



A JOURNEY TO  
SELF-ACCEPTANCE

A BOOK BY  
*Meira Anastasia*



Imperfect

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113**  
**Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014**  
**tentang Hak Cipta**

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**Meira Anastasia**

**Imperfect**



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Jakarta



**IMPERFECT**  
oleh Meira Anastasia

618174002

© Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
Gedung Gramedia Blok I, Lt. 5  
Jl. Palmerah Barat 29–33, Jakarta 10270

Desain sampul & ilustrasi isi: Junji Studio  
Fotoografer: Rahadyan Kukuh  
Editor: Wedha Stratesti & Claudia Von Nasution

Diterbitkan pertama kali oleh  
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama  
anggota IKAPI, Jakarta, 2018

[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian  
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN 9786020382180  
9786020382197 (Digital)

172 hlm; 20 cm

---

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta  
Isi di luar tanggung jawab percetakan

*Untuk Ernest,  
sahabat dan guru terbaik.*



# Introduction

Halo!

Terima kasih banyak telah membeli buku ini. Aku terharuuu ;')

Namaku Meira Anastasia, kamu boleh panggil aku Meira atau Mei. Atau, panggil saja Mamak. Untuk orang-orang yang mengenalku dari Instagram @meiranastasia, pasti akan memanggilku dengan julukan Mamak, padahal nggak jarang mereka lebih tua dariku. Hehehe. Tapi aku nyaman kok menyebut diriku dengan sebutan "Mamak", karena aku memang seorang mama dari dua anak, yaitu Sky Tierra Solana (perempuan, 8 tahun) dan Snow Auror Arashi (laki-laki, 3 tahun). Dan aku, adalah istri dari seorang komika/aktor/penulis/sutradara, Ernest Prakasa (@ernestprakasa).

Katanya sih suamiku ini sudah tergolong ke dalam kategori *public figure*, karena sudah dikenal banyak orang. Nggak jarang kalau kita lagi jalan-jalan bareng sekeluarga harus banyak berhentinya, karena ada yang ingin foto bersama suamiku. Sebagai istrinya, gimana dong? Banggalah pastinya, bisa mendampingi suami sejak masa-masa perjuangan yang tidak mudah sampai sekarang sudah mulai menuai hasilnya.

Namun di balik semua itu, menjadi istri *public figure* adalah perjuangan yang berat sekali, saudara-saudaraaaaa.....

Kenapa? Karena ekspektasi orang terhadap istri artis sangatlah tinggi. Apalagi buatku yang selalu berambut pendek (nggak pernah lewat dari batas kuping) bahkan kadang-kadang dicat abu-abu, memiliki kulit yang cenderung gelap (lebih hitam daripada suamiku), pakai baju yang

modelnya itu-itu aja dan mayoritas berwarna hitam, nggak pernah pakai kosmetik, alis nggak *on point*, tubuh berlemak di sana-sini, dan masih banyak ekspektasi *netizen* yang tidak terpenuhi, hidup Mamak bisa menjadi sangat berat! #pukpukdirisendiri

Keadaan semakin parah dengan adanya *insecurity*. Yup, sejak kecil aku sudah memupuk pemikiran-pemikiran negatif terhadap tubuh sendiri. Aku sempat menghabiskan 33 tahun dalam hidupku untuk mengutuk diri sendiri, mencari keburukan di depan cermin, dan membandingkan diriku dengan perempuan lain yang tampilannya lebih "sempurna". Misalnya, aku sering menatap jijik pada pahaku yang besar dan payudara yang tidak kencang lagi setelah punya dua anak.

Yang paling parah aku pernah sampai pada titik di mana aku mempertanyakan mengapa orang seperti Ernest bisa jatuh cinta padaku. Sedih, ya?

Namun, itu kenyataan hidupku. Mungkin akibat dari *insecurity* yang kurasakan bertahun-tahun ini memang nggak langsung. Tapi *insecurity*, *negative body image*, atau apalah istilahnya, bisa memengaruhi banyak hal dalam kehidupan kita, terutama cara kita melihat diri sendiri. Dan yang rugi siapa? Kita sendiri pastinya.

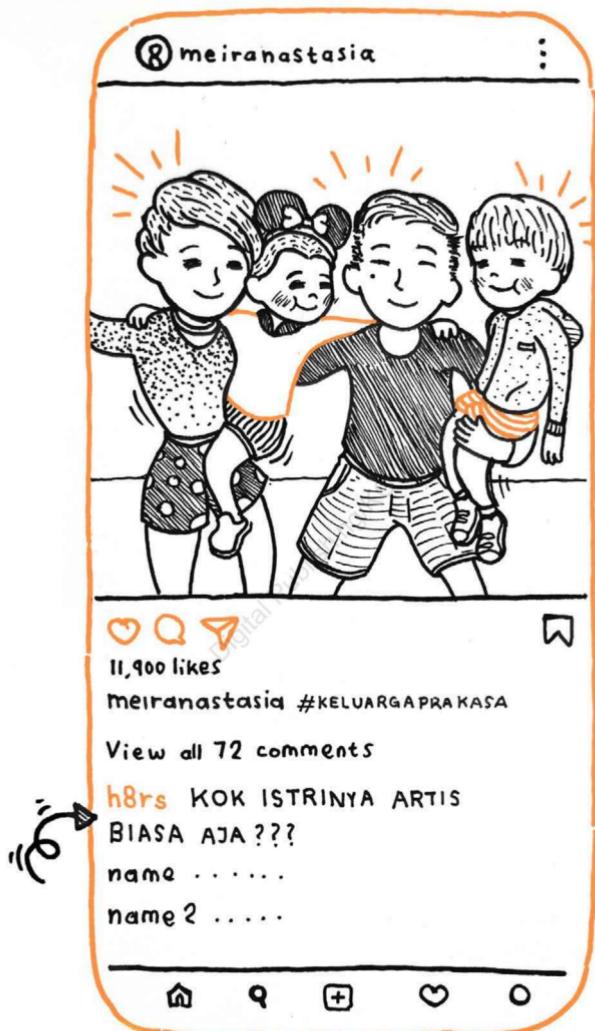
### ***TRUST ME, I KNOW EVERYTHING ABOUT THAT!***

Sebelum kita bahas lebih lanjut, aku cuma ingin mengingatkan, kalau buku ini bukan buku motivasi. Karena aku bukan Meira Teguh. (Ooops!)

Aku adalah Mamak beranak dua, yang suka *sharing* tentang segala macam hal di akun Instagram, salah satunya tentang *positive body image*. Melalui buku ini, aku ingin mengajakmu bersama-sama belajar menghargai, mencintai, menerima, dan berdamai dengan tubuhmu.

Tetapi jangan takut, aku akan ada di sini.

**KARENA KAMU TIDAK SENDIRI.**



# *Instagram Sucks!*

Instagram, Twitter, Facebook, Path, Youtube, Snapchat—apa lagi sih *social media* yang kamu miliki?

Setelah sempat punya akun Instagram, Twitter, dan Path, akhirnya aku menyerah dan memilih fokus di Instagram. Pertimbangannya, buatku Instagram adalah *social media* yang paling bersahabat untuk di-maintain keberadaannya.

Walaupun sejurnya, Instagram juga nggak sebersahabat itu, sih. *Love and hate relationship* gitu deh. Kalau ala-ala Facebook, mungkin judul hubunganku dan Instagram adalah: *It's complicated*.

Instagram pernah membuatku berada di titik terendah, sampai rasanya ingin menyerah. Setiap foto dan video yang aku *posting*, pasti akan me-nuai komentar, dan kadang capek banget rasanya membaca komentar-komentar orang yang menganggapku tidak cukup baik untuk menjadi istri seorang Ernest Prakasa. Perasaan itu membuatku merasa tidak dicintai dan semakin mengutuk diri sendiri. Padahal masih banyak hal positif dalam hidupku, tetapi aku malah jadi tidak bisa melihat itu semua.

Yang terjadi di *social media* adalah, *judgement* secara sepihak, hanya dari foto atau video yang kita *posting*, lalu dihujani dengan komentar-komentar yang menyayat urat nadi.

Contoh yang paling membuatku sedih, sekitar empat tahun lalu aku pernah membaca sebuah komentar di akun Instagram suamiku, pada foto kami berdua yang sedang tersenyum bahagia di Pantai Kuta, Bali. Seorang *follower*, yang kebetulan seorang perempuan, berkomentar: "Ternyata, orang ganteng belum tentu istrinya cantik!"

OYEAH! \*cue the fireworks\* \*aiming to my heart\* BURRRNNNNNN!!!

*I was DEVASTATED!* Sakiiit banget rasanya baca komentar kayak gitu. Karena itu terjadi saat aku masih sering becemin dan ngomong sama diriku sendiri, "Mei, kamu gendut banget sih? Lihat deh, paha *gede* banget. Dada ketarik gaya gravitasi, tanpa perlawanann sama sekali. Perut kayak masih berisi bayi. Jijik banget lihatnya!"

Jadi, kalau ada dari kamu yang sempat berpikir, "Yaelah apaan sih, baca komen kayak gitu aja langsung bete,"; mungkin nggak sih kalau sebenarnya yang perlu diperbaiki adalah sikap orang yang tega menulis komentar seperti itu, bukan orang yang merasa tersakiti atau sensitif terhadap komentarnya.

Karena... kita nggak akan pernah tahu perjuangan masing-masing orang.

Kalau itu terjadi sekarang, saat aku sudah percaya diri dan punya persepsi positif terhadap tubuhku sendiri, komentar itu mungkin tidak berpengaruh apa-apa. Bagiku yang sekarang sudah lebih menerima kondisi tubuh dengan segala kekurangan dan kelebihannya, komentar itu hanya akan menjadi sebuah bumbu, seperti cuka yang asam. Karena aku tahu,



kadang-kadang cuka perlu dipakai untuk membuat makanan menjadi lebih sedap. Jadi, komen itu tidak akan kutelan bulat-bulat, tapi akan kupakai sebagai alat untuk membuatku menjadi seseorang yang lebih kuat lagi. Tapi, dulu aku boro-boro bisa mikir kayak gitu. Yang ada, makin menyalahkan diri sendiri karena nggak bisa menjadi istri yang sempurna dan diterima oleh orang lain!

Komentar-komentar yang katanya "cuma main-main" atau "namanya juga bercanda" itu, sebenarnya bisa menjadi sangat menyakitkan untuk si penerima. Dan dengan tingkat *insecurity* yang akut, orang itu bisa semakin menyalahkan dirinya sendiri.

"Tuh, kan, benar gue kayak gentong."

"Gue emang ngabis-ngabisin oksigen doang di dunia ini."

"Nggak akan ada yang mau sama gue karena gue gendut. Makanya gue belum punya pacar sampai sekarang."

"Badan gue kayak tripleks, dada gue rata gini. Mana ada cowok yang mau?"

Jangan pernah menganggap remeh candaan soal fisik. Karena untuk sebagian besar orang, itu sangat berpengaruh. Besaran pengaruhnya bisa berbeda-beda. Ada yang cuma mengganggu *mood*—habis baca komentar negatif, jadi kesel, terus kebawa jelek *mood*-nya seharian. Ada yang sampai depresi, bahkan menyakiti diri sendiri, karena merasa terlalu jelek untuk dicintai.

Sekali lagi, ini bukan lebay, ya.

Komentar negatif yang diterima oleh seseorang, apalagi sampai berulang-ulang bisa mengakibatkan depresi. Karena kita tidak akan pernah tahu apa yang sebenarnya ada dalam pikiran orang lain. Kita tidak tahu apa yang menyebabkan seseorang bersedih atau terluka. Yang menurut kita biasa-biasa saja atau lucu, bisa jadi membuat dunia seseorang hancur

berantakan, merasa tidak dicintai, dan tidak ingin berada di dunia ini lagi.

Berat ya bahasannya? (Mulai merasa menyesal nggak, beli buku ini? Hehehe.)

Namun, itulah kenyataannya. Ketika seseorang sudah sering mendengar komentar negatif terhadap tubuhnya sejak kecil, apalagi kalau terjadi di lingkungan terdekatnya, kemungkinan besar dia akan terus mengingat penilaian itu hingga dewasa. Lama-kelamaan, perasaan itu bisa membuat seseorang menjadi membenci dirinya sendiri.



Oh ya, satu yang perlu diingat, orang yang terlihat santai dan ikut tertawa saat mendengar lelucon terhadap fisiknya belum tentu benar-benar tertawa lho di dalam hatinya. Mungkin mereka menutupi kesedihan dengan tertawa, tapi di dalam hati mereka semakin membenci dirinya sendiri. Mungkin tidak banyak yang akan bereaksi ekstrem seperti itu. Namun, dengan informasi ini kita bisa belajar untuk lebih berempati, lebih memikirkan perasaan orang sebelum berkata atau berbuat sesuatu pada orang lain.

# Reality Sucks Too

Setelah kita membahas komentar orang-orang di *social media*—khususnya Instagram—yang bisa sangat *bitchy*, mari kita membahas komentar orang di dunia nyata yang juga bisa sangat menusuk hati. Lebih parahnya lagi, komentar itu justru sering datang dari orang-orang terdekat.

Beberapa bulan lalu, aku membuka sebuah bahasan di Instagram Stories. Awalnya aku cuma iseng-iseng ingin bercerita mengenai komentar fisik yang kuterima, tapi ternyata itu seperti membuka luka bagi *followers*-ku yang sangat familiel dengan pengalaman yang sama. Nggak nyangka akan banyak banget yang ikut berkomentar mirip dengan apa yang aku alami.

Begini pengalamanku...



Waktu itu anak keduaku, Snow, baru berumur satu tahun. Aku sedang menggendong Snow saat temanku memberi komentar, "Hamil lagi ya, Mei?" sambil menunjuk ke arah perut bawahku yang memang masih buncit.

Masalahnya:

1. Temanku adalah perempuan.
2. Dia tahu betul aku tidak sedang hamil.
3. Dia melontarkan pertanyaan itu di depan perempuan lain yang nggak terlalu kukenal.

Artinya: rasanya malu berkali-kali lipat!!!

Walaupun aku sakit hati banget, tapi aku pura-pura tersenyum sambil menjawab, "Iya nih, belum keluar satu lagi!"

Rasanya seperti sedang dikhianati. Seorang teman perempuan, yang sudah punya anak juga, seharusnya bisa lebih empati. Mungkin alasannya melakukan itu adalah, "Gue sih nggak papa diomongin begitu. Nggak akan gue masukin ke hati." Tapi, dia lupa bahwa setiap orang berbeda. Kalau memang dia nggak masalah diperlakukan seperti itu, bukan berarti dia boleh melakukannya kepadaku, kepada orang lain. Dia harus tahu bahwa setiap orang berbeda. Ada orang yang lebih perasa, yang nggak bisa menganggap lalu omongan-omongan seperti itu.

Dan, yang lebih penting untuk diingat: Ada banyak hal yang bisa kita bicarakan selain penampilan fisik.

Sering kali saat bertemu orang, hal yang pertama kali kita bahas adalah: FISIK. Sebenarnya wajar, karena itu adalah hal yang paling terlihat. Kadang, aku juga masih keceplosan membahas fisik lawan bicara, apalagi yang sudah lama nggak ketemu dan banyak mengalami perubahan. Makin gendut, makin kurus, makin hitam, makin *chubby*, atau jerawat

yang makin banyak adalah hal-hal fisik yang memang langsung terlihat hingga gampang sekali dijadikan bahan obrolan. (Aku biasa menyebutnya 3B: Basa-basi Busuk. Hahaha.)

Lama-kelamaan aku belajar untuk lebih kreatif mencari topik-topik lain di luar fisik. Karena dari basa-basi busuk itu, kita bisa membuat orang jadi kepikiran hal negatif tentang dirinya atau jadi *bad mood*. Misalnya, kita nggak sengaja ketemu teman lama, terus hal pertama yang kita komentari adalah, "Eeehhh... Ya ampuun! Kok kamu gendutan sih? Terakhir ketemu nggak segendut ini deh perasaan!" Kita dengan santainya bisa ngomong kayak gitu, padahal mungkin saja dia baru mulai melakukan program diet yang nggak kita ketahui. Kebayang nggak sih pasti dia akan sedih banget.



Padahal ada banyak bahasan lain lho. Seperti menanyakan kabar keluarga, pekerjaan terakhir, kesehatan, kuliah—ya intinya lebih kreatiflah. Kecuali, kalau kita punya sesuatu yang menyenangkan atau positif untuk dibahas soal fisiknya seperti, "Kulit kamu makin bagus, perawatannya gimana?" atau "Rambutnya keren deh, potong di mana?" Kebayang nggak sih, kalau kita dapat komentar-komentar kayak gitu?

Karena kita sendiri pasti senang kalau diberi komentar yang positif. Makanya, yuk kita coba praktikkan ke orang lain.

Tetapi nggak perlu juga sampai bilang, "Wow! Sebulan nggak ketemu kulitmu *glowing* banget, cyin. Cucok meong deh aw!" Orang juga akan sadar kalau kamu agak lebay.

Oke, balik lagi, setelah aku *posting* tentang pengalamanku di Instagram Stories, ada banyak sekali respons yang masuk via DM (*direct message*), menceritakan tentang pengalaman mereka menghadapi #bodyshaming atau komentar negatif tentang fisik mereka. Ada yang cerita kalau mereka dikatain terlalu gendut dan ada yang dikatain terlalu kurus. Ada yang dari gendut terus udah berusaha jadi kurus, tapi malah dituduh pakai obat. Atau malah dikomentari, "Jangan terlalu kurus, jadinya jelek kayak orang sakit!" #lahgimanasihhh #maunyaapaaa

Ada juga yang cerita kalau fisiknya dijadikan bahan olok-an oleh teman-teman di sekolah, kantor, bahkan lebih parahnya lagi, dari orang nggak dikenal. Jadi, ceritanya dia lagi ngantre di kasir minimarket dan tiba-tiba ada seorang bapak-bapak yang mengomentari fisiknya yang "besar". Ya ampun, Pak, Bapak kurang piknik ya?! Kesal sendiri bacanya. Kalau aku ketemu si bapak, pengin aku kasih tiket buat pergi liburan biar nggak nyebelin. (Eh, kok enak di dia nggak enak di aku ya? Hahaha.)

Dari sini aku jadi tersadar. Ternyata, aku nggak sendirian. Ternyata, banyak juga orang di luar sana yang menerima komentar-komentar negatif tentang fisiknya. Ternyata, aku bukannya terlalu sensitif. Ternyata, memang nggak enak kok jadi korban komentar-komentar negatif seperti itu.

# **WAIT,** *Even From My Family TOO?*

Memang nggak enak sih dengar komentar-komentar negatif tentang fisik kita, apalagi dari teman yang menurut kita seharusnya lebih mengerti dan peduli sama perasaan kita. Tapi, jangan lupa kalau kita masih bisa memilih teman, yang baik didekati, yang sering menyakitkan ya kita tinggalkan saja. Simpel, kan?

Nah, kalau keluarga gimana ya?

Gimana kalau papa-mama atau kakak-adik kita sendiri, yang memberikan komentar negatif tentang fisik kita?

Contoh dari pengalamanku sendiri:

Abangku sering bilang, "Pahamu gede banget sih?" kalau aku memakai celana pendek di rumah. Pahaku memang lebih besar daripada pahanya dia, karena pinggulku memang lebih lebar daripada pinggul dia. Jadi mungkin dia membandingkan dengan pahanya yang lebih kecil.

Atau mama atau papaku yang tiba-tiba bilang, "Kamu gendutan ya, Neng?" pas aku lagi agak *chubby*. Tapi pas aku kelihatan kurus, mamaku akan bilang, "Kok kurus banget sih, makan yang banyak ya."

## JADI AKU HARUS GIMANAAAA? INI SALAH SIAPAAAAA???

Apakah mereka menganggap aku jelek? berarti mereka tidak sayang sama aku? Nggak. Bukan itu. Mereka hanya memaparkan fakta yang mereka lihat di depan mata. Bukan bermaksud untuk menghina atau mencela. Sayangnya, waktu itu aku masih pada umur-umur sensitif dan labil, butuh dukungan positif dari keluarga. Sehingga, penerimaanku terhadap kalimat-kalimat itu jadi "dalem" banget dan aku jadi ke-pikiran terus soal itu.

Aku yakin, ada juga dari kamu yang sedang membaca ini, yang mengalami hal yang sama di keluarganya. Dan aku yakin juga, banyak di antara kamu yang bereaksi biasa-biasa saja waktu itu terjadi. Nggak dimasukin ke hati. Iya, memang pada dasarnya aku terlahir dengan tingkat sensitivitas tinggi, apaapa tuh dipikirin banget, cepat sekali merasa sedih dan menyalahkan diri sendiri. Hmm... mungkin karena aku kurang percaya diri, cenderung minder.

Setelah aku pikir-pikir lagi, rasa minder ini mungkin banget terbentuk karena



pengaruh lingkungan. Sejak kecil, aku sudah berpindah-pindah tempat tinggal karena pekerjaan papaku. Aku dan abangku lahir di Pematang Siantar, terus pindah-pindah ke daerah lainnya, seperti Ternate, Tulung Agung, Bali, Malang, dan Surabaya, sampai akhirnya sampai di Bandung dan menetap sejak kelas enam SD.

Keadaan ini memperparah keadaanku yang memang dari sananya sudah sensitif. Setiap harus pindah kota berarti aku harus pindah sekolah, dan ini membuatku tersiksa. Aku selalu sulit beradaptasi dan mencari teman baru. Belum lagi sedihnya meninggalkan teman lama di kota sebelumnya. Menurutku ini juga yang memupuk perasaan *insecure* karena selalu jadi "*new kids on the block*" yang sejak awal kemunculan selalu dilihat dengan tatapan aneh oleh anak-anak lain yang sudah lama bersekolah di situ.

Itu juga yang membuatku makin sulit untuk mengenal diriku sendiri, karena aku merasa harus selalu beradaptasi, agar diterima di lingkungan yang baru, bukannya mengeksplor siapa sebenarnya aku ini. Karena, pada umur-umur itu, keinginanku hanya untuk bisa diterima. Jadi aku merasa, setiap berpindah kota atau sekolah, fokusku adalah bagaimana bisa diterima di sana dan tidak menjadi seseorang yang "aneh". Saking sibuknya berusaha untuk *blend in* dengan lingkungan baru, aku kehilangan proses untuk mengenal diri sendiri. Pengenalan diri yang lemah adalah sumber kepercayaan diri yang lemah juga, menurutku. Karena, bagaimana mau punya kepercayaan diri kalau kita selalu berusaha menjadi seseorang yang bukan diri sendiri?

*Long story short*, sebenarnya yang aku (dan anak-anak lain) butuhkan adalah lingkungan yang supotif di rumah. Tapi celetukan-celetukan yang aku terima itu, lumayan membuatku semakin *insecure*. Ini akhirnya aku sadari ketika sudah beranjak dewasa, apalagi setelah punya anak. Aku semakin mengerti peran orangtua dan "rumah".

Menurutku, rumah adalah tempat membangun pondasi emosi. Apa yang kita rasakan di rumah akan sangat memengaruhi keberadaan kita di dunia luar yang lebih kejam. Dengan pondasi emosi yang kuat, aku yakin siapa pun bisa keluar dengan bahagia dan tenang, siap menghadapi apa pun yang akan diberikan oleh kehidupan.

Di luar rumah, sudah tidak ada lagi *safety net* atau jaring keselamatan yang mencegah kita terpuruk lebih dalam. Dengan bekal pondasi emosi yang baik dari rumah, kita bisa menciptakan jaring keselamatan yang baik dan kuat untuk diri sendiri dan mungkin untuk membantu orang lain juga. Peran keluarga sangat-sangat penting untuk perkembangan emosi masing-masing manusia.

Aku tahu maksud keluargaku sebenarnya baik. Aku seorang perempuan, mereka ingin aku terlihat menarik dengan bentuk tubuh yang ideal. Karena suka nggak suka, itu adalah persepsi dunia terhadap seorang perempuan—harus sempurna secara fisik! Ya, kita tinggal di dunia yang patriarki.

Zaman dulu nggak ada informasi atau apa pun tentang praktik #bodyshaming atau #bodypositivity seperti sekarang. Nggak ada buku atau kelas-kelas *parenting* yang bisa memberitahu apa yang seharusnya dan tidak seharusnya dilakukan orangtua. Harus diakui, tantangan jadi orangtua di masa lalu dan masa kini sangatlah berbeda. Percayaalaaaaahhh, sebagai ibu dari dua orang anak, aku sangat merasakan tantangannya. Huhuhu. #duaanakcukup #cukuppusing

Nah, kalau tantangan yang satu ini, mungkin kamu bisa lebih mengerti. Tantangan bertemu keluarga besar saat hari raya! Tantangan yang sering berubah menjadi siksaan bagi banyak orang.

Selalu ada aja tante-tante rempong atau om-om yang kalau ngomong suka nggak pakai *filter*. Apalagi yang ketemunya benar-benar hanya



setahun sekali. Halooo, satu tahun itu lama lho! Banyak yang bisa terjadi selama itu. Bisa aja kita bertambah besar badannya karena stres kuliah atau malah jadi kurus banget karena putus cinta. Mungkin juga kita abis liburan ke pantai jadi gosong banget kulitnya atau hormon lagi acak-acakan jadi muncul jerawat di mana-mana.

Aku yakin banyak orang yang paham keadaan ini karena ketika berkunjung ke rumah saudara, kata sapaan pertama yang keluar adalah gendutan atau kurusan (selain kapan kawin, kapan lulus, dan kapan punya anak). Belum lagi kalau ada sepupu atau saudara lain yang "semakin kinclong", kita akan dibanding-bandingin terus, "Eh, lihat deh sepupu kamu, kulitnya makin mulus ya. Kamu kok makin item?"

Jadi ingin pakai *earplugs* setiap kali ada acara keluarga. Padahal, seharusnya hari raya dan kumpul keluarga jadi waktu yang membuat senang karena bisa kangen-kangenan. Sebenarnya ada banyak banget topik selain FISIK yang bisa dibahas, kalau memang niat nyari topik ya.

Intinya, kita memang nggak bisa memilih siapa keluarga kita dan nggak bisa pergi begitu saja, meskipun merasa sakit hati atau nggak suka sama mereka. Tapi ketahuilah, keluarga adalah orang yang akan menerima kita apa adanya. Apa pun yang terjadi, mereka yang akan selalu ada untuk kita. Kadang terjadi kesalahpahaman atau ketidaktahuan. Tapi, tidak ada ayah atau ibu yang membenci anak-anaknya, darah dagingnya.

Terima kasih Abang, atas musik-musik keren yang selalu kamu bagikan, terima kasih udah jadi teman senasib waktu kita harus berpindah-pindah kota. Terima kasih Papa dan Mama, yang sudah membesaranku sampai seperti ini. Papa dan Mama sudah memberikan semua yang Papa dan Mama bisa untukku. Telah banyak yang Papa dan Mama korbankan untukku. Sekarang, gantian aku yang harus memberikan semua yang aku bisa untuk anak-anakku.

WHEN YOU'RE ABOUT TO SAY

# Bad Things

#AKSARAMEIRA

to other people, JUST THINK ABOUT THIS:

1. WOULD IT MAKE YOU HAPPIER?
2. WOULD IT HELP YOU WITH YOUR PROBLEMS?
3. WOULD YOU BE HAPPY IF SOMEONE ELSE SAID THAT TO YOU?



# *Tough Love*

”Tapi kan, aku ngomong begini untuk kebaikanmu sendiri!”

Ada yang pernah ngomong kayak gitu ke kamu? Yaitu, ketika seseorang memberikan komentar atau penilaian yang menyakiti hati kita, tetapi dengan maksud agar kita sadar dan berubah menjadi lebih baik lagi. Hal ini dikenal dengan istilah *”tough love”*, mencintai seseorang dengan cara memberikan *shock therapy* agar dia berubah menjadi lebih baik lagi.

Pertanyaannya, mungkin nggak ya, ada pembedaran memberikan komentar fisik negatif pada orang lain? Apakah ada kebenaran yang mengandung unsur KEBAIKAN ketika mengomentari fisik seseorang? Apakah mungkin komentar negatif itu berdampak positif terhadap seseorang?

Oke, coba kita ambil contoh ya.

Pada suatu hari, waktu kami masih tinggal di Bali dan baru memiliki seorang anak, suamiku pernah bilang aku mulai gendut dan terlihat tidak merawat diri. Aku tahu dia mencoba menyampaikan hal ini sehati-hati mungkin. Dia tahu ini akan sangat menyakitkan untukku yang sangat *insecure*, tapi dia melakukan juga, dengan risiko aku akan marah atau ngambek. Tapi ternyata ketakutannya tidak terjadi.

Aku nggak ngambek, tapi... aku sangat sakit hati dan benci gila-gilaan sama dia sampai ingin lari dari rumah karena merasa tidak dicintai lagi. Yak. *True story!*

*So drama? That's the truth!*

Aku tidak punya banyak teman. Aku merasa sangat nyaman bersama suamiku, *he's my safety net!* Dia adalah pelabuhan terakhirku. Dia adalah manusia yang paling penting buatku. Tiba-tiba, dia bilang aku sudah kurang menarik untuknya. *What the F, dude?!*



Semakin besar investasi rasa sayang kita pada seseorang, kita akan semakin rapuh terhadap orang itu. *We tend to let our guard down.* Apa pun yang dia lakukan dan keluar dari mulutnya, pasti sangat memengaruhi perasaan dan hidup kita. Orang itu seperti punya tombol ajaib yang membuat kita senang, sedih, bangga, terluka, dan lain sebagainya.

Aku mencoba mencerna kata-katanya, "Hun, kayaknya kamu mulai gendut, deh." Namun, semakin lama aku malah semakin sedih, merasa tidak dicintai, terbuang, dan sendirian. Dan yang paling bikin sedih, aku bingung mau curhat ke siapa karena selama ini aku selalu curhat tentang apa pun dengannya.

Akhirnya aku menangis gila-gilaan, merasa terkhianati oleh orang yang paling kuperlakukan di muka bumi. Mana bukti "*for sickness and health, for better or for worse*" yang pernah kitaucapkan saat menikah? Masa aku gendut sedikit aja diprotes sih?

Setelah semua tangisan keluar, kami berdiskusi lagi. Diskusi adalah hal yang sangat penting dalam sebuah hubungan apalagi pernikahan. Kami berdua percaya, bila memang ada yang harus diobrolin, ya berarti harus diselesaikan secepatnya, bukan dipendam-pendam sampai akhirnya malas diobrolin sama sekali.

Suamiku meminta maaf kalau memang dia sudah menyakiti hatiku, tapi dia bilang ini harus dilakukan, karena dia yang paling mengerti diriku, kadang lebih daripada aku mengerti diriku sendiri.

Aku benci mengakuinya, tapi ini benar banget!

Dia bilang, aku terlalu mengesampingkan merawat penampilan (bukan ke salon atau klinik kecantikan ya), tapi yang lebih simpel, seperti porsi makan sudah nggak dipikirin, banyak ngemil, dan terlalu cuek sama diri

sendiri. Padahal sebagai suami, dia ingin melihatistrinya seperti dulu yang menyayangi diri sendiri, peduli sama penampilan, dan mau berusaha terlihat menarik di depan suaminya.

Dan dia tahu, sebenarnya aku sering melihat cermin dan kecewa dengan apa yang aku lihat.

*Okay, don't get me wrong.*

Aku tidak pernah setuju dengan orang yang ingin berubah karena dan untuk orang lain, bukan benar-benar untuk dirinya sendiri. Namun menurutku, dalam pernikahan, teori itu kadang harus dilanggar sedikit, karena pernikahan melibatkan dua orang, dan kalau salah satu merasa tidak nyaman, seharusnya bisa dibicarakan.

*If you want your spouse to be sexually attracted, we have to be sexually attractive.*

Kalau kamu nggak setuju, nggak apa-apa banget. Namun, ini caraku melihat sebuah pernikahan. Semua harus dibuat nyaman untuk kedua belah pihak karena hidup kita bukan hanya milik kita sendiri, tapi juga pasangan kita.

Nah, misalnya nih kita balikin kondisinya, yaitu suamiku yang makin gendut. Aku pasti akan mengingatkan dia juga untuk lebih memperhatikan penampilannya karena aku tahu dia akan lebih senang diingatkan ketika sudah mulai kebablasan, daripada didiamkan aja. Apalagi dia termasuk orang yang memperhatikan penampilan, dan aku tahu itu.

Suamiku tidak memintaku sedot lemak atau operasi plastik, tapi agar aku menjadi seperti istrinya yang dulu, yang manis, imut, lucu, dan menggemaskan. (Brb—*be right back*—muntah dulu.)

Dia merasa aku berubah ke arah yang tidak lebih baik. Setiap melihat diriku dalam cermin, aku kecewa, dan itu kelihatan dalam keseharianku. Aku lebih sering murung dan lebih cepat marah. Dia merasa harus menghentikan ini semua sebelum menjadi lebih parah.

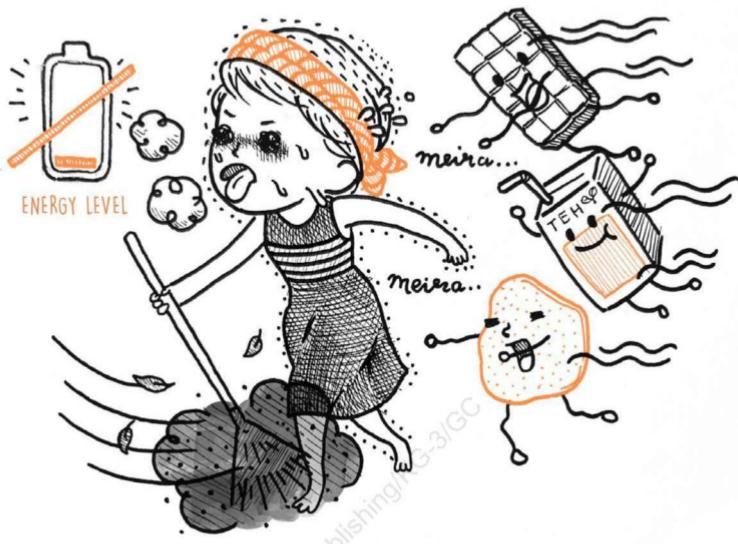
Setelah kita ngobrol-ngobrol, akhirnya muncul sebuah kesimpulan: Aku butuh asisten rumah tangga!

Lucu ya, nggak disangka-sangka ternyata akar permasalahannya adalah, aku sudah terlalu lelah mengurus rumah dan anak sendirian. Akibatnya, aku sudah tidak punya energi untuk mengurus diriku sendiri. Sewaktu tinggal di Bali, aku memang sempat nggak dibantu ART (Asisten Rumah Tangga) karena merasa bisa meng-*handle* semuanya. Ternyata, aku membohongi diriku sendiri.

Kepuasan dan rasa bangga yang didapat karena bisa mengurus semuanya sendirian (menjadi *supermom*), ternyata nggak sepadan. Hal ini diperparah dengan kebiasaan menganggap makanan sebagai upah yang sudah sepantasnya kudapatkan setelah hari yang melelahkan. Ya, setiap hari aku mencari *comfort food* untuk mengusir rasa capek. *I deserved this chocolate bar, for tidying the whole house.* Aku juga merasa berhak makan sebungkus keripik kentang dan minum teh manis dalam kemasan karena berhasil mempertahankan kewarasan menghadapi anak yang bikin rumah berantakan terus-terusan.

Hubunganku dan makanan menjadi tidak sehat.  
**LITERALLY. I SEEK COMFORT IN FOOD.**

Akhirnya kami berusaha mencari orang yang bisa membantuku di rumah. Selain itu, aku juga bertekad untuk memperbaiki hubunganku dengan makanan atau camilan. Aku harus mengubah mindset bahwa makanan bukanlah reward. Makan apa pun yang diperlukan, bukan makan apa pun dan kapan pun aku mau. Karena itu nggak sehat juga.



Kalau suamiku tidak menyadarkanku, mungkin aku tidak akan pernah mau mengakui masalah yang kupunya. Sedih dan sakit hati sih saat mendengar kritikannya, tapi kalau dia nggak melakukan itu, mungkin keadaannya akan semakin parah.

Kadang, kita merasa baik-baik saja, padahal kita hanya terlalu takut untuk mengakui kalau ada yang harus diperbaiki. Takut mengakui ada yang salah dengan cara kita menjalani hidup. Takut karena harus berubah.

Kesimpulannya, komentar negatif tentang fisik bisa berdampak positif pada "korban", kalau si "pelaku" secara sadar melakukan itu untuk kebaikan, bukan hanya untuk kepuasannya. Tentu perlu cara yang baik

pula untuk menyampaikan komentar itu. Bukan dengan ejekan dan kata-kata menyakitkan, tapi dengan penuh kasih sayang dan empati.

Dan yang paling penting, berubahlah karena kamu merasa perubahan itu akan membuatmu menjadi orang yang lebih baik lagi daripada sebelumnya. Bukan HANYA karena apa yang orang pikirkan tentangmu. Atau karena orang lain yang memintamu berubah.

# *Because Love, is Tough*

Nggak bisa dimungkiri, cinta kadang-kadang bisa membuat orang melakukan hal-hal yang tidak wajar atau mengorbankan perasaan mereka sendiri demi orang yang dicintai. Tenang, aku bukan ingin memberikan kuliah tentang bagaimana caranya jatuh cinta yang baik dan benar, yang sehat bagi jiwa dan raga kita, karena aku juga pernah menjadi orang yang bodoh hanya karena satu alasan: Cinta.

Sejak kelas empat SD, aku sudah memakai kacamata. Selain karena faktor genetik, aku memang suka sekali membaca buku. Saking sukanya, aku akan melahap buku kesukaan di mana pun yang aku bisa. Membaca sambil tiduran jadi hal yang sangat menyenangkan, bahkan saking nakalnya aku sering membaca malam-malam dengan penerangan minim di kasur. Alhasil, minus di mataku terus bertambah seiring bertambahnya umur!

Kadang aku merasa sangat terbebani sih sebagai pemakai kacamata. Beban karena semakin lama lensa kacamatanya semakin tebal dan berat untuk dipakai, juga berat secara beban sosial. Nggak banyak teman teman di sekolah yang minus matanya udah segede aku. Jadi, tingkat kepedean semakin menurun seiring meningkatnya angka minus di mata. Pada waktu aku SMA, minusku sudah sampai di angka enam. Lu-mayan banget, kan?

Saat kelas satu SMA, aku pacaran dengan salah satu teman sekelas. Ya, cinta-cinta monyetlah, yang kayaknya nggak mau berpisah banget gitu. Di kelas bareng, ke kantin bareng, pulang sekolah bareng, terus sampai rumah langsung ngobrol lagi di telepon. (Ohhh... masa mudaaaaaa...) #BRB #ngitunginubandikepala

Namun akhirnya, kami putus juga saat kelas tiga, yang disambut bahagia oleh teman-teman terdekatku. Menurut mereka, aku terlalu sibuk pacaran sampai susah diajak pergi atau main bareng. *So, I practically wasted my highschool period for nothing! Oh, well.* Itu untuk bahasan lain kali aja. Hahaha! Ya udahlah ya, mari kita *move on*.

Aku udah nggak pacaran lagi karena udah mau ujian kelulusan dan mempersiapkan masuk kuliah. Sibuk les-les sepulang sekolah. Sampai pada saat sebelum kelulusan, aku bertemu seseorang yang membuat duniaku berguncang dan berputar.

Begini ceritanya... Namanya Adi, tentu bukan nama sebenarnya. Dia datang bersama salah satu teman sekolahku ke tempat les kami sepulang sekolah. Percaya nggak percaya, wajah Adi ini kok familier banget ya? Ternyata dia adalah cowok yang pernah dekat denganku semasa SMP, tapi kami putus komunikasi selama bertahun-tahun. Terus tiba-tiba dia muncul lagi di depan mukaku. Dia adalah sepupu teman SMA-ku itu. (Jeng...! Jeng...! *Zoom in-zoom out* ala sinetron!)

*What are the odds?* Kebetulan yang sangat aneh. Tapi, itulah hidup.

Pertemuan pertamaku dan Adi adalah di salah satu tempat les bahasa Inggris di daerah Dago, Bandung. Adi yang waktu itu paling pintar di tempat les, Adi yang nyambung banget kalau diajak ngobrol, dan Adi

yang nggak peduli waktu itu aku berkacamata dan memakai kawat gigi dan *headgear*<sup>1</sup>.

Karena *headgear* itu harus dipakai hampir 24 jam, jadi pas tidur dan ke sekolah, termasuk tempat les, ya harus dipakai juga. Jangan tanya kok aku bisa pede banget pakai alat itu ke mana-mana. Yang pasti, Adi ngelihat penampilanku yang seperti robot tapi tetap mau deket sama aku.

Dasar zaman SMP masih lugu-lugu lucu gitu, jadi nggak sampai pacaran juga. Ternyata selama beberapa tahun setelah kami beberapa kali ketemu, dia menghilang karena sekolah di Amerika. Aku udah tahu dari dulu orangtuanya lumayan berada, tapi itu nggak pernah kami bahas juga. Mungkin karena dulu dia masih SMP, jadi orangtuanya belum terlalu memberikan kebebasan, jadi ya dia biasa-biasa aja kelihatannya.

Nah, ketika pertemuan kedua kami terjadi, dia sudah sangat berubah, mungkin karena pengaruh sekolah di luar negeri. Aku senang banget sih ketemu lagi sama Adi, apalagi penampilkannya jadi lebih keren, udah nggak ada lagi sisa-sisa "anak SMP lugu" yang dulu aku tahu. Dia sudah jauh lebih dewasa dan matang.

Akhirnya kami memutuskan untuk pacaran, sambil menunggu saat dia akan kembali lagi ke Amerika untuk bersekolah. Aku masih nggak percaya kadang-kadang, kok dia mau ya sama aku? Aku nggak berubah banyak setelah SMP. Udah nggak pakai behel dan *headgear* sih, tapi masih berkacamata dan bukan tipe-tipe anak gaul atau cewek *girly*. *I'm just ordinary.*

---

<sup>1</sup> Dari kecil gigiku nggak rapi. Maka waktu SMP, aku pakai behel. Dan karena aku nggak mau cabut gigi karena takut, dokter menyarankan aku memakai alat untuk membantu merenggangkan gigi, sehingga gigi yang tidak rapi tadi bisa masuk ke posisinya. Nah, alat untuk merenggangkan gigi itu dinamakan *headgear*. Kalau zaman dulu kamu sempat nonton Betty La Fea atau Ugly Betty, pasti tahu deh bentuknya. Untuk yang penasaran, silakan google: *headgear* gigi. *Yup, you're welcome.*

Sampai suatu saat, dia memintaku berubah, tidak menjadi diriku lagi. Lebih tepatnya dia ingin aku meng-upgrade diriku dengan cara membawaku ke optik di sebuah mal di Bandung dan memintaku mencoba mengganti kacamata dengan *softlens*. Waktu itu aku masih awal-awal kuliah, nggak punya penghasilan, jadi semua dia yang bayarin—pakai uang orangtuanya pasti.



Aku merasa ini harus dilakukan. Aku harus berubah menjadi lebih menarik untuk dia. Aku nggak mau kehilangan dia, karena *deep down* aku merasa kayaknya dia *too good to be true* deh. Kalau dia mau, pasti dia bisa mendapatkan yang "lebih" daripada aku.

Singkat cerita, aku mau berubah untuknya, sementara dia harus kembali ke Amerika. Kami menghabiskan waktu dengan *chatting* dan mengirim e-mail. Dulu belum zaman ponsel, WhatsApp, atau *video call* kayak sekarang, harus *plug in* modem terus nunggu *connect*, terus nunggu jam yang udah dijanjikan di *chatting*-an sebelumnya, baru bisa ngobrol.

Semuanya terasa indah, sampai suatu saat Adi libur dan pulang ke Indonesia. Aku sudah merasakan perubahan tapi tetap berharap kalau hubungan kami baik-baik aja. Tapi suatu hari, aku memergoki dia sedang jalan dengan perempuan lain yang *obviously* lebih cantik dan lebih *girly* daripada aku.

WAKWAKWAWAWAW.

Itu adalah salah satu patah hati terberatku. Karena, aku merasa ada sebuah kebenaran dari keputusannya meninggalkanku. Aku jadi benar-



benar merasa buruk rupa dan tidak pantas untuk dicintai. Aku bertanya, apa yang salah? Padahal aku sudah berusaha menuruti keinginannya.

Hari-hari setelah kejadian itu terasa berat banget. Aku tetap memakai *softlens* untuk waktu yang lama, sebelum akhirnya berhasil operasi LASIK pada tahun 2016. Tapi yang aku rasakan selama periode aku memakai *softlens* itu adalah, aku jadi sangat malu terlihat memakai kacamata. Kacamata menjadi sesuatu yang hina banget buatku! Misalnya, kalau sedang ada acara menginap bersama teman-teman, aku malu terlihat memakai kacamata di malam hari, padahal *softlens* harus dicopot setiap malam sebelum tidur. Kadang aku menunggu sampai benar-benar akan tidur untuk mencopot *softlens*. Akibat perlakuan Adi, aku jadi menjadi mencoba sekutu tenaga untuk menutupi siapa diriku yang sebenarnya.

Mungkin Adi zaman SMP masih lugu, nggak peduli sama kacamata dan *headgear* yang membuatku terlihat seperti robot perempuan. Tapi orang berubah, termasuk Adi.

Itu yang aku maksud dengan "berubahlah untuk dirimu sendiri, bukan untuk orang lain". Karena orang lain juga bisa berubah, untuk dirinya sendiri, tanpa memikirkan perasaanmu. Ketika kamu membuat perubahan untuk dirimu sendiri, itu akan berdampak positif dan kamu tidak akan melakukannya dengan terpaksa. Kalau kamu berubah untuk menyenangkan orang lain, perubahan itu akan menjadi sebuah keterpaksaan dan sulit untuk dilakukan dalam jangka panjang.

Apalagi kalau kamu masih dalam tahap pacaran. Duh, santai dulu deh.

Jangan sampai kamu menghabiskan masa mudamu untuk orang yang salah.

Tetapi katanya "*everything happens for a reason*", dan itu aku rasakan sendiri. Kalau aku nggak ketemu Adi lagi, aku nggak akan tahu kalau ada orang-orang seperti dia. Ada orang yang mencintai orang lain hanya dari penampilan luarnya. Jadi waktu aku bertemu laki-laki yang akhirnya menjadi suamiku, dan dia menerimaku seratus persen atas-bawah sampai luar-dalam, aku tahu harus sangat bersyukur untuk itu.

Adi mengajariku untuk bisa membedakan orang yang benar-benar mencintaiku apa adanya sehingga ingin aku bertumbuh, bukan hanya berubah. Kadang-kadang kita memang harus jatuh dulu untuk bisa bangkit, berdiri, dan berlari lebih jauh lagi.

# Pakai Hati = Rugi

Mungkin kita bisa berharap orang lain memperlakukan kita dengan baik, sama seperti kita sudah bersikap baik terhadap mereka. Tapi pada akhirnya semua kembali kepada diri masing-masing. Kenyataannya, setiap orang memiliki ego dan keinginan masing-masing. Kita tidak akan bisa mengatur apa yang akan mereka katakan atau lakukan.

Karena, kita juga pasti nggak suka kalau diatur-atur terus, kan?

Daripada kita stres memikirkan "kenapa ya kita udah baik sama orang lain, tapi mereka kok malah mengecewakan kita", mendingan kita belajar mengatur ekspektasi dan tidak terlalu memikirkan perlakuan buruk mereka terhadap kita.

**Intinya: Apa pun yang dikatakan atau dilakukan orang kepada kita, jangan terlalu dimasukkan ke hati.**

Kadang-kadang, mereka juga ngomong hal-hal negatif (misalnya *body shaming*) itu nggak benar-benar pakai hati, hanya asal ceplas-ceplos. Kalau mereka saja seperti itu, kenapa kita harus sakit hati? Kita yang rugi, dong.

Kayak pengalamanku saat mendapat komentar di Instagram sebagai istri yang "tidak cukup cantik" untuk suamiku. Ada perasaan sangat kesal terhadap si penulis komentar yang membuatku jadi bertanya-tanya dalam hati:



Aku salah apa sih sama dia? Kenal juga nggak.  
Kenapa dia harus nyakinin aku dengan komentar itu?  
Apa untungnya buat dia?  
Memangnya kalau dia diperlakukan seperti itu nggak sedih ya?  
Padahal dia perempuan juga lho.  
Kenapa sih, Mbak?

*WHYYYYYYYYYYYY..... ((teriak dari ujung jurang))*

*Yes, aku "kalah" banget waktu itu. Aku merasa kalau kita nggak nyakinin orang lain, orang lain juga nggak akan nyakinin kita. Tapi ternyata...*

**Kita tidak bisa mengatur orang, berharap orang tidak menyakiti kita.**

Yang bisa kita lakukan: Mengatur diri sendiri!  
Yuk, belajar untuk mengatur REAKSI kita pada hal-hal seperti tadi.  
Banyak lho sebenarnya reaksi yang bisa keluar.

## PERTAMA

Setelah mendapatkan sebuah komentar atau pesan yang tidak mengenakkan hati, kita bisa saja balas dengan lebih jahat lagi. Kita nggak mulai ngata-ngatain dia, kenapa dia merasa berhak banget ngata-ngatain kita? Nggak bisa dong, enak saja! Kita harus balas dendam! Tanpa ampun!

Misalnya...

Dia : Ternyata istrinya cowok cakep belum tentu cantik.

Aku : Yaelah, Mbak, ngaca gih! Memangnya situ keren?

(Puas banget. Rasain lo!)

Dia : Yaelah, kalaupun gue jelek, yang penting gue bukan istri artis. Lo tuh yang malu-maluin, masa istri artis kayak gitu bentukannya!

Aku : Ooooo... Memang ngaku jelek ya? Pantesan, ngata-ngatain orang. Hidupnya berat ya, Mbak?

(Wuihhh makin puas)

Dia : Hati-hati, Mbak, banyak PELAKOR (perebut laki orang) di luar sana. Cantik dan seksi. Nggak kayak Mbak.

Aku : HEH! LO TUH YANG PELAKOR!!! DASAR \$%&#@!\*

(Hati jadi makin kesal, nggak ada gunanya juga, nggak bikin kita puas, dan malah hanya membuang-buang waktu. Jadinya makin kepikiran kalau aku nggak cukup baik untuk suami karena terlalu memikirkan semua hal negatif yang dia sampaikan.)

Dia : (Sambil tiduran di kasur, ma-  
kan pisang goreng dan ngeteh,  
ngetawain betapa gampangnya  
kita diprovokasi dan super-  
baper.)

**IT'S A WASTE OF TIME!  
TOTALLY NOT WORTH IT.**



## KEDUA

Mari menjadi bijak dengan memanfaatkan teknologi bernama tombol *block!*

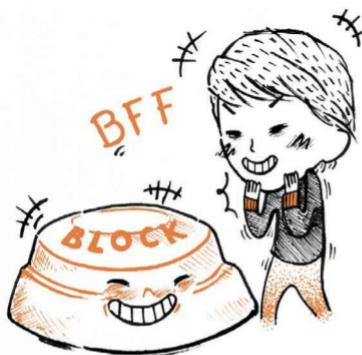
Ada alasan mengapa pembuat Instagram menciptakan tombol itu. Ya salah satunya untuk hal-hal seperti ini. Bersyukur lho, kita bisa mem-*block* orang-orang yang membawa *negative vibes* di akun Instagram, karena dalam dunia nyata sulit sekali melakukan hal ini. Kalau bisa sih enak banget! Tiap ketemu orang nyebelin, tinggal kita keluarkan *remote control* ajaib dan pencet tombol *block!* Mereka bisa tiba-tiba hilang... di balik kepungan asap... hilang selama-lamanya dari kehidupan kita...

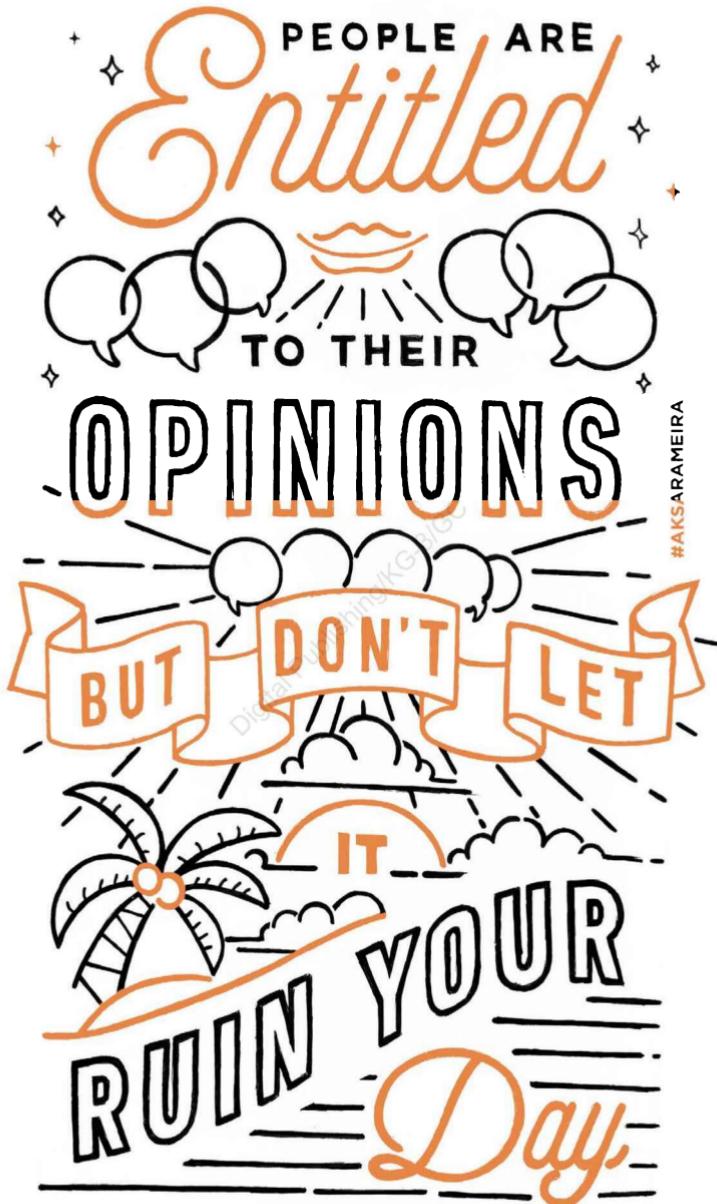
Tapi kemudian muncul masalah baru... Apakah semua akan berakhir indah, kalau kita langsung mem-*block* orang itu? Apakah dunia kita akan baik-baik saja? Sayangnya tidak.

Memencet tombol *block* beratus-ratus kali tidak akan meyelesaikan masalah kalau kamu masih kepikiran dengan perkataan orang lain tentang dirimu sehingga *mood*-mu berantakan, harimu menjadi tidak menyenangkan, dan kamu jadi mengamini komentar negatif apa pun yang mereka lontarkan.

Kalau begitu, apa yang bisa me-nyelesaikan masalahmu? Bukan "apa" sih, lebih tepatnya "siapa".

Siapa? Ya, dirimu sendiri!





# *Help Yourself*

**BEFORE**

# *Helping Others*

Pasti kamu sering mendengarkan *safety procedure* di pesawat sebelum *take off*. "Pakailah masker oksigen Anda, sebelum membantu orang lain."

Menurutku, salah satu hal paling penting dalam hidup adalah seberapa kita memberikan dampak positif kepada orang lain. Apakah kita sudah membantu sesama? Apakah kita sebagai manusia sudah berguna untuk orang lain?

Nggak perlu melakukan hal-hal yang luar biasa. Bisa menyebarkan hal positif dan memberikan semangat pada orang-orang terdekat, juga merupakan hal mulia. Kadang-kadang, orang hanya butuh diberikan semangat dan diingatkan kalau ada orang yang mencintai mereka di dunia ini. Memberikan semangat pada orang yang membutuhkan, bisa menyelamatkan mereka dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Kita tidak pernah tahu kalau sebuah pelukan atau bahkan sesimpel senyuman bisa membuat seseorang menjadi bahagia dan merasa bahwa hidupnya patut dipertahankan.

Tapi bagaimana kita mau membantu orang, menyebarkan kebaikan, dan membuat dunia lebih baik, kalau kita belum membantu diri kita

sendiri? Karena, walaupun memiliki *support system* yang baik dan lingkungan yang mendukung, yang bisa membuatmu nyaman, menerima, dan berdamai dengan dirimu sendiri adalah dirimu sendiri.

Mungkin ini familier, sebanyak apa pun dukungan dari orang-orang sekitarmu tapi kalau bukan kita yang memulai, ya nggak akan bisa.

Kita kan bukan anak TK yang kalau mau pergi sekolah harus dipaksapaks bangun, dimandiin sambil masih merem, dihandukin, dipakaikan baju, disuapin sarapan, digendong ke mobil, sampai sekolah baru mau bangun dan belajar!

Bukan begitu cara dunia bekerja.

Pada suatu saat, kita harus menjadi dewasa, mengambil keputusan yang mungkin salah, tapi menerima konsekuensinya, dan memulai lagi sampai mendapat hasil yang diinginkan.

Kalau kamu merasa belum nyaman dengan dirimu sendiri atau komentar negatif orang tentang kamu, ya ada dua pilihan: terima atau berubah.

## TERIMA

Ada pemberian Tuhan seperti bentuk mata, hidung, mulut, warna kulit, dan ciri-ciri fisik lainnya yang kalau mau diubah harus melalui proses operasi kosmetik (*cosmetic surgery*). Proses yang dilakukan bukan karena masalah kesehatan, tapi untuk masalah estetika semata.

Kalau boleh jujur, aku sih lebih senang kalau aku bisa memilih sendiri ciri-ciri fisikku. Seperti kita datang ke toko baju atau kacamata, di mana kita bisa memilih sendiri barang-barang yang sesuai dengan keinginan. Lihat ke cermin, sudah bagus atau belum. Kalau belum puas, bisa pilih model lainnya.

Contohnya, menurutku mataku terlalu kecil dan pipiku terlalu *chubby*, sehingga kalau tersenyum pasti hilang matanya. Inginnya sih bisa punya mata yang lebih besar dan berbinar-binar seperti karakter di komik-komik Jepang. Tapi apa daya, memang cuma segini adanya. Akhirnya, aku coba mengakalinya dengan memakai *eyeliner* untuk memperlihatkan kontur mata. Berhasil, nggak? Lumayan sih. Tapi, kalau disuruh pergi ketemu orang tanpa *eyeliner*, mungkin belum percaya diri juga. Hahahaha. Aku jarang memakai bedak, lipstik, atau *blush on* saat ke luar rumah. Tapi kalau *eyeliner*, nomor satu!



Contoh lain adalah warna kulit. Kalau boleh memilih, aku ingin punya kulit yang lebih terang daripada sekarang. Karena suka tidak suka, perempuan dengan warna kulit putih/terang/mulus selalu dilihat lebih menarik. Atau itu hanya akal-akalan produsen losion pemutih yang bekerja sama dengan media, yang mencoba untuk mem-*brainwash* perempuan Indonesia agar menginginkan kulit putih daripada menerima kulit aslinya yang sawo matang, ya? Dulu aku adalah salah satu orang yang termakan iklan-iklan itu. Bukan dengan membeli krim pemutih, tapi dengan suntik vitamin C ke sebuah klinik kecantikan agar punya kulit yang lebih "cerah".

Hal itu kulakukan karena ingin memiliki kulit putih supaya aku kelebihan cantik dan menarik. *So shallow, huh? But that's the truth.*

Apalagi karena waktu itu aku masih sering jadi MC (*Master of Ceremony*). Profesi ini menuntutku untuk tampil menarik karena harus berada di atas panggung di depan orang banyak. Dan semakin ke sini, juga semakin berat. Banyak MC perempuan di luar sana yang penampilannya lebih "kinclong" daripada aku si kulit sawo matang.

Aku mencoba suntik vitamin C sebanyak tiga atau empat kali, tapi kok nggak kelihatan hasilnya ya? Aku memutuskan untuk konsultasi ke dokternya, dan mendapatkan jawaban bahwa nggak pernah ada takaran pasti berapa kali suntik supaya kulit seseorang menjadi makin terang.

Prosesnya sangat beragam pada setiap orang, ada yang 2-3 kali udah kelebihan, ada juga yang butuh proses lebih lama seperti aku.

*What?* Jadi kapan dong aku bisa pamer kulit yang putih, biar orang-orang nggak bilang, "Kok istrinya artis hitam sih?"

Hmmm... Ujung-ujungnya ingin menyenangkan orang lagi ya?  
#guiltyascharged

Akhirnya aku memutuskan berhenti suntik-suntikan, tetapi masih belum bisa menerima kenyataan bahwa suntik putih itu tidak ada hasilnya di kulitku. Aku berhenti karena kesal dan tidak tahu kapan akan terlihat hasilnya, selain itu malas juga bayarnya! Hahaha. Hingga akhirnya kami sekeluarga memutuskan untuk pindah ke Bali dan aku pun berhenti bekerja sebagai MC. Tiba-tiba hidup terasa lebih mudah. Panas-panasan di pantai jadi lebih tenang. Nggak harus menghindari matahari terus-terusan (walaupun nggak bisa dihindari juga sih kalau tinggal di Bali). Rasanya seperti ada beban yang terangkat ketika kita bisa lebih santai menjalani hidup dan tidak perlu banyak memikirkan ekspektasi orang.

*Amazing* deh, betapa selama ini aku benar-benar tertekan masalah kulit hitam-putih ini. (Zebra kali ah, hitam-putih.)

Ketika aku nggak punya tuntutan untuk jadi MC, nggak punya tuntutan untuk tampil cantik, dan keluar dari zona nyaman di Jakarta dan memulai hidup baru di Bali yang lebih santai (bener-bener kayak di pantai), aku pun merasa ada beban yang terangkat. *I feel freeeee... #jogedalasyahrini*

Pas pulang ke Jakarta gimana? Ya pasti ada lah, komentar-komentar yang bilang kulitku lebih hitam, ada yang bilang keren karena *tanned*. Tapi karena aku tahu betul kenapa kulitku menjadi lebih gelap (*obviously* akan lebih hitam karena matahari Bali), aku semakin lama semakin bisa menerima kalau ya memang begini yang dikasih sama Tuhan. Aku jadi lebih santai kalau dikatain hitam. *I'm embracing my inner tan!*

Selain itu, fakta yang paling penting, sebenarnya suamiku sangat menyukai warna kulitku yang gelap karena menurutnya sangat eksotis!

Hahaha... Padahal ya, ngapain juga aku capek-capek suntik, ngapain aku ribet mikirin untuk mutihin kulit, sementara orang yang paling sayang sama aku sudah menerima aku apa adanya.

Makanya, kadang-kadang kita terlalu fokus pada pendapat atau penilaian dari orang-orang yang salah.

## BERUBAH

Nanti dulu, katanya kita nggak boleh berubah, harus terima aja. Gimana sih maksudnya?

Aku nggak setuju ketika seseorang menerima kondisi fisik yang sebenarnya nggak menguntungkannya secara pribadi. Misalnya, seseorang me-

nyadari kalau dia mengalami obesitas. Berat badannya di atas normal, sering muncul penyakit, tidak bisa menikmati hidupnya dengan baik, dan membuat orang di sekitarnya khawatir. Orang itu memilih untuk menerima keadaan dan merasa nyaman dengan kondisinya begitu saja. Tubuh seperti itu adalah jati dirinya dan dia menerima segala konsekuensinya.

Oh ya? Coba tanya lagi pada diri sendiri. Kalau memang punya kesempatan untuk memiliki tubuh lebih sehat dan ideal, apakah tetap menolak atau mau mencoba?

Menurutku, Tuhan memberikan kehidupan dan tubuh untuk kita pakai, sebagai bentuk cinta kasih-Nya pada kita. Dan menjaga tubuh kita dengan sebaik-baiknya berarti kita menghargai pemberian Tuhan. Jadi, kita harus menanyakan pada diri sendiri, kapan harus menerima, kapan harus berubah. Berubah untuk menjadi lebih baik, dengan cara-cara yang baik juga. Berubah untuk menjadi lebih sehat, dengan cara-cara yang sehat juga.

## NGELUH TAPI NGGAK NGAPA-NGAPAIN

Semoga kita semua terhindar dari tipe manusia yang seperti ini ya.  
#AMIN

Tenang, aku juga dulu seperti itu. Mengeluh tapi nggak ngapa-ngapain. Sungguh tidak berfaedah!

Setelah kelahiran anak kedua (anak pertama lahir normal, kedua operasi) bentuk perut bawah sudah nggak bisa balik lagi seperti dulu. Pernah waktu naik taksi berdua bareng suami, supirnya sambil ngajak kita ngobrol mengatakan, "Kan Ibu sama Bapak bertiga. Ibu lagi isi, kan?" Dia berasumsi kalau aku sedang hamil, makanya dia dengan percaya diri dan semringah bilang kalau kita bukan lagi berdua tapi bertiga.

HALOOOO... \*buka pintu mobil, jalan kaki sampai rumah\*

Saya menyerah, Pak, nggak tahu harus jawab apa. Benaran, Pak. *Speechless!*

Bukan salah Pak Sopir sih, karena memang perut bagian bawahku masih terlihat buncit setelah satu tahun melahirkan anak kedua. Pak Sopir hanya ingin ikut bahagia, di atas penderitaanku.

Setelah kejadian itu, aku kepikiran terus. Setiap lagi duduk nonton TV, ngelihat ke arah perut. Iya ya, kok buncit banget sih! Ingin ambil gunting terus potong sendiri lipatan-lipatan lemak yang menjijikkan ini. Hmm... Dalam hati mikirnya sih gitu, tapi sambil tangan pegang camilan! (Maunya apa sih nih orang? Berantem aja yuk?!)



Seperti itu terus! Selalu menyuntikkan pikiran negatif pada diri sendiri, tanpa melakukan apa pun! Kalau memang ingin ada yang berubah, ya lakukan sesuatu. Kan tadi pilihannya: terima atau berubah. Sudah, hanya itu. Kalau hanya mengeluh, nyebelinnya dobel sih—buat diri sen-

diri dan orang lain. Aku sering bilang sama suamiku, "Aku tuh nggak tahu mau mulai dari mana."

Kasihan banget ya suamiku, dulu harus mendengarkanku yang *insecure* dan sering mengeluh. Pasti dalam hati dia geregetan juga, karena aku nggak ngapa-ngapain. #pukpukpaksuami

# Mulai Dari mana?!

"Aku nggak tahu harus mulai dari mana!"

"Apa gerakan yang paling baik untuk memulai?"

"Kalau mau mulai harus ngapain dulu?"

"Aku mau mulai tapi belum punya waktu."

Memang gampang mencari-cari alasan. Apalagi alasan untuk menunda. Itu juga yang aku lakukan, sampai akhirnya suatu hari suamiku berkata, "Coret semua kata di kalimat kamu, kecuali kata mulai!"

\*\*JLEB\*\*

Karena memang kita nggak akan pernah tahu kalau nggak memulai atau mencoba. Seperti makanan, kadang-kadang kita malas mencoba makanan yang tidak familier, baik dari bentuk maupun rasanya, padahal mungkin saja kita akan suka banget makanan itu. Rugi kalau sampai nggak nyobain sama sekali, kan? Kalaupun akhirnya nggak suka makanan itu, toh kita nggak akan mati gara-gara itu.

Pada kasusku, aku sangat ingin memperbaiki bentuk tubuhku, karena aku merasa tubuhku tidak menyenangkan untuk dilihat orang lain maupun diriku sendiri. Jadi, aku ingin berolahraga untuk mengurangi lemak-lemak di tubuh. (*Well, penginnya sih sedot lemak saja, terus masih selesai! Mwuahahaha!*)

Tetapi... aku mengeluh terus. Aku beralasan nggak bisa olahraga karena nggak bisa ninggalin anakku yang masih kecil, apalagi waktu itu aku

belum terlalu sreg meninggalkan dia berduaan saja bersama pengasuh di rumah. Sampai akhirnya muncul pembicaraan dengan adik iparku, Audrey (atlet renang/*freedive*), tentang aplikasi untuk olahraga sendiri di rumah. Dia memperlihatkan ada banyak aplikasi gratis yang memberi contoh gerakan-gerakan olahraga di rumah, tanpa alat apa pun hanya memanfaatkan berat badan kita sendiri (*bodyweight workouts*). HA!

*What's your excuse now, Mei?*

Itu yang aku bilang sama diriku sendiri.

1. Matras? Ada. Nggak perlu alat sama sekali.
2. Baju olahraga? Nggak perlu-perlu amat, *wong* latihan sendirian di dalam kamar.
3. Durasi latihan? Bisa kita atur sendiri, mau 15 menit saja juga nggak masalah. Nggak perlu ninggalin anak pula.

Hayo, mau alasan apa lagi? Ya cuma bisa mulai.

*And I finally did it.* Pada bulan Februari tahun 2016, aku mulai berlatih sendiri di rumah, bermodalkan matras, aplikasi *workout*, dan niat.



Awalnya berat banget. Makanya aku sengaja milih gerakan yang nggak terlalu sulit, apa pun yang bisa mendorong aku terus maju. Dalam seminggu, aku bisa latihan 3-4 kali di rumah. Kadang-kadang colongan, pas anakku nggak ngelihat, aku menyelinap ke kamar, kunci pintu, pasang *headset*, dan setel musik yang aku suka—terus mulai deh.

Aku yakin posturku masih kacau banget waktu itu, tapi aku kesampingkan dulu. Yang penting aku berkeringat. Saat itu aku keluar dari kamar setelah 15-30 menit dengan perasaan lebih bahagia daripada waktu masuk kamar.

Teorinya memang berolahraga bisa mengeluarkan hormon endorfin<sup>2</sup> yang membuat kita merasa bahagia. Itu *scientific* kok. Bukan cuma perasaan kita saja. Dan akhirnya aku ketagihan hormon itu. Ketagihan *post-workout feeling*. Merasa sudah melakukan kebaikan bagi tubuhku dan melatih pikiran untuk tidak meremehkan diri sendiri.

Kadang-kadang, kalau ngelihat gerakan yang harus dilakukan, langsung muncul pemikiran "Ah, susah banget itu! Dia kan sudah jago, aku pasti nggak akan sekuat itu!" Takut mencoba, takut salah, takut capek, dan ketakutan-ketakutan lainnya adalah penghambat yang kita bangun sendiri.

Ketika aku memutuskan untuk berani mencoba, akhirnya bisa juga. Tidak sempurna, tapi bisa.

*Baby steps.*

---

<sup>2</sup> Endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang dan untuk kekebalan tubuh.



#AKSARAMEIRA

# Berubah untuk (Si)Apa?

Latihan *home workout* sendirian 3-4 kali dalam seminggu selama lima bulanan dan perubahan bentuk tubuh yang cukup terlihat, ternyata bukanlah *happy ending*. Aku tetap merasa ada sesuatu yang salah dari semua kebiasaan baru ini. (Lagi lagi diserang sama si *negativity*!)

Walaupun melakukan olahraga itu baik untuk tubuh, tapi ternyata secara pikiran, aku masih belum sepenuhnya terobati. Karena ternyata aku menjadikan olahraga sebagai hukuman terhadap diriku sendiri. Aku melakukan semuanya untuk mengubah diriku menjadi yang diinginkan orang, agar lebih diterima orang lain.

Tapi ingat, kan? Kita tidak bisa selalu mengharapkan kebaikan atau empati dari orang. Walaupun kita sudah berusaha keras dengan darah dan keringat, orang tetap bisa dengan gampangnya mengatakan, "Kata-nya olahraga terus, tapi kok masih buncit?"

Komentar-komentar menyakitkan seperti itu nyata adanya, termasuk di dunia maya.

Itulah gunanya memperbaiki *mindset*, untuk siapa kita mau berubah. Untuk kebaikan diri kita sendiri atau untuk orang lain? Kalau untuk orang lain, ya capek banget sih pastinya. Karena kita tidak akan pernah bisa menyenangkan semua orang!

Selain menghukum diri sendiri dengan berolahraga, aku juga jadi punya hubungan yang buruk sama makanan. Jadi, setiap selesai makan sesuatu yang bisa "menggendutkan badan", aku langsung merasa bersalah dan mengutuk diri sendiri, lalu berkata pada diriku kalau dosa ini harus dibayar dengan keringat keesokan harinya! Langsung kepikiran untuk menyiksa diri dengan olahraga. Bagus sih, untuk badan, tapi itu bukan *mindset* yang benar.

Pola makan memang sangat berpengaruh pada *fitness progress* kita. Artinya, mau olahraga sampai bego, tapi kalau kita nggak jaga makan ya jangan harap akan jadi bagus badannya. Tapi bukan berarti kita harus "takut" sama makanan atau malah nggak *bisa hangout* sama teman-teman karena takut akan makan dan minum yang nggak benar. Karena semua seharusnya bisa diatur.



Bukan berarti juga, semuanya harus langsung dibayar keesokan harinya dengan olahraga mati-matian. Sampai merasa capek banget dan malah nggak menikmati proses olahraga itu sendiri.

Aku jadi kehilangan esensi dari olahraga. Olahraga menjadi hukuman yang harus dilakukan. Sebuah hukuman biasanya sangat tidak bisa dinikmati, karena ada unsur keterpaksaan.

Aku akhirnya memutuskan ini tidak boleh berlarut-larut. Ini sama saja dengan membohongi diri sendiri. Berusaha terlihat baik-baik saja dan melakukan hal yang baik bagi diri sendiri, padahal sebenarnya ada sesuatu yang belum selesai (*resolved*).

Ternyata perubahan fisik bukan segalanya, karena perubahan pikiran (*mindset*) jauh lebih penting!



# Prahara Payudara

## PART 1: BUTUH PEREMAJAAN

Perbaikan fisik yang aku alami tidak serta-merta membawa perbaikan pada pikiranku. Kenapa membaca komentar negatif dari orang lain masih berpengaruh padaku? Kenapa masih terasa menyakitkan? Kenapa aku tidak bisa santai menghadapi itu semua?

Setelah aku telusuri, ternyata hatiku masih ikut meng-IYA-kan komentar-komentar itu. Hatiku masih percaya kalau aku **MEMANG** seperti yang dibilang orang-orang *judgemental* itu.

Meng-*upgrade mindset* jauh lebih penting daripada meng-*upgrade* fisik. Sesempurna apa pun fisik kita, kalau diam-diam *mindset* kita tetap meragukan dan menjatuhkan diri sendiri, kita akan tetap tersiksa.

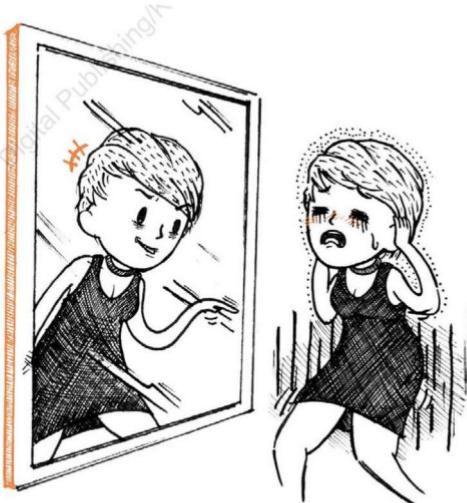
*Sometimes, we are our own worst enemy!*

Akhirnya aku mencoba untuk mendiskusikannya dengan suamiku sambil menggali-gali lagi perasaanku. Apa sih yang sebenarnya masih mengganggu? Berhari-hari aku mencari jawabannya. Ah, ketemu juga! Ternyata masalahnya adalah: Payudara.

Sebelum menikah, bentuk payudaraku termasuk kategori lumayan (*at least* menurut diriku sendiri). Nggak besar banget, tapi nggak kecil juga. Yang paling penting, payudaraku kencang dan kuat menahan gaya gravitasi. *Yay, for anti-gravity boobs!*

*Ah, the good 'ol days...* Tapi semuanya berubah setelah aku hamil dan menyusui kedua anakku. Mungkin kamu pernah membaca atau mendengar ada yang bilang kalau menyusui bisa membuat payudara kendor atau nggak kencang lagi? Hmm... Lebih tepatnya, HAMIL yang menyebabkan payudara menjadi berubah bentuk.

Ketika hamil, banyak perubahan yang terjadi pada tubuh perempuan. Ada yang langsung terlihat seperti perut yang membesar atau hidung yang membengkak, tapi ada juga perubahan yang tidak langsung terlihat seperti pada hormon di dalam tubuh. Salah satunya adalah, dari trimester pertama kehamilan, tubuh kita sudah mempersiapkan produksi ASI. Tubuh memberikan tanda kalau bayi yang sedang kita kandung akan membutuhkan makanan waktu sudah keluar dari tubuh kita<sup>3</sup>, dan makanan itu adalah ASI. Nah, secara bertahap payudara akan semakin membesar seiring perkembangan kehamilan. Kalau nggak percaya, coba



<sup>3</sup> Ketika masih dalam kandungan, janin (bayi) makan dari apa pun yang dimakan oleh ibunya melalui plasenta (tali pusar).

aja kamu amati ibu hamil di sekitarmu. (Asal jangan sampai ketahuan suaminya ya. Bisa kacau urusannya! Hahaha.)

Lah, terus gimana sih maksudnya? Kalau hamil katanya membuat payudara jadi membesar ukurannya, kan bagus. Kok malah dituduh sebagai penyebab payudara kendor?

Memang, selama kehamilan payudara akan membesar dan makin berisi karena tubuh kita memproduksi ASI sebagai makanan bagi bayi. Dari usia nol hari sampai enam bulan, bayi kita hanya mengonsumsi ASI sebagai asupan makanan, biasanya disebut dengan masa ASI ekslusif. Karena memang mereka belum siap untuk menerima makanan padat. Makanya setelah enam bulan, ASI tetap diberikan oleh Ibu, tapi bayi kita sudah harus belajar untuk menerima makanan lain yang sering disebut sebagai MPASI (Makanan Pendamping ASI). Dan ASI akan terus diproduksi oleh tubuh ketika masih dibutuhkan (ada *demand* dari bayi). Gerakan bayi menyedot ASI pada puting ibunya itu yang memberikan rangsangan pada tubuh agar memproduksi ASI. Semakin sering ASI dikeluarkan, baik diperah maupun menyusui secara langsung, maka semakin cepat ASI diproduksi.

Kira-kira begitu penjelasan simpelnya. Walaupun sebenarnya ASI itu nggak simpel sama sekali. ASI punya banyak kandungan yang baik dan penting dibutuhkan oleh bayi. Untuk kamu yang sekarang sedang hamil, nggak ada salahnya untuk membaca buku dan mencari tahu tentang keajaiban ASI.

Nah, sampai kapan sih seorang ibu memberikan ASI pada bayinya? Jawabannya bisa beragam banget, tapi WHO dan Kementerian Kesehatan menyarankan hingga dua tahun atau lebih. Semuanya tergantung masing-masing ibu. Anak pertamaku mendapat ASI selama dua tahun, sedangkan anak kedua selama setahun.

Kebayang kan, selama itu juga payudaraku berubah (benar-benar harus beli bra baru dengan ukuran lebih besar). Bahkan hampir semua teman-ku yang memang pada dasarnya memiliki ukuran dada kecil, merasa bahagia ketika hamil dan menyusui karena payudaranya mengalami perubahan yang signifikan. Dan semua ini adalah hal yang alami.

Malah kalau payudaranya nggak terlalu besar atau berisi, sebagai ibu kadang-kadang jadi sedih, karena merasa ASI-nya tidak cukup untuk si bayi.<sup>4</sup>

Nah, aku kan punya dua anak. Berarti aku melalui dua kali proses kehamilan dan menyusui, yang berarti payudara dari ukuran normal akan membesar selama menyusui. Setelah selesai menyusui, isinya (kebanyakan lemak) akan berkurang, tapi tempat penampungannya (kulit payudara) tidak langsung menyesuaikan dengan isinya yang sudah berkurang. Itu yang mengakibatkan ada kelebihan kulit yang membuat payudara terlihat "kendor".

Sejurnya, setelah melahirkan dan menyusui anak pertama selama dua tahun, aku tidak terlalu merasakan perubahan bentuk payudara yang terlalu heboh. "Mereka" masih bisa balik ke tempatnya, paling jadi agak kurang kencang sedikit, tapi nggak mengganggu sama sekali. Mungkin faktor umur yang masih muda juga yang menyebabkan elastisitas kulit yang masih lumayan tinggi. Hal yang berbeda terjadi setelah kehamilan dan proses menyusui anak kedua. Meskipun hanya menyusui selama satu tahun, aku merasakan perubahan bentuk pada payudaraku.

---

<sup>4</sup> Penyuluhan ASI sedikit ya. Besar-kecilnya ukuran payudara tidak menentukan jumlah produksi ASI. Jangan merasa terbebani atau sedih kalau payudara terlihat tidak membesar, karena yang paling penting adalah terus mencoba menyusui, agar tubuh kita mendapat rangsangan untuk memproduksi ASI. Jangan takut meminta bantuan konselor laktasi, dan jangan lupa bahagia ya. Karena kalau kita bahagia, produksi ASI juga akan lebih lancar.

Setelah selesai menyusui anak kedua, payudara kembali ke ukuran semula, tapi kulit yang menyelimutinya tetap. Semenjak itu aku punya ritual baru setelah mandi: berkaca dan mencela payudara yang bentuknya sudah tidak representatif lagi.

MA, BALONNYA KEMPES!!



*Goodbye, self confidence!*

Mungkin kamu berpikir, "Ngapain sih ribet banget! Orang juga nggak memperhatikan." Atau, "Yaelah pakai saja *push-up bra*. Selesai perkara!" Itu bisa sih jadi solusi, tapi buat aku masalahnya lebih besar daripada itu karena payudara ini bukan untuk konsumsi publik. Tapi untuk aku sendiri dan yang lebih penting, untuk suami.

\*\*\*WARNING 21+\*\*\*

Walaupun kami sama-sama lebih suka "berhubungan" dengan lampu redup (nggak suka terang benderang), tapi tetap saja bentuk payudara masih terlihat atau terasa bentuknya kalau tersentuh. *He definitely knew the difference.*

*And it bothers me a lot.*

*Am I getting too far? I'm not gonna bore you with the details.* (Penonton kecewa ya? Tapi ini kan bukan buku *50 Shades of Mey!* Hahaha.)

Yang pasti, hubungan intim jadi terganggu dan semakin membuatku *insecure*. Melihat diri sendiri tanpa baju di depan cermin saja malas, apalagi memperlihatkan itu ke orang yang paling ingin dibikin senang?

Sudah begitu, suamiku bekerja di dunia *entertain*<sup>5</sup> dengan berbagai macam godaan jasmani yang lumayan bikin stres bagi seorang istri yang menunggu di rumah memakai daster sambil nyuapin anak-anak.

*The pressure is way too big!*

Aku merasa harus menjadi SEMPURNA, *at least* sama seperti perempuan-perempuan yang eksis di dunia *entertainment* itu. Aku merasa harus bisa seperti mereka. Aku merasa mereka adalah ancaman. Sehingga, aku merasa harus operasi payudara.

Lho, kok jauh loncatnya? Hahaha. Tapi benar. Aku merasa ingin dan harus operasi untuk mengatasi masalah ini. Biar aku nggak *insecure* lagi. Biar aku tampil lebih sempurna, bahagia, dan semua masalah sirna. Karena kalau ingin kurus atau ingin ngecilin perut bisa dengan olahraga, tapi kalau bentuk payudara bagaimana? Pilihannya ya cuma operasi untuk mengisi kekosongan itu.

*Oh, yeah! Boob job, here I cooomeeeee...*

Sebelum kalian mulai menilai kami berdua, lebih baik nilai/judge saja diriku, jangan suamiku. Kami berdiskusi panjang sebelum sampai pada keputusan ini. Suamiku mengakui memang ada yang berubah. Bentuknya memang tidak sebagus dan semenarik dulu. Tapi dia juga mengakui itu semua karena aku sudah melakukan hal yang baik, hal yang positif, karena aku sudah memberikan yang terbaik untuk anak-anak kami. Perubahan bentuk payudaraku adalah bentuk perjuanganku.

*My battle scars!*

---

<sup>5</sup> Okay, just kidding! It's entertainment, people. NOT entertain.

Tetapi, suamiku melihat hal ini sangat menggangguku dan membuatku sedih. Dia mau mendukungku melakukan hal ini karena sangat menyayangiku. Dia benar-benar hanya ingin memberikan solusi dan dia ingin aku bahagia! Kalau itu artinya harus menjalani operasi, *so be it!* Kalau ditanya, apakah dia benar-benar ingin melihat istrinya melakukan operasi payudara? Mungkin *deep down* dia bingung. Untuk seorang lelaki, hubungan seksual itu lebih merupakan kebutuhan, bukan hanya soal perasaan. Beda dengan perempuan yang lebih banyak memakai hati. Laki-laki memang memiliki tuntutan biologis yang lebih besar. Sehingga kalau ada sesuatu yang mengganggu, mungkin akan terasa juga ya buat mereka.

Mungkin *deep down* dia juga ingin istrinya apa adanya. Jangankan operasi payudara, dia nggak terlalu suka aku memakai *makeup* atau melihat perempuan yang alisnya dicukur terus digambar lagi. *He loves my natural scent*, nggak terlalu suka aku memakai parfum, deodoran sudah cukup. Dia juga nggak ingin aku tiba-tiba keluar dari klinik membawa dua buah dada sebesar semangka. Yah, aku juga nggak mau sih. Bukan itu keinginanku. Aku cuma ingin mereka agak naik dikit, nggak jatuh-jatuh amat. Lebih berisi dan nggak (*literally*) kayak balon kempes!

Aku ingin payudaraku terlihat lebih menarik untuk suamiku. Agar aku merasa cukup baik untuk suamiku. Agar aku bisa tenang, nggak usah mikirin kalau banyak perempuan yang lebih muda dan menarik di luar sana. Aku ingin suamiku pulang dan bahagia melihat penampilan istrinya di rumah.



# WHAT'S WITH All The Judgement, WOMAN?

*Wow. That was hard.*

Maafkan ya. Sepertinya aku butuh *break* sebentar, sebelum lanjut bercerita tentang prahara payudara. Ternyata nggak gampang membahasnya, karena aku harus membuka luka yang selama ini aku simpan sendiri dan hanya bisa aku bahas bersama suami.

Sekarang aku ingin membahas tentang kita—para perempuan—yang kadang bisa menjadi sangat *judgemental* atau nyinyir terhadap perempuan lain. Ini termasuk diriku sendiri lho. Aku juga kadang memberikan penilaian pada perempuan lain, tapi biasanya dalam hati. Ya kadang dalam diskusi dengan orang-orang terdekat (terutama suami), tapi tidak pernah secara sengaja ingin menyakiti hati atau merasa lebih superior dari perempuan lain. #mamakmeirajugamanusia #kadangkhilaf #terjebakdalampergosipan

Kalau kamu bertanya-tanya apa hubungannya bab ini sama Prahara Payudara, tenang saja, nanti akan terjawab kok. Sabar ya :)

Saat aku membuka diskusi dengan topik #bodyshaming di Instagram-ku, orang-orang yang memberikan respons padaku mayoritas adalah perempuan. Dari cerita mereka, para pelaku *body shaming* mayoritas

perempuan juga. Kadang-kadang, malah teman-teman terdekat. Dan sesuai juga dengan pengalamanku, yaitu orang-orang—di Instagram—yang merasa aku tidak cukup baik untuk menjadi istri seorang Ernest Prakasa, kebanyakan perempuan juga. #truestory

Kenapa ya perempuan harus menilai perempuan lain sampai segitunya?

Kenapa sesama perempuan harus saling menyakiti sih?

Kita tuh sudah cukup berat lho hidupnya. Kodrat perempuan dan laki-laki berbeda. Tiap bulan harus mengalami menstruasi yang kadang-kadang menyakitkan, harus membawa jabang bayi di dalam perut selama sembilan bulan, mempertaruhkan nyawa saat melahirkan, belum lagi menyusui dan merawat anak-anak setiap hari. Kalau mau bekerja tetap harus sambil ngurusin anak-anak juga. Itu semua dilakukan dengan harus tetap terlihat keren dan kece.

***WE CAN'T LOSE OUR SH\*T!  
WE HAVE TO KEEP IT TOGETHER!***

Mungkin memang sudah jadi tradisi turun-menurun ya. Perempuan-perempuan generasi sebelum kita pun pasti sudah mendapatkan *pressure* yang sama, atau mungkin lebih berat. Kebayang nggak sih zaman penjajahan dulu, pasti seorang perempuan benar-benar dinilai dari penampilan luarnya, karena mereka sekolah saja nggak boleh. Bagaimana mau terlihat menarik secara intelektual, kalau mereka nggak boleh ber-suara dan nggak boleh melakukan apa-apa. Mereka hanya jadi aksesoris laki-laki atau seorang suami.

Jadi, mungkin ibu (keluarga) mereka juga akan memberikan *pressure* yang besar. Kalau sampai tidak dipinang atau dinikahi, berarti menjadi aib keluarga. Karena dulu gerak perempuan terbatas, mereka hanya bisa menunggu untuk dinikahkan. Hal itu mungkin terbawa sampai seka-

rang. Walaupun zaman sudah sangat berbeda, kita sudah bisa bersekolah tinggi, tapi tetap saja sebagai perempuan kita dituntut untuk lebih memperhatikan penampilan, daripada laki-laki.

Sehingga kesannya, perempuan jadi harus berebut perhatian dari para lelaki. Semuanya jadi terkesan menjadi sebuah persaingan mengenai siapa yang akan "terpilih". Karena kita hidup di dunia yang sangat patriarki.

Perempuan selalu dianggap nomor dua. Menurutku ini sudah kodratnya perempuan sih. Perempuan nggak akan pernah bisa benar-benar sejajar dengan laki-laki, akan selalu ada *gap*. Laki-laki akan selalu lebih di atas atau di depan perempuan.

Tapi, tenang saja, dunia mengalami banyak perkembangan. Begitu juga dengan peran perempuan. Makin ke sini perempuan semakin bisa mengekspresikan diri. Banyak perempuan yang sekarang bisa menempati posisi-posisi yang tadinya hanya "milik" laki-laki. Perempuan semakin bisa bersuara dan berbuat banyak untuk perkembangan dunia. Dan sudah menjadi tugas kita sebagai orangtua untuk mendidik anak-anak kita dengan tidak membedakan antara peran perempuan dan laki-laki.

Sebagai ibu, kita bisa mengajarkan kepada anak laki-laki kalau perempuan bukan objek. Perempuan bukan untuk dimiliki, tapi untuk menjadi teman berjalan bersama.

Mengajarkan pada anak perempuan kalau perempuan juga bisa melakukan hal-hal yang dilakukan laki-laki. Jangan mau dibatasi oleh orang lain dan diri sendiri. Beranilah menjadi apa yang kita inginkan, walaupun di dunia yang sangat patriarki ini. Nggak akan gampang pastinya, tapi perempuan itu kuatnya minta ampun. Jadi, harusnya kita pasti bisa.

Daripada saling bersaing, perempuan seharusnya saling *support* dan

saling sayang. Karena, bersama kita bisa. Masih banyak PR yang harus dihadapi perempuan di dunia, khususnya di Indonesia.

Hmmm... Kok kayaknya semakin ngelantur ya? Maafkan akuuu...

Intinya, yang dirugikan dari semua "persaingan" dan "nyinyir-nyinyiran" antarperempuan ini ya perempuan sendiri. Jadi, mendingan kita saling mendukung satu sama lain yuk. Biar anak-anak perempuan kita bisa semakin hebat lagi dan lagi!



# Prahara Payudara

## PART 2: BU DOKTER YANG SADIS

Cerita Prahara Payudara membawa kami sampai ke Singapura, karena kejadian ini.

Suatu hari kami mendatangi sebuah klinik kecantikan yang bonafide di Jakarta, atas rekomendasi teman. Katanya sih hasilnya bagus dan dokternya perempuan, jadi aku berharap akan *less awkward*.

Ternyata, hari itu menjadi salah satu hari terburuk dalam hidupku. Dari awal kami duduk dan mulai mengobrol, dia langsung bertanya tipe silikon yang seperti apa yang kumau, bukan bertanya dulu apa keluhanku atau alasanku datang ke klinik itu. Padahal kami datang dalam kondisi belum seratus persen yakin, masih ingin ngobrol-ngobrol dulu untuk mencari sebanyak mungkin informasi.

Aku sempat berpikir apakah memang seperti ini prosedurnya? Mungkin nanti akan ada waktu untuk ngobrol dari hati ke hati, tapi sekarang dijalani saja dulu. Suamiku hanya bisa diam, padahal aku tahu dia sudah menyimpan kekesalan pada dokter itu.

Kami merasa dianggap sebagai sebuah pekerjaan yang harus segera dia selesaikan, bukan sebagai manusia yang harus dimanusiaakan.

Setelah ngobrol sebentar, akhirnya dia memintaku untuk membuka baju agar memeriksa payudaraku. Dengan spidol khususnya, dia memberikan tanda/gambar pada beberapa bagian payudaraku. Caranya menyentuh payudaraku tidak akan pernah aku lupakan seumur hidup.<sup>6</sup>

Dalam hati aku sudah merasa sangat tidak nyaman dengan perlakuaninya. Aku berdiri di hadapannya tanpa memakai atasan sama sekali. Lalu aku harus melihat reaksi di wajahnya yang memperlihatkan keengganannya untuk memegang payudaraku dan reaksinya seperti mengatakan, "Jelek amat sih!" Sulit untuk menggambarkannya dengan kata-kata, yang pasti aku masih ingat sekali rasa malunya, seperti ingin ditelan bumi.

Kadang aku memang terlalu sensitif, cepat tersinggung atau minder dalam beberapa hal, atau sering terlalu "drama" menurut suamiku. Tapi kali ini suamiku yang biasanya sangat rasional, merasakan hal yang sama denganku. Dokter ini memang memperlakukanku secara tidak manusiawi, padahal dia adalah seorang perempuan dan kami berharap dia akan punya empati lebih terhadap pasien perempuannya.

Aku yakin, suamiku sebenarnya sudah ingin meledak saat itu juga (mungkin ingin membalikkan meja), tapi dia tidak ingin membuatku makin bingung dan sedih dengan situasi ini. Jadi suamiku menahan emosi, sementara aku menahan tangisanku jangan sampai keluar di situ, sampai sang dokter selesai memeriksa. Akhirnya aku memakai bajuku lagi dan kami duduk berbicara tentang masalah *budget*.

Saat itu pikiranku sudah mulai melayang entah ke mana. Aku melihat ke arah jendela luar tempat praktiknya. Aku lupa kami ada di lantai berapa. Cuma menatap gedung-gedung bertingkat di luar sana, tapi pikiranku melayang ke perasaan makin membenci diri sendiri. Kami

---

<sup>6</sup> Maaf ya, aku nggak bisa cerita detail karena sebenarnya memirkannya lagi saja bikin aku merasa sedih dan kesal.

menyelesaikan konsultasi (lebih tepatnya dokter itu menjelaskan segala macam tetapi kami sudah malas menanggapi) tanpa emosi dan tangisan, lalu cepat-cepat membayar dan langsung pergi dari situ.

Kenapa kami berdua bisa berkesimpulan kalau dokter ini perlakuannya sadis sekali? Karena sebelum itu, aku dan suami sempat mendatangi sebuah klinik kecantikan yang lebih kecil dengan dokter laki-laki. *Surprisingly*, dokter laki-laki itu jauh lebih baik perlakuannya. Sama sekali nggak *creepy* atau menampilkan wajah *nge-jugde* seakan-akan berkata, "Iyalah ingin dioperasi, *wong jelek gini!*" waktu sedang memeriksa payudaraku.

Nggak sama sekali. Dokter laki-laki itu berhasil membuatku dan suami nyaman ketika membahas tentang hal-hal teknis/medis, bahkan ketika dia sedang memeriksa payudaraku. Sama sekali nggak ada respons yang terkesan negatif keluar dari mulutnya, atau yang terlihat di raut wajahnya. Kami tidak merasa bahwa pemeriksaan yang dilakukannya sebagai pekerjaan yang harus cepat-cepat diselesaikan. Aku merasa lebih dimanusiakan oleh dokter laki-laki itu.

Sayangnya, kami berdua merasa kurang nyaman karena kliniknya relatif kecil. Karena ini merupakan prosedur yang termasuk operasi besar, kami merasa lebih nyaman untuk mencari alternatif dokter di klinik yang lebih besar dengan peralatan yang lebih lengkap.

Ternyata... "lebih besar", "lebih bonafide", dan "lebih mahal" belum tentu lebih baik.

Di perjalanan pulang dari klinik tempat dokter perempuan itu, kami bertengkar di mobil. Suamiku merasa perlakuan dokter tadi sangat tidak manusiawi dan kamu harus memberitakan ini kepada orang-orang, agar dia tidak bisa menyakiti perempuan lain yang datang padanya yang

padahal sedang berusaha memperbaiki diri. Bukan rasa nyaman yang didapat, tapi rasa benci pada diri sendiri yang makin parah lagi.

Aku menolak, karena dengan begitu aku harus membuka pengalamanku pergi ke dokter bedah plastik kepada semua orang. Aku belum siap di-judge. (Sejujurnya, sampai buku ini diterbitkan, aku masih belum siap di-judge karena pernah mencoba melakukan operasi plastik. Tapi aku merasa cerita ini mungkin bisa membantu teman-teman agar tidak merasa sendirian, karena aku juga pernah berada di titik ini.)

Sebagai gantinya, akhirnya suamiku menelepon klinik itu dan meminta dokternya untuk memberikan permintaan maaf secara langsung padaku karena perlakuan sangat tidak manusiawi dan memberikan efek psikologis yang negatif. Selama dia berdebat di telepon, aku hanya bisa menangis. Karena saat itu, hal yang paling aku inginkan adalah dipeluk oleh suamiku dan diyakinkan kalau semuanya akan baik-baik saja.

Perlakuan dokter tadi sangat menyakitiku, tapi lebih menyakitkan lagi karena dia melakukan semua itu—mempermalukanku—di depan suamiku sendiri. Dia membuatku merasa bahwa tubuhku memang tidak layak untuk suamiku.

Akhirnya, aku menghentikan perdebatan via telepon antara suamiku dan salah satu staf klinik itu. Aku bilang, "Aku nggak peduli sama dia! Aku peduli sama kamu! Aku cuma ingin disayang sama kamu! Yang paling penting itu cuma kamu!"

Suamiku akhirnya menghentikan pembicaraannya di telepon, menghentikan mobil di pinggir jalan dan langsung memelukku.

"Aku tidak perlu dibela dengan cara kamu marah-marah sama orang yang sudah membuatku sakit hati. Aku lebih tenang dan nyaman kalau kamu bisa menenangkan aku." Itu yang aku katakan padanya saat itu.

Akhirnya suamiku meminta maaf karena sudah membuatku lebih merasa tidak nyaman dan berjanji untuk tidak mengungkit masalah ini lagi. Kami berpelukan lama sekali di pinggir jalan dalam mobil berdua.

***HIS HUG IS MY HAPPY PLACE.  
ALWAYS.***





# Prahara Payudara

## PART 3: KEPUTUSAN

Beberapa hari setelah kejadian itu, aku benar-benar nggak mau membahas apa pun yang berhubungan dengan operasi payudara. Sampai suatu saat, aku dan suami mendiskusikan bagaimana kelanjutannya. Apakah aku masih ingin mencari klinik lain atau kita sudah saja prahara payudara ini.

Akhirnya, aku memutuskan masih ingin mencoba mencari dokter lain yang lebih profesional dan *hopefully* membuat kami berdua lebih nyaman. Setelah *browsing* mencari referensi dokter lain, kami memutuskan untuk pergi ke Singapura, menemui seorang dokter hasil temuan kami di Google. Setelah melihat beberapa alternatif pilihan dokter di Singapura, kami berusaha mengontak beberapa klinik mereka, dan akhirnya ada sebuah klinik yang responsnya baik sekali dan dokternya adalah laki-laki<sup>7</sup>.

Lumayan traumatis sih, harus berhadapan dengan dokter bedah plastik lagi. Tapi aku lega karena orangnya baik banget, sabar, dan mau menjawab semua pertanyaanku, nggak menakut-nakuti kami dengan prosedur yang menyeramkan.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Kami nggak secara spesifik mencari dokter laki-laki karena kami juga percaya nggak semua dokter perempuan seperti itu. Memang waktu itu kami sedang sial saja.

<sup>8</sup> Bu dokter yang sadis sempat bilang kalau kondisiku udah nggak bisa diselamatkan hanya dengan "diisi" silikon, tapi harus dilakukan pemindahan letak puting susu ke posisi yang lebih sempurna. Shock banget waktu mendengarnya :(

Waktu kami ceritakan diagnosis dokter sadis yang pernah kami datangi di Jakarta, dokter Singapura itu hanya tersenyum dan bilang kalau semua prosedur itu tidak diperlukan. Payudaraku masih bisa dikembalikan ke bentuk semula, cukup dengan proses "pengisian" saja. (Kok berasa di SPBU ya?)

*The consultation went well.* Dokternya baik, stafnya sangat *helpful*, tempatnya oke, dan lebih terjamin karena, *hellooow it's Singapore*. Harusnya pulang dari sana aku merasa lebih tenang dan lebih yakin dengan semua proses ini ya.

Tetapi, lagi-lagi ada banyak sekali pertimbangan di dalam kepalamku. Salah satunya adalah aku akan membohongi diriku sendiri. *This isn't me! I won't be the same.*

Saat itu terjadi, aku sudah mulai sering membuat video-video *tutorial home workout* di Instagram-ku, sambil sesekali membuat *posting-an* tentang mencintai dan menerima diri sendiri. Aku selalu berusaha mengingatkan orang lain untuk bisa:

### ***MAKE PEACE WITH YOURSELF.***

Lah, terus akunya sendiri begini. Tidak menerima diriku sendiri.

Walaupun sebenarnya, aku yang paling berhak memutuskan apa yang ingin aku lakukan pada tubuhku sendiri. *My body, my rules.* Tapi setelah dipikir-pikir, aku semakin merasa ini bukan jalan terbaik untukku!

Aku kembali mengobrol dengan suamiku di tengah kegalauan ini. Dia menyarankan untuk membuat *pro-con list* saja. Itu salah satu yang biasa kami lakukan kalau sedang bingung memutuskan sesuatu. Bersama-sama kami membuat daftar hal-hal positif dan negatif apa saja yang akan terjadi kalau aku tetap melakukan operasi.

Ternyata, daftar sisi negatifnya lebih banyak. Salah satu yang paling berat adalah tanggung jawab moralku sebagai orang yang di media sosial sering mengajak orang lain untuk berdamai dengan diri sendiri. Kalau aku melakukan operasi, berarti aku mengkhianati pemikiranku sendiri. Tapi kalau aku berusaha menerima diriku, aku akan bisa berempati dengan orang lain yang juga memiliki keinginan untuk menerima dirinya sendiri juga.

Dengan mengingatkan orang untuk mencintai dirinya sendiri, aku juga seperti mengingatkan diriku untuk mencintai diriku sendiri dengan berbagai kelebihan dan kekurangan.

*So, my final decision was, NOT to do a boob job!*

Anehnya, keputusan ini bisa aku ambil dengan gampang meskipun prosesnya panjang dan melelahkan. Nggak ada penyesalan sedikit pun dari proses yang aku lalui. Kalau aku nggak bertemu "dokter sadis", mungkin aku akan lebih nyaman langsung melakukan operasi. Tapi karena dia memperlakukanku seperti itu, *somewhat* itu mendorongku agar pantang menyerah pada orang-orang seperti dia. Salah satu yang kurasakan, aku tidak butuh dia untuk membuat hidupku lebih nyaman dan bahagia.

Namun, semuanya memang jalan Tuhan sih. Aku diperbolehkan untuk mengeksplor banyak hal dulu sebelum akhirnya percaya diri mengambil keputusan.

*And I'm NOT ashamed to tell you this, because it's a part of my journey. And that journey is what makes me stronger.*

Tapi satu hal yang pasti: nggak ada yang benar atau salah. Nggak semua bisa dilihat dengan hitam dan putih. Kadang-kadang kita harus sampai pada daerah abu-abu.

Intinya, walaupun proses operasi plastik atau *cosmetic surgery* adalah sesuatu yang tidak alami, semuanya kembali pada diri kita sendiri. Kalau memang dengan melakukan itu kamu jadi merasa bahagia—silakan. Hidup memang penuh dengan pilihan-pilihan sulit yang harus kita ambil. Tapi sebelumnya, lakukan riset dengan saksama dan ketahui apa saja konsekuensinya. Jangan sampai ada penyesalan, karena kamu yang paling tahu apa yang bisa membuat hidupmu menjadi lebih baik.



*I'm not going to judge!*

*I was in that same position too. I know the feeling. I know the struggle!*

*But, never (I repeat) never change yourself to please other people!*

# Prahara Payudara

## PART 4: KEJUTAN MANIS

Bukan. Ini bukan tentang ulang tahun :)

Setelah aku mengambil keputusan untuk berdamai dengan bentuk payudaraku, aku berusaha kembali fokus ke olahraga. Selama kurang-lebih enam bulan, aku hanya berolahraga di rumah dengan alat seadanya dan nyontek gerakan dari sana-sini. Tapi lama-kelamaan itu menjadi membosankan, kurang menantang, dan aku jadi kehilangan motivasi. Akhirnya aku meminta izin suamiku untuk mendaftar jadi *member* di sebuah pusat kebugaran, yang langsung dibolehin. Dia malah *happy* karena aku bisa punya suasana baru dan *me-time* ke luar rumah walaupun cuma satu jam tiap sesinya.

Aku membulatkan tekad untuk *join* di sebuah *gym* yang nggak jauh dari rumah dan searah dengan sekolah anakku. Jadi, sekarang rutinitasku bertambah. Setelah mengantar anakku sekolah (maklum, aku juga merangkap sebagai sopir antar-jemput dalam kota antarsekolah), aku langsung pergi ke *gym* untuk *workout* bersama *personal trainer*.

Kenapa pakai *personal trainer*? Karena aku belum mengerti bagaimana cara memakai alat-alat di sana, aku nggak punya banyak waktu jadi pengin lebih efektif, dan susah untuk mencocokkan waktuku dengan jadwal kelas-kelas yang ada di *gym*. Selain itu, biar aku juga bisa belajar cara melakukan gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Karena selama

ini aku hanya asal mengikuti gerakan *workout* saja, yang penting berkeringat! Namanya juga usaha, ya nggak?

Ternyata benar, banyak gerakan-gerakan yang aku lakukan di rumah selama ini yang kurang sempurna posisinya. Jadilah aku harus belajar dari nol lagi. *But, I love it!* Senang sekali bisa belajar hal-hal baru dan bisa memaksakan diri untuk jadi lebih baik lagi.

Awal-awal bergabung di *gym*, tujuanku adalah biar bisa punya: *flat abs!* #bodygoals

Nah, setelah berapa bulan aku berusaha, perutku tak kunjung *flat!* Perut bagian bawah tetap aja masih ada buncitnya dikit. Ternyata, aku salah karena nggak bener-bener jaga makan. Ya mana bisa, kalau masih sering jajan mi ayam atau makan yang digoreng-goreng. Orang kadang bilang kalau: *"Abs are made in the kitchen, not in the gym!"*

Karena aku masih belum bisa benar-benar *clean eating* atau makan yang benar, aku akhirnya mengganti tujuanku latihan di *gym* menjadi: harus bisa *pull up!* #emakemakambisisus (Walaupun sampai buku ini ditulis, aku belum bisa juga! Hahaha.)

Beda sama latihan untuk *abs* (perut), latihanku sekarang lebih banyak di daerah *upper body* seperti dada, tangan, lengan, dan bagian punggung atau sering disebut dengan *back*. Selain latihan memakai beban tubuh kita sendiri (*bodyweight*), sekarang lebih banyak latihan memakai *weights* (bebani). Awalnya seram juga sih, melihat barbel dan bar (besi panjang yang di kedua ujungnya ada pelat besi berbentuk lingkaran) berderet-deret yang kayaknya berat sekali. Aku merasa akan dilatih untuk menjadi Xena the Warrior Princess! (Oke, referensinya kok tua banget ya?!)

Tapi, *trainer*-ku menjelaskan, perempuan tidak akan jadi *bulky* atau tangannya berotot walaupun berlatih angkat beban karena perempuan

memiliki hormon yang berbeda dengan laki-laki. Perempuan punya testosteron yang sangat sedikit, kecuali kalau memang sengaja minum suplemen yang membantu pembentukan otot.

Setelah melalui proses diskusi dan penjelasan teknis, aku jadi nggak takut lagi buat angkat beban di *gym*, walaupun di rumah sudah angkat beban juga, yaitu kedua anakku. #emakemaklyfe

Suatu hari aku tersadar, kok sepertinya ada yang berubah ya? Sebenarnya aku sudah lama nggak fokus memperhatikan bentuk payudaraku seperti dulu. Aku udah jarang men-judge diriku di depan cermin. Aku lebih berusaha fokus ke hal lain—seperti perut yang nggak kempes-kempes! Hahaha.

Aku nggak punya foto payudara *before* yang bisa dijadikan perbandingan, tapi aku dan suami tahu betul ada yang berubah. Aku ingat sekali saat Prahara Payudara Episode: Bu Dokter yang Sadis, payudaraku sempat diperiksa dengan cara menarik kulit "sisa". Ingat kan, setelah hamil dan menyusui, ada kulit sisa di payudara yang tadinya terisi lemak dan ASI? Nah, waktu itu kulit sisa yang aku miliki lumayan banyak, dan itu yang berusaha diisi dengan silikon agar bentuknya jadi bagus lagi. Tapi, setelah melakukan *upper body workout* dan *weightlifting* secara rutin... kulit sisa itu hilang! Kalau aku coba tarik, sudah nggak ada sisanya. Sekarang jadi lebih kencang. (*Wow, magic!*)

*That's THE ULTIMATE sweet surprise.*

Coba bayangkan, setelah aku sudah nggak memikirkan lagi bentuk payudara dan fokus berolahraga, bentuk payudaraku malah membaik dengan sendirinya! Ternyata olahraga yang kulakukan memang bisa membantu memperbaiki bentuk payudara. Saking penasarnya, aku sampai membahas ini sama *trainer*-ku di *gym* dan temanku Julius Sathya, *founder* katering sehat @dapurfit, yang juga mempraktikkan *weightlifting*

dan sering membaca literatur tentang olahraga dan kesehatan. Sebagai emak-emak yang udah nggak ada waktu untuk baca literatur, aku mengandalkan Julius untuk informasi teori-teori seperti ini. Dia seperti ensiklopedia olahraga berjalan buat aku.

Julius bilang orang yang posturnya bungkuk atau dadanya "turun", salah satunya karena bagian punggungnya lemah. Latihan *upper body* sangat berpengaruh pada bagian dada. Otot dada yang dilatih dengan *upper body workout* jadi mengencang. Karena otot dan lemak berbeda tekstur dan volumenya, bagian tubuh yang terisi lemak pasti akan terasa lebih lembek. Tapi ketika otot pada bagian tubuh sudah terbentuk, bagian itu menjadi lebih padat. Coba bayangan lemak itu tekturnya kayak *sponge*, sementara otot kayak serat-serat di dada ayam.

Otot inti (*core*) dan otot bagian belakang (*back*) yang kuat sangat membantu postur tubuh lebih tegak. Kalau postur tubuh tegak, pasti dada juga lebih membusung dan terlihat lebih "naik". Intinya, menurut



pengalamanku, dengan olahraga yang rutin dan konsisten, payudara bisa berubah kok. Mungkin olahraga lain seperti yoga atau pilates juga bisa, nggak harus *weightlifting*. Cari saja yang paling cocok sama kamu. Jangan lupa untuk berkonsultasi dengan *certified trainer*, atau mungkin dokter, sebelum memulai latihan biar lebih efektif dan menghindari cidera.

Pada titik ini, aku cuma bisa bilang: Tuhan baik.

Bukan hanya karena sekarang payudaraku sudah nggak separah dulu, namun sepertinya Tuhan mau aku belajar untuk bertumbuh. Dan mungkin salah satunya dengan cara ini. *And I thank God for that.*



Pembahasan tentang payudara ini mungkin nggak begitu penting untuk sebagian orang. Apaan sih, ribut karena hal yang "sepele". Orang lain sengsara karena nggak bisa makan, ini membahas payudara "turun". Ya, karena memang hidup orang berbeda-beda sih.

Perjuanganku adalah berdamai dan menerima diriku sendiri. Dan perjuangan orang lain mungkin berbeda denganku.

Pelajarannya, nggak semua masalah bisa dilihat di permukaan. Ada masalah-masalah yang nggak kelihatan, tapi juga bisa berdampak sangat buruk terhadap diri kita. Salah satunya ya itu, membenci diri sendiri.

# RUMPUT INSTAGRAM TETANGGA LEBIH HIJAU KECE!

Istilah rumput tetangga lebih hijau masih sangat relevan sampai saat ini.

Dulu, tetangga sebelah rumah kadang-kadang membuat kita sirik karena mereka kelihatan punya "lebih" daripada kita. Misalnya waktu kecil, kita sering main ke rumah tetangga dan membandingkan mainan yang kita miliki dengan punya mereka. Makin dewasa yang dibandingkan udah bukan mainan lagi, tapi mungkin tipe mobil dan destinasi liburan tetangga atau teman-teman kita. Menonton TV juga kadang-kadang membuat kita merasa makin kesal karena melihat artis-artis yang kehidupannya glamor dan seru.

Itu dulu. Sekarang? Lebih parah lagi, karena semakin banyak pembandingnya. Dengan melihat ponsel saja, kita sudah bisa melihat kehidupan yang dibagikan oleh banyak orang di media sosial.

Ada yang selalu terlihat kece di tiap *posting*-annya. Bajunya keren terus, nggak pernah kelihatan berkeringat, rambut lepek, bahkan *makeup on point* walaupun bangun tidur. #iwokeuplikethis

Ada yang kerjaannya *traveling* melulu. Nggak pernah diam di rumah, *location tagging*-nya ganti-ganti terus, foto di kursi pesawat *business class*, padahal kerjaannya nulis-nulis di blog. #dreamjob

Ada yang hebat banget ngurusin anak. Kayaknya bahagia terus, anaknya lucu, menggemaskan, makannya pintar, dan nggak pernah rewel juga tantrum. Selalu masak sendiri, bikin kue, bikin mainan DIY (*do it yourself*), dan nggak punya ART. #momgoals #superMOM #galgadotjugalewat

Ada yang romantis-romatisan melulu sama suaminya. Balas-balasan komentar sayang, *lope-lope* di udara deh tiap *posting-an* dan *caption-nya*, foto-foto berdua di mana pun dengan tatapan penuh cinta dan *caption* yang romantis-tis-tis. #relationshipgoals #thebestcouple

Ada yang olahraga terus, makannya sehat terus, pamer *abs* dengan *sports bra* dan *legging* merek terkenal, selalu pakai baju ngatung biar terlihat *abs*-nya. #bodygoals #absgoals #BikiniBody #healthyfood #healthylife #nosugar #nosalt

Dan yang membuat media sosial semakin seru, bukan hanya artis (selebritas yang sering muncul di TV/film) yang bisa terkenal, orang-orang biasa juga bisa jadi artis di media sosial. Salah satu julukannya adalah: Selebgram (Selebritas Instagram).

Kadang-kadang kalau kita lihat artis-artis yang sudah sering kita lihat di TV, kita akan beranggapan ya memang dia artis sih, jadi hidupnya glamor, gemerlap, dan nggak santai kayak kita—memang sudah seharusnya seperti itu. Tapi, kalau kita melihat orang-orang biasa yang bukan artis terus kehidupan Instagram-nya *perfect* banget, itu bikin kita jadi makin sedih.

Enak sekali sih hidupnya. Bagus-bagus ya bajunya. Asyik ya bisa liburan terus. Badannya bagus sekali. Anaknya *happy* terus dan nggak nyusahin. Hidupnya sempurna. (Brb nangis di pojokan sambil makan gorengan.)

*WHY AM I SOOO MISERABLE?????*

Sadar nggak sih sebenarnya kita sendiri yang membuat hidup kita terasa menyedihkan? Kita sendiri yang menyuapi pikiran dengan pikiran negatif. Pikiran bahwa kita nggak berharga karena tidak sebagia orang lain di Instagram! Kadang-kadang ada yang hanya peduli hasil saja, tapi prosesnya nggak di-share. Selain itu, sebagai manusia, pasti lebih memilih untuk menampilkan sisi terbaik kita, kan? Kadang-kadang kita terlalu malu atau jaim untuk memperlihatkan sisi "jelek" kita. Contohnya, kalau kamu berfoto sebanyak lima kali. Di foto pertama hingga keempat kamu kelihatan *chubby*, jerawatan, kulit kusam, ada cabai di gigi, sedangkan foto kelima nggak sama sekali. Foto mana yang akan kamu *upload*?

Nah, manusiawi banget kan untuk selalu ingin terlihat oke :)

Makanya, itu yang harus selalu kita ingat kalau sedang *browsing* media sosial. Nggak masalah mengikuti atau mengagumi hidup orang dan ke-



sehariannya yang ditampilkan di akun pribadinya. Asal jangan langsung membandingkan itu sama hidupmu. Ingat saja kalau di balik kesempurnaan yang terlihat, mereka juga manusia yang pasti punya kelemahan. Kalaupun mereka nggak *share* itu, ya nggak apa-apa karena itu hak masing-masing. Yang penting kita bisa mengatur agar nggak langsung membandingkannya dengan diri sendiri dan nggak menelan bulat-bulat apa pun yang dilihat di media sosial.

Kadang-kadang aku suka membandingkan hidupku dengan kehidupan orang lain di Instagram, nggak sedikit juga yang melakukan sebaliknya. Aku sering dapat DM yang bilang betapa beruntungnya aku mendapatkan Ernest sebagai suami, senang bisa mesra terus sama suami, sering liburan, punya anak-anak yang pinter dan lucu, badan yang oke (aku baru sadar kalau untuk sebagian orang badanku ini lumayan banget), dan pujian-pujian lainnya.



Aku kadang-kadang berantem juga sama suami, nggak selalu mesra-mesraan. Hidup kami nggak langsung senyaman ini. Kami pernah jadi anak kos selama dua tahun pertama pernikahan, terus setelah Sky lahir kami mengontrak sebuah rumah kecil di pinggir kota, kalau mau belanja bulanan harus menghitung *budget*, dan liburan juga harus nabung dulu. Semua ada prosesnya.

Anak-anak? Wah, jangan tanya deh. Banyak sekali hal yang harus ku-hadapi sebagai ibu dua anak. Adaptasi punya anak pertama, terus pas sudah mulai *settle*, punya anak kedua, jadi harus adaptasi lagi. Mereka juga nggak selalu senyum kayak di foto Instagram. Anak pertama kadang-kadang membangkang, terus yang kedua sering drama karena nggak mau ditinggal, ekspresi sedihnya sudah seperti aku saat nonton Jon Snow tewas di serial *Game of Thrones*.

Hal-hal kayak gitu nggak kelihatan di Instagram, kan? Siapa juga yang mau memfoto atau memvideokan anaknya pas lagi nangis atau tantrum? Yang ada kita akan sibuk cari cara mengatasinya. Terus nggak mungkin juga waktu lagi berantem, aku diam-diam merekam kejadian itu untuk di-*upload*. Aku kan bukan Kim Kardashian.

Makanya, aku membuat seri #sharingmamakmeira di Instagram untuk *sharing* hal-hal yang nggak kelihatan, hal-hal yang benar-benar terjadi, dan sama sekali nggak kece untuk di-*posting*. Kalau ingin lihat akun yang keren terus, cantik terus, fotonya bagus terus, nggak apa-apa juga; banyak sekali pilihannya!

Aku memilih untuk membagi cerita sehari-hari yang kadang-kadang memperlihatkan kekuranganku dan keluargaku, karena kami adalah manusia biasa. Di balik semua yang terlihat menyenangkan, selalu ada perjuangannya.

Kadang-kadang, kalau kita terlalu berkutat dengan media sosial, kita jadi lebih susah bersyukur karena lebih sering membandingkan apa yang kita punya dengan apa yang orang lain punya. Kita lebih sering menundukkan kepala, untuk melihat ke layar ponsel yang isinya kadang membuat kita kecewa.

Coba tegakkan kepala dan lihat dunia nyata. Kita punya keluarga yang sayang sama kita, teman-teman yang baik, pekerjaan yang bisa menghidupi, anak-anak yang aktif, badan yang sehat walaupun bukan *body-goals*, dan liburan yang nggak sering-sering amat, tapi cukup untuk *refreshing* :)

**LIFE IS MORE THAN WHAT WE SEE ON THE SCREEN!**

UBAH  
Insekyur  
JADI  
Bersyukur  
#AKSARAMEIRA

# Progress Need Process

Seperti yang sudah kita bahas sebelumnya, semua ada prosesnya. Tuhan juga menciptakan dunia dan segala isinya selama tujuh hari, nggak langsung jadi. (Kenapa berat banget ya perbandingannya?) *Anyway*, kadang-kadang proses itu nggak kelihatan. Karena proses nggak seksi, nggak seru, dan nggak bikin orang berdecak kagum. Proses biasanya lambat, pelan, bertahap, dan kadang-kadang tapi maju kadang-kadang mundur.

Itulah kenapa manusia suka segala sesuatu yang cepat, yang prosesnya diperpendek dan dipersingkat hingga tidak berasa sama sekali, dan penginnya langsung jadi! Instan. (Duh, jadi pengin masak Indomie!)

Oke, fokus.

Aku pun masih suka galau kok kalau melihat akun-akun Instagram yang banyak tutorial olahraganya, terus perutnya rata kotak-kotak, pahanya kecil, tangannya ramping; terus melihat badan sendiri. *Reality sucks!* Hahaha. Tapi aku tidak tahu di balik itu semua, berapa lama waktu yang mereka butuhkan agar bisa menjadi seperti itu, apa saja yang mereka makan, bahkan apa yang mereka korbankan untuk mencapai badan yang mereka punya sekarang.

Pasti prosesnya nggak gampang, apalagi kalau memang seratus persen pakai olahraga dan jaga makan ya. Berapa jam sehari mereka *workout* dan seberapa konsisten. Makanan apa saja yang mereka pilih dalam dietnya, nggak bisa tuh makan dan minum seenaknya. Semua kalori di-

hitung ketat. Istirahat juga harus cukup, karena kalau nggak pembakaran lemak akan terganggu. Sedangkan untuk ibu dengan dua anak, kadang-kadang malam hari masih harus bangun beberapa kali, nggak bisa tidur nyenyak sampai pagi.

Kadang-kadang kalau mereka *posting* foto *before/after* baru deh terlihat, ada yang prosesnya satu, dua, atau bahkan tiga tahun. Yang pasti nggak seminggu atau sebulan. Bukan hanya jangka waktu untuk mencapainya, tapi apa yang harus mereka lalui dan alami di saat-saat itu juga ngaruh banget. *It's not an easy road!*

Kalau sudah menyadari hal ini, aku jadi lebih santai kalau melihat #bodygoals di Instagram.

Aku langsung bertanya kepada diri sendiri:

Memangnya kamu mau harus makan sehat terus-terusan?

Nggak bisa makan mi ayam, donat, dan minum es kopi manis?

Memangnya kamu mau olahraga 2-3 jam sehari? Memangnya kuat?

Memangnya kamu ingin *sixpack* supaya apa?

Buat pamer ke orang-orang di Instagram?



\*\*JLEB!\*\*

Sebuah progres nggak selalu naik grafiknya. Kalaupun ada naik-turunnya, itu nggak masalah. Manusia punya kelemahan dan keterbatasan, jadi wajar saja apabila tidak berjalan dengan sempurna. Kadang-kadang ada waktunya malas olahraga, ingin makan yang enak-enak meskipun nggak sehat, atau sering bergadang karena alasan tertentu. Semua itu pasti akan memengaruhi progresmu. Tapi nggak apa-apa, diterima saja, beri waktu untuk badan dan pikiran untuk mengalami hal-hal baru di luar kebiasaan, asal tahu saatnya kembali ke jalan yang benar.

Salah satu *progress delay* yang paling berat buatku selama proses *workout* ini adalah waktu tahu kalau ternyata aku mengalami Diastasis Recti (DR). DR adalah kondisi di mana otot-otot perut mengalami pemisahan karena tekanan yang terjadi di dalam perut (biasanya setelah proses kehamilan). Aku nggak akan membahas tentang kondisi ini panjang lebar, jadi buat yang penasaran, silakan baca-baca informasinya di Google atau tanya ke dokter ya.

Jadi ceritanya, setelah sekitar delapan bulan aku rutin berolahraga (*home workout* dan awal nge-gym) yang fokus di bagian *abs*, aku merasa kok nggak ada perubahan ya? Perut atas memang sudah mulai terlihat ada garis-garis tipis, tapi perut bawah masih buncit terus. Terus aku nggak sengaja lihat *posting*-an salah satu temanku yang cerita kalau dia baru saja diberi tahu oleh fisioterapisnya bahwa dia mengalami DR, sehingga dia susah mengecilkan perut bawah dengan berolahraga, pasca punya anak.

Akhirnya aku minta kontak fisioterapis itu untuk memeriksakan diri. Sesuai dugaan, aku positif DR di perut bagian bawah. Kerenggangan ototnya sampai hampir tiga jari—itu termasuk lumayan besar. Huhuhu. Campuran antara shock dan lega akhirnya ada penjelasan mengapa

kondisi perut bawahku bandel banget, tapi shock karena selama ini latihan yang aku lakukan salah! *WHHYYYYY..... (((kunyah matras)))*

Ternyata untuk orang-orang yang mempunyai kondisi DR, ada beberapa gerakan latihan pada *abs* yang nggak boleh dilakukan, seperti *situp*, *crunch*, dan *plank*. Padahal aku sering banget melakukan itu semua!

Jadi, dengan kondisi otot perut yang terpisah, gerakan-gerakan di atas akan memperparah pemisahan itu, bukannya semakin menutup dan membantu pembentukan.

Aku kesal dan sedih karena merasa bodoh. Sudah capek-capek latihan, tapi salah. Lumayan lama betenya, sampai sempat mogok *workout* karena harus benar-benar mengganti metode latihan. Suamiku mencoba menghiburku dengan mengatakan bahwa lebih baik tahu sekarang dari pada tidak pernah tahu dan menjadi masalah yang berkepanjangan. Setelah itu aku punya semangat lagi untuk *workout* dengan batasan-batasan yang sudah diberikan terapisku. Yang penting *mindset*-nya dibetulkan lebih dulu, masalahnya diterima, kemudian baru bisa lanjut untuk berkembang lagi.

Kalau hanya berputar pada penyesalan, nggak akan bisa naik dong progresnya.

*PS: Untuk yang sekarang sedang hamil atau berencana akan hamil, coba diskusikan bersama dokter kandungan atau bidan mengenai cara menghindari Diastasis Recti pascahamil. Dengan senam hamil yang benar, kondisi ini seharusnya bisa dihindari atau dikurangi.*

# Don't Let The Scale Define You

"Kak, aku sudah diet dan olahraga sebulan ini, kok timbanganku nggak turun-turun ya?"

"Mbak, bagaimana caranya menurunkan 20 kg? Aku stres nih!"

"Aku barusan nimbulan kok malah naik sekilo ya? Padahal aku sudah jaga makan lho."

"Mamak, aku mau curhat, sudah senang pas bangun tidur tadi nimbulan turun sekilo. Eh, pas mau tidur nimbulan lagi kok beda ya? Naik 500 gram!"

Lucu ya, betapa sebuah benda mati bisa membuat kita sangat takut dan gelisah. Mungkin timbangan adalah salah satu alat yang paling banyak *love and hate relationship*-nya sama manusia. Apalagi manusia berkelamin wanita.

Coba bayangin perasaan sebuah timbangan. Sudah diinjak masih dicaci-maki pula kalau dia memberikan jawaban yang nggak sesuai harapan penginjaknya. #kasihantimbangan #pukpuktimbangan #savetimbangan

Timbangan sebenarnya nggak salah apa-apa. Dia pertama kali diciptakan untuk membantu manusia menentukan berat sebuah benda. Tapi dalam perkembangannya, timbangan akhirnya menjadi sebuah alat yang menentukan kebahagiaan. Siapa yang membuat keadaan jadi seperti ini? Ya manusia sendiri.

Aku juga sempat pacaran dengan timbangan, tapi sekarang kami sudah putus!

SALAH AKU APAAAA.....



*Sorry, Tim. It's not you, it's me!*

Seperti itulah tipe hubungan kami. Aku hanya siap melihat hasil yang kuinginkan tapi kesal kalau hasilnya lebih besar daripada yang kuharapkan. Seharian aku akan *cranky* dan semua terasa salah! Aku membiarkan angka-angka itu menjadi ukuran kebahagiaanku. Padahal, masih banyak alat untuk mengukur sebuah perkembangan.

Waktu aku memulai *home workout*, aku masih sering naik ke timbangan dan mengukur progresku hanya dari angka yang tertera di layar (menurutku, timbangan digital lebih akurat daripada timbangan jarum). Setelah itu, kalau nggak ada perubahan, aku mulai kesal karena sudah capek-capek olahraga!

Padahal tanpa kusadari, perubahan-perubahan sudah terjadi pada tubuhku. Salah satunya, daya tahan tubuhku semakin kuat sehingga dapat

melakukan lebih banyak repetisi ketika *workout!* Yang tadinya cuma kuat delapan kali, sekarang 15 kali masih oke-oke saja. Itu juga perubahan yang bagus dan sangat positif. Jangan menganggap perubahan kecil seperti itu kurang berarti, dibandingkan dengan pengurangan berat badan.

Selain progres saat latihan, hal-hal yang bisa digunakan untuk melihat progresmu adalah:

-  **UKURAN BAJU DAN CELANA.** Ini bisa jadi alat ukur yang signifikan untuk melihat perkembanganmu. Kalau kamu jadi bisa memakai baju dan celana yang tadinya mulai sempit atau kekecilan, artinya kamu sudah mulai "mengecil".
-  **FOTO BEFORE/AFTER.** Aku menyarankan sebelum kamu memulai #fitjourney-mu, buat foto di hari pertama. Setelah beberapa bulan, kamu bisa lihat lagi foto itu dan kamu bisa melihat seberapa banyak perubahan fisik yang sudah terjadi. Coba deh.
-  **LINGKAR PERUT.** Kalau selain olahraga kamu juga menjaga pola makan, kamu bisa mengukur lingkar perutmu sebelum memulai program diet, untuk dibandingkan setelah kamu melakukan diet itu. Karena seperti yang sudah kita bahas di bab sebelumnya, untuk urusan perut nggak bisa hanya dengan olahraga, tapi asupan makanan yang baik juga sangat berperan.
-  **NGGAK GAMPANG CAPEK.** Pernah ke mal terus *lift*-nya penuh dan eskalatornya rusak? Kita tiba-tiba terpaksa naik-turun tangga, *cardio* yang sepertinya ringan tapi ternyata lumayan menguras tenaga. Pernah bermain bola atau lari-lari main petak umpet bersama anak-anak? Itu adalah kegiatan sehari-hari yang sebenarnya sudah termasuk *cardio*. Bisa jadi sebelum kamu mulai rutin olahraga, *cardio* ringan seperti itu terasa berat sekali, ngos-ngosan, dan nggak nyaman. Tapi, aku yakin setelah mulai olahraga, badan kita

akan terasa semakin kuat dan dapat melakukannya dengan lebih mudah.



**HEALTHIER=HAPPIER!** Aku sangat percaya kalau olahraga bisa membuat kita lebih bahagia. Karena berkeringat dan olahraga membuat tubuh kita memproduksi endorfin. Ini akan membuat kita lebih positif menyikapi hidup. Dengan olahraga kita dilatih untuk terus percaya sama diri kita sendiri, kalau kita bisa mencapai *goal* tertentu yang tadinya nggak pernah terpikirkan bisa kita capai.

Semoga membantu ya, buat teman-teman yang selama ini masih galau karena timbangan. Kalaupun memang mau berpatok pada timbangan, nggak apa-apa juga kok. Asal jangan dibawa stres ya.

Ini beberapa tips sebelum naik timbangan:

1. Usahakan hanya memakai pakaian dalam saja (kalau nimbang di rumah yaaa), karena baju juga ada beratnya.
2. Menimbanglah sebelum *workout*. Terutama bila di *gym*, karena setelah *workout* sudah beda lagi hasilnya.
3. Mendingan minum air setelah selesai menimbang jangan sebelum, karena air yang kita minum akan berpengaruh ke berat badan—air ada beratnya.
4. Konsistenlah dengan waktu dan kebiasaan ketika menimbang. Misalnya: setiap pukul delapan pagi, sebelum sarapan, dan setelah buang air besar atau kecil. Gunakan patokan yang konsisten, jangan berubah-ubah. Terutama untuk jam, semakin malam pasti semakin berat karena kita sudah mengisi tubuh dengan makanan dan minuman. Jadi, jangan bandingkan hasil timbangan pagi hari dengan malam hari, karena beda patokannya.
5. Nggak usah nimbang setiap hari, nanti malah stres. Lebih baik menimbang seminggu atau dua minggu sekali, tapi waktunya konsisten.
6. Dan tips paling penting: yang kamu lihat itu adalah angka, bukan ukuran kebahagiaan.

Nah, hal yang perlu diperhatikan adalah: **perbandingan**. Pernah mendengar istilah *apple to apple*? Biasanya itu dipakai untuk membandingkan satu hal dan hal lainnya. Misalnya, kalau membandingkan rasa kopi *sachet* yang kita bikin sendiri di rumah dan kopi yang dijual di kafe, ya pasti beda rasanya—nggak *apple to apple* namanya.

Mengukur progres juga harus *apple to apple*. Kalau memang *goal* kita *weight loss*, kita bisa berkaca pada timbangan. Dengan teknik pemakaian timbangan yang sudah aku *share* sebelumnya bisa tuh untuk mengukur progresnya. Tapi kalau ingin mengecilkan tangan, perut, atau paha; ya nggak bisa hanya memakai timbangan sebagai patokan.

Ada teman yang pernah mengeluh, "Kenapa ya, pengen deh paha dan perut lebih kecil, tapi berat *gue stuck* di situ melulu? Padahal *gue* sudah olahraga terus!"

Pertanyaannya, "Sudah pernah mengukur lingkar paha/perut belum?"

Karena, ya nggak *apple to apple* tadi. Kalau mau melihat progres bentuk tubuh, ya salah satunya harus memakai ukuran lingkar. Buatlah catatan berapa masing-masing ukuran lingkar badan yang ingin kalian ikuti perkembangannya. Terus setelah beberapa bulan (misalnya enam bulan) menjalani *healthy lifestyle* (makan yang sehat, minum air putih yang cukup, olahraga teratur, dan istirahat yang baik), coba ukur kembali di tempat yang sama.

Jadi, kita nggak akan stres karena hal yang salah. Berat badan jangan dijadikan ukuran untuk melihat progres *body sculpting* (pembentukan tubuh), kalau itu mungkin istilahnya jadi: *apple to durian*.

Think it Over  
Over think it

BUT  
DON'T

#AKSARAMEIRA

# *Easy Come, Easy Go*

”Kak, bagaimana cara cepat menurunkan berat badan?”

”Mbak, bagaimana cara paling efektif mengecilkan paha?”

”Sebulan lagi aku mau menikah, ingin mengecilkan perut nih, harus bagaimana ya?”

Katanya waktu adalah uang. Benar juga sih, jadi kita nggak boleh buang-buang waktu. Tapi, pada kasus perubahan tubuh, kayaknya kita nggak bisa memakai slogan itu karena kasihan badan kita. Boleh kok menetapkan target, tapi harus yang masuk akal dan manusiawi. Ibaratnya, kalau kita membangun rumah dengan terburu-buru, pasti akan banyak yang kita korbankan. Mungkin beberapa proses jadi akan dipercepat dari yang seharusnya. Rumahnya akan jadi sih, tapi kemungkinan besar nggak akan tahan lama dan cepat rusak.

Analogi ini sama seperti proses menurunkan berat badan yang cepat atau instan, misalnya dengan minum obat atau diet ekstrem. Pasti prosesnya cepat dan hasilnya bisa langsung dinikmati, tapi jadi ada beberapa hal yang harus kita relakan juga, seperti kesehatan. Dan proses yang instan lainnya seperti sedot lemak juga nggak bisa bertahan selama-lamanya kok. Kalau setelah operasi kita tetap tidak menjaga jumlah kalori dari makanan yang kita konsumsi, lama-lama pasti akan membesar lagi.

Dari hasil ngobrol sama Julius, katanya banyak sekali pertanyaan seputar macam-macam diet yang diterima akun @dapurfit tiap harinya. Dan nggak sedikit juga yang sudah pernah melakukan diet ekstrem, sampai badan kekurangan kalori dan nutrisi. Julius juga bilang, ketika kebutuhan kalori dan gizi tubuh kita nggak terpenuhi karena diet ekstrem tadi, badan kita jadi berpikir kalori yang ada lebih baik digunakan untuk hal-hal yang lebih krusial, seperti *staying alive*. Jadi nutrisi untuk kuku, rambut, kulit, bibir, mata, dan lain-lain yang nggak begitu penting, akan sangat berkurang.

Setelah beberapa waktu rambut akan rontok, konsentrasi menurun, *mood swing*, metabolisme turun, kulit jadi rusak, kuku lama tumbuhnya, imun tubuh juga menurun, dan yang bahaya untuk perempuan adalah siklus menstruasi akan menjadi nggak teratur, bahkan sampai berhenti. Dan menurut Julius, banyak juga orang yang mengalami hal itu karena menjalani diet ekstrem.

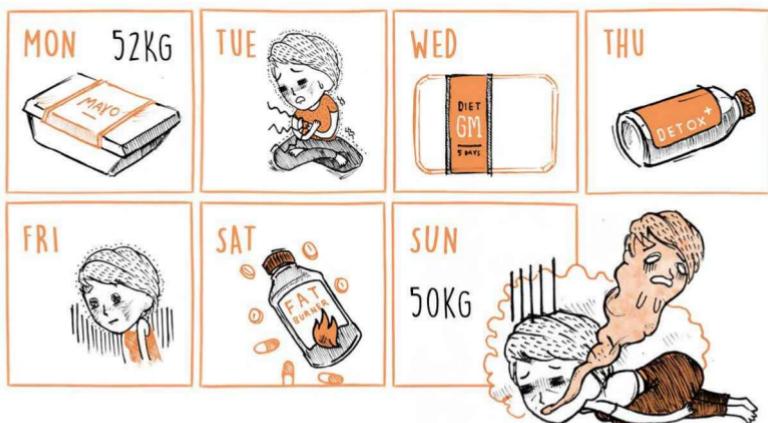
Mendingan kita kasih waktu tubuh kita untuk berubah dengan proses. Kalau bukan kita yang menyayangi tubuh kita, siapa lagi dong? Kita berencana memakai tubuh kita sampai waktu yang lama, kan? Jadi mendingan kita rawat, kita sayang-sayang, biar tubuh juga sayang sama kita. Jangan tiba-tiba menyerah dengan cara yang nggak benar.

*Don't punish your own body!*

## HEALTHY LIFESTYLE



## YO-YO DIETING



# Kewajiban atau Kebutuhan?

"Kak, kalau kita sudah sering olahraga terus kita berhenti, katanya akan jadi lebih gendut ya?"

Ada beberapa yang bertanya tentang hal ini di Instagram-ku. Beberapa di antaranya malah bertanya ketika bahkan belum memulai olahraga. Mereka sudah takut duluan. Nah, pikiran-pikiran seperti ini yang sebenarnya menghambat kita untuk maju atau jadi lebih baik. Karena olahraga adalah sesuatu hal yang positif, nggak ada salahnya melakukan olahraga (apa pun jenisnya). Tapi, kadang-kadang *mindset* kita yang harus diperbaiki.

**Kadang-kadang, kita menciptakan ketakutan-ketakutan yang sama se kali nggak perlu.**

Coba deh, kita telaah pertanyaan "kewajiban atau kebutuhan" di atas. Kita setiap hari memasukkan makanan ke tubuh—itu akan dihitung sebagai kalori. Nah, kalau kita berolahraga berarti kita membakar kalori juga. Kalau kalori yang kita masukkan sedikit atau pas dengan kebutuhan, dan akhirnya dibakar dengan hitungan yang pas juga, berarti lama-lama kalorinya akan berkurang, kan? Hal ini akan membuat berat badan turun dan lemak-lemak mulai berkurang.

Kalau kita berhenti berolahraga, kita nggak berhenti makan, kan? Jadi, kita tetap menambah kalori, tapi sudah nggak membakar kalori dengan



banyak lagi, sehingga lama-lama akan semakin menumpuk dan badan terlihat lebih besar. *As simple as that.*

Itu teori bego-begoan aku sih, dipikir pakai logika saja. Hahahaha.

Sebenarnya menurutku, masalahnya bukan "lebih gendut", tapi "berhenti olahraga". Kenapa harus berhenti? Ketika kita menganggap olahraga sebagai kebutuhan seperti makan dan minum, kita pasti nggak akan ingin berhenti karena kita merasa membutuhkannya. Jangan jadikan olahraga hanya sebagai suatu solusi atas masalah, yang ketika masalahnya selesai kita sudah nggak ingat lagi sama si jalan keluar itu.



Jadikan olahraga seperti seorang sahabat baik, yang selalu ada untuk kita, dan mengajarkan kita untuk berpikiran positif sehingga selalu bisa memberikan tantangan baru yang seru dan membantu kita bertumbuh menjadi manusia yang lebih kuat dan lebih baik lagi.

---

# (SOMETIMES) *Distraction is the Best MEDICINE*

Sebagai ibu dua anak, kadang-kadang trik ketika anak-anak sedang *cranky* atau menginginkan sesuatu yang nggak kita perbolehkan adalah dengan memberi mereka *distraction* atau pengalihan perhatian. Misalnya, lagi jalan ke mal terus dia nangis-nangis minta permen padahal sedang batuk. Akhirnya kami mengalihkan perhatiannya dengan naik kereta-keretaan yang berjalan mengelilingi satu lantai mal yang kalau bapak-ibunya ikut naik jadi seperti raksasa di negeri liliput itu lho. Tahu, kan? Biasanya sih berhasil. Walaupun ini kayaknya *bad parenting* deh. Hahaha. Nggak menyelesaikan masalah, tapi hanya mengalihkan ke hal lain. Tapi kadang-kadang perlu juga solusi instan seperti ini. Capek tahu jadi ibu... (Numpang curhat.)

Ternyata sistem ini juga bisa aku terapkan untuk diriku sendiri. Karena aku orangnya sangat sensitif, kadang hal-hal kecil saja bisa jadi memicu stres yang lumayan parah. Biasanya, yang selalu bisa jadi obatnya adalah suamiku. Walaupun misalnya solusinya jadi bikin kita berantem, tapi setelah itu masalah atau stresnya bisa hilang, karena diselesaikan.

Suatu hari, kami ada masalah dan jadi berantem di telepon. Dia kebetulan sedang sangat sibuk sehingga nggak bisa pulang saat itu juga. Dalam keadaan berjauhan, kami berantem dan nggak ketemu solusinya.



Rasanya sedih, kesal, dan marah. Pikiran-pikiran negatif langsung bermunculan bagai laron di dekat lampu setelah hujan.

Aku jadi nangis sendirian di rumah, kebetulan juga anak-anak sedang tidak ada. Rasanya sedih dan sendirian banget.

Sampai akhirnya ada sebuah suara yang seperti mengatakan, "Olahraga gih!" Mungkin hati nuraniku ingin menyadarkanku dari semua hiruk-pikuk pikiran-pikiran negatif yang ada dalam kepalamku dan ingin aku tidak berkutat di situ.

"Coba ambil matras, terus olahraga."

Aku nggak langsung mengiakan ajakan di otakku itu. Aku seperti masih ingin bergelut dengan rasa *self-pity*, mengasihani diri sendiri yang lagi sedih karena sendirian, dan nggak ada yang menyayangiku. Semua orang nggak peduli sama aku. Aku sendirian di dunia ini. Dunia ini kejam!

Tapi sebenarnya nggak kok, masalahnya nggak besar, mungkin karena aku sensitif dan dia sedang capek jadi kami akhirnya berantem. Ini bukan akhir dunia dan aku nggak sendirian. Semuanya adalah hasil pemikiran otak kita yang kadang-kadang terlalu inisiatif dan kreatif! Hahahaha. Inisiatif yang menambahkan bumbu-bumbu penyedap dan drama pada masalah yang sedang kita hadapi. Sehingga menjadi seperti masalah yang sangat-sangat besar dan terasa nggak mungkin ada penyelesaiannya. Aku merasa semua orang di sekitarku berkomplot untuk menjatuhkan dan membuatku lebih menderita lagi.

Oke, tunggu. Ini hanya aku ya yang pernah merasa seperti ini? Kalian juga pernah, kan? Ya, kan? (Nyari teman banget?!)

*Anyway*, akhirnya aku berhenti nangis dan masuk ke kamar, ganti baju, dan tidur. Eh, nggak. Hahaha. Buka baju terus ganti baju olahraga. Gelar matras. Pakai *headphone* dan pasang lagu favorit kenceng-kenceng dan mulai olahraga. Dari *stretching* sampai *cardio* loncat-loncat dan keringat bercucuran. Benar-benar basah.

*And you know what?* Keringat yang keluar itu seperti menghapus jejak pikiran negatif, sakit hati, marah, kesal, dan semua perasaan buruk yang aku rasakan sebelumnya. *Just like that!* Karena kita fokus ke gerakan, postur, dan mengatur pernapasan, bukan ke rasa sedih yang sedang kita rasakan.

Dan satu lagi, mandi. Ini juga membantu membuat badan lebih segar sehingga pikiran jadi lebih jernih.

Setelah semua beres, akhirnya aku mengirim pesan pada suamiku, dan mengaku kalau tadi aku memang terlalu drama dan seharusnya nggak bereaksi sampai segitunya. Akhirnya kami pun baikan. Dunia jadi indah kembali. Lalu kami hidup bahagia selama-lamanya. *The end.*

Hahaha.

Well, jangan sampai perasaan-perasaan negatif yang kita rasakan berkembang biak dan beranak pinak. Kita malah akan semakin *down*, terpuruk, dan yang rugi adalah kita sendiri. Kalau bisa diselesaikan, langsung cari solusinya, dan jangan bersedih terlalu lama. Kalau solusinya tidak bisa langsung dicari, mengalihkan perhatian adalah cara yang paling ampuh untuk membuat kita tidak semakin terpuruk.

Untukku, olahraga adalah solusi yang bisa sangat membantu. Kalau kamu?

# *Don't Judge My Book by My Cover!*

Pasti sudah sering bangetlah ya, mendengar ungkapan "*don't judge a book by its cover*".

Dulu, aku nggak begitu peduli sama kalimat itu. Aku menganggapnya klise, sampai akhirnya aku benar-benar di-judge sama orang-orang di media sosial berdasarkan penampilanku.

Selama beberapa tahun, gaya rambutku adalah botak sebelah dan panjang sebelah alias asimetris. Nggak banyak perempuan yang mau bermodel rambut seperti itu. Sampai-sampai, pernah pas mau potong rambut di salon, ditanya sama yang bertugas mencuci rambut, "Suaminya nggak apa-apa ya, Mbak, potongan rambut istrinya seperti ini?" Mungkin aneh banget buat orang-orang, tapi itu semacam *statement* buatku. *Statement* kalau aku berbeda, aku bukan seperti perempuan lainnya! Walaupun kalau aku pikir-pikir lagi sekarang, mungkin dulu ini adalah caraku untuk menyembunyikan *insecurity*-ku. Jadi aku terlihat nggak peduli sama pendapat orang lain dan punya gayaku sendiri, tapi sebenarnya dalam hati masih sering meragukan diri sendiri.

Potongan botak sebelah itu memang *statement* yang cukup "keras" sih untuk ukuran orang sini. Di Indonesia, perempuan jarang banget yang model rambutnya aneh-aneh, apalagi ketika sudah punya suami dan

anak. Kayaknya nggak pantas banget! Padahal, perempuan juga boleh dong nggak ingin punya rambut panjang. Apa yang salah dengan itu? Nanti akan kita bahas lebih panjang ya di bab berikutnya.

Selain itu, dandananku juga nggak *girly* sama sekali. Lebih banyak punya baju warna hitam daripada warna terang. Lebih suka memakai *boots/sneakers* daripada *high heels*. Lebih nyaman nggak memakai *makeup* waktu keluar rumah.

## ISTRI ERNEST PRAKASA

---



EXPECTATION

REALITY

Intinya, yang terlihat oleh orang-orang adalah, "Ih, istrinya Ernest Prakasa sudah nggak cantik, tomboi, rambutnya aneh pula. Kok mau sih si Ernest?"

Dan banyak juga yang kesal, karena waktu mereka lihat Ernest di TV atau bioskop, terus jadi cari-cari tahu tentang kehidupannya, lalu mereka seperti kecewa. Kok sudah nikah? Kok sudah punya anak (karena Ernest mukanya *baby face* banget)? Kok istrinya nggak cantik?

Mereka merasa semuanya nggak sesuai dengan yang mereka harapkan.  
Aku dianggap nggak sepadan.

Dari mana aku tahu ini? Dari beberapa orang yang akhirnya memberanikan diri untuk cerita via DM di Instagram. Ada yang cerita, saking senangnya sama suamiku, dia sampai mimpi kalau dia pacaran sama Ernest dan kecewa banget waktu tahu ternyata Ernest sudah beranak dua. Terus dia lebih kecewa lagi waktu tahu aku adalah istrinya. Kecewa dengan pilihan idolanya. Hihih.

Tapi akhirnya dia bilang, setelah dia *stalking* Instagram-ku, dia mengerti mengapa Ernest memilih aku jadi istrinya! (Ini benar ya, *true story*, aku bukan lagi membanggakan diri sendiri. Aku kan anaknya *insecure!*)

Dia bilang, setelah baca-baca *caption* aku di Instagram, dia jadi mulai menerima dan merasa "nggak apa-apa deh" idolanya yang menurut dia ganteng sekali itu menikah sama perempuan yang nggak cantik ini. Akhirnya dia membaca "buku"ku dan bukan melihat "*cover*"-ku saja.

Tapi memang sulit kok untuk nggak menilai orang dari penampilan luarnya. Itu sangat manusiawi. Ibaratnya, ada dua anak baru di sebuah kelas: yang satu cantik yang satu biasa saja. Kira-kira yang mana yang akan punya banyak teman duluan? Kemungkinan besar yang cantik, kan? Karena mau nggak mau, orang sudah melihat dari penampilan luar—itu hal yang paling gampang untuk menilai orang.

Tetapi, apakah itu cara yang paling benar? Tentu tidak. Aku nggak akan pernah bisa menghalangi orang untuk tidak menilai aku dari penampilan luarku saja. Nggak mungkin. Pasti mereka akan membandingkan tampilanku, dengan imajinasi mereka, yang sesuai dengan apa yang mereka inginkan. Ya nggak apa-apa, itu hak mereka.

Satu hal yang pasti, penilaian mereka tidak akan mengganggu lagi. Dan pelajaran yang paling penting: **Aku nggak mau juga menilai orang dari luarnya saja, karena ternyata nggak enak banget diperlakukan seperti itu!**

# Perempuan Cantik = BERAMPUT PANJANG?

Kata "pasti", biasanya kitaucapkan kalau kita sudah tahu banget dan nggak ragu-ragu lagi. Nah, satu kata ini sering sekali kubaca di kolom komentar Instagram-ku setiap ngomongin soal rambut. "Kak, kalau rambutnya dipanjangin, pasti lebih cantik."

Tetapi "pasti" yang di atas ini aku kategorikan ke dalam ucapan yang sok tahu dan menggeneralisasi.

Tahu dari mana ya? Aku kan rambutnya pendek terus. Saking isengnya, ada beberapa orang yang pernah *scroll feeds* Instagram-ku sampai ke awal banget (padahal ada dua ribu foto lebih di situ), untuk mencari fotoku yang berambut panjang dan akhirnya kecewa sendiri.

Ternyata, banyak orang kurang kerjaan ya? Hahaha!

Yang membuatku bingung, kenapa juga mereka harus memakai kata-kata "pasti"? Apakah mereka pernah tahu seperti apa tampangku kalau berambut panjang? Apakah karena aku seorang perempuan, jadi hanya akan terlihat lebih cantik kalau berambut panjang, sebab rambut pendek adalah milik kaum laki-laki? Apakah selamanya perempuan berambut pendek tidak akan pernah bisa terlihat cantik?



Untuk kamu yang berpikir, "Kenapa sih hal kecil seperti ini saja dipermasalahkan? Biarin saja dong, orang mau komentar apa, itu kan hak mereka." Iya, memang benar sih itu hak mereka, tapi hak aku juga untuk memberikan respons. Itu namanya aksi-reaksi.

Selain itu, anakku juga perempuan dan berambut pendek. Dia juga pernah mendapatkan komentar-komentar dari teman sekolahnya karena rambutnya yang terlalu pendek seperti aku. Itu yang membuatku lebih memperhatikan masalah ini, karena aku nggak ingin anakku mendapat komentar seperti yang aku dapatkan. Aku ingin anakku bisa percaya diri dengan pilihan model rambut apa pun yang dia inginkan. Aku ingin dia tahu kalau dia tetap akan jadi seorang perempuan, walaupun rambutnya tidak panjang.

Mari belajar berempati (lagi) sebelum kita mengeluarkan komentar tentang penampilan fisik orang lain seperti, "Kalau rambut panjang pasti

lebih cantik.” Karena untuk kalian yang sudah nyaman berambut panjang, kira-kira apakah kalian akan kesal kalau disuruh-suruh potong pendek terus sama orang lain biar terlihat lebih muda dan segar?

Hayo... Mau nggak?

# *Strong OVER Skinny*

Kuat atau kurus? Kalau boleh memilih, kalian akan pilih yang mana?

Dulu, aku akan memilih kurus. Buat apa kuat? Aku kan bukan atlet angkat besi. Aku inginnya kurus, perut rata, paha kecil, tangan paripurna, dan pipi tirus sempurna. Pakai baju apa pun bagus, nggak ribet pakai korset kalau lagi memakai *dress* atau nggak harus mencari model baju yang bisa menutupi perut dan "kelebihan"ku yang lain.

Kurus. Kurus. Kurus. Itu saja yang ada dalam pikiranku.

Sampai aku nggak sengaja melihat sebuah foto yang diambil suamiku secara *candid*. Di foto itu paha, tangan, dan pipiku kecil semua. Aku kurus, secara nggak sadar. Jadi ternyata, ada suatu masa dalam hidupku, kami sekeluarga berempat (aku baru saja melahirkan anak kedua) tinggal di rumah kontrakan dua lantai di Bali. Kamar tidur kami ada di lantai dua, sedangkan ruang TV, dapur, dan lain-lain ada di bawah. Aku mendirikan anakku di kamar kami di atas dan setelah dia tertidur nyenyak (dia belum bisa berguling-guling jadi masih aman), aku turun untuk memasak dan mengerjakan hal lain. Sering kali aku harus setengah berlari naik tangga ke atas ketika mendengar tangisan anakku. Hal itu terjadi beberapa kali dalam sehari, sehingga tanpa kusadari, aku sudah melakukan latihan *cardio* setiap hari.

Saat itu aku baru saja melahirkan, masih masa penyesuaian punya anak dua, dan ditinggal-tinggal suami kerja ke Jakarta, sehingga keadaan psi-

kologisku juga agak terganggu. Aku sempat nggak doyan makan atau ngemil dan hanya makan seperlunya saja, sedangkan saat itu aku harus menyusui, mengurus dua anak (walaupun sudah ada ART), dan mengurus rumah—sering kali tanpa kehadiran suami. Ternyata aku sedang menjalani diet alami.

Di foto itu aku memang terlihat kurus dengan paha dan lengan kecil, juga pipi yang tirus. Tapi kalau aku ingat-ingat lagi, waktu itu aku tidak bahagia. Aku selalu merasa capek setiap hari karena sering terbangun malam-malam ada bayi. Aku sedih karena ditinggal terus oleh suamiku yang pekerjaannya lebih banyak di Jakarta. Aku harus bertahan di Bali bersama anak-anak, mengurus mereka dan rumah, tanpa sanak saudara. Aku merasa kesepian dan kurang kasih sayang. Maklum, aku tidak pernah jauh dari suamiku dan biasanya dia yang selalu mengurus semua hal, aku tinggal ngikut keputusan dia saja (maklum istri pemalas hehe). Jadi, semua perubahan ini sangat bertubi-tubi sampai membuat aku stres sendiri.

Jadi kalau aku yang sekarang berpaha besar, berlengan seperti talas bogor, perut buncit, dan *chubby*; ditawarin balik lagi kurus kayak waktu itu, dengan pengorbanan yang sama, mungkin aku akan menolak.

Aku merasa lebih bahagia sekarang. Aku latihan *cardio* dan *weights* di *gym* 3-4 kali setiap minggu. Aku bisa mengangkat beban lebih berat dari sebelumnya dan selalu ada progres. *Trainer*-ku juga selalu berusaha memberikan tantangan dengan beban yang lebih berat atau gerakan dengan tingkat koordinasi yang lumayan membuat pusing ibu-ibu beranak dua ini. Meskipun setiap gerakan atau beban baru, selalu kuawali dengan celetukan, "Gila, Mas, itu *mah* susah (berat) banget kali!" Tapi setelah dicoba ternyata bisa juga.

*I'm so proud of myself and I feel that I'm capable of doing so much more. I love to challenge myself to be better and stronger than before!*

Jadi, kamu pilih kuat atau kurus? :)

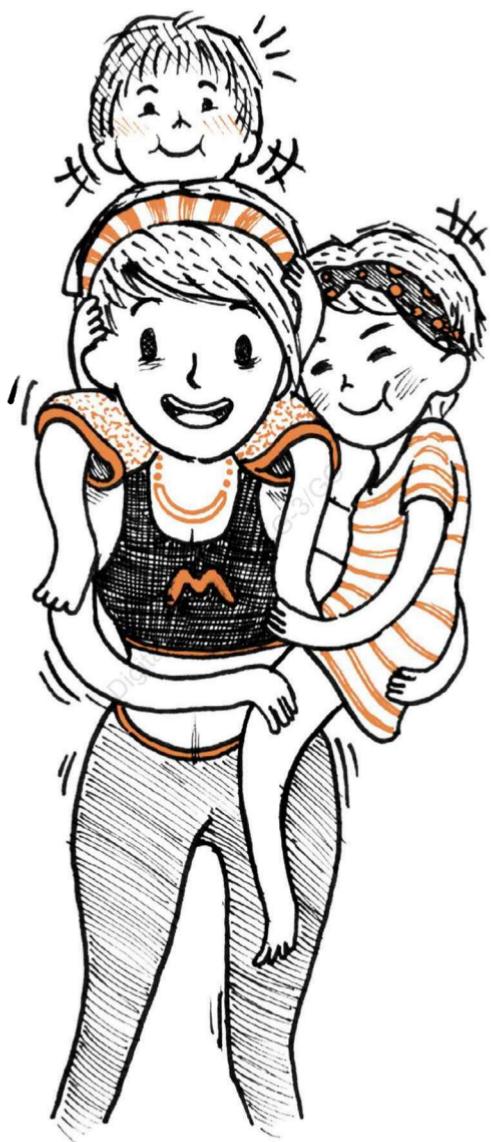
Oh iya, cerita sedikit ya tentang *#strongoverskinny*. Walaupun *hashtag* ini sebenarnya positif dan pengin mengajak orang lebih fokus pada kesehatan, bukan hanya ukuran badan yang kurus, tetapi aja kadang ada yang kurang setuju. Karena saat aku beberapa kali memakai *hashtag* *#strongoverskinny* itu, ada seseorang yang mengirimkan DM dan mengekspresikan keberatan pada *hashtag* itu karena dia berbadan kurus. Dia merasa sedih karena di slogan itu badan yang "kurus" jadi dianggap jelek dan berkonotasi negatif. Padahal kalau boleh memilih, dia juga nggak ingin kurus seperti itu, dia lebih ingin badannya agak berisi. Memang, nggak sedikit orang yang menanyakan di DM atau kolom komentar tentang bagaimana caranya menambah berat badan. Mereka juga sering menerima *body shaming* karena dianggap terlalu kurus.

Ternyata, jadi kurus nggak langsung bahagia juga ya...

Dengan membaca curhat teman-teman yang sedih merasa terlalu kurus, *somehow* membuatku jadi lebih bersyukur. Karena pada praktiknya, lebih susah membuat badan kurus jadi berisi daripada sebaliknya. Setuju, nggak?

Aku cuma bisa bilang, aku nggak bermaksud membuat dia atau teman-teman yang memang dari sananya bertubuh kurus merasa seperti itu. Aku hanya ingin memberikan semangat positif pada teman-teman lain yang mayoritas ingin kurus, kurus, dan kurus dengan cara apa pun. Semoga dengan tulisan ini kita jadi sama-sama nyaman ya ;)

Karena tujuan sebenarnya bukanlah menentukan apakah lebih menderita punya tubuh gendut atau kurus! Tapi bagaimana caranya agar teman-teman yang ingin mencapai bentuk tubuh ideal melakukannya dengan cara yang ideal juga.



# HIMPERFECT

Kadang-kadang, kita nggak tahu kenapa sesuatu hal harus terjadi pada kita, sampai pada suatu saat, **EUREKA!**, tiba-tiba saja kita mendapatkan jawaban dari semuanya. Ini yang aku rasakan ketika suatu hari aku meratapi kenapa aku nggak bisa secantik perempuan lain. Oh, *yes!* Dulu, setiap lihat perempuan lain, aku pasti akan langsung membandingkan penampilan mereka dengan diriku sendiri. Kurang kerjaan banget ya? Emang! Tapi itu sudah refleks, secara nggak disengaja langsung menilai penampilan orang lain. Hehhehe.

Eh tunggu dulu, berarti teoriku tentang perempuan itu *judgemental* sama perempuan lain benar dong ya? Ternyata aku melakukannya juga. Aku terus-terusan memberikan penilaian pada perempuan lain, walaupun hanya disimpan di dalam hati. *Oh, well... #guiltyascharged*

Sewaktu aku mulai rutin *workout*, aku mulai stres memikirkan perutku yang nggak kempes-kempes, susah banget mau punya *sixpack*! Kalau lihat orang *posting* foto di IG atau lihat di *gym* kok keren banget badannya, rasanya ingin sekali punya badan seperti itu. Bisa pakai baju model apa pun, bahkan kalau nggak pakai baju malah lebih keren lagi. Hahaha!

Terus, tiba-tiba ada suara dalam pikiran yang bilang, "Kalau kamu yang jadi kayak gitu, pasti jadi sompong deh!"

JREEEENGGG!

Hei, helooo... Gini amat ya, kok di-jleb-in sama diri sendiri sih!

Oke, aku coba memikirkannya lagi. Kata hatiku, kalau aku sempurna—misalnya kulitku lebih putih, rambut panjang tergerai sempurna, perut rata, paha nggak sebesar roda truk, dan kesempurnaan pada bagian tubuh lainnya—aku pasti akan jadi sompong!

Hmmm...

Hmmmm....

Iya nggak yaaaaa...

Di satu sisi aku melihat ada kebenaran di situ. Tapi di sisi lain, egoku terlalu terluka untuk mengakui itu semua. Nggak kok, aku orangnya *humble*. Aku nggak mungkin sompong dan memamerkan kecantikanku terus-terusan, atau menganggap orang lain yang nggak secantik aku lebih rendah derajatnya. *Nope! I'm NOT that kind of person!*

*Oh, really?!*

Karena kita belum merasakan berada di suatu situasi tertentu, kita hanya bisa membayangkan akan jadi seperti apa kejadianya, tapi nggak akan seratus persen yakin.

Kalau dipikir-pikir sih, yang mungkin akan terjadi adalah, aku pasti akan memakai baju-baju yang terbuka di bagian perut kalau aku punya perut rata. Aku akan *posting foto selfie* setiap hari untuk memperlihatkan kecantikanku yang paripurna. Aku akan merasa lebih hebat dari semua orang yang menurutku nggak secantik aku! Hahahaha... Agak ekstrem ya? Tapi hal-hal seperti itu, mungkin banget bisa terjadi. Namanya juga merasa lebih superior dan ingin mendapatkan pengakuan dari orang lain. Manusia-wi banget.

Tapi, aku adalah aku. Kenyataannya... kulitku gelap dan nggak mulus, ada bintik-bintik jerawat, ditambah dengan kehadiran para *stretchmarks* yang meramaikan suasana. Rambutku pendek, malah dulu sempat botak sebelah kayak orang stres. Hahaha. Perutku buncit, pipiku *chubby*, paha lebar, dan dua buah dada yang sudah tidak cetur!

Itu adalah hal-hal yang selalu ada dalam pikiranku. Aku selalu fokus pada keburukan fisikku. Selalu! Padahal aku nggak boleh lupa kalau suamiku baik, perhatian, dan sangat menyayangi aku dan anak-anak. Dia lebih senang menghabiskan waktu bersama kami daripada untuk dirinya sendiri. Nggak sedikit perempuan yang berkomentar di Instagramku, betapa aku beruntung menjadi istrinya. Iya, ya? Walaupun suamiku nggak seratus persen sempurna, tapi aku memang beruntung banget dikasih suami seperti dia sama Tuhan.

Aku juga nggak boleh lupa sama dua anakku yang sehat, lucu, dan pintar. Sky dengan pola pikirnya yang sangat dewasa, bisa mempertanyakan hal-hal yang sangat tidak lazim ditanyakan anak seumurannya. Belum lagi kemampuannya berbahasa Inggris yang kadang-kadang membuat orang—termasuk aku—minder. Lalu Snow yang mempunyai keahlian membuat orang jadi nggak bisa marah dengannya karena akting *innocent*-nya yang layak mendapatkan Piala Oscar. Kadang-kadang ada yang sampai komentar di Instagram bilang, "Aku culik ya Snow-nya!" saking gemesnya melihat kelakuan Snow di foto atau video yang kami *upload*. Serem sih, tapi itu artinya dia benar-benar menggemaskan.

Selama ini, berarti aku yang salah memilih **kacamata**.

Dari membuka mata di pagi hari, kacamata yang aku pilih untuk melihat dunia adalah kacamata **tipe negatif**. Bukan kacamata dalam arti yang sebenarnya ya, tapi cara pandang yang hanya fokus pada hal-hal negatif, buruk, atau kekurangan yang kumiliki. Pandanganku terhalang untuk melihat bahwa ada banyak sekali kebaikan—hal positif—yang terjadi

dalam hidupku. Kacamata negatif ini membuatku minder, *insecure*, merasa menjadi orang yang paling menyedihkan, dan menghalangiku berkembang. Yang paling parah, menghalangiku untuk mencintai diriku sendiri.

Kalau kamu merasa bahwa aku berlebihan karena kelihatannya aku normal-normal saja, ya itu karena aku selalu berusaha menutupinya. Waktu dulu aku masih sering jadi MC, aku berusaha untuk menutupi *insecurity*-ku karena tuntutan pekerjaan. Di atas panggung aku terlihat percaya diri dan bisa membawakan acara dengan baik, tapi sebenarnya di dalam hati aku selalu mempertanyakan, "*Was I good enough?*" atau "*Kayaknya aku malah tambah jelek deh pakai makeup begini!*", dan hal-hal negatif yang aku ciptakan sendiri dalam kepalamku.

Setelah suamiku semakin terkenal, aku semakin tertekan lagi, karena tuntutan "*istri artis*" yang sekarang aku sandang. Rasa percaya diriku semakin turun dan aku semakin membebani pikiranku dengan hal-hal negatif. Kacamata negatifku semakin tebal lensanya.

Di bab pertama, aku sempat bilang kalau Instagram pernah membawaku ke titik terendah dalam hidupku tapi aku berusaha mempergunakannya untuk bangkit kembali. Memang itu yang terjadi.

Dengan kepercayaan diri yang nggak tahu dari mana datangnya—ke-mungkinan besar dari Tuhan, aku mulai mem-*posting* video *home workout* yang aku lakukan di Instagram-ku. Kalau dilihat-lihat lagi, posturnya masih kacau banget, tapi aku tahu banyak ibu rumah tangga di luar sana yang nggak punya waktu untuk olahraga, jadi aku ingin memberikan semangat pada mereka! "Kalau aku bisa, kamu juga bisa!"

Awal-awal nggak banyak respons, tapi *so far* responsnya positif. Ini yang membuatku jadi semakin semangat untuk mem-*posting* video-video yang akhirnya aku beri judul #meirahomeworkouttutorial. Selain video

*tutorial* itu, aku juga sering berbagi cerita di *caption* Instagram-ku, seringkali ceritanya tentang hal-hal yang selama ini mengganggu pikiran-ku. Hal-hal yang ingin aku simpan sendiri karena malu, tapi aku paksa-kan untuk menuangkan itu agar bisa dibaca orang-orang.

Aku memberitahukan pada dunia kalau aku tidak sempurna. And... it feels great! It's just what I needed!

Setelah aku berani untuk mengakuinya, ketidaksempurnaanku akhirnya menjadi sempurna.

Ternyata, mengakui dan menerima ketidaksempurnaan malah bisa menjadi obat yang ampuh, daripada berusaha menyembunyikannya. Ternyata, aku bisa lebih berkembang setelah menerima ketidaksempurnaanku karena aku tahu bahwa aku tidak sempurna, dan itu tidak apa-apa, hidup tetap berjalan seperti biasanya. Ternyata, lebih banyak orang-orang yang baik di Instagram-ku, daripada para #netijennyiyir (oops). Ternyata, banyak yang ikut merasakan apa yang aku rasakan, memberikan semangat, bahkan ikut menceritakan ketidaksempurnaan mereka. Dan masih banyak "ternyata-ternyata" lainnya.

Selalu akan ada orang-orang yang akan berkomentar negatif, seperti apa pun *posting*-an kita. Mungkin, mereka tidak sengaja memakai kacamata negatif seperti milikku dulu.

Kita nggak akan bisa memuaskan semua orang. Jadi aku memilih fokus pada mereka yang mau menerima aku apa adanya dan pada mereka yang memilih untuk memakai kacamata positifnya. Karena hidup ini sudah terlalu berat untuk ditambah dengan segala macam kenegatifan.

Apakah aku sekarang sudah merasa bahwa hidupku baik-baik saja? Nggak juga. Lebih baik dari diriku yang dulu, mungkin. Tapi aku juga masih berproses. Masih ada hal-hal dalam diriku yang masih belum aku

terima keberadaannya. Aku masih harus banyak belajar. Masih banyak PR yang menunggu untuk dikerjakan. Siapa tahu akan jadi buku yang kedua! Hahaha. #emakemakambisius

Tapi nggak apa-apa, aku senang kok, yang penting aku tahu dan menyadari bahwa ada yang harus diperbaiki. Daripada terlalu puas dengan diri sendiri dan nggak mau belajar lagi.

Sekarang, aku sudah belajar untuk memakai kacamata yang benar. Mulai punya kesadaran kalau lagi nggak sengaja memakai kacamata negatif, dan buru-buru ganti kacamata positif biar nggak keterusan. Aku yakin kamu juga bisa. Daripada terlalu fokus pada kesempurnaan orang lain yang sering kita lihat, mendingan kita fokus untuk menjadi sempurna bagi diri kita sendiri.

Bukan sempurna secara fisik, tapi secara pikiran dan hati, untuk lebih mencintai diri sendiri.

Jangan lupa, kamu selalu punya dua pilihan untuk melihat kehidupan.



Alasan mengapa Ernest suka  
skym dan snow





# **WORKOUT TUTORIAL**

**PERINGATAN**

# **INTRO x NOTES**

Sebelum memulai latihan, ada baiknya memperhatikan beberapa istilah di bawah ini:

- **EXERCISE (individual movement)**: masing-masing gerakan.
- **WORKOUT (series or group of exercises)**: satu atau lebih kumpulan gerakan.

## **WORKOUT YANG EFISIEN TERDIRI DARI:**

- **WARM UP** (*dynamic stretching*) atau yang biasa disebut dengan pemanasan. Fungsinya untuk menaikkan detak jantung ke tingkat detak latihan dan untuk mengurangi risiko cidera pada otot dan sendi.
- **MAIN** atau yang biasa disebut latihan inti. Terdiri dari: *upper body, lower body, and core strength*.
- **STRETCHING** yaitu pelemasan otot untuk membantu proses pemulihan dari kelelahan (*muscle fatigue*).

**REPETISI (REP)**: jumlah pengulangan sebuah gerakan.

**SET**: kumpulan repetisi.

Contoh set: *push up 10 rep + lunges 12 rep = 1 set.*

## **REP BASED VS TIME BASED**

Menggunakan repetisi atau waktu sebagai acuan latihan?

**REP BASED**: ketika kita ingin mempelajari teknik atau kemampuan untuk melakukan sebuah gerakan.

**TIME BASED**: ketika kita ingin mengetahui kapasitas maksimal kita untuk melakukan satu gerakan dalam periode waktu tertentu. Misal: *plank* dari awalnya hanya bisa 10 detik, lama-lama bisa 30 detik.

**REST**: waktu istirahat di antara set yang disesuaikan dengan intensitas latihan dan fitness level seseorang. Biasanya antara 30 detik sampai 3 menit.

## **PLAN YOUR WORKOUT**

Sebelum membuat workout plan, pilihlah dahulu antara: **Individual Workout** atau **Circuit Workout**.

- **Individual Workout** artinya kita melakukan latihan dengan hanya satu gerakan, karena fungsinya adalah: untuk *develop strength* (kekuatan). Misalnya: *push up 10 rep, diulang 3 set.*
- **Circuit Workout** artinya melakukan dua atau lebih gerakan, karena fungsinya adalah membentuk stamina dan endurance.

\*Kedua jenis workout ini bisa dilakukan dengan rep based atau time based.

\*Untuk lebih lengkapnya, lihat tabel pada halaman setelah ini.

## **TIPS**

- Selalu tingkatkan intensitas latihan, jangan melakukan hal yang sama dengan intensitas yang sama terus-menerus, sebab untuk terus mendapatkan hasil yang baru, badan butuh tantangan baru.
- Tunggu minimal 90 menit setelah makan sebelum berolahraga, terutama jika makanan yang dikonsumsi cukup banyak.
- Hentikan latihan apabila kamu mengalami kelelahan akut, sesak napas, detak jantung tidak beraturan atau berdebar-debar. Kurangi aktivitas secara perlahan (jangan langsung berbaring karena merasa sangat lelah). Periksa frekuensi nadi kamu setiap 10-15 menit. Apabila saat melakukan gerakan tanpa intensitas tinggi detak jantung berada antara 120-150 detak per menit, segera berkonsultasi dengan dokter.
- Hindari memaksakan latihan saat sedang tidak enak badan, atau mengalami demam, atau datang bulan.
- Selain berlatih fisik, cobalah untuk selalu lebih aktif dalam kehidupan sehari-hari; perbanyak berjalan kaki atau ikuti juga olahraga permainan (seperti tenis, bulu tangkis, dan sebagainya) yang kamu bisa nikmati supaya kamu tidak cepat bosan.

# PROGRAM

## INDIVIDUAL WORKOUT

	TYPE	PILIHAN		SET	REST
		Rep Based	Time Based		
<b>WARM UP</b>	A.1	8-10x	30s		
	A.3	30s	40s		
	A.4	30s	30s		
<b>MAIN</b> Pilih 1-4	B.1	12x	30s	3 sets	30-45s
	C.3	10x	30s	3 sets	30-45s
	D.7	8x	30s	3 sets	30-45s
<b>STRETCH</b>	E.1	15-30s		1 set	
	E.3	15-30s		1 set	
	F.1	15-30s		1 set	

## CIRCUIT WORKOUT

	TYPE	REP	SET		
<b>WARM UP</b>	A.1	8-10x	30s		
	A.3	30s	40		
	A.4	30s	30s		
<b>MAIN</b> Pilih 2-5	B.2	10x			
	D.2	30s			
	C.3	12x			
	B.3	30s	3-5		
	D.7	30s			
	B.6	10x			
	Rest	60s			
<b>STRETCH</b>	E.1	15-30s	1 set		
	E.3	15-30s	1 set		
	F.1	15-30s	1 set		

\*Pilih mau menggunakan repetisi atau waktu | \*Mix ada yang menggunakan repetisi atau waktu

## WORKOUT SET-LIST

---

PART	TYPE	NO	NAME
<b>A</b>	<b>Warm Up</b>	01	Walking Hand
		02	Squat Thrust
		03	High Knee Walk
		04	Jumping Jacks
		05	Spider Lunge
<b>B</b>	<b>Lower Body</b>	01	Air Squat
		02	Squat Kick ( <i>Alternating</i> )
		03	Sumo Squat
		04	Glute Bridge
		05	Side Lunge
		06	Donkey Kick
		07	Curtsy Lunge
		08	Static Lunge
<b>C</b>	<b>Upper Body</b>	01	Push Ups
		02	Knee Push Ups
		03	Diamond Push Ups
		04	Plank
<b>D</b>	<b>Core Strength</b>	02	Single Leg Plank
		03	Side Plank
		04	Plank Toe Touch
		05	Plank Knee Touch
		06	Plank Shoulder Touch
		07	Push Plank
		08	Plank Jacks
		09	Plank Jacks Regression
		10	Spider Climb
		11	Scissor Kick
		12	Lying Leg Raises

## WORKOUT SET-LIST

---

PART	TYPE	NO	NAME
E	<b>Static Stretch</b> <i>Lower Body</i>	01	Seated Hamstring Stretch
		02	Lying Glute Stretch
		03	Seated Leg Stretch
		04	Cross Hip Stretch
		05	Standing Hammies Glute
F	<b>Static Stretch</b> <i>Upper Body</i>	01	Seated Triceps Stretch
		02	Back Extension Stretch
		03	Child Pose
G	<b>Yes / No</b>	01	<b>Squat:</b> Torso Position
		02	<b>Squat:</b> Back Position
		03	<b>Squat:</b> Knees Position
		04	<b>Side Lunge:</b> Alignment
		05	<b>Side Lunge:</b> Foot Position
		06	<b>Push Ups:</b> Arm Direction
		07	<b>Push Ups:</b> Hip Movement
		08	<b>Plank:</b> Neck Position
		09	<b>Plank:</b> Hip Position

Part 1

## WALKING HAND

Warm Up



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan

## SQUAT THRUST



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan

Part 1

## HIGH KNEE WALK

Warm Up



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan

## JUMPING JACKS

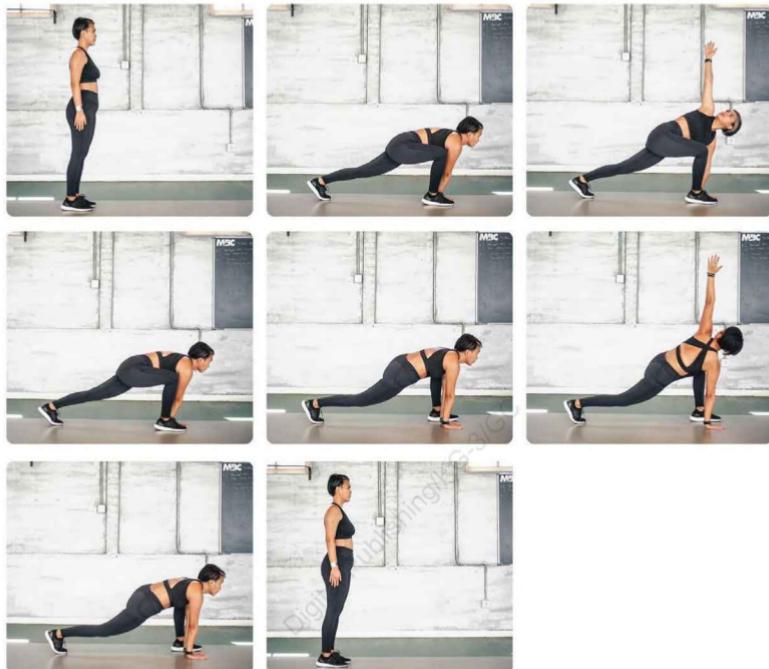


\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan

Part 1

## SPIDER LUNGE T-ROTATION

Warm Up



## AIR SQUAT



## SQUAT ALTERNATING KICK



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan dengan kaki sebelahnya

## SUMO SQUAT



Part 2

## GLUTE BRIDGE

Warm Up



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan

## SIDE LUNGE



## DONKEY KICK



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan dengan kaki sebelahnya

## CURTSY LUNGE

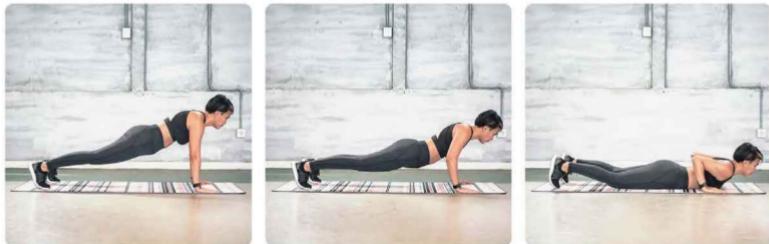


\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan

## STATIC LUNGE



## PUSH UPS



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi sebelumnya dan ulangi gerakan

## KNEE PUSH UPS



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi sebelumnya dan ulangi gerakan

## DIAMOND PUSH UPS



\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan

*Part 4*

## PLANK

---

*Core Strength*



### SINGLE LEG PLANK

---



### SIDE PLANK

---



## PLANK TOE TOUCH



\*Ulangi gerakan dengan tangan sebelahnya

## PLANK KNEE TOUCH



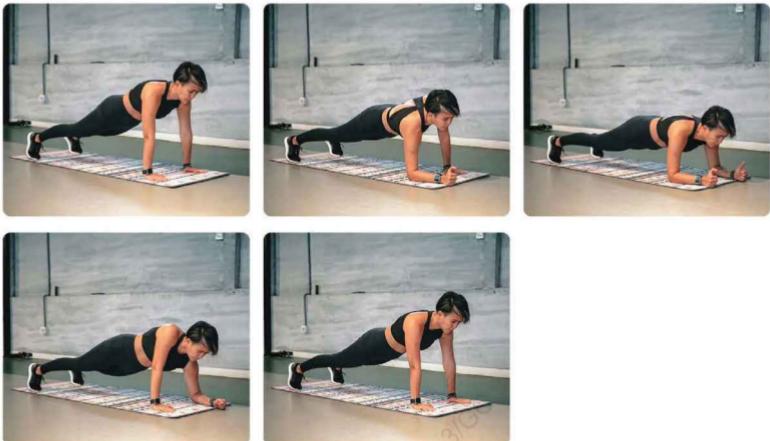
\*Ulangi gerakan dengan tangan sebelahnya

## PLANK SHOULDER TOUCH



\*Ulangi gerakan dengan tangan sebelahnya

## PUSH PLANK



\*Ulangi gerakan dengan tangan sebelahnya

## PLANK JACKS



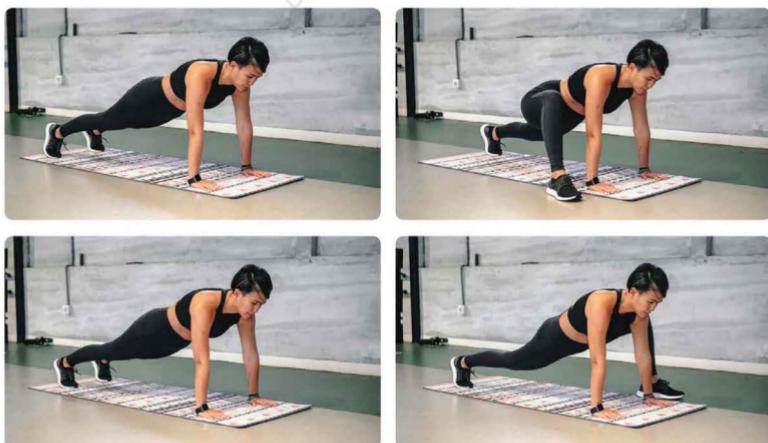
\*Setelah gerakan terakhir, kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan

## PLANK JACKS REGRESSION



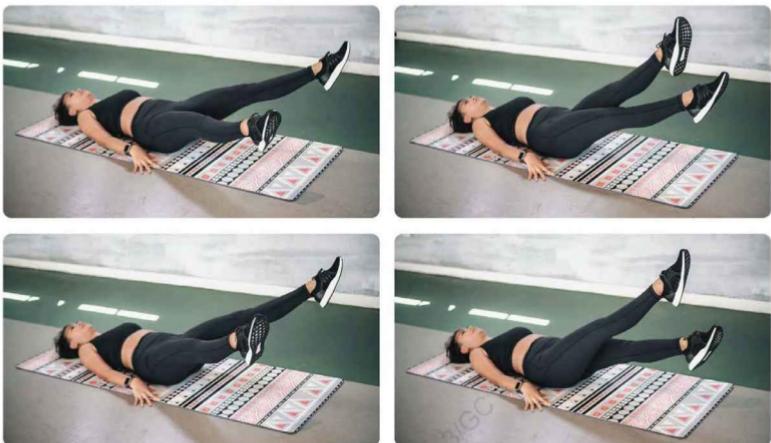
\*Ulangi gerakan dengan tangan sebelahnya

## SPIDER CLIMB

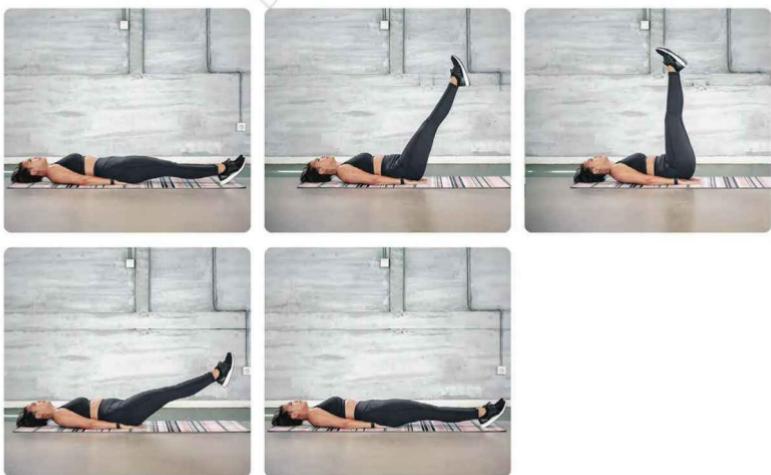


\*Ulangi gerakan dengan tangan sebelahnya

## SCISSOR KICK



## LYING LEG RAISES



Part 5

## SEATED HAMSTRING STRETCH

*Static Stretch*



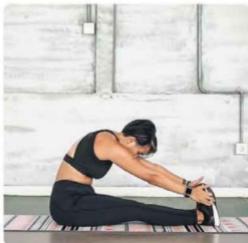
## LYING GLUTE STRETCH



Part 5

## SEATED LEG STRETCH

Static Stretch

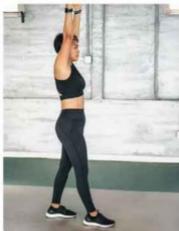


## CROSS HIP STRETCH



\*Ulangi gerakan dengan kaki sebelahnya

## STANDING HAMMIES GLUTE



\*Ulangi gerakan dengan tangan sebelahnya

Part 6

## SEATED TRICEPS STRETCH

Static Stretch



## BACK EXTENSION STRETCH



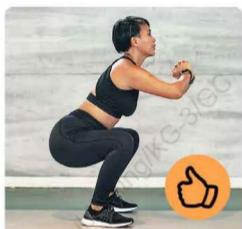
## CHILD POSE



## YES & NO



**SQUAT**  
TORSO POSITION



**SQUAT**  
BACK POSITION



**SQUAT**  
KNEES POSITION



**SIDE LUNGE**  
ALIGNMENT

## YES & NO

### SIDE LUNGE FOOT POSITION



### PUSH UPS ARM DIRECTION



**PUSH UPS** HIP MOVEMENT



**PLANK** NECK POSITION



**PLANK** HIP POSITION



## INSTAGRAM VS REALITY

Pernah nggak sih, ngerasa jelek banget atau gendut banget setelah kita ngelihat *postingan* foto di Instagram orang lain? Aku? Sering lah. Hahahaha.

Aku paling lemah sama foto cewek-cewek yang punya perut rata, paha kecil, payudara paripurna, kulit mulus, dan masih banyak lagi. Sesudah ngelihat foto-foto yang seperti itu, biasanya aku langsung membandingkan sama badan sendiri. Terus minder, sedih, *bad mood*, pokoknya ngerasa jelek banget deh...

Untungnya, sekarang aku udah lebih bijak untuk mengatasi perasaan “*insecure*” seperti di atas. Karena lama-lama aku menyadari bahwa betapa sebuah foto yang bagus atau layak *posting* itu, biasanya melalui proses yang panjang. Misalnya, dari pemilihan baju, lokasi, pencahayaan, pose atau gaya tubuh, bahkan sampai ke proses *editing* foto yang sekarang makin gampang dengan berbagai aplikasi yang tersedia.

Hanya dengan *download* aplikasi, foto kita bisa diperbaiki sedemikian rupa, sesuai dengan keinginan kita. Memang sih, nggak semua foto yang ada di Instagram dirancang atau dibuat dengan proses yang seperti itu. Banyak juga kok foto-foto yang memang asli dan jujur.

Tapi setelah menyadari ada proses yang panjang tadi, aku jadi lebih santai ketika melihat sebuah foto yang masuk ke dalam kategori “terlalu sempurna”.

Nah, untuk lebih jelasnya, aku akan kasih beberapa contoh foto dengan pencahayaan, *editing* dan pose yang berbeda. Jadi, teman-teman bisa punya gambaran betapa foto dari orang yang sama bisa memiliki hasil yang berbeda.

Semoga kita bisa sama-sama belajar untuk lebih santai ketika melihat foto orang lain di Instagram, yang terlihat lebih sempurna daripada hidup kita.



INSTAGRAMABLE



POSTUR BAIK



POSTUR BURUK



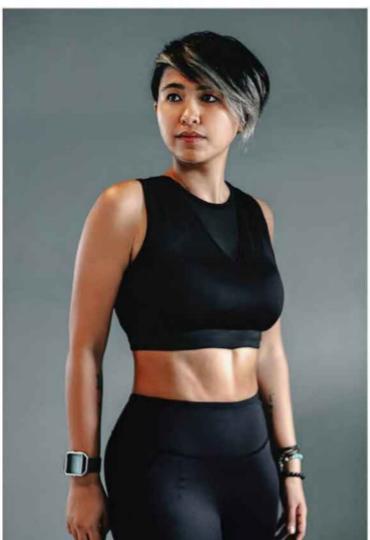
PENCAHAYAAN NORMAL



PENCAHAYAAN BAIK



+ PHOTOSHOP (liquify + clone)



+ PHOTOSHOP (burn + filter)



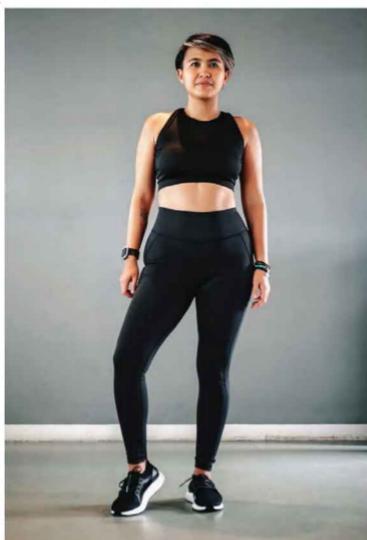
DUDUK TEGAK



DUDUK TIDAK TEGAK



PAHA BESAR



PAHA (terlihat) KECIL

# Behind the Scene

---



WITH CARLO TAMBA



# #SMARTDIETER by



## HEALTHY TIPS

Want to eat healthy but don't know where to start? Here are some simple tips to help you get started on your healthy eating journey.

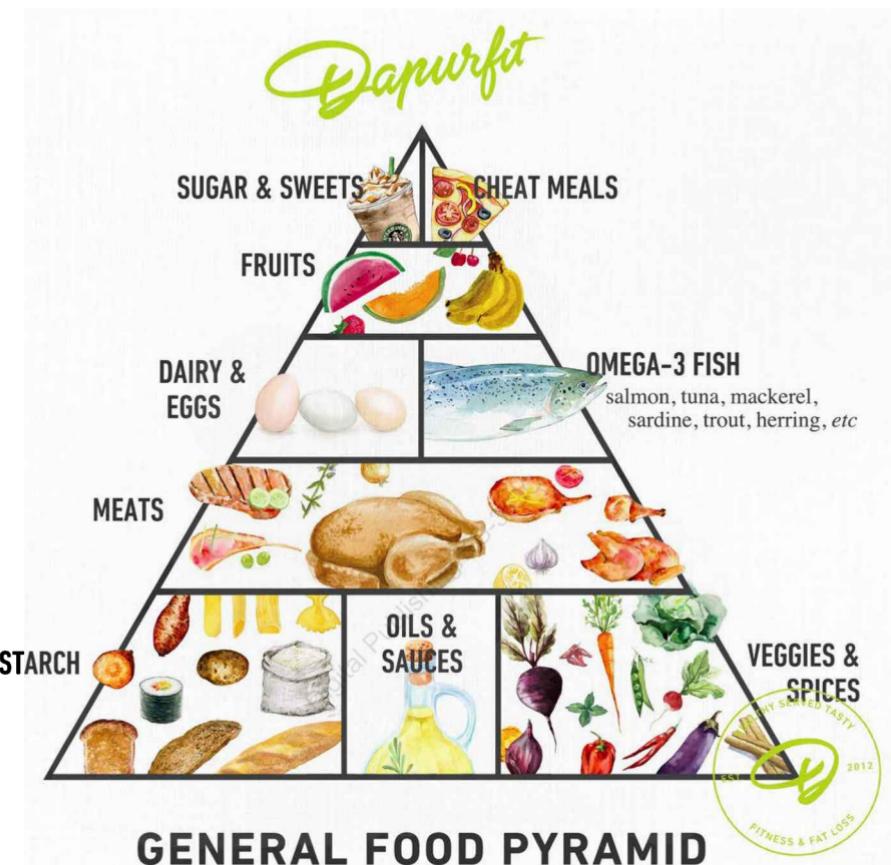
@DAPURFIT

1. Start your day with a healthy breakfast. A healthy breakfast can help you feel full longer and prevent overeating throughout the day.

@DAPURFIT

2. Eat a variety of foods from all food groups. This includes fruits, vegetables, whole grains, lean protein, and healthy fats.

@DAPURFIT



## GENERAL FOOD PYRAMID

- TO GET FIT: LEAN, HEALTHY & STRONG •

*men to 10% body fat, women to 17%*

**DIET TIPS:** 80% Makan Penuh Gizi : 20% Makan Bebas



# JANGAN TAKUT NASI KALAU MASIH MINUM MANIS



Frozen Yogurt (belum termasuk topping)

Kalori 215cal  
Carbs 42g  
Gula 23g  
Lemak >3g  
Jenuh



Chile Mocha Frappuccino

Kalori 360cal  
Carbs 52g  
Gula 50g  
Lemak 9g  
Jenuh



Salted Caramel Mocha Frappuccino

Kalori 440cal  
Carbs 72g  
Gula 69g  
Lemak 10g  
Jenuh



Caramel Frappuccino

Kalori 420cal  
Carbs 67g  
Gula 66g  
Lemak 9g  
Jenuh



Green Tea Crème Frappuccino

Kalori 430cal  
Carbs 68g  
Gula 65g  
Lemak 9g  
Jenuh



Green Tea Latte

Kalori 280cal  
Carbs 34g  
Gula 32g  
Lemak 6g  
Jenuh

## MINUMAN DI ATAS LEBIH FATTENING JAUH DARIPADA



Coca-Cola  
16oz / 1can

Kalori 190cal  
Carbs 52g  
Gula 52g  
Lemak 0g  
Jenuh



White Rice  
1 Cup (100g)

Kalori 130cal  
Carbs 28g  
Gula 0.1g  
Lemak 0.1g  
Jenuh



A BEST FOR FAT LOSS	B BETTER CHOICE	C COMMON CHOICE	D D*MN WORST, THROW IT!!
 <p>Americano / Long-Black / Black Coffee 5-10cal, no sugar or low sugar</p>	 <p>Cappuccino / Flat-White / Caffè Latte 75-135cal, no sugar or low sugar, low fat</p>	 <p>Instant Coffee / Coffee Sachets 180cal/2 sachet, quite high sugar</p>	 <p>Frappuccino / Latte2-an 350-750cal, high sugar, low/med fat</p>
 <p>Fruits Bernutrisi, membuat kenyang dengan sangat sedikit kalori</p>	 <p>Cold Pressed Juice No added sugar &amp; water 1 botol saja setara banyak buah</p>	 <p>Fruit Juice with added sugar &amp; water lebih sedikit nutrisi dibanding coldpress</p>	 <p>Artificial Fruit Drinks High Fructose Corn Syrup, Sweeteners, Sugars, Pengawet..</p>
 <p>Unsweetened Homemade Yogurt Just as good as milk</p>	 <p>Sweetened / Flavored Homemade Yogurt the less Sweetener you put in, the better</p>	 <p>Ice Cream High sugar, saturated fat and calories</p>	 <p>Frozen Yogurt Too much sugar, additives, artificial flavors &amp; calories</p>
 <p>Steam / Boiled</p>	 <p>Grilled / Roasted / Baked / Roast</p>	 <p>Pan-Fry / Sauté / Light-Fry</p>	 <p>Deep Fried</p>
 <p>MEIRUN © 2016</p>			



# WATER BURNS

MINUM CUKUP AIR SANGAT MEMBANTU FAT LOSS



1. Mencukupi konsumsi air putih (setiap orang kebutuhannya beda, aim for minimum 3L sehari) lebih efektif jauh daripada minum fat-burner supplement.

2. Jika kamu tidak cukup minum air, kerja ginjal (detoxing) akan jadi berat, sehingga darah tidak bersih, sehingga hati harus membantu kerja ginjal. Hubungannya apa dengan fat loss? Hati adalah organ yang memetabolisme lemak tubuh, jika hati "sibuk" membantu ginjal, hati tidak bisa fokus membakar lemak. Ini sangat penting!

3. Mencukupi minum air justru membuat badan tidak mengikat masa air. Banyak orang tidak makan garam/sodium untuk membuang masa air. Padahal cara yang lebih simple dan efektif adalah cukup minum air lebih banyak.

4. Air menambah konsentrasi, fokus, stamina & tenaga untuk beraktivitas dan berolahraga, sehingga ini sangat beneficial untuk fat loss. Air juga dapat membantu menekan lapar dan nafsu makan.

**Strategi terbaik:** setiap kamu ingin minum minuman manis, ganti dengan air. Ini akan sangat efektif untuk mengurangi liquid calories. Bonus: cukup air juga bagus untuk kulit.

Daniels, M.C. and Popkin, B.M., 2010. **Impact of water intake on energy intake and weight status:** a systematic review. Nutrition reviews, 68(9), pp.505-521. Muckelbauer, R., Sarganas, G., Grüneis, A. and Müller-Nordhorn, J., 2013. **Association between water consumption and body weight outcomes:** a systematic review. The American journal of clinical nutrition, pp.ajcn-055061.



# FOR HEALTH & FAT LOSS



ESPRESSO



BLACK



CAFFÈ LATTE



CAPPUCCINO



BLACK + MILK



FLAT WHITE



FRAPPE



SALTED CARAMEL  
BLA BLA BLA BLA

A = Best  
B = Better  
C = Good  
F = Worst



CHOOSE YOUR CAFFEINE RIGHT!

## **Terima kasih...**

**TUHAN YESUS KRISTUS.** Kadang, jalan-Mu terasa berat dan sulit dimengerti oleh manusia yang terlalu bodoh ini. Tetapi pada akhirnya aku bisa mengerti juga bahwa apa yang Engkau ingin aku jalani, akan bisa membuatku lebih kuat lagi.

**ERNEST PRAKASA.** Untuk semua semangat, cinta, pelukan, dukungan, dan kalimat-kalimat "pecutan" yang menyakitkan tapi mengandung kebenaran, aku berterima kasih.

**SKY TIERRA SOLANA DAN SNOW AUROR ARASHI.** Terima kasih sudah memperbolehkanku menjadi Ibu dari kalian berdua. Terima kasih sudah memperbolehkanku belajar menjadi manusia yang lebih baik lagi. Jangan bosan mengajari Mama ya, nak. *I love you guys.*

**PAPA, MAMA, DAN ABANG.** Keluarga kita bukan yang paling hangat, akrab, atau hebat, tapi aku bahagia punya kalian sebagai bagian dari hidupku. Di mana pun kalian berada, aku selalu mendoakan yang terbaik. Terima kasih untuk kenangan manis kita selama ini.

**PAPA, MAMA, DAN ODRE.** Terima kasih sudah mau menerima dengan hangat dalam keluarga kalian.

**CARLO TAMBA.** Waw, sudah 15 tahun ya kita saling kenal? Dan sudah selama itu juga gue selalu kagum sama kebaikan dan kerja keras lo. Terima kasih ya, sudah bantuin bikin tutorial *home workout*, dan meminjamkan studio Moving Body Culture. *I owe you big time*, Lo! Semoga selalu bahagia sama Gea dan Judah. Salam olahraga! Hahaha.

**RENI SETYOWATI.** Car, makasih ya sudah mau dengerin segala curhat ke-*insecure*-an gue dari zaman baheula. Makasih sudah kasih komentar yang jujur, bukan yang hanya pengin #pukpuk gue doang. Gue masih ingat waktu curhat tentang komentar di IG yang nyebelin itu, lo bilang, "Emang dia ngasih lo makan? Emang dia bayarin hidup lo? Ngapain lo pikirin!" #ohsotru

**YULIA INDRATI.** Mon, aku pertama kali dengar istilah "*body image*" dari kamu. Dari situ aku sadar kalau aku nggak terima dan *insecure* sama badanku sendiri. Dan dari kamu aku juga belajar kalau orang nggak dinilai dari penampilan luarnya aja. Kamu meyakinkan aku bahwa teman ngobrol yang seru aja sudah "menarik". Nggak harus jadi cantik untuk jadi menarik.

**KELUARGA AYAH ASI.** Untuk pak Mimin @ID\_AyahASI (Rahmat Hidayat) yang sempat aku tanya-tanya soal ASI untuk konten buku ini, makasih yaaa! Terima kasih untuk semua dukungannya selama ini, teman-teman. Sebuah kebahagiaan bisa punya keluarga tambahan seperti kalian semua. (*GROUP HUG*)

**NIRINA ZUBIR DAN WITA PRIYANTHI.** Na and Mamake, *thank you for always being real. Thank you for being you.* Senang banget bisa kenal kalian dan bisa cerita apa pun ke kalian karena nggak takut akan di*judge*, malah selalu cari cara untuk diketawain bareng-bareng. *I love you, geng!*

**ZEHRA MARTOWARDOJO.** Zee, *thank you for the endless support! With you, I can be myself, which is a WEIRDO.* Haha. *I miss our coffee time together.*

**JULIUS SATHYA DAN ANGIE LUKMAN.** Joe, siapa yang nyangka ya, berawal dari *endorsement* kita bisa jadi teman, dan akhirnya kerja bareng? Hehehe. *Thank you* sudah memberikan yang terbaik untuk buku ini! Makasih ya Joe dan Angie sudah bantuin gue mewujudkan buku pertama gue. SEMUA ILUSTRASI KALIAN, AY LAYK!!! Semoga akan ada kesempatan lain untuk kita bekerja sama (kalau kalian nggak kapok). Hahahaha.

**CLAUDIA VON NASUTION.** Odi, makasih ya sudah kirim DM ke aku, nanyain buku yang dulu judulnya aja belum ada. Makasih sudah percaya sama aku, dan mau kerja sama dengan emak-emak yang suka rempong ini. Semoga kita bisa bekerja sama lagi yaaa (sudah mikirin buku kedua).

**RAHADYAN KUKUH.** Makasih ya sudah mau bantuin foto untuk bikin tutorial *home workout*, padahal belum pernah sama sekali! Makasih sudah sabar disuruh-suruh sama Carlo! Hahaha.

**NETIZEN.** Walaupun ada aja *netizen* atau *followers* di Instagram yang komennya menyakitkan hati, tapi aku tahu kalo lebih banyak lagi *netizen* yang baik dan *open minded!* Terima kasih sudah memberikan *support* buatku di Instagram. Terima kasih sudah mau baca *caption*-ku yang panjang. Terima kasih sudah berbagi cerita tentang *home workout* yang suka aku bagikan. Terima kasih untuk semua doa-doa baiknya untuk #keluargaprakasa.



# PROFIL

Meira lahir di Pematang Siantar pada tahun 1983. Saat ini dia tinggal di Jakarta bersama suami (Ernest Prakasa) dan kedua anaknya (Sky Tierra Solana dan Snow Auror Arashi). Selain menulis buku, Meira juga semakin aktif di layar lebar. Setelah ikut mengembangkan cerita di *Cek Toko Sebelah* (2016), Meira berduet dengan suaminya untuk menulis skenario *Susah Sinyal* (2017) yang ditonton lebih dari dua juta orang. Saat buku ini diterbitkan, Meira bersama suaminya sedang menulis skenario keduanya, *Milly & Momet*, yang akan tayang Desember 2018. Namun, di atas itu semua, kegiatan sehari-harinya adalah mengurus suami dan anak-anak, sambil berbagi cerita #sharingmamatmeira dan tutorial olahraga #meirahomeworkouttutorial melalui akun Instagram @meiranastasia.





# I'mperfect

"TERNYATA, ORANG CAKEP BELUM TENTU ISTRINYA CANTIK!"

, jarang pakai *makeup*, jadi mal lagi setelah melahirkan dan berdamai dengan diri sendiri. Hanya saja butuh waktu dan kali tidak mulus. Yah, samali

harus membuka kembali buku

**BUKU INI BUKANLAH BUKU MOTIVASI**



KUMPULAN CERITA



618174002

Harga P. Jawa: Rp135.000

21+



9786020138110  
9786020138110 DIGITAL