

Radio Broadcasting Script Portfolio

Faisal Muhammad

Jam 10-11

Talk 1 Opening (10.00)

Pagi cantik~ Gimana nih aktivitas hari ini? Harus semangat ya ngejalaninnya! Biar makin semangat, yuk *request* lagu favorit Anda di #Flyover #RabuCantik barengan saya Adelia Loekman dan Prod. Icha sambil cari tahu ada info kecantikan apa sih hari ini? *Let's go!*

Talk 2 (10:10)

Teman B, pasti udah gak asing lagi dong sama yang namanya *sunscreen*? Jadi, *sunscreen* atau tabir surya digunakan untuk melindungi kulit dari paparan sinar matahari. Tapi, teman B tau gak sih kalau banyak mitos yang berkembang soal *sunscreen*? Kalau Anda gak punya pengetahuan soal *sunscreen*, mungkin *sunscreen* yang harusnya dapat memberikan perlindungan untuk kulit, malah bisa berdampak buruk. Tapi tenang aja, teman B gak perlu pusing, karena nanti kita bakal bahas mitos-mitos seputar *sunscreen*. Ingin tahu apa saja mitos-mitosnya? Jangan kemana-mana, nanti kita kasih infonya untuk Anda sambil *request* lagu-lagu favorit Anda, ya~

Baca Adlibs (10:20)

Iklan Slot 1 (10:25)

#BRadio News (10:30)

- **Dikutip dari Pikiran Rakyat dot com** // Kawasan Ibu Kota Kabupaten Bandung Barat / Kecamatan Ngamprah / lumpuh akibat terjadi banjir bandang di beberapa titik / sehingga menutup akses jalan ke kompleks Pemda KBB / Selasa sore kemarin // Banjir bandang terjadi akibat hujan deras yang turun sejak siang hingga petang / sehingga membuat limpahan air mengepung sejumlah wilayah pemukiman penduduk dan jalan protokol //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di **Simpang Sulanjana** terpantau ramai lancar // Kemudian / arus lalu lintas di **Simpang Merdeka – Aceh** terpantau ramai lancar // Jadilah Pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan //

Talk 3 – Berbagai Anggapan Keliru atau Mitos Seputar *Sunscreen*

1. Kulit gelap tidak perlu menggunakan *sunscreen*

Salah satu mitos *sunscreen* yang paling sering terdengar adalah orang berkulit gelap tidak perlu menggunakan *sunscreen*. Hal tersebut dikarenakan kulit gelap mengandung lebih banyak melanin sehingga dapat mengurangi efek sinar ultraviolet sampai batas tertentu. Padahal, orang berkulit gelap tetap harus menggunakan *sunscreen* karena kulitnya sama-sama tidak terlindungi dari paparan sinar ultraviolet.

11-12

Talk 1 (11.00)

2. *Sunscreen* tahan air dan hanya perlu dipakai sekali

Meski berlabel tahan air, *sunscreen* hanya dapat melindungi kulit dari matahari dalam jangka waktu terbatas. Anda dianjurkan untuk menggunakannya kembali tiap selesai olahraga atau keluar dari kolam, karena tiap kali terkena air, *sunscreen* akan semakin menipis. Selain itu, sebelum menceburkan diri ke dalam kolam, biasakan untuk menunggu 10-15 menit agar *sunscreen* yang digunakan terserap dengan baik.

Talk 2 (11.10)

3. Anda tidak perlu berulang kali mengoleskan *sunscreen* dengan SPF di atas 50

Banyak orang mengira, semakin tinggi SPF sebuah *sunscreen*, semakin lama pula perlindungan yang diberikan. Faktanya, angka SPF yang tertera pada kemasan *sunscreen* hanya menunjukkan banyaknya perlindungan yang diberikan, bukan durasi lamanya. Jadi, Anda dianjurkan menggunakan *sunscreen* tiap 2-4 jam sekali untuk memaksimalkan perlindungan kulit Anda.

Iklan Slot 1 (11.25)

#BRadio News (11:30)

- Dikutip dari CNN Indonesia.com // Polisi telah menetapkan dua orang sebagai tersangka terkait kasus penyiraman air keras terhadap penyidik senior Novel Baswedan // Meskipun begitu / sepeda sayembara pengungkapan kasus tersebut masih tersimpan di ruang perpustakaan Gedung Merah Putih Komisi Pemberantasan Korupsi // Ketua Wadah Pegawai KPK / Yudi Purnomo mengatakan / pihaknya masih menunggu proses hukum setuntasnya //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Trunojoyo terpantau ramai lancar // Kemudian / arus lalu lintas di Simpang Banda terpantau ramai lancar// Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 – (11.40) Baca Whatsapp

12 - 13

Talk 1 (12.05)

4. Tidak perlu memakai *sunscreen* ketika cuaca berawan

Yang membuat mitos ini berkembang dikarenakan matahari tidak seterik biasanya saat berawan. Faktanya, Anda masih berisiko terkena paparan sinar UV karena cahaya tersebut tidak terpengaruh oleh cuaca. Sekalipun cuaca berawan, tapi kadar sinar UV matahari tetap sama seperti saat cuaca cerah.

Talk 2 (12.15)

5. *Sunscreen* membuat kulit kekurangan vitamin D

Ketika menggunakan *sunscreen* kulit akan lebih sulit mendapatkan vitamin D, karena sinar matahari yang merupakan sumber nutrisi terhalang. Padahal, terpapar sinar matahari dalam waktu yang lama hanya menambah risiko terkena kanker kulit. Oleh karenanya, banyak ahli dermatologi di luar sana menyarankan untuk menghabiskan waktu di bawah sinar matahari selama 5-30 menit dalam sehari untuk mendapatkan vitamin D yang cukup.

Nah, kalau teman B ingin coba produk-produk *sunscreen* yang *recommended* apa aja sih? Nanti kita kasih tahu untuk teman B, ya~

Iklan Slot 1 (11.25)

#BRadio News (11:30)

- Dikutip dari Tempo dot co // Sekitar 100 ribu warga wilayah pinggir Kota Melbourne / Australia / pada Senin sore / 30 Desember 2019 waktu setempat / didesak agar mengungsi ke tempat yang lebih aman menyusul kebakaran hutan yang menyebar di wilayah tersebut // Satu relawan pemadam kebakaran dilaporkan tewas setelah berupaya memadamkan api //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Anggrek terpantau lengang // Kemudian / arus lalu lintas di Simpang Cihapit terpantau ramai lancar// Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 – (12.40)

Produk *sunscreen* yang *recommended*

1. Skin Aqua UV

Skin Aqua UV mampu memberikan perlindungan ganda terhadap sinar UVA dan UVB. Selain itu, Skin Aqua UV juga mengandung *Improved Hyaluronic Acid* dan kolagen yang berfungsi untuk melembabkan, melembutkan dan mempertahankan elastisitas kulit. Terdapat dua varian Skin Aqua UV, yaitu Skin Aqua UV Moisture Milk dan Skin Aqua UV Moisture Gel.

Harga: sekitar Rp 60.000 dengan ukuran 40ml.

2. Biore UV Aqua Rich Watery Essence

Biore UV Aqua Rich Watery Essence ini mampu melindungi kulit Anda dari cahaya matahari dengan perlindungan hingga SPF 50. Produk ini juga memiliki formulasi *watery capsule*,

membuat *sunscreen* ini nyaman dan terasa ringan di kulit. Selain itu, kandungan *beauty essence* membuat *sunscreen* ini bisa teman B jadikan sebagai *base make up*, lho!
Harga: sekitar Rp 138.000 dengan ukuran 50g.

3. Cetaphil UVA/UVB Defense SPF 50

Cetaphil UVA/UVB Defense SPF 50 adalah pelembab sekaligus *sunscreen* untuk wajah dan seluruh tubuh loh teman B... Dengan teknologi *Mexoryl*, diklaim mampu memberikan perlindungan tinggi dari sinar UVA maupun UVB. Produk ini cocok untuk segala jenis kulit, termasuk kulit sensitif dan bermasalah karena telah teruji secara klinis tidak menyumbat pori-pori dan bersifat *hypoallergenic*.

Harga: Sekitar Rp 300.000 dengan ukuran 50ml.

Talk 4 – Closing

(Tolong rangkum ya Bu Adel, kemudin *closing*).

10.00-11.00

Opening (10.00)

Selamat pagi Teman B semua, yuk semangat hari ini bareng saya, Adelia Loekman, di #FlyKul #FlyOverKuliner. Biar makin semangat, yuk *request* lagu favorit Anda sambil cari tahu ada info kuliner apa sih hari ini? *Let's go!*

Talk 1 (10:10)

Siapa yang besok mau merayakan Hari Valentine? Lagi bingung ya nyari kado apa untuk Valentine besok? Kado Valentine tidak hanya dapat ditujukan untuk pasangan saja, loh! Namun, bisa untuk anak, orang tua, teman, atau sahabat. Perayaan Valentine pun tidak hanya bagi mereka yang masih berpacaran saja, loh. Bagi mereka yang sudah menikah alias bagi para pasangan suami istri boleh banget merayakannya!

Hadiah Valentine yang paling sering diberikan adalah cokelat. *Wait*, cokelat? Bukankah cokelat identik dengan kalori yang tinggi, membuat gendut, dan semua hal yang tidak sehat? Eits, tunggu dulu! Jika Kamu memilih varian cokelat yang tepat, justru ini berguna bagi kesehatan, terutama kesehatan jantung! Wah, kok bisa begitu, ya? Mau tau alasannya? Jangan kemana-mana Teman B, tetap di #FlyKul!

Talk 2 (10.20)

Kalau ngomongin soal cokelat, Teman B, cokelat apa sih yang Anda suka? *Dark chocolate* yang terasa lebih pahit? atau *milk chocolate* yang terasa manis dan berasa susunya?

Kasih tahu kita, yuk.. Via Whatsapp 0811209956 dan Instagram di @bradio956fm.

Iklan Slot 1 (10:25)

#BRadio News (10:30)

- **Dikutip dari Pikiran Rakyat dot com** // Pemerintah Kota Bandung tengah menggodok aturan terkait derek kendaraan yang parkir sembarangan // Kepala Bidang Pengendalian dan Ketertiban Transportasi Dinas Perhubungan Kota Bandung / Asep Kuswara mengatakan / pihaknya menyiapkan denda yang cukup tinggi yaitu Rp 245 ribu sekali tindakan untuk roda dua / dan Rp 525 ribu untuk roda empat //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Dishub Kota Bandung// Kondisi lalu lintas di **Flyover Pasupati** terpantau ramai lancar // Kemudian / arus lalu lintas di **Simpang Merdeka - Aceh** terpantau ramai lancar // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan //

TALK 3 (10.40)

Apakah Betul Cokelat Baik untuk Kesehatan?

1. Menurunkan Risiko Penyakit Jantung

Salah satu penyakit yang paling banyak menyebabkan kematian di Indonesia adalah penyakit jantung. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang untuk menderita penyakit jantung adalah memiliki tekanan darah tinggi serta kolesterol berlebih.

Untuk mencegah penyakit ini, konsumsi cokelat hitam bisa menjadi pilihan. Kandungan antioksidan dan kalium yang tinggi pada cokelat hitam terlihat bermanfaat untuk membantu menjaga tekanan darah tetap normal.

Adanya kandungan nutrisi dan antioksidan dalam cokelat hitam juga diketahui dapat meningkatkan kolesterol baik atau HDL dan mencegah terjadinya sumbatan pada pembuluh darah yang menjadi penyebab penyakit jantung dan stroke.

Talk 4 – Baca request

11.00 - 12.00 Flyover Bersama MS Glow!

Talk 1 (11.00)

Baca Adlibs MS Glow

Talk 2 (11.10)

2. Kandungan Flavonol-nya Baik untuk Kelancaran Peredaran Darah

Masih ngomongin soal manfaat cokelat untuk kesehatan khususnya jantung nih Teman B. Selain mengandung antioksidan dan kalium, sebuah penelitian yang dipublikasikan pada *The FASEB Journal* tahun 2014 menyebutkan bahwa, komposisi flavonol yang ada dalam *dark chocolate* dapat membantu pembuluh darah arteri menjadi lebih fleksibel. Selain itu, flavonol diduga dapat mencegah penempelan sel darah putih ke dinding pembuluh darah, sehingga dapat mencegah terjadinya *arterosklerosis* alias penyumbatan pembuluh darah.

Iklan Slot 1 (11.25)

#BRadio News (11:30)

- Dikutip dari Tempo dot co // Indonesia mempromosikan 5 destinasi super prioritas untuk menjaring pasar Italia dan pasar global / pada pameran pariwisata Borsa Internazionale del Turismo 2020 di Fieramilanocity / Milan / Italia // pada 9 hingga 11 Februari 2020 lalu // Lima destinasi tersebut yaitu Danau Toba / Borobudur / Mandalika / Labuan Bajo / dan Likupang //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Lima terpantau ramai cenderung padat // Kemudian / arus lalu lintas di Simpang Tamblong terpantau ramai lancar // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 – (11.40)

Nah, sebelumnya kita udah kasih tahu Anda nih Teman B, kalau coklat mengandung antioksidan yang sangat tinggi.. Selain untuk jantung, Antioksidan juga baik untuk kecantikan, loh! Antioksidan mampu menetralkan sinar UV, mengurangi garis dan kerutan halus, serta mencegah penuaan dini, sehingga kulit kita menjadi awet muda!

Yuk coba perawatan kulit agar Anda tampil lebih muda dengan Viora V30 di MS Glow Clinic!

Viora V30 ini merupakan *treatment* laser yang sangat ampuh untuk menangani berbagai macam permasalahan di wajah mulai dari flek hitam, jerawat, hingga kulit kusam. Sehingga Anda akan mendapatkan manfaat peremajaan kulit, seperti mengencangkan kulit, menghilangkan flek, dan mencerahkan kulit Anda.

Penasaran, kan?! Cek info lebih lanjut mengenai Viora V30 di @msglowclinicbdg atau telepon ke 022 – 4233533. Anda juga bisa langsung datang ke kliniknya di Jalan Lombok No. 33 Bandung.

Talk 4 – (11.50)

- Teman B, jangan lupa! Yuk nikmati diskon untuk berbagai *treatment* dari MS Glow, seperti *Silkpeel Dermalinfussion*, *Laser IPL Treatment*, *Meso Treatment*, dan masih banyak lagi sepanjang bulan Februari!
- Yang mau cantik di Hari Valentine, nih.. Setiap Anda melakukan transaksi pembelian paket wajah dan serum di MS Glow *Aesthetic Clinic* selama periode Valentine, mulai dari tanggal 14 sampai 16 Februari 2020, Anda akan mendapatkan *free makeup box* cantik dari MS Glow, loh!
- Untuk info lebih lanjut, cek instagram @msglowclinicbdg atau telepon ke 022-4233 533.

12.00 – 13.00

Talk 1 (12.05)

3. Menurunkan Risiko Pre-eklampsia pada Ibu Hamil

Ibu hamil ternyata adalah salah satu populasi yang mendapatkan manfaat dari konsumsi coklat. Studi yang dilakukan pada sekitar 2.000 wanita di Amerika Serikat memperlihatkan hasil bahwa, ibu hamil yang rutin mengonsumsi coklat memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami Pre-eklampsia, dibandingkan mereka yang tidak rutin mengonsumsi coklat. Lagi-lagi, hal ini diduga karena kandungan flavonol yang ada di dalam coklat.

Pre-eklampsia sendiri adalah suatu komplikasi kehamilan yang dapat membahayakan nyawa ibu maupun janin, yang antara lain ditandai dengan tingginya tekanan darah dan adanya protein dalam urin.

Talk 2 (12.15)

4. Meningkatkan Kadar Endorfin, si Hormon Bahagia!

Jika Teman B sedang berada dalam kondisi *bad mood*, cobalah untuk makan coklat. Kandungan *phenylethylamine* atau PEA dalam coklat serupa dengan yang dihasilkan oleh tubuh manusia saat merasa bahagia. PEA ini akan menstimulasi otak untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat kita bahagia! Sehingga kita terhindar dari stres yang bisa memicu serangan jantung!

Iklan Slot 1 (11.25)

#BRadio News (11:30)

- Dikutip dari Tempo dot co // Masyarakat Ibu Kota Baghdad / Iraq / dikejutkan dengan salju yang turun cukup lebat hingga menutupi daerah tersebut pada Selasa / 11 Februari 2020 // Turunnya salju di Baghdad / yang merupakan kota dengan suhu panas / merupakan kali kedua sejak satu dekade lalu // Turunnya salju ini merupakan satu diantara serangkaian peristiwa cuaca ekstrem yang tengah melanda Irak dalam beberapa tahun terakhir //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Buah Batu terpantau padat // Kemudian / arus lalu lintas di Simpang Ahmad Yani - Supratman terpantau ramai cenderung padat // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 – (12.35)

Baca Adlibs Amidis

Talk 4 – (12.45)

Resep Bola Cokelat Lemon

Bahan :

- 450g *dark chocolate*.
- 150g krim kental.
- 2sdt parutan kulit lemon.
- 50g cokelat bubuk.

Cara Membuat Bola Cokelat Lemon :

1. Iris-iris tipis *dark chocolate*.
2. Masukkan krim kental manis dan parutan kulit lemon, lalu *tim* hingga cokelat mencair dan aduk rata.
3. Masukkan ke kulkas hingga agak mengeras.
4. Bentuk bola cokelat, kemudian baluri dengan cokelat bubuk.
5. Sajikan.

Talk 5 – *Closing*

Review ala Bu Del + closing talk

10.00 – 11.00

OPENING TALK (10:05)

Selasa Seru! Yuhuu! Selamat pagi menjelang siang, Teman B! Giliran saya Adelia Loekman yang nemenin Anda. Hari ini kita bahas topik seru apa ya.. Jangan kemana-mana Teman B, tetap di #FlyOver!

Talk 1 (10:15)

Teman B, pasti pernah lihat postingan OOTD atau *outfit of the day* teman Anda di media sosial, kan? Nah, pasti teman B langsung mengaitkan postingan-postingan itu dengan narsisme. Tapi bisa aja kan teman Anda itu lagi menghargai dirinya dengan menggunakan baju yang menurut dia sangat cantik atau keren saat dia pakai. Pengertian narsis yang seperti itu membuatnya tumpang tindih sama *self-love*, ya.. Tapi, sebenarnya, narsis sama *self-love* itu beda loh... Ingin tahu perbedaannya apa? Dan apa aja sih tanda-tanda orang yang mencintai dirinya sendiri? Nah, jangan kemana-mana, nanti kita kasih tau perbedaannya untuk Anda barengan psikolog kesayangan kita juga, Piepien, di Gendis. Stay tune!

Talk 2 (10. 25)

Ngomongin soal *self-love* teman B, mencintai diri sendiri.. Nah, apa yang biasanya Anda lakukan sebagai bentuk mencintai diri Anda sendiri?

(Contoh: Rajin perawatan diri. Atau beli barang yang diinginkan sebagai penghargaan kepada diri sendiri karena telah bekerja keras.)

Kasih tau kita yuk sambil request lagu favorit Anda via Whatsapp di 0811209956 atau via Instagram di @bradio956fm.

Iklan Slot 1 (10.25)

B News Update (10:30)

- **Dikutip dari Pikiran Rakyat dot com** // Pada tahun 2020 ini / Gedung Sate genap berusia 100 tahun / sehingga Gubernur Jawa Barat / Ridwan Kamil akan menjadikan gedung ini sebagai destinasi wisata // Ridwan Kamil pun berharap / dengan dibukanya Gedung Sate untuk umum / dapat meningkatkan jumlah wisatawan khususnya warga Jawa Barat untuk mengunjungi Bandung dan menikmati indahny a arsitektur dari Gedung Sate //
- **B RADIO TRAFFIC** / info jalanan Siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung //
- Kondisi lalu lintas di Simpang Tol Pasteur terpantau padat //
- Kemudian / lalu lintas di Simpang Pasirkaliki terpantau ramai cenderung padat// Jadilah pelopor keselamatan

berlalu lintas/ dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 (10.40)

Sebenarnya apa sih bedanya? Kalau ujung-ujungnya narsis itu adalah jatuh cinta pada diri sendiri juga. Jadi, *self-love* adalah konsep mencintai diri sendiri dengan kelebihan maupun kekurangan yang ada. Kita bisa realistis dan jujur pada diri sendiri tentang kekurangan dan kekuatan kita, dan menjadi diri sendiri dengan nyaman.

Mungkin sebagian orang akan beranggapan bahwa *self-love* ini terdengar egois, namun kenyataannya *self-love* ini adalah bagaimana kita bisa mencintai dan memperlakukan diri kita. Buktinya, jarang kita menanyakan ke diri sendiri bagaimana mencintai diri kita, tapi sangat sering kita mencari sumber yang menyatakan cara mencintai orang lain. Coba inget-inget apa yang sudah Anda lakukan untuk pasangan Anda sebagai bentuk rasa cinta pada dia? Apakah Anda pernah melakukan hal yang sama pada diri Anda sendiri?

Talk 4 (10.50) – Baca Whatsapp

11.00 – 12.00

Flyover Bersama MS Glow Aesthetic Clinic

Talk 1 (11.05)

Adlibs MS Glow

Talk 2 (11.15)

Masih ngomongin soal self-love teman B. Tau gak, sih? Ada cara mudah untuk membuat kita mencintai diri kita sendiri, diantaranya dengan melakukan hal yang kita sukai, merawat diri dan menjaga asupan makan. Dengan melakukan hal yang disukai tanpa Anda sadari, selain membuat Anda terhibur, Anda juga sedang mencintai diri sendiri.

Ketika Anda terhibur, akan ada perasaan syukur dalam diri Anda atas nikmat yang sudah diberikan Tuhan. Artinya, dengan mencintai diri juga sekaligus Anda bisa mencintai Tuhan Yang Maha Esa, teman B.

Iklan Slot 1 (11.25)

#BRadio News (11:30)

- Dikutip dari Detik dot com // DPR dan Pemerintah kembali melakukan rapat kerja gabungan mengenai BPJS Kesehatan di Gedung Nusantara / Jakarta Selatan // Rapat ini akan membahas mengenai kenaikan iuran BPJS Kesehatan / peran pemerintah daerah dalam program Jaminan Kesehatan Nasional / dan permasalahan data peserta Penerima Bantuan Iuran BPJS //

- B RADIO TRAFFIC info jalanan Bandung siang ini // dikutip dari pantauan ATCS Dishub Kota Bandung kondisi lalu lintas di **Jl. Ahmad Yani ke arah Jl. Supratman** terpantau ramai lancar // Sedangkan arus lalu lintas di **Jl. Cihampelas ke arah Utara** terpantau lancar // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan //

TALK 3 – (11.40)

Nah Teman B... Tadi udah sempat disinggung, bahwa cara mudah untuk kita mencintai diri sendiri adalah dengan merawat diri. Nah, ngomongin soal merawat diri, pas banget kalau Anda nyobain perawatan diri di MS Glow Aesthetic Clinic. Apa yang Anda butuhkan untuk mencintai diri Anda, disana ada, kok. Lengkap!

Misalnya nih, kalau selama ini Anda merasa tidak pede dan merasa tidak mencintai diri Anda sendiri karena di wajah Anda terdapat bopeng atau bekas luka pada kulit akibat jerawat. Banyak orang yang mencoba segala cara untuk menghilangkan bopeng bekas jerawat, tapi susah!

Tapi tenang, di MS Glow Clinic ada yang namanya **Vampire Therapy** yang bermanfaat untuk memperbaiki tekstur kulit, meratakan warna kulit, menghilangkan hiperpigmentasi dan mengurangi ukuran pori.

Untuk info lebih lanjut, teman B bisa follow instagramnya di @msglowclinicbdg, atau langsung datang aja ke MS Glow Aesthetic Clinic di Jalan Lombok No. 33 Bandung.

TALK 4 (11.50)

- Teman B, jangan lupa! yuk nikmati diskon untuk berbagai treatment dari MS Glow Clinic selama bulan Februari! Nih, catet ya diskonnya...
- Buat Anda yang punya kulit kusam dan kering, ada *treatment* Silkpeel Dermalinfussion yang bulan ini sedang diskon 20%.
- Kemudian, ada diskon 15% untuk Laser IPL Treatment, untuk Anda yang ingin meremajakan kulit.
- Lalu, diskon 10% untuk Meso Treatment dan Facial Premium.
- Dan gak ketinggalan, diskon 5% untuk Anda yang ingin Laser Fractional, Peeling Treatment, Filler, dan Threadlift,
- Untuk info lebih lanjut, cek instagram di @msglowclinicbdg atau telepon ke 022-4233 533.

10.00-11.00

Opening (10.00)

Selamat pagi Teman B semua, yuk semangat hari ini bareng saya, Adelia Loekman, di #FlyKul #FlyOverKuliner. Biar makin semangat, yuk *request* lagu favorit Anda sambil cari tahu ada info kuliner apa sih hari ini? *Let's go!*

Talk 1 (10:10)

Meninggalnya aktor sekaligus suami dari Bunga Citra Lestari (BCL), Ashraf Sinclair mengejutkan banyak pihak. Pasalnya, Ashraf Sinclair yang terkenal gemar olahraga dan memiliki gaya hidup sehat meninggal karena serangan jantung. Hal ini memunculkan banyak pertanyaan di kalangan publik, mengapa serangan jantung dapat menyerang orang yang memiliki gaya hidup sehat dan gemar berolahraga?

Teman B... Setiap orang memiliki risiko untuk terkena penyakit jantung karena beberapa faktor. Tapi, Teman B tau gak sih kalau Tomat jika dikonsumsi dapat mengurangi risiko serangan jantung, loh! Selain Tomat, ada beberapa makanan lagi loh yang dapat mengurangi risiko serangan jantung. Penasaran, kan? Mau tahu apa aja? Jangan kemana-mana Teman B, tetap di #FlyKul!

Iklan Slot 1 (10:25)**#BRadio News (10:30)**

- **Dikutip dari Pikiran Rakyat dot com** // Pemerintah Kota Bandung tengah menggodok aturan terkait derek kendaraan yang parkir sembarangan // Kepala Bidang Pengendalian dan Ketertiban Transportasi Dinas Perhubungan Kota Bandung / Asep Kuswara mengatakan / pihaknya menyiapkan denda yang cukup tinggi yaitu Rp 245 ribu sekali tindakan untuk roda dua / dan Rp 525 ribu untuk roda empat //
- **B RADIO TRAFFIC** / info jalanan Siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Dishub Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di **Flyover Pasupati** terpantau ramai lancar // Kemudian / arus lalu lintas di **Simpang Merdeka - Aceh** terpantau ramai lancar // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan //

TALK 2 (10.40)**Makanan yang Dapat Mengurangi Risiko Serangan Jantung****1. Sayuran Berdaun Hijau**

Penyakit jantung adalah salah satu penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit jantung adalah tekanan darah tinggi.

Sayuran berdaun hijau seperti bayam, kangkung, dan sawi dapat dikonsumsi untuk mengurangi risiko ini karena kaya akan mineral dan antioksidan. Sayuran hijau mengandung vitamin K dan

nitrat yang dapat melindungi pembuluh arteri, mengurangi tekanan darah dan kekakuan arteri, serta meningkatkan fungsi sel yang melapisi pembuluh darah.

Oleh karena itu, studi menunjukkan bahwa peningkatan asupan sayuran hijau berhubungan dengan risiko penyakit jantung yang rendah, loh!

Talk 3 – Baca Request

11.00 - 12.00

Flyover Bersama MS Glow!

Talk 1 (11.00)

Baca Adlibs MS Glow

Talk 2 (11.10)

2. Tomat

Selain faktor tekanan darah tinggi, meningkatnya risiko terkena penyakit jantung juga disebabkan oleh kadar kolesterol yang berlebih. Tomat, dapat diandalkan untuk mencegah hal tersebut karena kaya akan likopen.

Sebuah studi menunjukkan bahwa mengonsumsi likopen minimal 40 mg per hari, terbukti dapat menurunkan kolesterol jahat dan meningkatkan kolesterol baik dalam darah. Selain itu, likopen juga mampu melawan inflamasi pada organ jantung. Antioksidan ini dapat mencegah kerusakan oksidatif di jantung dan pembuluh darah.

Iklan Slot 1 (11.25)

#BRadio News (11:30)

- Dikutip dari Tempo dot co // Indonesia mempromosikan 5 destinasi super prioritas untuk menjaring pasar Italia dan pasar global / pada pameran pariwisata Borsa Internazionale del Turismo 2020 di Fieramilanocity / Milan / Italia // pada 9 hingga 11 Februari 2020 lalu // Lima destinasi tersebut yaitu Danau Toba / Borobudur / Mandalika / Labuan Bajo / dan Likupang //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Lima terpantau ramai cenderung padat // Kemudian / arus lalu lintas di Simpang Tamblong terpantau ramai lancar // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 – (11.40)

Nah sebelumnya kita udah kasih tau Anda nih teman B kalau likopen yang terkandung dalam tomat itu baik untuk kesehatan jantung. Selain mengandung likopen yang baik untuk kesehatan jantung, tomat juga mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk kecantikan loh! Vitamin C, menjadi salah satu zat yang dapat merangsang produksi kolagen di tubuh. Dengan demikian, konsumsi vitamin C akan membuat kulit Anda tampak lembab dan lebih muda!

Yuk coba perawatan kulit agar Anda tampil dengan kulit yang lembab dan lebih muda dengan Caviar Oxygen Ceuticals di MS Glow Clinic!

Caviar Oxygen Ceutical adalah sebuah *treatment* yang menggabungkan teknologi oksigenasi terbaru dari Korea, *tomato stem cell*, *ascorbic acid* dan serum *caviar* yang bermanfaat untuk mencerahkan, mengangkat sel kulit mati, melembapkan, meregenerasi sel kulit, serta *anti-aging*, sehingga kulit kita menjadi tampak muda dan ekstra *glowing*!

Penasaran, kan?! Cek info lebih lanjut mengenai Caviar Oxygen Ceutical Treatment di @msglowclinicbdg atau telepon ke 022 – 4233533. Anda juga bisa langsung datang ke kliniknya di Jalan Lombok No. 33 Bandung.

Talk 4 – (11.50)

- Teman B, jangan lupa! yuk nikmati diskon untuk berbagai *treatment* dari MS Glow, seperti Silkpeel Dermalinfussion, Laser IPL Treatment, Meso Treatment, dan masih banyak lagi sepanjang bulan Februari!
- Yang mau cantik di Hari Valentine, nih.. Setiap Anda melakukan transaksi pembelian paket wajah dan serum di MS Glow Aesthetic Clinic selama periode Valentine, mulai dari tanggal 14 sampai 16 Februari 2020, Anda akan mendapatkan *free makeup box* cantik dari MS Glow, loh!
- Untuk info lebih lanjut, cek Instagram di @msglowclinicbdg atau telepon ke 022-4233 533.

12.00 – 13.00

Talk 1 (12.05)

3. Alpukat

Alpukat merupakan sumber lemak tak jenuh. Menambahkan Alpukat ke dalam menu diet telah terbukti dapat mengurangi kolesterol jahat sembari meningkatkan kolesterol baik. Oleh karena itu, dengan mengonsumsi buah ini, risiko terkena penyakit jantung akan lebih rendah.

Alpukat juga kaya akan kalium, sebuah nutrisi penting untuk jantung. Konsumsi kalium juga dapat menurunkan tekanan darah yang menjadi salah satu faktor seseorang terkena serangan jantung dan stroke.

Talk 2 (12.15)

4. Gandum Utuh

Gandum utuh kaya akan serat yang dapat mengurangi kolesterol jahat. Analisis 45 studi menunjukkan, makan tiga porsi gandum utuh setiap hari dapat menurunkan risiko penyakit jantung hingga 22 persen. Selain itu, Gandum juga dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Tekanan darah sistolik sendiri adalah tekanan darah pada saat terjadi kontraksi otot jantung.

Iklan Slot 1 (11.25)

#BRadio News (11:30)

- Dikutip dari Tempo dot co // Masyarakat Ibu Kota Baghdad / Iraq / dikejutkan dengan salju yang turun cukup lebat hingga menutupi daerah tersebut pada Selasa / 11 Februari 2020 // Turunnya salju di Baghdad / yang merupakan kota dengan suhu panas / merupakan kali kedua sejak satu dekade lalu // Turunnya salju ini merupakan satu diantara serangkaian peristiwa cuaca ekstrem yang tengah melanda Iraq dalam beberapa tahun terakhir //

- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Buah Batu terpantau padat // Kemudian / arus lalu lintas di Simpang Ahmad Yani - Supratman terpantau ramai cenderung padat // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 – (12.35)

Baca Adlibs Amidis

Talk 4 – (12.45)

Resep Sandwich Alpukat

Bahan:

- 2 lembar roti gandum.
- ½ buah alpukat.
- 2 buah ceri.
- Garam dan lada secukupnya.
- Margarin.

Cara Membuat Sandwich Alpukat:

1. Hancurkan alpukat hingga halus.
2. Panggang kedua lembar roti di atas teflon panas yang sudah diberi margarin. Angkat ketika kedua sisinya mulai berwarna kecokelatan.
3. Letakkan alpukat yang sudah dihancurkan di atas roti.
4. Tambahkan potongan ceri di atasnya, serta taburkan lada dan garam secukupnya.
5. Letakkan 1 lembar roti yang tersisa untuk menutup di atas alpukat dan ceri.

Talk 5 – Closing

Review ala Bu Del + Closing talk.

SUMBER:

- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200218122138-255-475690/5-makanan-yang-dapat-mencegah-serangan-jantung>
- <https://www.alodokter.com/simak-manfaat-likopen-bagi-kesehatan-tubuh>
- <https://cantik.tempo.co/read/1272418/selain-dimakan-ini-cara-terbaik-manfaatkan-tomat-untuk-kulit>
- <https://www.alodokter.com/berbagai-manfaat-kolagen-untuk-kesehatan>
- <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/03/14/113314420/menjaga-kesehatan-mata-hingga-jantung-alpukat-kaya-akan-manfaat?page=all>
- <https://blog.regopantes.com/resep/patut-dicoba-ini-6-inspirasi-resep-olahan-alpukat-mentega-yang-kaya-akan-gizi/>

- <https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/5-resep-alkukat-sehat/>

Flyover

Jumat, 21 Februari 2020

Host : Adelia Loekman

Produser Icha

Jam 10-11

Opening... (10.00)

Happy weekend! Eh, belum ya.. hihhi masih Jumat teman B.. Yuk, semangat hari ini bareng saya Adelia Loekman di #FlyOverInLove. Langsung *request* lagu cinta yuk~ Sekalian ikuti topik hari ini juga, ya~!

Talk 1 (10:10)

Teman B, Perlu Anda ketahui, komunikasi non-verbal itu penting loh buat memahami karakter pasangan Anda. Walaupun hanya sentuhan-sentuhan kecil, tapi sentuhan itu bisa jadi salah satu cara untuk menunjukkan perasaan dan kasih sayang kita pada pasangan Teman B.

Nah, bicara tentang sentuhan, ada satu hal yang terlihat simpel tapi sebenarnya memiliki beragam manfaat dalam hubungan Anda dan pasangan. Hal tersebut adalah berpegangan tangan dengan pasangan! Menurut Study Discovers 7 Surprising Benefits of Holding Hands dari lifehack.org, pada saat kita berpegangan tangan, saraf-saraf di kulit kita berkomunikasi dengan sistem saraf utama yang memproduksi hormon yang membuat kita merasa senang dan hangat. Ini melahirkan beberapa efek psikologis yang positif untuk kelangsungan hubungan Anda dengan pasangan, loh. Penasaran apa saja manfaatnya?

Ngomongin soal berpegangan tangan nih teman B... Yuk ikutan topik kita hari ini sambil dengerin lagu-lagu cinta *request* dari anda! Jadi...

- Seberapa sering anda berpegangan tangan dengan pasangan Anda? Jangan bilang kalau mau nyebrang ya.. hihhi
- *Skinship* atau bentuk sentuhan apa yang paling Anda suka dengan pasangan Anda? (Pegangan? Gandengan? Rangkulan? Atau pelukan?)

Kasih tau kita, yuk! Via Whatsapp di 0811209956 atau via *instastory* di Instagram @bradio956fm.

Iklan Slot 1 (10:25)

#BRadio News (10:30)

- **Dikutip dari Republika.co.id** // Pemerintah Kota Bandung segera menyurati Kementerian Pekerjaan Umum dan Perumahan Rakyat / untuk mempertanyakan kelanjutan pembangunan Tol Dalam Kota Bandung / North South Link atau NS Link // Diketahui jika pembangunan seharusnya dilakukan pada 2020 / namun hingga kini belum ada kepastian dari pemerintah pusat terkait pembangunan tersebut //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Merdeka - Aceh terpantau ramai lancar // Kemudian / lalu lintas di Simpang Sulanjana terpantau ramai lancar // Jadilah Perloporkes keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 – (10.40)

Manfaat Sering Berpegangan Tangan pada Suami-Istri

1. Meredakan Stres

Memegang tangan pasangan bisa bantu menurunkan hormon stres yang disebut kortisol. Saat kortisol menyebar di pembuluh darah, kulit kita akan menjadi lebih sensitif. Oleh karena itu, saat kita sedang stres, sentuhan ringan maupun genggaman yang erat dan hangat pada tangan dapat membuat tubuh lebih rileks dan membantu meredakan ketegangan, baik secara fisik maupun mental.

Talk 4 – Baca Whatsapp (10.50)

11.00 – 12.00

FLYOVER bersama MS Glow Aesthetic Clinic

Talk 1 (11.05)

Baca Adlibs MS Glow

Talk 2 (11.15)

2. Meningkatkan Rasa Cinta

Teman B, pasangan yang bahagia itu umumnya akan sering berpegangan tangan, loh. Seringkali mereka justru melakukannya tanpa sadar, sebab sudah menjadi kebiasaan. Berpegangan tangan yang biasa kita lakukan ternyata memproduksi oksitosin yang dapat membuat kita merasa lebih bahagia dan dicintai. Oleh karena itu, rasa cinta dapat ditingkatkan dengan berpegangan tangan.

Iklan Slot 1 (11.25)

#BRadio News (11:30)

- Dikutip dari Detik dot com // Gempa bumi tektonik dengan kekuatan 4,9 skala richter melanda Tasikmalaya pada pukul 07.57 Waktu Indonesia Barat pagi ini // Dampak gempa bumi berupa guncangan terasa hingga Garut dan Pangandaran // Beruntung / gempa tersebut tidak berpotensi menimbulkan tsunami dan gempa susulan //
- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Buah Batu ramai cenderung padat // Begitu juga / arus lalu lintas di Simpang Tamblong – Asia Afrika terpantau ramai cenderung padat // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 – (11.40)

3. Meningkatkan kenyamanan

Seringkali, kita memilih pasangan karena kita merasa nyaman dengan orang pilihan kita. Nah, kenyamanan ini juga dapat Anda temukan ketika Anda berpegangan tangan dengan pasangan Anda. Sensasi ketika Anda dan pasangan mengobrol, menciptakan momen bersama sambil berpegangan tangan akan meningkatkan rasa nyaman antara satu sama lain.

Nah, agar Anda dan pasangan Anda semakin nyaman melihat kecantikan Anda yang *glowing*.. yuk coba perawatan dengan produk *skincare* dari MS Glow! Ada bermacam-macam produk perawatan dari MS Glow seperti MS Glow Paket Whitening Luminous Super yang terdiri dari produk *facial wash, toner, whitening day cream, dan whitening night cream* dengan kemasan tas *pouch* khas dari MS Glow!

Untuk Teman B yang penasaran dengan perawatan dan *skincare* di MS Glow seperti apa, Anda bisa cek Instagram di @msglowclinicbdg atau telepon ke 022-4233 533. Anda juga bisa langsung datang ke MS Glow Aesthetic Clinic, Jalan Lombok No. 33 Bandung.

Talk 4 – (11.50)

- Teman B, jangan lupa! yuk nikmati diskon untuk berbagai *treatment* dari MS Glow Clinic selama bulan Februari! Nih, catet ya diskonnya..
- Buat Anda yang punya kulit kusam dan kering, ada *treatment* Silkpeel Dermalinfussion yang bulan ini sedang diskon 20%.
- Kemudian ada diskon 15% untuk Laser IPL Treatment, untuk Anda yang ingin meremajakan kulit.
- Lalu, diskon 10% untuk Meso Treatment dan Facial Premium.
- Dan gak ketinggalan, diskon 5% untuk Anda yang ingin *Laser Fractional, Peeling Treatment, Filler, dan Threadlift*.
- Untuk info lebih lanjut, cek Instagram di @msglowclinicbdg atau telepon ke 022-4233 533.

12-13

Talk 1

4. Meredakan Rasa Sakit

Biasanya, manusia akan refleks mengencangkan otot tubuh ketika sedang menahan rasa sakit. Nah, di saat seperti inilah berpegangan tangan menghadirkan manfaatnya bagi pasangan. Ketika Anda berpegangan tangan saat merasakan sakit, secara psikologis rasa sakit Anda akan mereda karena ada orang di sisi Anda yang mampu menjadi penyalur rasa sakit yang Anda rasakan.

Talk 2 - Adlibs Amidis (12.15)

Iklan Slot 1 (12.20)

B Radio News (12.30)

- Dikutip dari CNN Indonesia dot com // Kepolisian London menangkap pelaku penikaman di sebuah masjid di pusat kota London / Inggris / pada Kamis 20 Februari lalu // Seorang pria menjadi korban penikaman // Pihak penegak hukum setempat belum mau bicara banyak soal peristiwa penikaman / baik kronologi maupun korban dan terduga pelaku // Mereka hanya mengatakan bahwa terduga pelaku mencoba melakukan pembunuhan dengan menikam / namun korban langsung diberi pertolongan //

- B RADIO TRAFFIC / info jalanan siang ini / dikutip dari pantauan ATCS Kota Bandung // Kondisi lalu lintas di Simpang Cipaganti terpantau ramai cenderung padat // Begitu juga / arus lalu lintas Simpang Cihampelas arah utara terpantau ramai cenderung padat // Jadilah pelopor keselamatan berlalu lintas dan budayakan keselamatan sebagai kebutuhan // Sekian B RADIO NEWS AND TRAFFIC siang ini / bersama saya Adelia Loekman / kita kembali ke FlyOver! //

Talk 3 (12.40)

5. Melawan Rasa Takut

Pernah gak sih Teman B nonton film horror bareng pasangan? Terus pas hantunya keluar, Anda merasa kaget atau takut. Untungnya, ada pasangan Anda yang menggenggam tangan Anda sehingga Anda merasa aman dan tidak takut lagi. Peristiwa ini bisa terjadi karena otak manusia merespon terhadap stimulasi mendadak seperti *jumpscare* pada film horror dan mengeluarkan hormon kortisol ke seluruh tubuh. Nah, pada saat itu, menggenggam tangan pasangan adalah salah satu bentuk refleksi dari tubuh Anda untuk melawan rasa takut. Karena itulah, saat Anda ketakutan, memegang tangan pasangan Anda mampu membuat Anda merasa aman dan berani untuk melawan rasa takut Anda.

Talk 4 - Closing Talk (12.55)

Closing.

SUMBER

<https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/4179547/4-manfaat-sering-berpegangan-tangan-pada-suami-istri>

<https://www.lifehack.org/355489/study-discovers-7-surprising-benefits-holding-hands>