

IP DEPOK UNTUK SEMESTA

IDEA

**YUK JADI MAMAK ANTI MAGER,
TETAP SEHAT DAN SEGAR BIAR
BUGAR DAN MAKIN CETAR**

**IP IN ACTION :
SERU SERBU DAN DIKLAT
PENGURUS**

**PAGE OF FAME : LEBIH DEKAT DENGAN
PARA MANAGER KAMPUNG KOMUNITAS**

**KARYA EMAK
IP DEPOK:
BUGAR BUKAN
SEMBARANG
BUGAR**

**RESEP EMAK : JUS SABU DAN
SALAD**

**IP DEPOK IN A FRAME :
INTIP SELURUH PENGURUS
YUK!**

TIPS MAMAK AGAR TETAP BUGAR





**KITA TIDAK BERHENTI
BEROLAHRAGA
KARENA MENJADI
RENTA. KITA
MENJADI RENTA
KARENA TIDAK
BEROLAHRAGA**

- Kenneth Cooper -

SALAM REDAKSI

Assalamualaikum Wr. Wb.
Salam hangat, tetap semangat
selalu sehat,

Nikmat kesehatan dan waktu merupakan suatu hal yang sering kali terlupakan. Padahal Allah bisa kapan saja mengangkat nikmat tersebut. Untuk itu sudah menjadi tanggung jawab kita untuk menjaga dan merawat diri agar tetap sehat sehingga bisa maksimal dalam menjalankan aktivitas.

Segala bentuk ikhtiar bisa dilakukan misalnya saja berolahraga dan mengonsumsi makanan sehat.

IDEA september ini mengajak Mamak agar anti mager biar tetap bugar dan makin cetar. Yuk intip keseruannya mulai dari tips menjaga kesehatan sampai ajakan ikut zumba bareng. Wah seru banget ya.

Selamat menikmati,
Tim Redaksi IDEA



TIM REDAKSI



STEERING COMMITTEE

Meti Suryati



PROJECT LEADER

Megawati

REPORTER



Endang Suprapti



Dwi Atika Nova



Dian Aldina C



CONTENT WRITER

Puspa Larasati

DESIGN AND LAYOUT



**Asri
Shaliha**



**Khusnul
Khotimah**



DIGITAL MEDIA

Febriana D



**OLAHRAGA YUK,
BIAR TETAP BUGAR
DAN MAKIN CETAR**

DAFTAR ISI

3	Salam dan Tim Redaksi
6	Daftar Isi
7	Karya Emak IDEA
12	IP Depok in a Frame
18	Page Of Fame
25	IP Depok in Action
30	Resep IDEA : Jus Sabu dan Salad
32	Kuis IDEA
34	Tips Hidup Sehat
38	Event IP Depok
40	Info IP Depok





KARYA EMAK IDEA



Riris Novi Susanti



Fatimah Azzahra



BUGAR DI MULUT DOANG

Oleh Riris Novi Susanti

Minggu pagi, tiga ibu muda agak tua terlihat sedang lesehan ngobrol di bawah pohon di taman kompleks perumahan mereka.

"Kemarin siang saya nganterin kue ke rumah Bu Ranti, yang keluar malah anaknya. Katanya Ibunya sedang bobok siang. Ibu macam apa itu? Kok sempat-sempatnya bobok siang", Bu Sastro bercerita dengan semangat. Entah awalnya gimana, Bu Ranti si ibu beranak 2 tetangga sebelah rumah Bu Sastro yang menjadi topik seru obrolan pagi itu.

"Minggu lalu, pas saya mau nagih iuran sampah, Bu Ranti lagi push up di ruang tamu. Mumpung anak-anaknya sekolah daring katanya." Bu Tina si bendahara RT ikut meramaikan suasana.

"Walah, kayak mau ikut militer aja Bu Ranti ini. Denger-denger dia sukanya makan sayur mentah lo bu, biar apa coba nyiksa diri gitu? Eh, apa mungkin dia ikut aliran kepercayaan aneh ya?" Bu Sastro makin semangat.



"Push up ya olahraga to bu, biar bugar. Aliran opo to bu, ya biar sehat makan sayuran. Lha ini pada ngapain duduk saja di sini?" Bu RT mulai buka suara sambil terus mengawasi anak bungsunya yang sedang belajar jalan.

"Saya tadi sudah berjalan keliling taman bu, 2 putaran sudah capek, istirahat dulu nanti lanjut lagi", Mesam mesem Bu Sastro menjawab pertanyaan.

""Ealah bu, itu namanya gak bugar. Walaupun sehat gak ada penyakit, kita juga butuh bugar biar gak gampang capek klo ngapa-ngapain" Bu RT mulai berceramah.

"Sehat itu belum tentu bugar gitu ya bu? Masih perlu jaga pola makan, tidur dan olahraga?" Bu Tina mencoba menyimpulkan obrolan acak mereka.

"Lhoo ya iyoo, tapi Bu Sastro ini juga bugar banget lo, gak ada capek-capeknya ngomongin orang. Bugar juga itu, tapi mulutnya doang. Nyuwun sewu lo bu". Bu RT mulai gemas dengan warganya yang satu ini.

Terlihat di kejauhan, Bu Ranti dengan bahagia terus berlari mengelilingi taman. Mungkin sudah 212 putaran.



BUKAN SEMBARANG BUGAR

Oleh Fatimah Azzahra

Memasuki usia tiga puluh, empat puluh bahkan lima puluh, siapa sih yang ga pingin punya tubuh yang bugar? Selain biasanya banyak keluhan di pinggang, punggung, di usia ini kita mulai sering mematut diri di cermin menghitung jumlah kerutan atau calon-calon rambut putih penanda penurunan kemampuan sel tubuh untuk meremajakan diri. Merasa *relate* Mak?

Bugar atau *wellness* dilansir dari salah satu laman Jurnal Kanada, diartikan luas. Kebanyakan orang berpikir bahwa kebugaran adalah kondisi fisik sehat baik terpenuhi gizi, olahraga, manajemen berat badannya, tapi kebugaran berarti lebih dari itu.

Wellness atau kebugaran adalah kesatuan holistik dari kesejahteraan fisik, mental dan spiritual yang mengasup energi tubuh, berikatan dengan semangat dan kondisi pikiran.

Bahkan dalam salah satu kutipan lain, dimensi kebugaran melingkupi delapan dimensi yang saling berkaitan, yakni fisik, intelektual, emosi, sosial, spiritual, vokasi, keuangan dan lingkungan. Luas sekali rasanya, tapi kemudian agar lebih mudah dipahami lebih mudah, kebugaran dapat diraih jika kita yang memiliki usia masuk kepala 30, 40, 50 sekalipun, memiliki *self-regulation*.

Pengaturan diri seperti apa yang membuat kondisi bugar? Pengaturan diri untuk memiliki kebiasaan yang baik. Bukan hanya agar badan segar ketika bangun tidur bebas penyakit, pikiran lapang ketika menghadapi rutinitas harian, dan emosi stabil--hal yang kita peduli tentangnya, tapi juga soal siapa yang peduli akan hal tersebut.



Siapa yang akan peduli pada kondisi pikiran, badan, emosi, intelektual dst kecuali dimulai dari diri kita sendiri? Jadi, bicara kebugaran adalah bicara tentang self-regulation. Kita ingin makan berlemak kolesterol tapi diri ini peduli dan ingat untuk mengatur makan tetap seimbang. Kita ingin tidur larut dan menonton film kesukaan tapi diri ini peduli dan ingat untuk mengatur jam biologis tubuh agar sel-selnya tak cepat menua, maka kebiasaan tidur juga dijaga. Kita ingin duduk rebahan semua remote dilakukan dengan ujung jari, malas bergerak tapi kemudian self-regulation membuat kita ingat bahwa dengan bergerak, hidup aktif lah sendi dan otot tubuh tak cepat berkarat dimakan usia. See, kebugaran adalah tentang pengaturan diri sendiri.

"Kebugaran juga bukan soal ikut aerobik, yoga atau jalan kaki sepuluh ribu langkah per hari. Alih-alih hanya ikut-ikutan panas-panas tahi ayam, kebugaran adalah proses rutinitas yang dibangun sehari-hari. Ini soal membangun kebiasaan. Minum air putih rutin dan cukup setiap hari, bersembahyang khusyu' pada waktu-waktunya, dan kebiasaan sederhana lainnya adalah jalan ninja mencapai kebugaran tubuh."

Jadi, sudah bugar-kah kita? Jika tidak ada hal negatif (penyakit dan kesakitan) tapi muncul kesehatan dan kebahagiaan, kondisi inilah yang disebut derajat kebugaran (Miller and Foster, 2010 dalam Oliver and Baldwin, 2018).

Pertanyaan selanjutnya, maukah kita mengusahakannya? Agar bugar, bukan sembarang bugar.

Referensi:

Debbie L. Stoewen. 2017. Dimensions of wellness: Change your habits, change your life.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5508938/>

Oliver, M.D and Baldwin, D.R. 2018. Health to Wellness: A Review of Wellness Models and Transitioning Back to Health. <http://dx.doi.org/10.18848/2156-8960/CGP/v09i01/41-56>

IP DEPOK IN A FRAME



Sekretaris Regional

Meti Suryati

Manager Operasional

Hesti Paramita Sari

Manajer Keuangan

Asri Shaliha

Manajer MedKom

Dwi Risnawati

Tim MedKom

Wida Nindita
Lina Lathifa
(Dicari) admin Medsos

Manajer Program

Nurilla Azizah

Manajer Humas

Megawati

Tim Humas

Puspa Larasati
Febriana D.
Khusnul Khotimah

IP DEPOK IN A FRAME



Ketua HIMA

Alvinda AB Aprilia

Manager Operasional

Nurullah Ritski J.

Manajer Humas

Dian A. Chitrini

Manajer Program

(Dicari)

Manajer Keuangan

Rina Aprianti

Manajer MedKom

Nur Faizah Hatta

Kepala Cabang

Anna Rufaida



Manager Operasional

Raudatul Jannah

Manager Marketing

Putri Ariyani

Manager Humas dan Tim

(Dicari)

Manajer Keuangan

Maghfiraturun N.

Manajer Medkom dan Tim

(Dicari)

Manajer Pemasaran dan Tim

(Dicari)

Manajer Penjualan dan Tim

(Dicari)

IP DEPOK IN A FRAME

sejuta
cinta

Ketua SCIP

Ila Sangaji

Manager Operasional

Roro Yuliana P.

Manager Humas

Endang Suprpti

Co-Manajer Humas

Yekti Permatasari

Manajer Keuangan

Mariani Satyanagari

Manajer MedKom

Annisa W.

Co-Manajer MedKom

Nina Sri Mulatsih

Ketua RCIP

Inayati N. Thahir

Manager SDM

(dicari)

Kadiv. Training

(dicari)

Manajer Keuangan

Junita Estriana

Kadiv. Human Capital

(dicari)

IP DEPOK IN A FRAME



IP DEPOK IN A FRAME



Rumbel ADA

Nurul Narulitasari

Tim Kreatif

Diah Denia

Tim Kreatif

Vita Dewi Fitria

Tim Kreatif

Siswati

Tim Kreatif

Tiara Antika



Rumbel Anak

Siti Aminah Yendy

Tim Kreatif

Lilis Istiqomah

Tim Kreatif

Dara Riski Amanda

Tim Kreatif

Tenny Dian Indrayanti

Tim Kreatif

Lenti Nucifera

Tim Kreatif

Nasidah

IP DEPOK IN A FRAME



Rumbel Dapur Emak Merlina Lusyanti

Tim kreatif
Farida Ariyani

Tim Kreatif
Dwi Retno Cahyaningrum

Tim Kreatif
Caroline Vollyasari Nurailah

Tim Kreatif
Ari Falatifa Suheni

Tim Kreatif
Eka Marwati



Rumbel Menulis Fatimah Az Zahra

Tim Kreatif
Bayu Kristanti

Tim Kreatif
Riris Novi Susanti

Tim Kreatif
Viana Wahyu

Tim Kreatif
Mira Saraswati N

Tim Kreatif
Yuanita Desty Noviani

PAGE OF FAME

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

Mirma Yudha Firdausi

"Life is so tough, so calm down"

Mak Mim, begitu ia sering kali disapa, merupakan lulusan S1 TI universitas Gunadarma. Berawal dari rasa penasaran pada tahun 2017, beliau memutuskan bergabung dengan IP. Mengikuti matrikulasi #5 Depok 3. Kemudian waktu berjalan dengan berbagai kebahagiaan, dan insyaallah belum pernah berakhir sampai kini dan nanti.

Seorang Ibu dari 4 orang anak, Adinda (9y11m), Rayyan (7y 5m), Razzan (4y 6m), dan Arky (3y) ini juga bekerja pada ranah publik, tepatnya ASN pada salah satu Kementerian. Kebahagiaan tersendiri baginya bisa bergabung di Ibu Profesional, karena dari sinilah beliau mendapatkan banyak teman, ilmu dan hal baru.



Ibu Profesional, khususnya Kampung Komunitas telah menjadi bagian dari dirinya saat ini. "Insyaallah saya akan terus bertumbuh dan berkembang untuk senantiasa memantaskan diri menjadi seorang perempuan, ibu dan istri" ungkapnya.

Wanita tangguh kelahiran Depok 23 April 1986 saat ini diamanahi sebagai manajer operasional KIP Depok. Mak Mim memiliki minat di bidang desain dan lingkungan hidup. Dan hobinya unik sekaligus kece banget yaitu beberes, ngedesain dan bebikinan. Dari hobinya menghasilkan sebuah karya menjadikannya sebuah kebahagiaan tersendiri.



Annastya Ningrum

*"Aku mau bermanfaat
untuk orang di sekitarku"*

Pemilik nama lengkap Annastya Ningrum ini merupakan seorang wanita kelahiran Bekasi, 23 Februari 1990. Beliau menyukai menonton film bergenre horor, science fiction dan action. Mak Annas merupakan seorang ibu dari 3 orang anak berusia 7 tahun, 5 tahun dan 1,5 tahun. Beliau pun seorang sarjana pendidikan Matematika yang saat ini berdomisili di Sawangan, Depok.

Aktivitas saat ini adalah sebagai seorang ibu rumah tangga sekaligus Distributor Utama Skincare Herbal SR12 Depok. Mak Annas sangat menyukai bisnis, walau cuma dari rumah, aku mau tetap bermanfaat untuk banyak orang di sekelilingku.

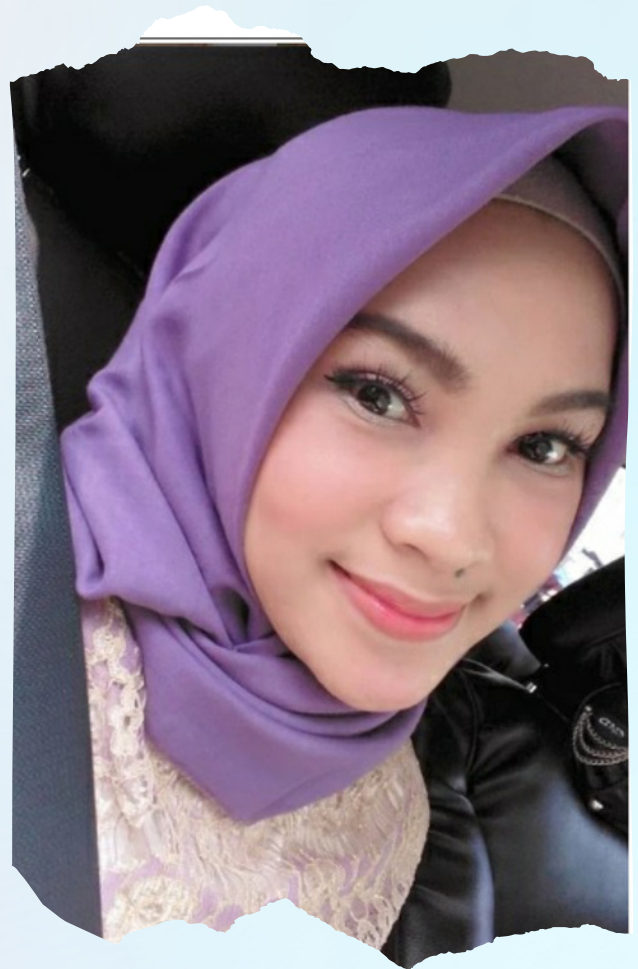
Mantap bergabung dengan IP dimulai saat mengikuti Matrikulasi Batch 5 dan memilih mengambil peran sebagai bendahara. Dan kini beliau diamanahkan sebagai manajer keuangan KIP Depok. Alasan memilih komunitas baginya karena memang Mak Annas suka dengan komunitas baru yang membawa dampak positif karena bisa menjadi sarana mengupgrade diri menjadi lebih baik secara lahir dan batin.

Dwi Atika Nova

"Fokus pada kekuatan siasati keterbatasan"

Wanita kelahiran Bogor, 30 November 1994 ini biasa akrab disapa dengan panggilan Mak Dwian. Beliau adalah seorang ibu dari satu orang anak berusia 3 tahun bernama Kenzie. Aktivitas hariannya adalah sebagai seorang working mom namun tidak luput mengurus anak dan suami. Saat ini Mak Dwian diamanahkan sebagai manager hubungan masyarakat Kampung Komunitas IP Depok.

Mak Dwian bergabung dengan IP pada tahun 2018. Beliau mengungkapkan senang sekali bisa bergabung bersama IP Depok karena banyak membuka wawasan dan bisa terus berkarya tanpa harus merugikan orang lain. Ibu muda ini sedang dalam kondisi hamil muda, walaupun demikian tak menghalangi untuk beraktivitas dan berkarya.



Perempuan lulusan S1 Teknik Informatika Universitas Indraprasta PGRI ini memiliki hobi sharing dan review bareng. Selain itu, Mak Dwian memiliki ketertarikan di bidang parenting dan skincare. Ini terlihat dari parasnya yang ayu serta kemampuannya dalam merawat diri.



Yuni Puspitasari

"Menjadi sebaik-baiknya manusia"

Mak Yuni atau Unik, begitu ia akrab disapa. Beliau adalah seorang wanita kelahiran Palembang 23 Juni 1987. Pendidikan terakhir Mak Yuni adalah lulusan Pendidikan Fisika di Universitas Sriwijaya dan merupakan anak bungsu dari 4 bersaudara. Menikah pada bulan November 2014 dan saat ini dikaruniai 2 orang putri berusia 5 tahun dan 3 tahun.

Pengalaman kerja Mak Yuni dulu menjadi seorang guru privat pada tahun 2009 saat masih kuliah dan dilanjutkan dengan mengajar di sekolah sampai akhirnya memutuskan resign di awal kehamilan pertamanya pada bulan Mei 2015.

Di tahun 2021 beliau dipercaya menjadi Manajer Media Komunikasi Kampung Komunitas Ibu Profesional Depok. Semenjak bergabung dengan IP pada tahun 2018 dan mengikuti Matrikulasi Batch 6 Sumatera 2 dan kemudian Bunda Sayang Batch 5, banyak sekali perubahan dalam dirinya. Ia ingin sekali terus berdaya dan berkarya di komunitas ini. Hobi Mak Yuni adalah memasak dan main bersama anak. Beliau juga memiliki ketertarikan dalam bidang pendidikan dan parenting, serta saat ini sedang mendalami ilmu tajwid di Rumah Tajwid sejak November 2018.

Ajeng Sekar Pawening

"Selalu ada pelangi yang tersembunyi di setiap lebatnya hujan"

Mak Ajeng, begitu ia akrab disapa, merupakan ibu kelahiran Bandung, 14 Agustus 1989. Saat ini berdomisili di Kalimulya, Depok. Beliau memiliki minat di bidang finance dan public speaking. Di IP ia menemukan banyak hal. "IP tempat mengasah batu hitam menjadi berlian", ungkapnya. Kesehariannya selain ibu pekerja ranah domestik beliau juga seorang freelancer finansial advisor. Ibu dari Rara dan Arya ini senang sekali bebenah ala Konmari dan sedang mendalami tentang macam-macam investasi.

Ibu muda dari dua orang anak ini merupakan lulusan S1 Teknik Arsitektur Institut Teknologi Nasional Bandung. Dan sejak TK sampai lulus kuliahpun semuanya di Bandung. Mak Ajeng pernah bekerja di beberapa perusahaan konstruksi bangunan, developer dan kontraktor.



Semenjak memutuskan untuk bergabung di Institut Ibu Profesional pada tahun 2019, Mak Ajeng selalu terlibat aktif dalam komunitas dan senantiasa bisa membawa keceriaan dan kehangatan dalam setiap suasana. Saat ini beliau diamanahkan menjadi manager aktivitas kampung komunitas IP Depok.

Mak ajeng pernah mengikuti Matrikulasi Batch 7 yang saat itu di IP Bandung, kemudian mengajukan mutasi ke Depok dan langsung mengambil peran sebagai panitia milad IP Desember 2019. Hobi utamanya memang bersosialisasi, berkomunitas dan mengobrol yang santai namun berkualitas.



Ayustiyen Futu Wijaya

"Dari jurusan kuliahnya yang terkesan abstrak sampai hobinya nge-Lab "

Mak Ayu, begitu ia akrab disapa memiliki nama lengkap Ayustiyen Futu Wijaya. Lahir di Jakarta, 24 September 1992. kedua orang tuanya asli Jawa Timur dan sejak Mak Ayu kelas 2 SD memutuskan untuk tinggal di Depok. Beliau tinggal di kelurahan Grogol, Kecamatan Limo, Depok dan merupakan anak bungsu dari dua bersaudara.

Beliau adalah lulusan jurusan Kimia IPB angkatan 47 (2010). Pengalaman berharganya adalah bisa lulus dari jurusan kuliah yang terkesan abstrak. Hobinya unik yaitu nge-Lab, baca buku bergizi, melakukan semua hal baru, menulis dan olahraga jogging tentunya. Selain itu Mak Ayu suka banget dengan sesuatu yang rapi, terencana dan tertata baik, hal yang berhubungan dengan agama dan sains, keramahan, kesederhanaan, dan anak-anak.

Karna beliau suka banget berorganisasi dan hal-hal baru, maka beliau beranikan diri untuk mendaftar IIP sebagai tempat untuk belajar dan menempa diri menjadi lebih baik.

Memutuskan menikah pada Februari 2021 lalu, Mak Ayu kini bekerja sebagai asisten peneliti di BPPT. Beliau suka mengikuti kulwap/webinar dan mengikuti beberapa kelas online seperti tahsin. Dan masih terus mengupgrade diri yang kini juga sedang belajar praktek bisnis dari Makpreneur.

Pada tahun 2019 bergabung dengan IP dan mengikuti Matrikulasi Batch 8 serta pernah bergabung dengan Rumah Belajar Makpreneur. Saat ini, beliau diamanahi sebagai tim manajer aktivitas KIP Depok.



Pengurus Ibu Profesional Depok mengikuti rangkaian Diklat Pengurus Ibu Profesional Depok 2021 sejak Jumat, 6 Agustus 2021. Acara ini dibuka dengan Sejarah Ibu Profesional yang dijabarkan oleh Ibu Septi Peni W, pendiri Ibu Profesional. Kemudian dipandu oleh Chef terbaik meramu main menu dengan 4 varian konsep, dessert manis dan berkesan sebagai menu high energy ending serta menu beverage dengan super menu self healing.

Super Chef Ibu Profesional akan mengajak teman - teman Pengurus Ibu Profesional yang baru untuk menjadi Super Chef Program di Dapur Super Chef Ibu Profesional. Mereka akan meramu menu - menu istimewa dari berbagai resep dan sesuai dengan potensi bahan baku di masing-masing regional. Tentu akan menjadi tantangan bagi peserta untuk membuat Ramuan Menu Program yang akan menjadi ciri khas masing-masing regional. Diklat ini berlangsung sampai tanggal 11 September 2021.

Ada 24 orang pengurus IP Depok yang mengikuti Diklat ini, antara lain :

1. Diyan Marenti Mayasari
2. Hesti Paramita Sari
3. Nur Faizah Hatta
4. Nurullah Ritski
5. Inayati Noor Thahir
6. Endang Suprapti
7. Ajeng Sekar Pawening
8. Fatimah Azzahra
9. Megawati
10. Dwi Risnawati
11. Mirma Yudha Firdausi
12. Lina Lathifa
13. Dwi Atika
14. Dian Aldina Chitrini
15. Lenti Nucifera
16. Anna Rufaida
17. Aulia
18. Ingrid Julia Bunai
19. Nurul Narulitasari
20. Yuni Puspitasari
21. Meti Suryati
22. Ardiana Primastuti
23. Nurilla Azizah
24. Yekti Permata Sari



Pada hari Sabtu, 4 September 2021 kemarin, Kampung Komunitas IP Depok melaksanakan kegiatan Pembukaan Rumah Belajar untuk Term Genap 2021 yang mengusung tema Seru Serbu, yakni Semester Baru, Semangat Baru.

Acara dimulai tepat waktu pada pukul 10.00 WIB dengan diputarkannya video lagu dan bumper-in pembukaan acara. Mak Sheila Noviana Sukardi selaku MC membuka acara tersebut, kemudian membacakan susunan acara dan berbagai macam hadiah seru yang menanti di sepanjang acara Seru Serbu.

Acara selanjutnya adalah sambutan dari Kepala Kampung Komunitas IP Depok, Mak Diyan Marenti Mayasari sekaligus membuka Rumah Belajar Term Genap ini. Kemudian dilanjutkan oleh sambutan dari Mak Meti Suryati selaku Sekretaris Regional IP Depok dan memberikan semangat untuk para peserta zoom.



Setelah sambutan-sambutan, acara masuk pada acara inti yaitu Mini Talkshow yang dimoderatori oleh Mak Yuanita Desty Noviani. Sesi yang pertama adalah Sesi SKSD : Sang Kordi Siapakah Dia?

Pada sesi ini, Mak Yuanita berbincang dengan asyik bersama keempat narasumber yang merupakan koordinator Rumah Belajar yang akan membuka pendaftaran di term ini.



Mereka adalah Mak Siti Aminah Yendy - koordinator Rumah Belajar Anak, Mak Nurul Narulitasari - koordinator Rumah Belajar Anak Dewasa Muda, Mak Fatimah Azzahra - koordinator Rumah Belajar Menulis, dan Mak Merlina Lusyanti - koordinator Rumah Belajar Dapur Emak.

Acara keseruan tak sampai di situ, setelah Sesi SKSD berakhir, para peserta disajikan video rangkuman kegiatan Kampung Komunitas yang pernah dijalani di term sebelumnya.



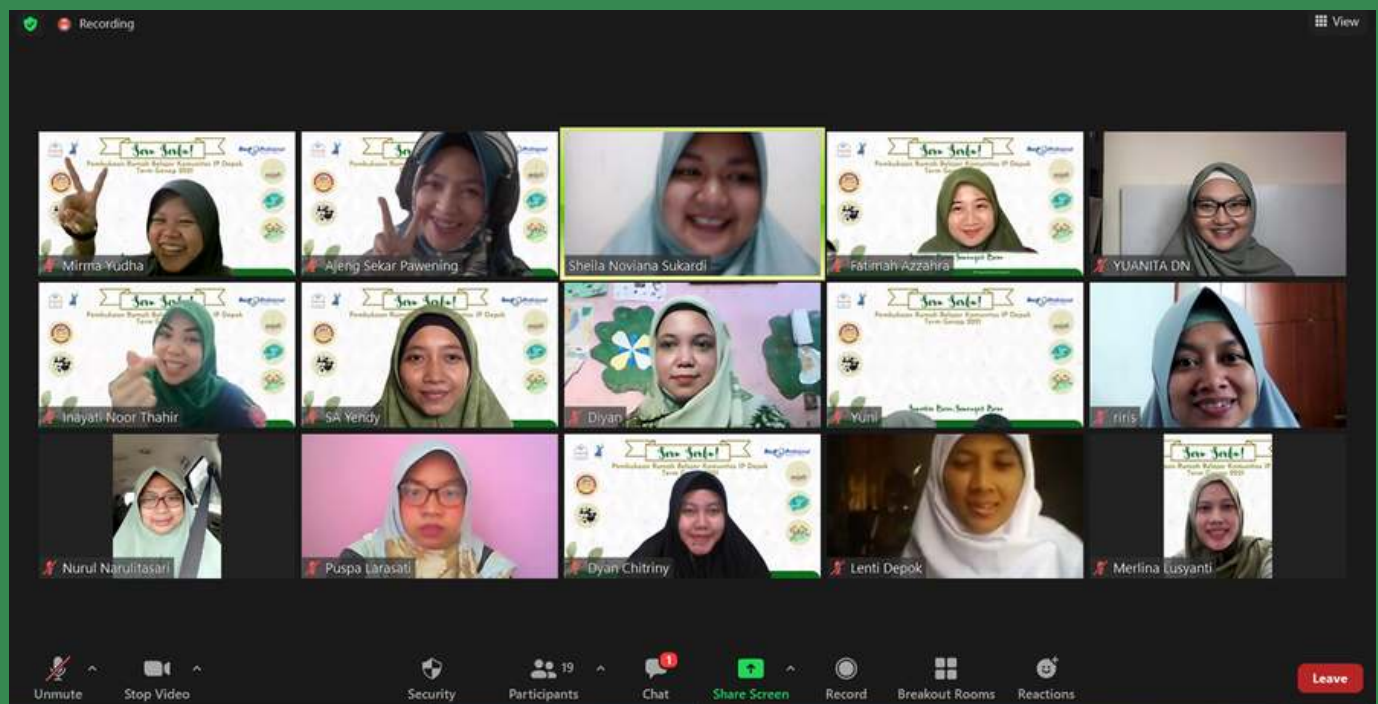
Setelah itu, acara Mini Talkshow dilanjutkan kembali dengan sesi yang berbeda, yaitu Sesi TTS : Tips Tetap Semangat. Pada sesi ini masih dimoderatori oleh Mak Yuanita, namun narasumber kali ini adalah para emak yang berhasil menjadi Member Terbaik di term sebelumnya, yaitu Mak Inayati Noor Thahir dan Mak Puspa Larasati.

Acara talkshow berlangsung seru dengan pertanyaan yang tak kunjung habis dari peserta, namun sayangnya keterbatasan waktu yang harus mengakhiri.



Selepas sesi talkshow, MC Mak Sheila kembali mengambil alih acara dan memulai sesi kuis. Kuis kali ini adalah Kuis Tebak Aku, yang tentu saja jawaban dan pertanyaannya akan sulit ditebak.

Panitia pelaksana Pembukaan Rumah Belajar Term Genap 2021 : Seru Serbu juga berterimakasih kepada para sponsor yang sudah mau bekerjasama dengan pihak panitia, sehingga keseruan dari acara ini pun dapat berlangsung.



Acara yang dilaksanakan di zoom ini pun kurang rasanya tanpa adanya foto bersama, maka sebelum acara ditutup pada pukul 11.50 WIB, panitia dan peserta pun foto bersama.

Begitulah keseruan acara pembukaan Rumah Belajar Term Genap 2021 di Kampung Komunitas IP Depok. Sudah siap belajar dan berbagi di Rumah Belajar pilihanmu, Mak?. (Ajeng SP/KIP)

PARADE RUMAH BELAJAR



Parade Rumah Belajar dilaksanakan selama 4 hari yaitu pada tanggal 6-9 September 2021. Parade ini dilaksanakan setelah acara Seru Serbu sebagai pembukaan Rumah Belajar hari Sabtu, 4 September lalu. Parade pertama diawali dengan Rumah Belajar Anak Dewasa Muda, kemudian Rumah Belajar Anak, keesokan harinya Rumah belajar Dapur Emak dan diakhiri dengan Rumah Belajar Menulis. Pendaftaran Rumah Belajar ditutup pada tanggal 12 September lalu. Mari berkarya dan berbahagia bersama Rumah Belajar Kampung Komunitas IP Depok. Saksikan informasi mengenai Rumah Belajar dengan mengklik gambar tiap Rumbel di bawah ini.



☒ JUS HIJAU

Timun 2 buah diblender dengan air kurang lebih 200-300 ml kemudian disaring. Lalu air timun diblender dengan mangga, selada dan pisang sesuai selera. Bisa pula ditambahkan 4 buah perasan jeruk. Dan Jus Hijau yang sehat dan menyegarkan ini siap untuk disajikan.



☒ JUS UNGU

Terong sebanyak 2 buah diblender dengan air kurang lebih 200 ml lalu disaring. Setelah itu tambahkan pisang dan buah naga dan kemudian di blender hingga halus. Dan jus siap diminum langsung atau disajikan dingin.

SALAD DRESSING AVOCADO

ALA MAK LUSY

BAHAN :

- 1 Buah Alpukat
- 2 siung bawang putih diiris tipis lalu digoreng
- 4-6 sdm extra virgin olive oil
- sejumput garam himalaya

CARA MEMBUAT :

Blender semua bahan menjadi satu, simpan di lemari pendingin dan habiskan dalam 1-2 hari.

SARAN PENYAJIAN :

1. Di sajikan sebagaiocolan ikan dori bakar madu, dan aneka buah, sayur, umbi.
2. Disajikan sebagaiocolan ayam dada fillet bakar, aneka sayur dan umbi.



VIETNAMESE SPRING ROLL

ALA MAK BHEKTI

HOMEMADE UNTUK SALAD WRAP

1. Saus gurih

Kacang sangrai dihaluskan, lalu simpan dalam keadaan kering seperti bumbu pecel yg belum dihaluskan. Apabila mau membuat cocolan, ambil secukupnya, lalu ditambah air, cabe atau bubuk cabe, lada, garam dan kecap asin.

2. Saus manis

Sari apel/pir, stevia & cuka sedikit.



CARA MEMBUAT SALAD WRAP

1. Siapkan sayurnya. Boleh mentah, boleh direbus sebentar. Bisa pakai bayam dan wortel rebus. Kombinasi sayur lain juga bisa, seperti kol ungu, selada, paprika dll.
2. Daging/ayam dibumbu bebas, misal lada & kecap asin, tumis dan sisihkan.
3. Ambil 1 rice paper merk safoco warna hijau. Basahi dengan air hangat. Satu persatu, supaya tidak lengket satu sama lain. Isi rice paper dengan bihun, sayuran dan protein hewani. Lipat amplop seperti membuat risol.
3. Potong jadi 2, siap dicocol dengan saucenya

DRAGON FRUIT OAT COOKIES

ALA MAK PUSPA

CARA MEMBUAT :

Siapkan wadah, campurkan semua bahan kecuali buah naga, aduk hingga rata, hingga adonan bisa dibentuk.

2. Pisahkan 1/4 adonan untuk warna yang cream. pada adonan lainnya beri buah naga yang telah dihaluskan lalu campurkan menjadi satu aduk kembali.

3. Bentuk bulatan kecil warna merah hingga banyak. Lalu setiap 5 bulatan kecil warna merah satukan dan beri 1 bulatan kecil warna cream di atasnya sehingga membentuk seperti bunga.

5. Panaskan teflon dengan api sangat kecil, letakkan kuenya kemudian tutup teflon. Tunggu sampai matang +/- 10 menit

BAHAN :

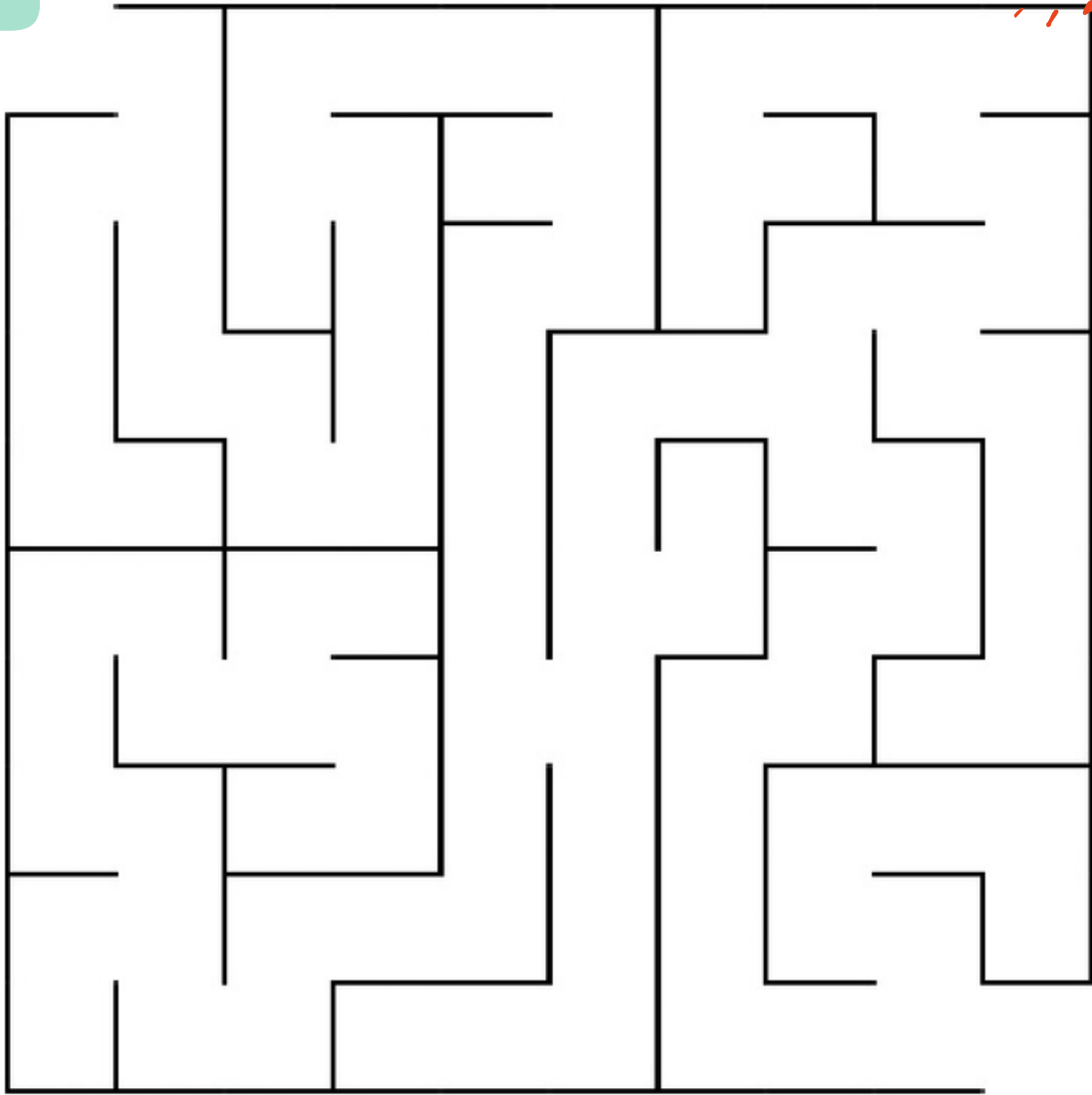
- 40 gr buah naga haluskan
- 100 gr rolled oat haluskan
- 60 gr tepung maizena
- 80 gr margarin
- 25 gr madu
- 1 sdt chia seed



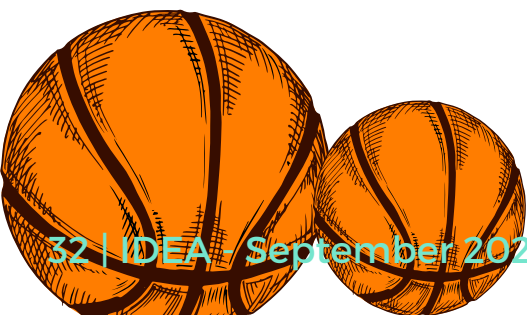
KUIS IDEA

**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**



**Bantu Mamak mencari jalan
memasukkan bola basket ini yuk !**



KUIS IDEA

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

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

Kita olahraga mata yuk mak, carilah
huruf apa yang paling banyak
jumlahnya !

TIPS MENJAGA TUBUH BUGAR SEPANJANG HARI

Mak-Mak kece semua apa kabarnya hari ini? Semoga senantiasa sehat ya mak.

Menjaga kesehatan jauh lebih penting daripada mengobati. Walau demikian, banyak orang yang tidak memerhatikan pentingnya merawat kesehatan dengan alasan tidak cukup waktu. Padahal, banyak cara praktis yang dapat dilakukan untuk memelihara kesehatan. Berikut beberapa kiat yang dapat diterapkan agar terus sehat dan bugar:

1. Perbanyak minum air putih

Biasakan diri untuk membawa botol air putih ke manapun Anda pergi. Ya, air putih memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga tubuh tetap sehat. Air putih membuat tubuh terhidrasi dengan baik, kulit bercahaya, dan membantu mak mendapatkan energi yang cukup seharian. Jumlah konsumsi air putih yang direkomendasikan per hari adalah 1.5 liter.

2. Tidur yang cukup

Tidur bukanlah rutinitas biasa. Tidur sangat penting agar organ-organ tubuh mak juga beristirahat setelah aktivitas seharian penuh. Jadi, cukupi waktu tidur mak sebanyak delapan jam per hari, agar kekebalan tubuh meningkat dan kesehatan terjaga.

3 Olahraga/aktivitas fisik

Mulailah berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya secara rutin. Jika mak tidak terbiasa berolahraga, cara sederhana yang dapat Anda lakukan adalah meluangkan waktu untuk berjalan selama setengah jam. Gerakan yang konstan membuat sirkulasi darah dan oksigen di dalam tubuh menjadi lancar, sehingga mak akan merasa segar seketika.

4. Menjaga pola makan

Perhatikan asupan makanan mak. Sudah banyak penelitian yang menjelaskan bahwa jika mak mengontrol asupan makanan, maka mak sudah dapat mencegah beberapa penyakit seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung.

5. Lakukan pemeriksaan ke dokter

Kapan terakhir kali mak melakukan medical checkup atau pemeriksaan kesehatan? Aktif memantau kondisi kesehatan akan membantu Anda menangkal penyakit yang siap menyerang Anda.

6. Selalu berpikir positif

Yuk, mulai hilangkan pikiran-pikiran negatif dan coba untuk tetap fokus pada hal-hal yang positif. Cara-cara di atas sangat mudah untuk dilakukan, bukan? Ayo, mulai ubah gaya hidup mak menjadi lebih sehat agar tubuh senantiasa bugar.

Sumber :

<https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/2698360/6-cara-agar-tubuh-bugar-sepanjang-hari>

TIPS MENJAGA POLA MAKAN SEHAT SELAMA PANDEMI

Asupan cairan dan makanan bernutrisi sangat penting bagi tubuh. Apalagi, di masa pandemi ini. Makanan dan minuman yang dikonsumsi akan memengaruhi kemampuan tubuh dalam mencegah dan melawan infeksi penyakit, serta memulihkan diri. Orang-orang yang menerapkan pola makan bergizi seimbang cenderung lebih sehat karena memiliki sistem imun lebih kuat. Mereka pun mempunyai risiko lebih rendah untuk tertular penyakit. Itulah sebabnya, anda perlu memperbanyak konsumsi makanan segar, bukan malah junk food, untuk memperoleh vitamin, mineral, serta nutrisi penting lainnya.



Berikut ini beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk pola makan sehat selama pandemi :

1 Makan variasi makanan segar setiap hari

Buah dan sayur mengandung berbagai vitamin, mineral, dan serat, serta zat aktif yang esensial bagi tubuh, khususnya sistem imun. Tetapi, jangan hanya makan buah atau sayuran yang itu-itu saja. Konsumsilah bermacam-macam buah dan sayuran karena kandungannya pun berbeda-beda. Buah dan sayuran beku (atau kering) serta kalengan sama sehatnya dengan jenis yang segar. Asalkan Anda memilih produk buah tanpa kandungan gula tambahan.

2 Minum air putih

Air membantu mengedarkan nutrisi dan komponen-komponen penting dalam darah ke seluruh tubuh. Cairan juga memainkan peran dalam mengatur suhu tubuh, membuang zat-zat sisa, serta melumasi sendi.



3 Jangan konsumsi lemak serta minyak berlebihan

Memang, sih, lemak adalah salah satu nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh. Namun, tidak semua lemak itu sehat dan memiliki efek yang positif terhadap tubuh Anda. Ganti sumber lemak jenuh Anda dengan lemak tidak jenuh. Cobalah juga mengukus atau merebus makanan daripada menggorengnya. Tujuannya adalah, untuk membantu mengurangi kadar kolesterol jahat atau LDL dan menurunkan risiko penyakit jantung di kemudian hari.



4 Kurangi asupan garam dan gula

Usahakan membatasi penggunaan garam dan bahan-bahan yang mengandung sodium lainnya seperti kecap. Sebagai alternatifnya, Anda bisa menggunakan rempah-rempah untuk menambahkan rasa pada masakan. World Health Organization juga menganjurkan untuk memakai garam beryodium dan mengonsumsi garam < 5 gram, atau sekitar 1 sendok teh, setiap hari dan mengonsumsi gula tambahan sebanyak < 50 gram atau maksimal 4 sendok makan.

5 Stop dulu makan di luar



Dengan makan di rumah, risiko terhadap infeksi penyakit Covid-19 bisa dikurangi. Berada di restoran, kafe, atau rumah makan dapat meningkatkan kemungkinan Anda terpapar droplet dari orang yang diduga terinfeksi virus. Apalagi, Anda juga tidak tahu pasti apakah permukaan meja dan kursi di tempat tersebut dibersihkan secara rutin.

6 Penuhi asupan vitamin D selama di rumah

Matahari ialah sumber vitamin D terbaik, namun saat pandemi ini mungkin beberapa orang tidak mendapatkan asupannya sesuai rekomendasi. Oleh karena itu, Anda perlu melengkapinya dari makanan sehari-hari. Contohnya, kuning telur, hati, ikan berlemak, dan produk makanan olahan yang sudah diperkaya vitamin D. Anda juga bisa memenuhi kebutuhan vitamin D dari suplemen.

7 Lengkapi dengan suplemen

Sampai saat ini, belum ada bukti bahwa suplemen bisa meningkatkan kekebalan tubuh dari infeksi virus, seperti Covid-19. Meski begitu, suplemen dan multivitamin tambahan dapat membantu melengkapi kebutuhan nutrisi harian Anda. Hal tersebut secara tidak langsung akan memelihara fungsi serta kesehatan sistem imun. Beberapa suplemen yang mampu menjaga kekebalan tubuh, yaitu vitamin C, ekstrak echinacea, meniran, kunyit, dan habbatussauda.

8 Penuhi kebutuhan gizi bayi dan anak-anak

Tidak hanya orang dewasa, asupan nutrisi bayi dan anak-anak juga harus dipenuhi. Bayi mendapatkan gizinya dari air susu ibu. Disamping itu, ASI adalah satu-satunya makanan yang bisa dicerna oleh si kecil. Kandungan antibodi dan beragam nutrisi di dalamnya membantu melindungi bayi dari sejumlah infeksi penyakit yang sering menyerang anak-anak.

Sumber :

UNICEF. 2020. Easy, affordable and healthy eating tips during the coronavirus disease (COVID-19) outbreak.

WHO. 2020. Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak.

WHO. 2020. #HealthyAtHome: Healthy Diet.

EUFIC. 2020. 10 tips to eat healthy during quarantine or isolation (COVID-19).

EUFIC. 2020. Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know.

<https://jovee.id/10-tips-menjaga-pola-makan-sehat-selama-pandemi/>

9 Jangan lupakan keamanan pangan

Praktik kebersihan dan keamanan pangan bisa meminimalisir penularan penyakit yang diperantarai makanan (foodborne disease). Tidak terkecuali Covid-19. Maka dari itu, Anda disarankan untuk:

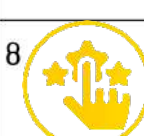
- Mencuci tangan dengan air dan sabun selama 20 detik sebelum dan sesudah mengolah makanan, serta setelah makan.
- Menutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan dalam saat hendak batuk dan bersin. Ingatlah untuk selalu cuci tangan setelahnya.
- Mencuci buah dan sayuran dengan air matang sebelum memakannya.
- Membersihkan permukaan meja makan dan dapur, serta alat makan sebelum dan sesudah dipakai.
- Memisahkan bahan makanan mentah dan matang untuk mencegah pencemaran bakteri.
- Memastikan makanan dimasak dan dipanaskan dengan temperatur $\geq 72^{\circ}\text{C}$ selama 2 menit.

EVENT IP DEPOK

Agustus 2021
Sn SI RbKnJmSbMg
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

SEPTEMBER 2021

Sn SI RbKnJmSbMg
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

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		1  Awal pendaftaran Gasoline	2	3	4  Pembukaan Parade Rumbel Seru Serbu KIP	5
6  Parade Rumbel ADA	7  Parade Rumbel Anak	8  Parade Rumbel Dapur Emak	9  Parade Rumbel Menulis	10	11	12  Solutip Zumba with Mia Amaliah Diah, Akhir pendaftaran Rumbel
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27  Pemdaftaran kelas Buncek#3	28	29 IDEA Volume 4	30 Akhir Gasoline			

7calendar.com/id/

EVENT IP DEPOK

September 2021

Sn Sl Rb Kn Jm 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

OKTOBER 2021

Sn Sl Rb Kn Jm 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

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
				1	2	3  Akhir Pendaftaran Kelas BunCek #3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17  Solutip Zumba with Mizone
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7calendar.com/id/



Ulan tertawa karena gembira,
Gembiranya dia dapat duit sejuta,
Bulan September bulan Olahraga,
Yuk kita ikut olahraga bersama...



Zumba Online Class
Certified Zumba Instructor
With special Official Zumba Instructor :
Mia Amaliah Diah M.
20 minutes Daily Home Workout for Weight Loss
Seat Terbatas
CP : Mega 0887787238116
12 September 2021
17 Oktober 2021
07.00 - 08.00 WIB
Rp. 20K
untuk 2x pertemuan
Join Us! — bit.ly/SOLUTIP_DEPOK
Ibu Profesional Depok | ibuprofesional.depok

Hanya dengan Rp20.000, kita bisa Zumba Bersama 2x pertemuan

Minggu, 12 September 2021 pukul 07.00-08.00 bersama Mia Amaliah Diah (Certified Zumba Instructor)

Women Only

Minggu, 17 Okt 2021 pukul 08.00-10.00 bersama Komunitas Zumba Mizone Seluruh Indonesia

Wooow seru bukaaan, Mak? Ngezumba healthy, ngezumba happy, ngezumba murce sekali



**"Mereka yang
merasa tidak
punya waktu
untuk
berolahraga,
cepat atau
lambat harus
meluangkan
waktu untuk
merawat
penyakitnya"**

-Edward Stanley-

