaga bisa dilihat pada website atau akun media sosial mereka yang terverifikasi.



2. Rekening dan Pusat Informasi

Rekening donasi menggunakan nama lembaga bukan atas nama pribadi. Donatur juga bisa melakukan pengecekan di link <https://cekrekening.id/> (portal resmi dari Keminfo), untuk memastikan rekening tersebut tidak terindikasi penipuan. Lembaga juga memiliki pusat informasi yang bisa dihubungi dan menjelaskan programnya dengan seksama.



3. Rekam Jejak

Partisipasi lembaga pada kegiatan kemanusiaan tidak hanya bersifat sesaat saja, tetapi berkelanjutan. Lembaga juga aktif mengunggah aktivitas kemanusiaan yang dilakukan pada media sosial atau website yang mereka miliki.







4. Transparansi dan Akuntabilitas

Keterbukaan besaran donasi yang terkumpul dan penyalurannya dapat ditelusuri dengan jelas (terlaporkan dan bisa diakses).

EVENT IP DEPOK

JUNI 2021

Juli 2021
 Sn SI Rb Km Tm Sb Mg
 1 2 3 4
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31

Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
1 Hari lahir Pancasila	2  INTIP 1 : info wisuda dan Talkshow serta laporan rumbel ADA	3	4  Rumbel Dapur Emak: Membuat Roti Unyil w/ cheff Baron jam 13.30-15.30	5  Wisuda Akbar dan Talkhow Mental Health and Wellness for Mom Jam 10.00-15.15	6
7	8	9	10	11	12
13	14  INTIP 2 : info Rumbel Menulis, laporan HIMA dan Rumbel Dapur Emak	15  Rumbel Menulis: Main Sama Anak jadi ide buku anak jam 19.00	16	17	18
19	20	21 IDEA Volume 2	22	23	24
25	26  Arisan Kampung jam 10.00-12.00	27 Hari Anti Narkotika sedunia	28	29	30
31	Hari Keluarga Berencana Nasional				

7calendar.com/id/

AYAM SUWIR KEMANGI

ALA MAK PUSPALARASATI

BAHAN :

- 3 potong ayam goreng kemarin
- 2 ikat kemangi
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar salam
- 1 batang sereh

Bumbu dihaluskan :

- 4 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1/2 tomat
- sisa sambel cabe rawit merah kemarin
- 5 buah cabe merah kriting



CARA MEMBUAT :

1. Tumis bumbu yang telah dihaluskan sampai berbau harum, masukkan salam, sereh dan daun jeruk.
2. Setelah bumbu matang, masukkan ayam goreng yang telah disuwir sebelumnya, aduk sampai tercampur rata, beri garam gula dan kaldu jamur sesuai selera. Tes rasa.
3. Masukkan kemangi dan aduk kembali.
4. Ayam suwir kemangi siap dihidangkan.

Bola-bola Nasi



BAHAN :

- 300 gram nasi putih (sisa)
- Sala lauak 3 buah (sisa)
- 80 gram keju cheddar, parut
- 8 potong dadu kecil keju quick melt
- 3 telur
- Bakso 2 butir, potong sesuai selera
- Tepung panir
- Minyak untuk menggoreng
- Garam, merica, bawang putih bubuk secukupnya
- Daun bawang 1 batang, iris halus

BOLA BOLA NASI

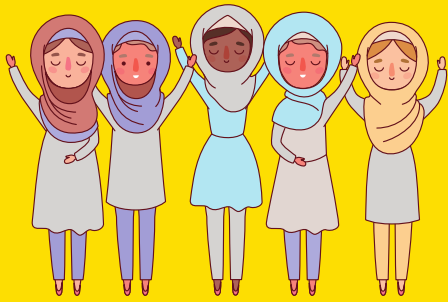
ALA MAK DIYAN MARENTI

CARA MEMBUAT :

1. campur nasi, salalauak, keju parut, garam, merica, bawang putih bubuk, telur 1 butir, aduk rata
2. setelah tercampur rata, tambahkan irisan daun bawang
3. ambil sekitar 2 sdm, pipihkan, isi dengan potongan keju quick melt dan sepotong bakso, bulatkan lagi, sisihkan
4. kocok sisa telur, siapkan tepung panir
5. celupkan bola2 nasi ke dalam telur lalu balur dg tepung panir, sisihkan. Simpan di lemari es sekitar 30 menit.
6. Goreng dalam minyak panas dengan api kecil hingga matang. Angkat, tiriskan, siap dihidangkan.

KUIS IDEA

Carilah 10 kata
Yang tersembunyi
dari kotak di
samping ini
berhubungam
dengan IDEA dan
IP DEPOK



L	H	Z	I	R	H	B	J	G	Y	R	A	J	V	S	D	S	S	N
U	H	S	L	E	E	B	P	Z	T	S	F	M	B	P	A	T	E	O
J	R	V	P	G	O	R	G	K	R	E	H	O	I	T	X	P	K	I
E	M	A	R	F	N	I	K	O	P	E	D	P	I	H	A	X	R	T
P	J	O	H	S	H	W	L	O	T	R	E	N	C	G	A	M	E	C
A	I	K	X	M	F	Y	D	Y	Y	J	U	D	E	K	M	G	T	A
Q	W	M	S	B	Z	O	I	D	Q	M	X	O	V	M	P	Z	A	N
A	I	T	X	A	T	I	G	R	O	R	F	W	A	Q	Y	Y	R	I
Y	X	E	F	C	M	L	W	K	U	F	E	P	M	T	N	U	I	K
D	X	B	T	Q	A	W	G	N	A	A	N	W	P	Y	J	D	S	O
E	N	P	P	P	S	N	K	M	U	X	P	O	I	I	T	Q	R	P
M	L	S	L	N	U	O	E	M	Q	C	C	M	K	L	I	G	E	E
T	J	O	L	P	C	H	H	L	D	L	J	Z	E	W	V	W	G	D
W	U	E	M	C	M	J	F	T	V	M	N	M	W	H	C	X	I	C
R	X	A	S	Q	C	Z	X	W	B	A	E	Y	H	E	C	F	O	E
A	K	J	M	U	Z	S	E	J	U	T	A	C	I	N	T	A	N	U
K	O	P	E	D	K	A	M	E	A	L	A	P	E	S	E	R	A	I
B	L	P	F	P	Z	S	R	B	Z	I	R	J	F	A	K	A	L	U
I	P	D	E	P	O	K	U	N	T	U	K	S	E	M	E	S	T	A

Susunlah huruf acak di bawah ini sehingga menjadi
satu kalimat yang baik dan benar



U	B	I	R	A	E	K	B	Y	R	A
A	I	N	N	O	E	I	D	S		
Y	B	A	J	R	A	E				

Yuk MakEmak Kece sini merapat,
Ikut ramaikan kuis ini dengan cara :

1. Unggah distory instagrammu gambar Tangkapan layar yang telah dikerjakan.
2. Tandai insragram @ibuprofesional.depok



SAYEMBARA DESAIN new LOGO KIPMA



Sayembara Pembuatan Logo Baru KIPMA dengan Tema

"Perempuan Mandiri Berkarya"

Terbuka untuk **SELURUH MEMBER Ibu Profesional**.

Batas akhir pengumpulan karya **5 Juli 2021**

Link Pengumpulan Karya

http://bit.ly/Sayembara_LOGOKIPMA

total hadiah
500^{rb}

For more information
0896.6667.5840 | Netty

 @kipmarket  kipmaip@gmail.com *Berdikari Punya Jatidiri*

TERBUKA UNTUK SELURUH MEMBER IBU PROFESIONAL

Info lebih lanjut :

[CLICK HERE](#) 

14 Juni 2021
Pengumuman Sayembara

6 - 10 Juli 2021
Proses Penjurian

14 Juni - 5 Juli 2021
Penerimaan Desain

12 Juli 2021
Pengumuman Pemenang



KIPMA Zoom Meeting

Pro 100 Participants

Member
KIPMA

1 Jam
Pertama **17.5 k**

Jam
Berikutnya **15 k /Jam**

Member IP
non KIPMA

1 Jam
Pertama **20 k**

Jam
Berikutnya **17.5 k /Jam**

Umum

1 Jam
Pertama **30 k**

Jam
Berikutnya **20 k /Jam**

For more information
0857.9119.1811
Nana

http://bit.ly/Sewa_ZOOMKIPMA

@kipmarket kipmaiip@gmail.com Berdikari Punya Jatidiri



Hayooo siapa yang paling sebel kalau lagi asyik nge-zoom, eeh tiba-tiba mati gara-gara waktunya habis. Harus bolak-balik keluar masuk zoom, ribet kaaan ...

Kipma punya solusi nih. Taraaaa!!! Sekarang Kipma punya sewa zoom, siapa saja bisa pakai sepuasnya Ada **Harga Special** untuk anggota Kipma lhooo.

Eits, yang non anggota jangan khawatir, tetep bisa sewa dengan harga dijamin murmer deeh

Sooo, ayook booking dari sekarang keburu antriiii !!!

Ketentuan sewa Zoom Kipma

1. booking jadwal harus maksimal H-7 sebelum acara
2. Cek available jadwal, pada link https://bit.ly/JadwalZOOM_KIPMA
3. Mengisi link sewa zoom KIPMA : https://bit.ly/Sewa_ZOOMKIPMA
4. Zoom kipma akan konfirmasi jadwal
5. Link zoom dikirimkan melalui email Kipma Cabang

CLICK HERE



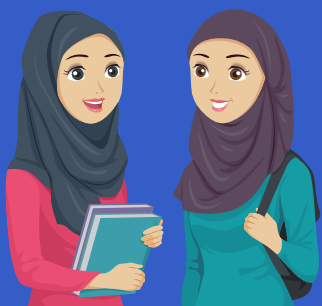
CLICK HERE



Halo, Mak-mak Ibu Profesional Depok,

Bagi teman-teman yang suka dengan ngulik resep, membuat tulisan keren, kreasi art and craft, dan karya lainnya, inilah info berharga untuk Anda untuk menayangkan karyanya ke dalam eBulletin IDEA (Ibu Profesional Depok untuk Semesta) dan Youtube Ibu Profesional Depok.

Informasi selanjutnya, Mak-mak bisa menghubungi HUMAS SEKREG IP DEPOK (Mak Mega: 087787238116, Mak Puspa: 081298781644, Mak Febriana 085780117552, Mak Khusnul: 081513556926)





**JANGANLAH MENYERAH,
TERUSLAH MELANGKAH**

**biarkan rasa lelah itu yang
kewalahan mengikuti jejak
langkah kaki kita**

-Septi Peni Wulandani-

