

Tak Cemas di Kencan Pertama Anak

Orang tua bisa *hang out* bareng anak dan teman kencannya.

Pada Hari Kasih Sayang (Valentin) Senin pekan lalu, Sinta Dewi (bukan nama sebenarnya), 45 tahun, seakan disadarkan bahwa putri sulungnya telah beranjak remaja. Selepas magrib, seorang pemuda datang berbandang dan meminta izin untuk mengajak pergi Venny, anak gadisnya itu.

Perasaan cemas dan ragu tiba-tiba menyergapnya. Tapi ia kemudian memutuskan untuk mengizinkan Venny pergi bersama si pemuda.

"Kalau dilarang, saya khawatir lain waktu dia malah tetap pergi tanpa izin," kata ibu rumah tangga yang bermukim di kawasan Tangerang ini.

Untuk menenteramkan hatinya, Sinta mengaku sempat menanyakan identitas dan alamat tinggal pria teman putrinya itu. Kekhawatiran dalam situasi dan kondisi seperti yang Sinta alami, menurut psikolog Achsinfina Handayani, merupakan hal wajar.

Bertanya-tanya tentang latar belakang si pria pun, dengan teknik komunikasi tertentu, sebaiknya memang dilakukan. Namun sesekali orang tua juga perlu mencoba *hang out* bareng anak yang pergi bersama teman lawan jenisnya.

Psikolog dari Ashanda Consulting ini mencontohkan satu keluarga dapat pergi bersama ke satu mal yang sama. Namun, di lokasi, anggota keluarga dapat pergi ke tempat yang berbeda. "Misalnya si kakak dan pacarnya pergi ke kafe, lalu si adik *ntonon* di bioskop, sementara



GUNAWAN WICAKSONO (TEMPO)

ayah dan ibunya bisa pergi ke restoran," kata Achsinfina, yang juga akrab disapa Sinta.

Lewat cara ini, ia melanjutkan, keinginan semua anggota keluarga dapat terpenuhi dan terjadi interaksi satu sama lain sehingga bisa saling mengenal, termasuk dengan teman kencan anak. "Jadi semuanya merasa terhibur, tapi tidak keluar dari pagar keluarga," kata dia.

Namun, jika anak tidak mau pergi bersama seluruh keluarga dalam kencannya, orang tua sebaiknya tidak memaksa. Alternatif lain yang bisa ditempuh adalah meminta si anak membawa kakak atau adiknya pergi bersama. "Agar orang tua mudah menghubungi anak jika ada keadaan darurat," kata psikolog yang juga pakar membaca kepribadian

melalui tulisan tangan (*grafologi*) ini.

Idealnya, ketika anak menginjak usia remaja, ia menyarankan orang tua agar memasang mata dan telinga. Hanya, harus disadari, orang tua tak mungkin menjadi polisi selama 24 jam untuk anaknya. Karena itu, orang tua bisa menjadi sahabat untuk anaknya agar bisa melakukan intervensi secara terselembung.

Orang tua pun harus lapang hati menghadapi anak yang beranjak remaja. "Jangan berpikir anak akan semakin menjauh dari orang tua," kata Achsinfina. Teman dekat anak justru dapat dianggap orang tua sebagai anggota keluarga yang baru.

Konsep berpacaran sendiri dapat dijelaskan kepada anak yang telah menginjak

usia remaja. Tak ada ketentuan pada umur berapa anak sudah bisa dijelaskan konsep berpacaran. Tergantung kematangan emosi. "Biasanya pada usia 13-15 tahun anak sudah bisa diajak *sharing*

dan *caring* masalah ini," kata Achsinfina.

Saat membicarakan konsep berpacaran, orang tua pun dapat bertanya kepada anak konsep berpacaran menurut versi anak. Orang tua

pun bisa menjelaskan konsekuensi-konsekuensi jika anak sudah berpacaran.

Achsinfina juga menjelaskan, sebelum anak beranjak menjadi remaja, orang tua harus telah menjelaskan konsep kasih sayang sebelumnya. Namun orang tua harus mengajarkan konsep kasih sayang dalam arti luas, seperti kasih sayang kepada orang tua, saudara, teman, dan lainnya.

"Jadi beri pemaknaan tentang kasih sayang yang luas, bukan hanya konsep kasih sayang kepada pacar," katanya. Dengan pemaknaan luas ini juga, anak dapat belajar untuk mengungkapkan kasih sayang tidak hanya pada saat Hari Valentin.

Pengajaran konsep kasih sayang ini tentu tidak dapat hanya diberikan melalui kata-kata. Selain melalui komunikasi visual dan verbal, konsep kasih sayang dapat diajarkan orang tua melalui perhatian, sentuhan, tatap mata, dan mendengarkan anak. "Pada akhirnya, harus ada ikatan antara anak dan orang tua," kata Achsinfina.

FANNY FEBIANA

IKLAN

Rambu-rambu Saat Kencan

Masa remaja penuh dengan pengalaman pertama, termasuk kencan pertama. Setiap orang tua pasti akan merasa cemas ketika anak gadisnya tiba-tiba disadari hendak melakukan kencan dengan teman prianya. Untuk menyiasatinya, Anda dapat menerapkan hal-hal berikut ini.

- Kenali siapa pasangan, orang tua, dan alamat tinggalnya. Si anak pasti akan mengeluh dan merasa tak nyaman, tapi yakinkan semua ini untuk kebaikan semua pihak.
- Pastikan tempat atau lokasi berkencan. Sekadar *ntonon* di bioskop, makan, atau menghadiri acara teman.
- Beri pengertian kepada anak agar tidak terlalu agresif, baik saat berkomunikasi melalui telepon maupun SMS. Pastikan, saat bepergian ke acara tertentu, ada pihak ketiga yang menemani.
- Pastikan anak berpakaian sopan.
- Buat aturan batas waktu kencan pada malam hari. ●

link care
f-double you-C
east - java

Bioceramic SEP'10 BANK

BEBAS MEMCARI AIR TANAH & SUMUR

Tidak Perlu

- Biaya perawatan
- Disodot / Dikuras
- Pipa penguapan
- Mesin dan bahan kimia

Jakarta 71 198 777 - 93 001 999
71 281 777 - 93 573 999
32 711 777 - 92 131 999
26 285 777 - 91 512 999
Bandung Barat 71 578 777 - 93 572 999
26 283 777 - 93 207 999
Kab. Bandung 71 03 777 - 92 65 999
Bandung 70 018 777 - 92 065 999
Cimahi 71 219 777 - 92 716 999
Bandung Barat 70 059 777 - 92 418 999
Kab. Bandung 70 881 777 - 91 802 999
Cirebon 25 35 777 - 92 63 999
Yogyakarta 78 28 777 - 91 06 999
Purwokerto 76 99 777 - 76 95 999
Surabaya 72 660 777 - 91 075 999

PT. ANDRE SANJUNG TUNGGAL JAYA
Jl. Paksi Argasari No. 9
Surabaya
Telp. 031 - 72 660 777 Fax. 031 - 561 0820
Techinc Consultant : 0819 9932 8888 (0819 2019 8888)
Website : www.the-bioceramic.com
e-mail : thebioceramic@gmail.com



GULA DARAH TURUN DARI 525 mg/dL MENJADI 180 mg/dL

Salah satu gejala awal diabetes melitus adalah si penderitanya sering kencing. Hal ini terjadi ketika kadar gula melebihi ambang ginjal yang mengakibatkan glukosa dalam urin menarik air sehingga urin menjadi banyak. Itulah yang selalu dialami oleh Suwarta H.S. Lima tahun lamanya ia mengidap penyakit dikenal sebagai "ibu segala penyakit" karena potensinya mengundang penyakit berbahaya lainnya seperti ginjal, hipertensi, jantung, impotensi, kebutaan dan lainnya.

Diabetes adalah peningkatan kadar glukosa darah akibat kekurangan insulin baik yang sifatnya absolut maupun relatif atau resistensi reseptor insulin. Diabetes melitus sangat erat kaitannya dengan mekanisme pengaturan gula normal.

"Mungkin karena pola makan saya kurang terkontrol, maka ketika diperiksa gula darah lima tahun yang lalu, ternyata saya didiagnosa menderita diabetes," kata pria 64 tahun ini. Tentunya, menderita penyakit seperti diabetes bukan hal yang mudah. Ini telah dirasakan oleh Suwarta yang mengeluhkan tidurnya sering kali terganggu karena terus menerus kencing di malam hari. Padahal, tidur bagi manusia adalah sesuatu yang penting.

Untuk mengatasi keluhannya tersebut, kakek lima cucu ini telah mencoba serangkaian pengobatan. Sampai akhirnya, ia mendapatkan informasi mengenai Gentong Mas. "Empat bulan lalu saya mendapat informasi tentang Gentong Mas yang salah satu manfaatnya dapat menormalisir gula darah. Ternyata setelah saya minum, manfaatnya benar-

benar terasa. Gula darah saya sekarang turun jauh, dari 525 mg/dL menjadi 180 mg/dL," kata pria yang selain dikenal sebagai Ketua RT di lingkungannya, juga dikenal aktif di masjid.

Di akhir percakapannya, warga Jl. Setiabudi, Cikarang Utara, Bekasi ini berujar, "Mudah-mudahan pengalaman saya dengan Gentong Mas dapat bermanfaat bagi orang lain".

Gentong Mas adalah minuman kesehatan herbal alami dengan bahan utama Gula Aren dan Nigella Sativa (*Habbatussauda*) yang terbukti manfaatnya bagi penderita dari berbagai penyakit, termasuk penderita diabetes.

Habbatussauda dipercaya dapat meningkatkan fungsi insulin dan mengurangi resistensi reseptor insulin, sedangkan Gula Aren berperan dalam optimalisasi kerja reseptor insulin.

Gentong Mas juga mengandung *Chromium* yang efektif memperlancar metabolisme gula darah dan mengatur kepekaan sel terhadap insulin sehingga meringankan kerja pankreas. Selain itu, indeks glikemik dalam Gentong Mas yang sangat aman bagi kesehatan yaitu hanya 35 (aman jika indeks glikemik dibawah 50), mampu menjaga dan merawat pankreas agar tetap berfungsi dengan baik.

Meski demikian, untuk mendapatkan hasil maksimal, disarankan untuk mengatur pola makan, gula darah, olahraga, pengaturan berat badan seideal mungkin, diet rendah lemak, kontrol stres, dan menghindari rokok serta alkohol.

Dengan aturan penggunaan yang tepat,

manfaat bagi kesehatan dan lezatnya rasanya membuat semakin banyak masyarakat yang mengonsumsi Gentong Mas.

Untuk informasi lebih lanjut silakan kunjungi www.gentongmas.com.

Bagi Anda yang membutuhkan silakan hubungi:

Jakarta Pusat 021-7150-3671, Jakarta Selatan 021-71201834, Jakarta Barat 021-71537244, Jakarta Timur 021-71503618, Jakarta Utara 021-37460843, Bekasi 021-70495100, Depok 021-37713090, Kota Tangerang (081219269571), Tangerang Selatan (081210344355), Kabupaten Tangerang (081389651580), Bogor (0251-18901444/085221019518), Bogor Timur (082112356545), Bogor Barat (081220088380), Cirebon (08122169618), Banten (0818474322), Jawa Barat (081394689449), Jogyakarta (081320001013), Jawa Tengah (08131332669), Jawa Timur (081316821146), Bali (081337571457), Lampung (081210883349), Sumatera Selatan (081323017741), Bengkulu (085273023491), Jambi (081366971641), Sumatera Barat (081283307337), Sumatera Utara (081384777717), Riau (081387650717), Aceh (081362900792), Bangka Belitung (081322364969), Kalimantan Timur (085223982705), Sulawesi Selatan (081322262366), Sulawesi Tenggara (08131495 2303), Kalimantan Selatan (081250980570), Kalimantan Barat (081376179880), Kalimantan Tengah (081346382718), NTB (081338355661), Temate (085223361767), Ambon (081343329800), Kupang (085213839802). ●

Depkes: P - IRT812.3205.01.114
www.gentongmas.com

ADV