

Apa Itu Pubertas Dini ? Gejala Langka yang Terjadi pada Satu dari 5000 Anak-anak

Category: LifeStyle

8 Januari 2026



Apa Itu Pubertas Dini ? Gejala Langka yang Terjadi pada Satu dari 5000 Anak-anak

Prolite – Apa itu pubertas dini? Masa Pubertas mungkin akan di rasa wajar untuk anak-anak yang sudah menginjak di usia 10 tahun, namun apa jadinya kalau anak-anak mengalami pubertas di bawah usia 8 tahun?

Dalam artikel ini kami akan menjelaskan mengenai apa itu pubertas dini dan apa gejala yang ditimbulkan untuk mengenalnya.

Pubertas dini adalah perubahan tubuh anak menjadi dewasa (pubertas) di usia yang lebih awal dari seharusnya.

Anak perempuan dianggap mengalami masalah ini ketika pubertas terjadi sebelum usianya mencapai 8 tahun. Sementara pada anak laki-laki, pubertas dini terjadi sebelum usia 9 tahun.

Anak-anak akan dinyatakan pubertas ketika beberapa perubahan bentuk dan ukuran tubuh, perkembangan tulang dan otot serta perkembangan alat reproduksi baik pada perempuan maupun laki-

laki.

Pubertas dini merupakan kejadian langka pasalnya hanya terjadi pada satu dari 5000 anak.

Meski masalah ini dibilang kejadian langka namun kita sebagai orang tua perlu mengetahui apakah anak kita termasuk dalam satu dari 5000 anak tersebut apa bukan.

Pubertas normal terjadi di awal masa remaja, ketika anak sudah berusia 10 tahun ke atas. Pubertas dipicu oleh hormon gonadotropin (GnRH), yaitu hormon yang merangsang produksi hormon esterogen pada anak perempuan dan hormon testosteron pada anak laki-laki.

Pada hal ini, pubertas terjadi lebih awal. Ada dua jenis pubertas dini, yaitu yang disebabkan oleh pelepasan hormon gonadotropin sama seperti pubertas normal (*central precocious puberty*), dan yang tidak disebabkan hormon GnRH (*peripheral precocious puberty*).

Kedua jenis pubertas dini ini sama-sama meningkatkan produksi homon estrogen dan testosteron dalam tubuh.

Gejala atau tanda maslah ini sama dengan gejala pubertas pada umumnya, tetapi gejala-gejala ini terjadi jauh lebih awal.

Anak perempuan dikatakan mengalami ini ketika pubertasnya terjadi sebelum usia 8 tahun. Pubertas dini tersebut ditandai dengan pertumbuhan payudara dan menstruasi pertama yang lebih awal.

Dalam hal ini anak-anak akan di nyatakan mengalami masalah tersebut setelah menjalani beberapa pemeriksaan dari dokter.

Dokter akan menanyakan gejala dan penyakit yang pernah atau sedang diderita oleh anak dan keluarganya. Dokter juga akan memeriksa perubahan fisik pada tubuh anak, serta melakukan tes darah dan tes urine, untuk memeriksa kadar hormon dalam tubuh anak.

Selanjutnya, dokter akan melakukan stimulasi GnRH untuk mencari tahu jenis masalah yang diderita anak. Pada tes ini, dokter akan mengambil sampel darah anak, lalu menyuntik anak dengan hormon GnRH. Setelah itu, dokter akan melakukan pengambilan sampel darah lagi setelah beberapa waktu.

Cari Playground Seru di Kota Bandung? Berikut 5 Rekomendasinya

Category: LifeStyle
8 Januari 2026



Cari Playground Seru di Kota Bandung? Berikut 5 Rekomendasinya

Prolite – Sedang mencari playground seru di Bandung untuk mengisi liburan sang anak? Kota Bandung juga banyak

menyediakan Playground seru untuk di coba.

Kota ini bukan hanya terkenal dengan wisata alam dan kulinernya saja namun playground di Bandung juga tidak kalah menarik untuk di kunjungi bersama sang buah hati.

Berbagai playground di sini dirancang khusus untuk memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan dan memuaskan bagi anak-anak.

Dari taman bermain dengan wahana modern hingga area outdoor yang menginspirasi, playground di Bandung menyediakan banyak pilihan untuk kegiatan yang seru dan edukatif.

Berikut rekomendasi Playground yang wajib dikunjungi bersama sang buah hati:

1. Panama Park



Tiketcom

Panama Park merupakan tempat bermain yang menawarkan pengalaman unik dan menyenangkan bagi anak-anak dan keluarga. Dengan desain yang kreatif dan fasilitas yang lengkap.

Panama Park menjadi destinasi favorit untuk kegiatan outdoor yang memacu semangat dan merangsang imajinasi. Di sini, anak-anak dapat menikmati berbagai wahana permainan, dari perosotan yang menantang hingga area bermain yang dirancang khusus untuk merangsang kreativitas mereka.

Lokasi: Jl. Jend. Sudirman , Cijerah, Kec. Bandung Kulon, Kota Bandung, Jawa Barat 40213

Harga: Rp – Rp

Jam Operasional: Senin-jumat, mulai – WIB.

Sabtu dan minggu, mulai – WIB

2. Lollipops Playland and Cafe



Tripadvisor

Lollipops Playland and Cafe menyediakan berbagai wahana permainan yang dirancang untuk anak-anak dari segala usia, termasuk perosotan, area climbing, dan zona kreatif. Setiap wahana menawarkan tantangan yang aman dan menyenangkan, merangsang keterampilan motorik dan kreativitas anak.

Dengan ruang yang luas dan fasilitas yang nyaman, Lollipops memastikan pengalaman bermain yang menyenangkan bagi anak-anak dan relaksasi bagi orang tua.

Sambil anak-anak bermain, orang tua bisa menikmati makanan dan minuman di kafe yang menyediakan berbagai pilihan menu lezat.

Lokasi: Taman Kiara Artha Park, Jl. Banten, Kebonwaru, Kec. Batununggal, Kota Bandung, Jawa Barat 40272

Harga: Rp – Rp

Jam Operasional: Senin-jumat, mulai – WIB.

Sabtu dan minggu, mulai – WIB

3. Kidzoona AEON Bandung



jejakusaja

Kidzoona AEON Bandung merupakan destinasi bermain yang sempurna bagi anak-anak yang ingin bersenang-senang sambil belajar. Tempat ini menawarkan berbagai jenis permainan yang dirancang untuk merangsang kreativitas dan kecerdasan anak, seperti roleplay corner, puzzle, dan balok susun.

Dengan berbagai permainan yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan motorik, kreativitas, dan sosial, Kidzoona menawarkan pengalaman bermain yang kaya dan mendidik.

Lokasi: Lantai 2, 23 Paskal Shopping Center, Jl. Pasir Kaliki – 27, Kb. Jeruk, Kec. Andir, Kota Bandung, Jawa Barat 40172

Harga: Rp – Rp

Jam Operasional: Setiap hari, mulai – WIB

4. Lembang Wonderland

Lembang Wonderland merupakan tempat impian bagi anak-anak dan keluarga yang sedang mencari pengalaman bermain yang bagus dan penuh keajaiban. Terletak di kawasan sejuk Lembang, tempat ini menawarkan berbagai atraksi yang memadukan keindahan alam dengan sentuhan kreativitas yang luar biasa.

Setiap sudut di Lembang Wonderland dirancang untuk menghidupkan imajinasi, menjadikannya destinasi favorit bagi mereka yang ingin merasakan suasana bermain yang berbeda dari biasanya.

Lokasi: Jl. Raya Lembang , Jayagiri, Kec. Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40391

Harga: Rp –

Jam Operasional: Senin-jumat, mulai – WIB.

Sabtu dan minggu, mulai – WIB

5. Pillow Park Cafe

Pillow Park Cafe merupakan tempat yang sempurna untuk menikmati waktu bersantai bersama keluarga atau teman-teman dalam suasana yang nyaman dan menyenangkan. Dengan konsep yang unik menggabungkan antara cafe dengan area bermain.

Pillow Park Cafe menawarkan pengalaman yang berbeda dari kafe-kafe biasanya. Mulai dari menu yang lezat hingga area bermain yang dirancang khusus untuk anak-anak, tempat ini juga menjadi pilihan ideal bagi mereka yang ingin bersantai sambil membiarkan anak-anak bermain dengan aman dan gembira.

Lokasi: Gg. Dakota Raya , Sukaraja, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40175

Harga: Rp – Rp

Jam Operasional: Setiap hari, mulai – WIB

Liburan Sekolah Bingung Mau ke Waterboom Mana? Berikut 5 Rekomendasi Wisata Air yang Seru

Category: LifeStyle
8 Januari 2026



Liburan Sekolah Bingung Mau ke Waterboom Mana? Berikut 5 Rekomendasi Wisata Air yang Seru

Prolite – Mengisi liburan sekolah bersama keluarga ke

Waterboom yang ada di Kota Bandung memang cocok untuk membuat si kecil bahagia.

Siapa yang tidak suka dengan bermain air, semua kalangan usia pasti suka bermain air. Sambil bermain air anda bisa menikmati quality time bersama keluarga.

Kota Bandung memang sudah terkenal dengan ribuan kuliner dan tempat wisata alam yang sangat menarik untuk di kunjungi.

Namun Kota ini juga menyediakan banyak Waterboom yang seru dan wajib untuk di coba saat libur sekolah seperti sekarang.

Kali ini kami memiliki rekomendasi wahana air yang seru dan wajib untuk dicoba untuk mengisi libur sekolah kali ini.

1. Panghegar Waterboom



NaganTour

Salah satu andalan waterboom di Bandung adalah Panghegar Waterboom. Dengan harga tiket cukup terjangkau, waterpark satu ini sering bikin promo menarik lho.

Jenis kolam juga banyak dan kebersihannya terjaga, termasuk di area sekitar kolam. Ada kolam arus, kolam pantai berpasir, kolam busa (khusus weekend), kolam anak lengkap dengan ember tumpah, kolam olympic, dan seluncuran tinggi.

Cuma pengen berendam santai, kamu bisa coba kolam air hangat yang nyaman. Kalau lapar, tinggal beli jajanan di kafetaria yang komplit menu makanan berat dan snack-nya.

Lokasi: Jl. Mengger Tengah No. 37, Mengger, Bandung Kidul

HTM: mulai

2. Pesona Nirwana Waterpark



Pesona Nirwana

Bermain air sambil melihat pemandangan alam yang asri pasti sangat seru, Pesona Nirwana Waterpark menyediakan itu semua.

Pesona Nirwana Waterpark dengan tebing batu tinggi yang berdisi di salah satu sisi kolam, ditambah dengan udara yang sejuk membuat sensasi berenang terasa berbeda dan unik.

Beberapa pilihan wahana bisa kamu coba bersama teman atau keluarga. Mulai dari Water Fall, Lazy River, Kiddy Play, Jacuzzi, dan seluncuran.

Bagian terbaiknya, harga tiket waterboom di Bandung ini ramah di kantong. Pas banget untuk rekreasi rame-rame dengan rombongan, terutama buat kamu yang lagi melintasi jalur wisata Bandung – Ciwidey.

Lokasi: Kampung Legok Jeunjing, Desa Panyirapan, Jl. Terusan Cibako, Panyirapan, Soreang, Bandung

HTM: Mulai

3. Victory Waterpark



TribunTravel

Satu lagi waterpark di Bandung buat kamu yang betah kelilingan di pinggir kota, yaitu Victory Waterpark. Meski area waterpark nggak begitu luas, tetapi cukup nyaman untuk bermain air dengan keluarga atau teman.

Victory Waterpark memiliki beberapa kolam, yaitu kolam arus, kolam utama dengan seluncuran, kolam busa, dan kolam ombak. Atraksi kolam busa dan kolam ombak biasanya diselenggarakan bergantian sehingga kamu bisa mencicipi semua keseruannya.

Satu lagi, harga tiket Victory Waterpark masih ramah di kantong. Jadi, nggak perlu khawatir deh kalau pergi rame-rame

ke sini.

Lokasi: Sadu, Soreang

HTM: mulai

4. Margacinta Park



RRI

Margacinta Waterpark merupakan salah satu waterboom di Bandung dengan fasilitas cukup komplit. Terdapat tiga kolam, satu untuk berenang dengan kedalaman mulai 155 cm, satu kolam anak berisi permainan, dan satu kolam dengan seluncuran tinggi.

Tempat duduk tersedia gratis, tetapi kalau mau sewa gazebo dan ban tentu berbayar. Setiap transaksi sewa dikenakan biaya deposit yang akan di-refund saat kamu selesai berenang.

Kelar bermain air, kamu bisa makan di kafe yang tersedia dengan menu variatif dan harga rasional. Oya, di area depan tersedia arena bermain anak juga lho. Pas banget nih untuk liburan keluarga.

Lokasi: Jl. Margacinta No. 98, Cijaura, Buahbatu

HTM: mulai

5. Karang Setra Waterland

Kolam renang Karang Setra siapa yang tidak tau, warga Kota Bandung maupun warga luar Kota Bandung pasti tau.

Kolam renang yang sudah buka sejak tahun 1958 ini menyimpan banyak kenangan siapa saja yang berkunjung kembali.

Kolam legendaris ini terkenal dengan adanya perosotan Naga yang sudah di kenal dimana-mana. Namun dengan perkembangan jaman banyak fasilitas modern yang disediakan di tempat ini.

Ada juga kolam anak, kolam pantai, kolam arus, ember tumpah,

kolam olympic, dan air terjun buatan. Kolam renang ini selalu dipenuhi pengunjung yang hendak olahraga, kegiatan ekstrakurikuler, atau klub renang. Apalagi letaknya strategis di tengah kota sehingga mudah dijangkau siapa aja dan dari mana aja.

5 Rekomendasi Wisata Seru di Kota Bandung Selama Libur Sekolah

Category: LifeStyle

8 Januari 2026



5 Rekomendasi Wisata Seru di Kota Bandung Selama Libur Sekolah

Prolite – Tempat wisata liburan di Kota Bandung memang tidak ada habis-habisnya untuk di jelajahi, Udara yang sejuk serta pemandangan yang indah memang wajib untuk di kunjungi bersama keluarga.

Kota Bandung banyak menyediakan wisata baik alam, budaya hingga berbelanja seru bersama keluarga.

Kali ini kami memiliki rekomndasi wisata alam yang cocok untuk mengajak keluarga mengisi liburan sekolah di Kota Bandung:

1. Jalan Braga: Ikon Kota Bandung



Liputan6

Siapa yang tidak tau dengan Jalan Braga, jalan yang menjadi ikon Kota Bandung, tidak afdol kalau berkunjung ke kota ini tidak ke Jalan Braga.

Sepanjang Jalan Braga ini menyajikan bangunan-bangunan yang kental dengan sejarahnya. Meski bangunanya masih kental dengan cerita sejarah namun sangat bagus untuk berfoto.

Disini wisatawan bukan hanya disajikan dengan bangunan yang indah saja namun bangunan bergaya kolonial Belanda yang kini disulap menjadi kafe, restoran, dan galeri seni.

Wisatawan bisa juga nongkrong sambil menikmati kopi dan juga kuliner yang ada di sana.

2. Kawah Putih Ciwidey



Inews

Kawah Putih di Ciwidey adalah destinasi alam yang menakjubkan. Danau berwarna putih kehijauan dengan latar belakang pegunungan menciptakan suasana magis dan romantis. Cocok untuk pasangan yang ingin foto prewedding atau keluarga yang ingin menikmati keindahan alam.

3. Farmhouse Lembang



Ciwidey Outbound

Farmhouse Lembang menawarkan suasana ala pedesaan Eropa lengkap dengan bangunan bergaya klasik dan kebun bunga berwarna-warni. Spot favorit di sini adalah rumah Hobbit dan area foto dengan kostum tradisional Belanda.

Bagi anak-anak, Farmhouse juga menyediakan area untuk berinteraksi dengan hewan. Karena lokasinya tidak jauh dari pusat kota, tempat ini selalu ramai, terutama saat akhir pekan.

4. Trans Studio Bandung



Tiketcom

Bagi pencinta hiburan modern, Trans Studio Bandung wajib dikunjungi. Taman hiburan indoor terbesar di Indonesia ini menghadirkan berbagai wahana menegangkan, pertunjukan menarik, hingga area belanja.

5. Tangkuban Perahu

Gunung legendaris yang dikaitkan dengan cerita rakyat Sangkuriang ini menyuguhkan panorama kawah yang spektakuler. Kawah Ratu adalah yang paling populer, di mana pengunjung bisa berjalan di sekitar bibir kawah sambil menikmati udara sejuk pegunungan.

Wisata ini cocok bagi Anda yang ingin merasakan suasana alam khas Bandung.

Bagai mana sudah ada pilihan akan membawa keluarga anda berlibur ke mana selama di Kota Bandung. Semoga rekomendasi ini bermanfaat untuk anda semua.

Drained Energy: Ketika Energi

Mental Habis Tanpa Kamu Sadari

Category: LifeStyle

8 Januari 2026



Prolite – Drained Energy: Ketika Energi Mental Habis Tanpa Kamu Sadari

Pernah nggak sih kamu ngerasa capek terus, padahal sudah tidur cukup, sudah libur, bahkan sudah nggak ngapa-ngapain seharian? Bangun tidur bukannya segar, malah tetap berat dan kosong. Kalau iya, bisa jadi yang kamu alami bukan capek biasa, tapi kondisi yang dalam psikologi sering disebut sebagai *drained energy*.

Belakangan, istilah ini makin sering muncul di obrolan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa, pekerja muda, dan mereka yang hidup di ritme serba cepat. Sayangnya, drained energy sering dianggap sepele, seolah-olah cuma kurang tidur atau kurang liburan. Padahal secara psikologis, kondisi ini jauh lebih kompleks dan berdampak ke kesehatan mental jangka panjang.

Artikel ini bakal ngajak kamu mengenal apa itu drained energy secara psikologi, kenapa kondisi ini bisa terjadi, apa saja tandanya, dan yang paling penting: gimana cara mengelola dan mengembalikan energi secara sehat.

Apa Itu Drained Energy dalam Psikologi?



Secara psikologis, *drained energy* adalah kondisi ketika seseorang mengalami penurunan energi fisik, mental, dan emosional yang berlangsung cukup lama dan tidak pulih hanya dengan istirahat biasa. Jadi, beda ya dengan capek setelah seharian kerja atau habis olahraga.

Kalau capek biasa, tubuh akan kembali segar setelah tidur, makan, atau istirahat sebentar. Sementara pada drained energy, rasa lelahnya terasa lebih dalam dan menetap. Bukan cuma badan yang lemas, tapi pikiran terasa penuh, emosi datar atau mudah meledak, dan motivasi ikut menurun.

Dalam banyak literatur psikologi modern, drained energy sering dikaitkan dengan kelelahan mental kronis, stres berkepanjangan, dan fase awal burnout. Artinya, ini bukan kondisi yang muncul tiba-tiba, tapi hasil akumulasi tekanan yang terus terjadi tanpa pemulihan yang cukup.

Beda Drained Energy dan Capek Biasa

Biar makin jelas, penting untuk membedakan drained energy dengan kelelahan biasa.

Capek biasa biasanya punya pemicu yang jelas, misalnya kurang tidur, aktivitas fisik berat, atau hari yang padat. Setelah penyebabnya diatasi, tubuh relatif cepat pulih.

Sementara drained energy cenderung berulang dan terasa kronis.

Kamu bisa merasa lelah bahkan saat hari sedang santai. Istirahat fisik saja sering nggak cukup, karena sumber kelelahannya ada di aspek mental dan emosional.

Inilah kenapa banyak orang bilang, “Aku capek, tapi bukan capek badan.” Kalimat ini sering jadi sinyal awal drained energy.

Penyebab Utama Energi Terkuras



1. Stres Kronis dan Kecemasan

Stres yang berlangsung lama bikin tubuh terus berada di mode *fight or flight*. Hormon stres seperti kortisol dilepaskan terus-menerus, membuat sistem saraf bekerja tanpa henti. Dalam jangka panjang, kondisi ini sangat menguras energi mental dan emosional.

Otak seolah tidak pernah benar-benar istirahat karena selalu siaga menghadapi ancaman, deadline, atau kekhawatiran yang belum tentu terjadi.

2. Burnout Kerja atau Sekolah

Burnout bukan cuma soal kerjaan banyak, tapi juga soal tekanan tinggi tanpa jeda pemulihan. Tuntutan akademik atau pekerjaan yang terus meningkat, minim apresiasi, dan kurang kontrol atas waktu sendiri bisa membuat energi terkuras habis.

Penelitian terbaru di bidang psikologi kerja (2024–2025) menunjukkan bahwa burnout sering diawali dengan drained energy yang diabaikan terlalu lama.

3. Kebiasaan Sehari-hari yang Menguras

Mental

Multitasking berlebihan, kebiasaan menunda lalu panik di akhir, serta paparan layar gadget yang terus-menerus juga berkontribusi besar. Otak dipaksa berpindah fokus tanpa henti, sehingga cepat lelah meski tubuh tidak banyak bergerak.

Scrolling tanpa sadar selama berjam-jam juga bikin otak penuh stimulasi, tapi miskin pemulihan.

4. Faktor Eksternal dan Relasional

Lingkungan yang tidak suportif, konflik berkepanjangan, atau hubungan interpersonal yang menuntut emosi (misalnya harus terus “kuat” atau jadi penopang orang lain) juga bisa menguras energi secara perlahan.

Energi emosional sering kali habis tanpa disadari, terutama kalau kamu jarang mengekspresikan kebutuhan diri sendiri.

Gejala Drained Energy yang Perlu Diwaspadai

Drained energy punya tanda-tanda khas yang sering muncul bersamaan, seperti:

- Merasa lelah terus-menerus meski sudah cukup tidur
- Sulit fokus dan gampang terdistraksi
- Motivasi menurun, bahkan untuk hal yang dulu disukai
- Emosi terasa datar atau justru mudah tersinggung
- Merasa kewalahan oleh hal-hal kecil
- Menarik diri secara sosial karena “nggak punya energi”

Kalau gejala ini berlangsung berminggu-minggu, ada baiknya mulai lebih aware dan tidak menganggapnya remeh.

Cara Efektif Mengelola dan Mengembalikan Energi



1. Beri Ruang untuk Pemulihan Mental

Istirahat bukan cuma tidur. Otak juga butuh jeda dari tuntutan, keputusan, dan stimulasi. Coba sisipkan waktu tanpa layar, tanpa target, dan tanpa tuntutan produktivitas.

2. Kelola Stres Secara Aktif

Latihan pernapasan, mindfulness, atau journaling reflektif terbukti secara ilmiah membantu menurunkan aktivasi stres. Bukan untuk menghilangkan masalah, tapi membantu sistem saraf kembali ke kondisi lebih tenang.

3. Atur Ulang Prioritas

Tidak semua hal harus dikerjakan sekaligus dan sempurna. Belajar menetapkan batasan adalah bagian penting dari menjaga energi. Mengatakan “cukup” bukan tanda lemah, tapi tanda sadar diri.

4. Bangun Rutinitas yang Mendukung Energi

Tidur cukup, makan teratur, bergerak ringan, dan paparan sinar matahari pagi punya dampak besar pada regulasi energi dan mood.

5. Cari Dukungan

Kalau drained energy mulai mengganggu fungsi sehari-hari, tidak ada salahnya mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor. Kadang, berbagi dan dipahami saja sudah mengurangi beban mental.



Drained energy bukan tanda malas, kurang bersyukur, atau kurang kuat. Ini sinyal dari tubuh dan pikiran bahwa ada sesuatu yang perlu diperhatikan dan dirawat.

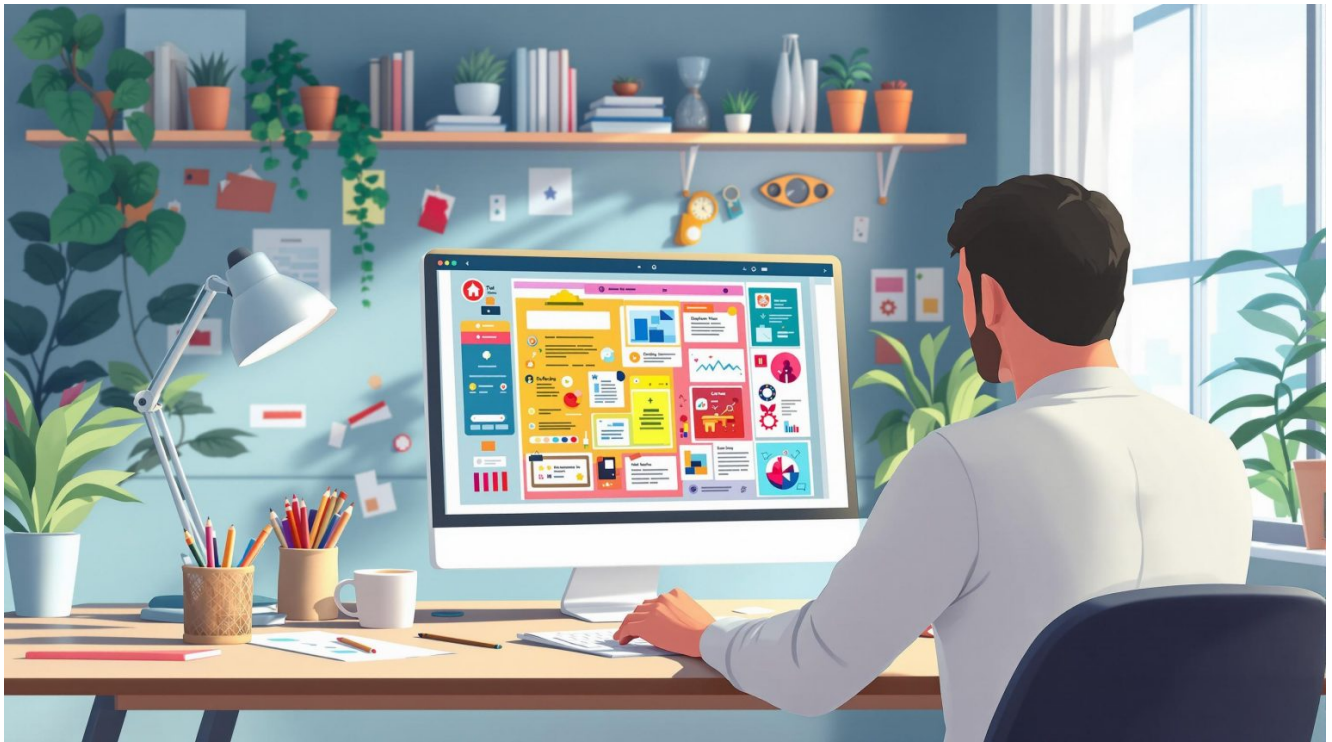
Mulai sekarang, coba lebih peka pada energi diri sendiri. Jangan menunggu benar-benar habis baru berhenti. Merawat energi adalah bagian penting dari kesehatan mental, bukan kemewahan.

Kalau kamu merasa lelah tapi tidak tahu kenapa, mungkin sudah saatnya berhenti sejenak, mendengar diri sendiri, dan memberi ruang untuk pulih secara utuh.

7+ Langkah Jitu Bikin Poster Ilmiah yang Rapi, Menarik, dan Mudah Dipahami

Category: LifeStyle

8 Januari 2026



Prolite – 7+ Langkah Jitu Bikin Poster Ilmiah yang Rapi, Menarik, dan Mudah Dipahami

Poster ilmiah sering dianggap sebagai tugas serius yang kaku dan penuh teks. Padahal, kalau dikerjakan dengan tepat, poster ilmiah justru bisa jadi media visual yang powerful untuk menyampaikan ide, hasil penelitian, atau gagasan ilmiah secara ringkas dan menarik.

Apalagi di era konferensi, pameran riset, dan presentasi akademik yang serba cepat, poster yang efektif bisa bikin audiens langsung berhenti, membaca, dan paham.

Artikel ini bakal ngajak kamu mengenal apa itu poster ilmiah, bedanya dengan poster komersial, dan tentu saja 7+ langkah praktis bikin poster ilmiah yang efektif tanpa bikin pusing.

Apa Itu Poster Ilmiah?



Poster ilmiah adalah media visual yang digunakan untuk menyampaikan informasi ilmiah, seperti hasil penelitian, kajian literatur, atau ide akademik, secara singkat, padat, dan visual. Poster ini biasanya dipajang dalam seminar, konferensi, atau pameran akademik.

Fokus utama poster ilmiah adalah kejelasan informasi. Bukan soal desain paling estetik, tapi bagaimana data dan pesan ilmiah bisa dipahami dengan cepat oleh pembaca yang lewat hanya dalam beberapa menit.

Poster Ilmiah vs Poster Komersial: Apa Bedanya?

Sekilas mirip, tapi tujuan keduanya beda jauh. Poster komersial dibuat untuk promosi: menjual produk, jasa, atau brand. Fokusnya pada daya tarik emosional dan ajakan membeli.

Sementara itu, poster ilmiah bertujuan menyampaikan fakta, data, dan temuan. Tidak ada unsur membujuk, yang ada justru kejelasan, objektivitas, dan kredibilitas sumber. Kalau poster komersial boleh dramatis, poster ilmiah harus tetap akurat dan berbasis data.

7+ Langkah Praktis Membuat Poster Ilmiah yang Efektif



1. Tentukan Judul yang Kuat dan Jelas

Judul adalah hal pertama yang dilihat. Buat judul yang singkat, spesifik, dan langsung menggambarkan isi penelitian. Hindari judul terlalu panjang atau penuh istilah teknis yang bikin pembaca bingung sejak awal.

Judul yang baik membuat orang tertarik membaca lebih lanjut,

bukan malah kabur.

2. Tentukan Tujuan Poster Sejak Awal

Sebelum mulai desain, tanyakan ke diri sendiri: apa pesan utama yang ingin disampaikan?

Apakah kamu ingin menunjukkan hasil penelitian, membandingkan temuan, atau menawarkan solusi ilmiah? Tujuan ini akan membantu kamu menyaring informasi mana yang penting dan mana yang bisa dibuang.

3. Susun Struktur Konten yang Rapi

Poster ilmiah idealnya punya struktur yang jelas dan konsisten. Umumnya terdiri dari:

- Latar belakang singkat
- Tujuan atau rumusan masalah
- Metode penelitian
- Hasil utama
- Kesimpulan atau implikasi

Tidak semua bagian harus panjang. Justru semakin ringkas, semakin mudah dipahami.

4. Tulis Teks Singkat, Padat, dan Komunikatif

Ingat, poster bukan laporan skripsi. Hindari paragraf panjang. Gunakan poin-poin, kalimat pendek, dan bahasa yang lugas.

Gunakan istilah ilmiah seperlunya, tapi tetap pertimbangkan audiens. Kalau bisa disederhanakan tanpa menghilangkan makna, lakukan.

5. Atur Alur Layout agar Mudah Dinavigasi

Layout yang baik membantu mata pembaca bergerak secara alami

dari satu bagian ke bagian lain. Biasanya alur dibaca dari kiri ke kanan, atas ke bawah.

Gunakan kolom, heading yang jelas, dan jarak antar bagian agar poster tidak terlihat penuh dan melelahkan.

6. Gunakan Visual yang Mendukung Pesan

Grafik, diagram, tabel, atau foto sering kali lebih efektif daripada teks panjang. Pastikan visual yang digunakan benar-benar relevan dan mudah dibaca.

Pilih grafik sederhana, warna kontras secukupnya, dan beri keterangan singkat agar pembaca langsung paham tanpa perlu penjelasan lisan.

7. Perhatikan Warna dan Tipografi

Gunakan warna yang konsisten dan tidak berlebihan. Latar belakang terang dengan teks gelap biasanya paling aman.

Untuk font, pilih jenis yang mudah dibaca dari jarak 1–2 meter. Hindari font dekoratif yang sulit dibaca, meski terlihat unik.

8. Lakukan Review dan Uji Baca

Langkah tambahan yang sering dilupakan adalah uji baca. Coba minta teman atau dosen membaca postermu dalam waktu singkat. Apakah mereka langsung paham? Apakah ada bagian yang membingungkan?

Masukan dari orang lain sering membantu menyempurnakan poster sebelum dipresentasikan.



Poster Ilmiah yang Baik Itu Komunikatif

Poster ilmiah bukan soal seberapa banyak informasi yang kamu masukkan, tapi seberapa jelas pesan yang kamu sampaikan. Dengan struktur rapi, teks ringkas, visual yang tepat, dan tujuan yang jelas, poster ilmiah bisa jadi alat komunikasi yang sangat efektif.

Jadi, sebelum mencetak poster berikutnya, coba terapkan langkah-langkah di atas. Siapa tahu, postermu jadi salah satu yang paling banyak dikunjungi dan diingat audiens.

**De Braga by ARTOTEL
Perkenalkan General Manager
Baru Sekaligus Umumkan
Sertifikasi GSTC Terbaru**

Category: LifeStyle
8 Januari 2026



De Braga by ARTOTEL Perkenalkan General Manager Baru Sekaligus Umumkan Sertifikasi GSTC Terbaru

BANDUNG, Prolite – De Braga by ARTOTEL secara resmi memperkenalkan General Manager baru, Tri Wenda Agus Setyabudi, dalam sebuah acara perkenalan bersama media dan rekan strategis. Tri Wenda Agus Setyabudi memulai perjalanan kariernya di industri perhotelan sebagai seorang bartender, sebelum kemudian menapaki berbagai posisi strategis hingga dipercaya menduduki jabatan General Manager. Dengan pengalaman lebih dari 15 tahun di industri perhotelan dan pariwisata, ia dikenal sebagai sosok pemimpin yang memahami operasional hotel secara menyeluruh, dari layanan dasar hingga manajemen strategis.

Pada kesempatan yang sama, De Braga by ARTOTEL juga mengumumkan perolehan sertifikasi terbaru dari Global Sustainable Tourism Council (GSTC) sebagai bentuk komitmen hotel terhadap penerapan praktik pariwisata berkelanjutan yang bertanggung jawab.

Dalam sambutannya, Tri Wenda Agus Setyabudi menyampaikan bahwa pencapaian sertifikasi GSTC menjadi fondasi penting bagi arah

pengelolaan hotel ke depan.

“De Braga by ARTOTEL memiliki identitas yang kuat sebagai hotel lifestyle dan *heritage* yang menyatu dengan seni, budaya, dan dinamika kawasan Braga. Sertifikasi GSTC ini menjadi bukti nyata bahwa pengembangan hotel tidak hanya berorientasi pada pengalaman, tetapi juga pada keberlanjutan, tanggung jawab lingkungan, dan dampak positif bagi komunitas sekitar,” ujarnya.



dok de Braga

Sertifikasi Global Sustainable Tourism Council (GSTC) merupakan standar global yang diakui secara internasional dalam praktik pariwisata berkelanjutan, mencakup aspek pengelolaan berkelanjutan, dampak sosial-ekonomi, pelestarian budaya, serta perlindungan lingkungan. Pencapaian ini menegaskan komitmen De Braga by ARTOTEL dalam menjalankan operasional hotel yang bertanggung jawab dan berkelanjutan.

Sebagai bagian dari ARTOTEL Group yang mengusung konsep *art, lifestyle, dan experiential hospitality*, De Braga by ARTOTEL terus menghadirkan inovasi melalui program kreatif, kolaborasi dengan seniman dan komunitas lokal, serta pendekatan layanan yang relevan dengan gaya hidup urban. Di bawah kepemimpinan baru, hotel ini diharapkan mampu memperkuat strategi bisnis sekaligus mengintegrasikan prinsip keberlanjutan dalam setiap aspek operasional.

Acara perkenalan ini menjadi momentum penting bagi De Braga by ARTOTEL untuk memperkenalkan kepemimpinan baru sekaligus menegaskan arah perusahaan ke depan sebagai hotel lifestyle yang tidak hanya stylish dan dinamis, tetapi juga bertanggung jawab terhadap lingkungan dan masyarakat. Momentum ini juga dimanfaatkan untuk mempererat kerja sama dengan para klien dari sektor korporasi, pemerintahan, travel agent, serta berbagai media di wilayah Jawa Barat. Ke depan, De Braga by ARTOTEL menegaskan komitmennya untuk siap memfasilitasi

beragam kebutuhan tamu dan klien, baik untuk keperluan bisnis maupun leisure, serta menjadi ruang kolaboratif bagi penyelenggaraan berbagai event kreatif bersama komunitas-komunitas lokal yang sejalan dengan semangat seni, budaya, dan gaya hidup urban.

Dengan latar belakang karier yang dimulai dari lini operasional hingga posisi puncak manajemen, Tri Wenda Agus Setyabudi diharapkan dapat membawa De Braga by ARTOTEL ke fase pertumbuhan selanjutnya serta semakin memperkuat perannya dalam mendukung pariwisata berkelanjutan di Kota Bandung.

4 Rekomendasi Kuliner Sunda di Bandung untuk Mengisi Libur Nataru 2026

Category: LifeStyle
8 Januari 2026



4 Rekomendasi Kuliner Sunda di Bandung untuk Mengisi Libur Nataru 2026

Prolite – Kuliner lagi Yuk, Anda lagi berlibur di Kota Bandung? Bingung mau cari makanan apa? Artikel ini akan membantu anda untuk menentukan pilihannya.

Liburan ke Kota Bandung belum afdol kalo belum menikmati kuliner khas sunda yang enak dan paling banyak di cari oleh orang.

Menikmati menu makanan sunda bisa menjadi rekomendasi mengisi selama libur Natal dan Tahun Baru (Nataru) 2026.

Dari masing-masing resto sunda pasti memiliki menu andalan hingga sambel yang sangat enak dan membuat ketagihan.

Bukan hanya menu makannya saja yang membuat kangen untuk mencicipi lagi namun suasana konsep restoran Sunda yang rata-rata lesehan bahkan disertai unsur alami seperti kolam bahkan danau yang bikin adem.

Buat yang mau liburan sambil kuliner makan makan Sunda yang ada di Bandung:

1. RM Asli Khas Sunda Cibiuk



Gofood

Kuliner khas Sunda pertama untuk kamu kunjungi di akhir pekan adalah RM khas Sunda Cibiuk. Tempat ini cukup legendaris sejak tahun 1999 dan terkenal punya banyak cabang dari Jatinangor, Tasikmalaya, Garut, Cikampek, Karawang, Bekasi, hingga Jakarta. Beragam olahan Sunda yang otentik seperti nasi liwet akan makin maknys dengan ciri khas sambel Cibiuk dengan resep yang asli.

Sambal Cibiuk yang legendaris ini terdiri dari tomat hijau, cabe rawit, bawang merah, kemangi, kencur, terasi, dan garam. Dinikmatinya dengan paket lengkap nasi liwet, nasi putih timbel, nasi tutug oncom, nasi bakar, dan nasi goreng. Lauknya tersedia aneka olahan gurame, ayam goreng, gepuk, sop iga, cah kangkung, tahu tempe, serta lalapan.

2. Warung Nasi Ibu Imas



Bolususulembang

Nama tempat kuliner yang satu ini pastinya sudah tidak asing lagi ditelinga para warga Bandung maupun warga dari luar Kota Bandung.

Tempat makan sunda yang legendaris ini sudah buka sejak 1980-an, banyak cabang yang tersedia bahkan ada juga yang buka hingga 24 jam.

Nah soal menunya, di sini menyajikan aneka lauk pauk seperti ayam goreng, ayam bakar, pepes, jeroan goreng, bakwan jagung, ikan mas, dan tahu tempe. Deretan lauk tersebut akan makin nagih kalau dinikmati bersama sambal merah terasinya yang juara ditambah sambal karedok leunca. Tersedia juga aneka lalapan hingga kol goreng dan selada air goreng atau yang terkenal dengan sebutan jukut goreng yang ikonik di sini.

3. Warung Nasi Alam Sunda



Warung Nasi Alam Sunda

Rumah makan ala Sunda lainnya yang favorit di Bandung berikutnya ada Warung Nasi Alam Sunda. Mengusung gaya masakan khas Cianjur, rumah makan ini sudah berkembang dengan banyak cabang dari mulai Puncak, Bogor, Jakarta, hingga Bandung tentunya. Kalau mau makan di sini saat jam makan siang, kamu wajib siap-siap antri bersama pelanggan lainnya.

Begitu datang, kamu bisa memilih sendiri aneka lauk-pauk, sambal, dan lalapannya yang dijamin menggugah selera. Ada pilihan gurami goreng kremes, ikan nila, ayam bakar, ayam goreng, tempe mendoan, empal, sop buntut, dan aneka pepes. Tambahan lainnya ada tempe orek, perkedel kentang, bakwan jagung, sate udang, dan sambal bawang serta leunca yang sedap.

4. Resto Raja Rasa



Bolusulembang

Lokasinya yang gak jauh dari Tol Pasteur, membuat kuliner khas sunda Raja Rasa jadi tempat makannya para turis yang liburan ke Bandung. Terlebih tempatnya yang terdiri dari dua lantai dengan area lesehan yang nyaman, membuatnya pas untuk bersantap keluarga besar. Resto ini pun gak cuma menyajikan kuliner khas Sunda, tapi juga makanan khas Bali dan aneka seafood yang fresh dan enak-enak.

Kalau ke sini, kamu harus cobain gurame bakar Raja Rasa yang dimasak dengan bumbu khas yang pastinya nikmat. Tersedia juga kerapu bakar Jimbaran yang gak kalah nikmatnya. Pilihan menu lainnya ada ayam sambal matah, sop rusuk, ayam ma'keke, dan kepiting bakar super.

Bagaimana dengan rekomendasi tempat makan sunda di atas semoga rekomendasi tersebut dapat membantu wargi mau menikmati

kuliner sunda di akhir pekan ini ke mana.

Liburan Telah Tiba! Berikut Rekomendasi 5 Destinasi Wisata Cocok untuk Ajak Keluarga

Category: LifeStyle
8 Januari 2026



Liburan Telah Tiba! Berikut Rekomendasi 5 Destinasi Wisata Cocok untuk Ajak Keluarga

Prolite – Menjelajah destinasi wisata saat liburan Sekolah dan Nataru ke Kota Bandung memang menjadi pilihan yang paling tepat, Kota yang tidak hanya terkenal dengan banyaknya kuliner namun Kota Kembang juga terkena dengan destinasi wisatanya.

Kota Bandung tidak pernah ada habisnya menjelajahi destinasi wisata yang wajib di coba saat berlibur di kota ini.

Kali ini kami memiliki rekomendasi destinasi wisata dengan udara sejuk dan pemandangan hijau menjadi daya Tarik beberapa tempat berikut ini.

Bukan hanya menyajikan keindahan alam saja namun tempat ini juga ramah untuk mengajak anak-anak untuk liburan.

Berikut lima tempat wisata adem di sekitar Bandung yang cocok untuk liburan bareng si kecil!

1. Dusun Bambu, Lembang

Destinasi wisata untuk liburan yang pertama ada Dusun Bambu Lembang terletak di kayawan Lembang yang terkenal dengan suasana yang sejuk. Banyak fasilitas yang diberikan seperti Area bermain anak, restoran, penginapan, dan aktivitas alam.

Tempat ini menawarkan pengalaman wisata keluarga dengan memberikan nuansa alam yang asri. Di sini traveler juga bisa mendapatkan tempat menginap cottage dan glamping, kuliner khas yang menggugah selera, dan aktivitas seru untuk semua usia.

2. The Lodge Maribaya



thelodgegroup

Tempat wisata instagramable dengan spot foto menarik dan wahana yang beragam. Tempat wisata ini bisa menjadi pilihan destinasi traveler yang cari adem. Pemandangan alamnya yang asri dan eksotis dengan jajaran pohon pinus khas pegunungan akan memanjakan mata traveler.

Ada banyak aktivitas yang bisa dilakukan, mulai dari berfoto di spot yang instagramable, balon udara, zip bike, gantole, valley swing, fair garden, sky plane, bambo sky dan wisata lainnya.

3. Floating Market Lembang



detikcom

Mengisi libur sekolah Anak-anak pasti suka dengan suasana pasar terapung yang unik ini. Jika biasanya anak-anak tau pasar itu banyak kios namun di sini anak akan suka karena pasar ini berbeda dengan yang lainnya.

Selain mencoba berbagai kuliner lokal dari perahu-perahu di atas danau, ada juga taman kelinci, miniatur kereta api, dan playground. Wahana edukatif seperti Rumah Hobbit dan Kota Mini bisa menambah pengalaman seru si kecil.

4. Orchid Forest Cikole



Instagram

Ingin menikmati hutan pinus dengan udara super adem? Orchid Forest Cikole adalah pilihan yang tepat. Di sana, traveler bisa menjelajah hutan pinus anggrek indah. Banyak fasilitas yang cocok untuk anak bermain seperti Edukasi flora, outbond, arena bermain, jembatan gantung.

Tempat ini menawarkan jembatan gantung dan aktivitas edukatif mengenai tanaman. Area bermain khusus anak-anak juga tersedia, lengkap dengan trampolin dan jalur sepeda mini.

5. Taman Hutan Raya Ir. H. Djuanda (Tahura)



detikcom

Tahura adalah paru-paru kota Bandung yang cocok untuk wisata edukatif dan petualangan ringan bersama anak. Jalur trekkingnya cukup aman dan menyenangkan, bahkan untuk anak usia 5 tahun ke atas. Di dalamnya terdapat Goa Jepang, Goa Belanda, dan air terjun mini yang bisa dieksplorasi.

Bikin Jatuh Cinta Sama Musik Rock: 6 Lagu Heavy Rock & Alternative Rock yang Wajib Kamu Coba!

Category: LifeStyle

8 Januari 2026



Prolite – Bikin Jatuh Cinta Sama Musik Rock: 6 Lagu Heavy Rock & Alternative Rock yang Wajib Kamu Coba!

Kalau kamu selama ini lebih sering dengerin pop, R&B, atau indie mellow, tapi mulai penasaran sama dunia rock, kamu nggak sendirian. Banyak orang sebenarnya pengen eksplor musik rock, tapi keburu mundur duluan karena mikir rock itu terlalu keras, ribut, atau “nggak ramah pemula”. Padahal, rock itu luas

banget dan justru seru kalau dinikmati pelan-pelan.

Lewat artikel ini, kita bakal bahas heavy rock dan alternative rock dengan cara yang santai dan gampang dipahami. Mulai dari pengertiannya, perbedaannya, sampai rekomendasi lagu yang cocok buat kamu yang baru nyemplung ke dunia rock. Anggap aja ini pintu masuk sebelum kamu benar-benar jatuh cinta sama distorsi gitar dan teriakan emosional yang jujur.

Heavy Rock dan Alternative Rock: Apa Bedanya?



Konser band rock Dewa 19 Featuring All Star yang digelar di Stadion Si Jalak Harupat Kabupaten Bandung ().

Sebelum masuk ke rekomendasi lagu, penting banget buat kenal dulu dua genre ini. Heavy rock dan alternative rock sering dianggap mirip, padahal karakter dan nuansanya cukup berbeda.

Heavy rock adalah genre yang identik dengan gitar yang tebal, riff kuat, drum yang dominan, dan vokal yang penuh tenaga. Musiknya sering terdengar intens dan berenergi, tapi bukan berarti selalu “marah”. Banyak lagu heavy rock yang justru terasa empowering dan bikin adrenalin naik. Genre ini berkembang dari hard rock dan jadi jembatan ke metal, tapi masih cukup ramah buat pendengar baru.

Sementara itu, alternative rock lebih fleksibel dan eksperimental. Genre ini nggak terpaku pada satu formula suara. Kadang bisa terdengar lembut, kadang gelap, kadang juga noisy. Alternative rock sering mengedepankan emosi, lirik reflektif, dan pendekatan musik yang lebih personal. Inilah kenapa banyak orang merasa lebih “nyambung” secara emosional dengan alternative rock.

Singkatnya, heavy rock fokus ke kekuatan dan energi, sedangkan

alternative rock fokus ke ekspresi dan eksplorasi. Dua-duanya seru, tinggal kamu mulai dari yang mana dulu.

3 Rekomendasi Lagu Heavy Rock untuk Pemula

1. Foo Fighters – Everlong

Meski Foo Fighters sering dikategorikan sebagai alternative rock, Everlong punya elemen heavy rock yang kuat dan sangat ramah untuk pemula. Riff gitar yang konsisten, drum yang solid, dan vokal Dave Grohl yang emosional bikin lagu ini jadi pintu masuk yang sempurna.

Everlong nggak terasa terlalu agresif, tapi cukup “berat” untuk ngenalin kamu ke karakter rock yang penuh energi. Lagu ini juga sering disebut sebagai salah satu lagu rock terbaik sepanjang masa dan masih relevan sampai sekarang.

2. AC/DC – Back in Black

Kalau ngomongin heavy rock, rasanya nggak afdol kalau nggak nyebut AC/DC. Back in Black adalah contoh klasik heavy rock yang simpel tapi sangat efektif. Riff gitar ikoniknya gampang diingat, ritmenya konsisten, dan vokalnya khas.

Buat pemula, lagu ini cocok banget karena strukturnya jelas dan nggak terlalu kompleks. Dari sini, kamu bisa mulai terbiasa sama gitar distorsi tanpa merasa kewalahan.

3. Guns N’ Roses – Sweet Child O’ Mine

Lagu ini punya intro gitar yang langsung nempel di kepala. Sweet Child O’ Mine menggabungkan elemen heavy rock dengan melodi yang catchy dan lirik yang hangat.

Banyak orang yang awalnya nggak suka rock akhirnya jatuh cinta gara-gara lagu ini. Energinya kuat, tapi tetap terasa fun dan

emosional, jadi cocok banget buat kamu yang baru mulai eksplor.

3 Rekomendasi Lagu Alternative Rock untuk Pemula

Monkeys

Arctic Monkeys sering jadi “band pertama” bagi banyak orang yang jatuh cinta pada rock modern. Musik mereka punya kombinasi riff gitar catchy, groove yang santai, dan lirik yang relate dengan kehidupan sehari-hari—mulai dari cinta, kecanggungan sosial, sampai krisis identitas.

Rekomendasi lagu untuk kamu:

- *505* → emosional dan dramatis
- *R U Mine?* → riff gitar agresif tapi tetap fun
- *Do I Wanna Know?* → atmosfer gelap, pelan, tapi nagih

Warning

The Warning adalah band rock asal Meksiko yang belakangan ini naik daun dan sering disebut sebagai “masa depan rock”. Musik mereka punya energi mentah, vokal powerful, dan aransemen modern yang cocok dengan selera generasi sekarang.

Lagu rekomendasi untuk pemula:

- *CHOKER* → intens, penuh emosi
- *DISCIPLE* → agresif dan empowering
- *ERROR* → kritik sosial dengan sound modern

Mereka membuktikan bahwa rock masih hidup, berkembang, dan

relevan—terutama dengan perspektif baru dari generasi muda.

Kenapa Rock Masih Relevan di 2025?

Meski tren musik terus berubah, rock tetap bertahan karena sifatnya yang jujur dan emosional. Di tengah era media sosial dan musik instan, rock menawarkan ruang untuk ekspresi yang lebih dalam. Banyak musisi baru di 2025 yang kembali terinspirasi oleh heavy rock dan alternative rock, baik dari segi sound maupun sikap bermusik.

Buat pendengar baru, rock bisa jadi medium buat meluapkan emosi, menemukan identitas, atau sekadar menikmati musik dengan energi yang berbeda dari genre lain.



Masuk ke dunia rock nggak harus langsung lompat ke musik yang super keras atau ekstrem. Mulailah dari lagu-lagu yang approachable seperti rekomendasi di atas. Dengerin dengan santai, pakai headphone, atau sambil nyetir sore hari.

Kalau satu lagu terasa cocok, lanjutkan ke lagu lain dari band yang sama. Dari situ, pelan-pelan selera kamu bakal terbentuk sendiri. Siapa tahu, dari sekadar penasaran, kamu malah jadi rock enthusiast baru. Jadi, lagu mana yang bakal kamu putar pertama hari ini?