

5 Rekomendasi Hotel Murah saat Liburan di Kota Bandung

Category: LifeStyle

Agustus 9, 2025



5 Rekomendasi Hotel Murah saat Liburan di Kota Bandung

Prolite – Kota Bandung menjadi destinasi wisata yang banyak dipilih oleh warga luar kota untuk berlibur, kami punya rekomendasi hotel murah yang dapat dipilih saat liburan.

Pingin liburan tanpa harus merogoh kocek dalam, tenang di Kota Kembang ini bukan hanya terkenal dengan kuliner dan destinasi wisata yang murah.

Namun untuk menginap di kota ini kalian juga dapat menginap dengan nyaman tanpa merogoh kocek terlalu dalam.

Di pusat Kota, ada beragam hotel murah dengan konsep hotel, hostel, hingga bed and breakfast (BnB) dengan harga terjangkau.

Aneka penginapan murah ini bisa menjadi opsi ketika Anda ingin berlibur di Kota Bandung selama beberapa hari, seperti saat long weekend. Meskipun terjangkau, banyak di antara penginapan murah tersebut yang memiliki kamar estetik. Simak 5 daftar penginapan murah berikut ini!

1. Mogens Guest House

Alamat: Jalan Kebon Sirih nomor 26

Hotel murah ini terletak di pusat kota, hanya berjarak sekitar 5 menit dari Stasiun Kereta Api Bandung. Harga kamarnya relatif terjangkau, dengan harga mulai dari Rp350 ribuan. Ada beberapa jenis kamar yang tersedia, mulai dari kamar dengan kasur single hingga king size.

Interiornya yang simpel dan minimalis dengan sedikit sentuhan gaya industrial menjadikan suasana keseluruhan Mogens Guset House tergolong nyaman dan estetik. Terdapat pula area common room yang bisa digunakan untuk bersantai ataupun membuka laptop.

2. Rehat at Dago Sky



Rehat at Dago Sky

Alamat: Jalan Dago Asri nomor 1C, RW 37

Penginapan ini cocok untuk Anda yang tengah mencari tempat beristirahat dengan budget di bawah . Di sini, tersedia kamar dengan harga mulai dari Rp75 ribuan saja per-malam.

Penginapan ini berbentuk seperti rumah besar atau serupa kost premium. Meskipun kamar-kamarnya sederhana dan tidak terlalu besar, namun tetap leluasa untuk menampung dua orang. Rating Rehat at Dago Sky cukup tinggi dengan mayoritas puas dengan kebersihan kamarnya. Anda bisa mengontak nomor 085143322669 untuk ketersediaan kamar.

3. Triple Seven Bed and Breakfast



Triple Seven

Alamat: Jalan Pesantren wetan nomor 20, Pajajaran

Terletak di tengah kota, Triple Seven adalah salah satu penginapan pionir di Kota Bandung yang mengusung konsep Bed and Breakfast (BnB). Suasana interior mulai dari lobi hingga

kamarnya mengadaptasi gaya retro industrial.

Ada sejumlah kamar yang dindingnya dihiasi mural estetik, serta kamar dengan kasur di area mezzanine yang unik. Harga per malamnya mulai dari Rp230 ribuan. Anda bisa mengontak nomor 082130163377 untuk pemesanan kamar.

4. Rumah Kiboku



Rumah Kiboku

Alamat: Jalan Raya Dago Golf 2B

Rumah Kiboku adalah salah satu hotel murah yang nyaman dengan pemandangan kebun dan pepohonan hijau nan asri. Terletak di utara Kota Bandung, cuaca di tempat ini terbilang sejuk. Tempat ini hanya menyediakan 7 kamar, sehingga suasana terkesan privat.

Kamar yang disediakan cukup luas, dengan mayoritas memiliki jendela besar serta balkon. Ada teras dan area untuk ngopi dengan pemandangan ke arah taman atau pepohonan hijau. Booking kamar bisa dilakukan melalui nomor 081221538531.

5. Villatel Salse

Alamat : Jalan Sukanagara nomor 88, Pagerwangi, Lembang

Hotel murah ini cocok untuk Anda yang ingin mencari suasana tenang dan jauh dari hiruk-pikuk kota. Meski beralamat di Lembang, hotel ini berada tak terlalu jauh dari kawasan Dago Atas. Di sini terdapat kolam renang yang cukup luas dengan resto yang langsung menghadap kolam serta rerumputan hijau. Tersedia juga area BBQ.

Di sini, Anda bisa memilih untuk menginap di kamar dengan suasana villa ataupun ala glamping. Kamar glamping atau VillaCamp room dihargai mulai dari Rp250 ribu saja per-malam dan cukup untuk dua orang. Hubungi nomor (022)-2504105 untuk informasi lebih lanjut.

Soft Skills & Lifelong Learning: Kunci Sukses Upgrade Diri di Era Digital

Category: LifeStyle

Agustus 9, 2025



Prolite – Soft Skills & Lifelong Learning: Kunci Sukses Upgrade Diri di Era Digital

Gelar akademis memang penting, tapi di tengah derasnya arus revolusi AI (Artificial Intelligence), ternyata yang paling dicari sekarang adalah *soft skills* dan semangat belajar yang nggak pernah padam.

Yup, era sekarang menuntut kita bukan cuma pintar secara akademis, tapi juga gesit, fleksibel, dan terus *upgrade* diri. Teknologi makin canggih, dan kita harus belajar bareng dengannya.

Menurut laporan terbaru dari World Economic Forum 2025, pekerjaan masa depan makin banyak yang butuh kemampuan kolaborasi, komunikasi, problem solving, dan pemikiran kritis—alias kumpulan soft skills yang dulunya sering diremehkan.

AI bisa bantu hitung angka atau merangkum dokumen, tapi empati dan kreativitas? Masih kita yang pegang peran utamanya.

Adaptasi & Rasa Ingin Tahu: Mata Uang Baru Dunia Kerja



Bayangin kamu masuk kantor baru yang pakai sistem AI untuk semua pekerjaan administratif. Nggak ada pelatihan panjang, nggak ada supervisor yang sabar ngajarin satu-satu. Di sini, yang cepat beradaptasi dan punya keinginan kuat untuk eksplorasi teknologi baru yang akan bertahan.

Kemampuan belajar secara mandiri, nggak takut gagal, dan punya mindset bertumbuh (growth mindset) jadi *golden ticket* untuk terus relevan di dunia kerja. Rasa ingin tahu yang tinggi bukan cuma bikin kamu terus berkembang, tapi juga bisa jadi nilai plus buat perusahaan. Orang-orang seperti ini biasanya nggak stuck di zona nyaman dan siap berinovasi.

Menurut riset dari McKinsey Global Institute (Agustus 2025), 74% perusahaan global kini lebih fokus mencari karyawan yang bisa belajar cepat dibanding yang cuma punya gelar tinggi.

Lifelong Learning: Belajar Nggak Harus di Kelas!



Lifelong learning artinya belajar terus-menerus, nggak peduli umur atau status. Nggak harus kembali ke kampus kok—kita bisa belajar lewat podcast, video singkat, micro-course, atau bahkan dari pengalaman sehari-hari. Sekarang banyak platform yang kasih akses ke konten interaktif dan berbasis data analitik, jadi pembelajaran makin personal dan efektif.

Contohnya, ada Coursera, edX, Skillshare, bahkan YouTube yang punya playlist lengkap tentang leadership, critical thinking, public speaking, dan lain-lain. Kamu bisa atur sendiri waktunya, topiknya, dan kecepatan belajarnya. Nggak perlu nunggu promosi atau ganti pekerjaan baru dulu buat berkembang.

Yuk Terapkan Sekarang! Ini Tips Belajar Sepanjang Hayat yang Realistis

1. **Mulai dari yang kamu suka** Kalau kamu seneng ngobrol, pelajari komunikasi atau negosiasi. Suka desain? Coba eksplorasi UI/UX. Jangan mulai dari yang kamu benci, nanti malah berhenti di tengah jalan.
2. **Pilih kursus singkat (micro-credentials)** Banyak kampus dan platform sekarang ngeluarin kursus bersertifikat berdurasi singkat. Bisa jadi tambahan nilai di CV dan nambah kepercayaan diri juga.
3. **Pelajari AI, jangan takutin AI** Tools kayak ChatGPT, Notion AI, Canva AI, atau bahkan Google Gemini bisa bantu kamu kerja lebih cepat dan efisien. Pelajari dasar penggunaannya, dan jadikan AI sebagai partner kerja, bukan saingan.

4. **Latih soft skills kamu tiap hari** Misalnya, bikin tantangan 7 hari untuk kasih feedback positif ke orang lain, atau latihan presentasi 3 menit setiap pagi. Hal kecil tapi konsisten itu penting.
5. **Gabung komunitas belajar** Bisa lewat Discord, Telegram, atau forum lokal. Belajar bareng orang lain bikin kamu lebih semangat dan dapat perspektif baru.

Nggak Harus Sempurna, Yang Penting Konsisten!



Nggak ada yang lahir langsung jago adaptasi atau ahli AI. Semua berproses, dan yang paling penting adalah *konsistensi*. Kuncinya ada di kebiasaan kecil yang kamu rawat setiap hari. Soft skills dan semangat belajar itu kayak otot—harus dilatih terus biar kuat.

Jadi, daripada stres ngejar-ngejar sertifikat yang belum tentu kamu butuh, mending bangun kebiasaan belajar yang cocok buatmu. Mau lewat baca buku, ikut webinar, atau dengerin podcast saat commute—semuanya valid!

Yuk, Reset Cara Pandang Kita!

Era AI bukan soal kita digantikan robot, tapi soal bagaimana kita bisa *naik level* bareng teknologi. Soft skills dan lifelong learning itu bukan tren sesaat, tapi kunci bertahan dan berkembang.

Mulai dari sekarang, yuk bikin jadwal belajar kecil-kecilan. Satu jam seminggu pun cukup asal konsisten. Karena di zaman serba cepat kayak sekarang, yang berhenti belajar ya akan ketinggalan. Siap upgrade diri bareng AI? Let's go!

5 Manfaat Vaksin BIAS untuk Anak-anak, Simak Penjelasan Berikut!

Category: LifeStyle

Agustus 9, 2025



Prolite – Vaksin BIAS (Bulan Imunisasi Anak Nasional) diperuntukan untuk anak-anak kelas 1,2,5 dan 6 Sekolah Dasar (SD) ini akan berlangsung secara rutin.

Pemberian vaksin yang akan dilakukan secara rutin kepada anak-anak setiap bulan Agustus dan November.

Banyak manfaat di balik pemberian vaksin BIAS untuk anak-anak salah satunya meningkatkan kekebalan tubuh anak-anak usia sekolah.

Rentannya terkena berbagai penyakit yang membuat pentingnya anak-anak mendapatkan vaksin tersebut.

Bukan hanya itu pemberian vaksin ini juga dapat mencegah terhadap penularan penyakit-penyakit menular seperti campak,

rubella, difteri, tetanus, dan kanker serviks.



RRI

Berikut adalah beberapa manfaat lebih rinci dari vaksin BIAS:

1. Meningkatkan kekebalan tubuh:

Vaksin ini membantu tubuh anak-anak untuk membentuk kekebalan terhadap penyakit-penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.

2. Mencegah penyebaran penyakit:

Dengan memberikan kekebalan, vaksin ini juga dapat membantu mencegah penyebaran penyakit di lingkungan sekolah dan masyarakat.

3. Melindungi dari penyakit serius:

Beberapa penyakit yang dicegah oleh vaksin BIAS, seperti campak, rubella, difteri, dan tetanus, bisa menyebabkan komplikasi serius pada anak-anak.

4. Mencegah kanker serviks:

Vaksin HPV, yang diberikan dalam program BIAS, dapat mencegah infeksi HPV yang dapat menyebabkan kanker serviks pada perempuan.

5. Meningkatkan kesehatan anak:

Dengan terlindungi dari penyakit, anak-anak dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih baik, serta memiliki kesempatan untuk belajar dan berprestasi di sekolah.

Penting untuk diingat bahwa vaksin BIAS adalah hak setiap anak, dan orang tua serta wali murid diharapkan untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan imunisasi sesuai

jadwal yang telah ditentukan.

Lion's Mane & Bee Pollen: Superfood Jamur yang Lagi Hype di 2025!

Category: LifeStyle
Agustus 9, 2025



Prolite – Lion's Mane & Bee Pollen: Superfood Jamur yang Lagi Hype di 2025!

Tahun 2025 ini, tren superfood makin seru dan inovatif. Bukan cuma chia seed, spirulina, atau matcha yang jadi

primadona—sekarang giliran jamur dan serbuk lebah unjuk gigi.

Yap, dua nama yang lagi sering dibahas di dunia wellness adalah **Lion's Mane** dan **Bee Pollen**. Bukan cuma karena eksotis, tapi juga karena klaim manfaat kesehatannya yang mulai dilirik oleh pecinta gaya hidup sehat dan peneliti.

Buat kamu yang baru denger atau udah penasaran banget, artikel ini bakal ngajak kamu kenalan lebih dalam sama dua superfood ini. Apa sih manfaatnya buat tubuh dan otak? Aman nggak sih dikonsumsi setiap hari? Yuk, kita kulik bareng!

Lion's Mane: Si Jamur Pemberi Fokus dan Mood Booster



Lion's Mane (*Hericium erinaceus*) adalah jamur putih berbulu mirip surai singa (makanya namanya Lion's Mane) yang udah lama dipakai dalam pengobatan tradisional Asia, khususnya Tiongkok dan Jepang. Tapi baru beberapa tahun terakhir, jamur ini naik daun di dunia barat—dan sekarang jadi bintang baru dalam tren nootropik alias suplemen peningkat fungsi otak.

Manfaat utama Lion's Mane:

- **Meningkatkan kognisi:** Kandungan hericenones dan erinacines di Lion's Mane dipercaya bisa merangsang pertumbuhan sel saraf (neurogenesis).
- **Memperbaiki suasana hati:** Beberapa studi awal menunjukkan potensi Lion's Mane dalam membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan.
- **Anti-inflamasi & antioksidan:** Membantu mengurangi peradangan ringan dalam tubuh yang bisa memicu kelelahan dan kabut otak.

Menurut jurnal *Journal of Restorative Medicine* edisi Mei 2025, konsumsi Lion's Mane secara rutin selama 8 minggu dikaitkan

dengan peningkatan performa memori kerja dan peningkatan mood pada partisipan usia 30–45 tahun. Tapi, studi ini masih tergolong kecil dan butuh ditindaklanjuti.

Bee Pollen: Butiran Ajaib dari Lebah untuk Energi dan Daya Tahan



Bee Pollen bukan cuma serbuk biasa. Ini adalah kombinasi serbuk sari bunga yang dikumpulkan lebah, dicampur dengan enzim, nektar, dan air liur lebah—kedengarannya unik, tapi efeknya luar biasa. Banyak yang menyebut bee pollen sebagai “makanan sempurna” karena mengandung hampir semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

Manfaat utama Bee Pollen:

- **Meningkatkan metabolisme:** Kandungan protein, enzim, dan vitamin B kompleks bantu tubuh lebih efisien dalam mengolah energi.
- **Boost imunitas:** Bee pollen kaya antioksidan seperti flavonoid dan karotenoid yang bantu melawan radikal bebas.
- **Pemulihan lebih cepat:** Atlet dan pecinta olahraga menggunakan bee pollen untuk mempercepat pemulihan otot dan mengurangi kelelahan.

Dalam laporan Agustus 2025 dari *International Journal of Functional Foods*, bee pollen terbukti meningkatkan kapasitas antioksidan darah dalam 14 hari konsumsi harian pada dosis 1 sendok teh.

Sisi Lain: Hati-Hati Jangan Asal

Konsumsi

Meskipun keduanya kelihatan menjanjikan banget, kamu tetap harus waspada ya. Kenapa?

1. Studi masih terbatas: Banyak penelitian soal Lion's Mane dan Bee Pollen masih di tahap awal atau dilakukan pada hewan. Klaimnya menjanjikan, tapi belum cukup kuat buat jadi standar pengobatan.

2. Risiko alergi: Bee pollen bisa menyebabkan reaksi alergi serius terutama buat yang punya alergi serbuk sari atau sengatan lebah. Reaksinya bisa mulai dari gatal ringan sampai sesak napas.

3. Interaksi obat: Lion's Mane punya efek imunomodulator, jadi kalau kamu lagi konsumsi obat imunosupresif atau punya penyakit autoimun, sebaiknya konsultasi dulu ke dokter.

Cara Konsumsi: Nggak Harus Pahit Kok!



Kamu bisa menikmati Lion's Mane dan Bee Pollen lewat cara yang lezat dan praktis:

Lion's Mane:

- **Suplemen kapsul:** Dosis umum 500–1000 mg/hari.
- **Bubuk latte:** Campurkan bubuk Lion's Mane ke dalam kopi atau susu oat untuk versi adaptogen latte ala café.
- **Campuran smoothie:** Blending bareng pisang, blueberry, dan oat milk? Jadi brain-boosting smoothie!

Bee Pollen:

- **Topping smoothie bowl:** Taburkan 1 sdt bee pollen di atas granola atau yogurt.

- **Langsung dimakan:** Bisa juga langsung dikunyah atau dilarutkan dalam air hangat.

Tips:

- Mulailah dari dosis kecil (1/4 sdt bee pollen, 500mg Lion's Mane) untuk cek reaksi tubuh.
- Konsumsi pagi hari untuk efek energi dan mood boost yang optimal.
- Konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi, apalagi kalau kamu punya riwayat alergi atau sedang minum obat rutin.

Superfood, Super Bijak!

Lion's Mane dan Bee Pollen memang bukan superfood biasa. Keduanya punya potensi besar dalam mendukung fungsi otak, mood, imun tubuh, sampai energi harian. Tapi, seperti semua hal baik dalam hidup—kuncinya ada di **takaran dan kebijaksanaan**.

Nggak perlu langsung borong suplemen atau ngikutin tren mentah-mentah. Mulai dari yang kecil, rasakan efeknya, dan pastikan tubuh kamu cocok. Wellness itu personal banget, dan kamu adalah ahlinya untuk tubuhmu sendiri.

Yuk, mulai eksplorasi superfood yang cocok buat kamu, dan jangan lupa share artikel ini ke temanmu yang lagi cari cara baru buat hidup lebih seimbang dan energik di 2025!

Dopamine

Menu:

Cara

Gratifikasi Sehat untuk Kesehatan Mental & Mood

Category: LifeStyle

Agustus 9, 2025



Prolite – Bukan Sekadar Self-Care Biasa: Saatnya Coba Dopamine Menu! Cara Gratifikasi Sehat untuk Kesehatan Mental & Mood

Kamu pernah ngerasa stuck, burnout, atau mood anjlok padahal nggak ada alasan spesifik? Atau mungkin kamu sering ngerasa guilty karena scrolling medsos buat “healing”, tapi ujung-ujungnya malah makin capek? Nah, 2025 ini, ada satu konsep self-care baru yang mulai viral dan bisa banget kamu coba: **dopamine menu**.

Nggak kayak self-care mewah yang butuh liburan mahal atau treatment spa, dopamine menu itu simpel, murah, dan bisa kamu lakuin sehari-hari. Bahkan, saking praktisnya, kamu bisa nulis menu ini di post-it dan tempel di cermin kamar! Yuk kita

bahas, apa sih sebenarnya dopamine menu itu, gimana cara bikin dan manfaatnya buat kesehatan mental kamu?

Apa Itu Dopamine Menu?



“Dopamine menu” adalah daftar aktivitas kecil yang secara sadar kamu pilih untuk memicu perasaan senang, rileks, atau puas—tanpa bikin ketagihan atau over-compensating. Idenya terinspirasi dari konsep *dopamine detox*, tapi versi yang lebih ramah, fun, dan realistis buat kita yang hidup di tengah dunia penuh distraksi digital.

Aktivitas di dalam menu ini biasanya ringan dan berdurasi singkat, tapi tetap punya efek menyenangkan secara emosional. Contohnya?

- Dengerin lagu favorit 5 menit
- Jalan kaki tanpa tujuan selama 10 menit
- Gambar doodle bebas
- Buat playlist musik baru
- Nyalain lilin aroma terapi
- Main sama hewan peliharaan
- Ngeteh sore sambil baca buku

Yang penting: aktivitas ini **bukan coping negatif** kayak binge watching 5 jam, doomscrolling, atau ngemil berlebihan. Dopamine menu fokus pada gratifikasi kecil yang mindful dan konsisten.

Cara Bikin Dopamine Menu yang Sesuai Kamu Banget



1. Kenali hal-hal kecil yang bikin kamu genuinely senang

Luangkan waktu buat nanya ke diri sendiri: apa aja hal kecil yang bikin kamu merasa damai, puas, atau sekadar senyum sendiri? Tuliskan semua tanpa mikir apakah itu produktif atau tidak.

2. Kelompokkan jadi kategori waktu atau energi Misal:

- 5 menit: tarik napas dalam-dalam, nonton video kucing, stretching ringan
- 15 menit: journaling, menyiram tanaman, ngopi sambil denger lagu
- 30 menit: olahraga ringan, eksplor resep baru, DIY crafting

3. Tempel di tempat yang mudah kamu lihat Bisa di kulkas, dinding meja kerja, atau jadi widget di HP. Intinya, kamu bisa lihat dan pilih menu sesuai mood kamu saat itu.

4. Latihan pakai menu saat stress muncul Jangan nunggu sampai mental breakdown. Biasakan untuk ambil salah satu aktivitas saat kamu mulai ngerasa tegang, lelah, atau bosan.

Manfaat Nyata Dopamine Menu (Berdasarkan Riset dan Praktik 2025)



Menurut laporan terbaru dari *American Journal of Lifestyle Psychology* edisi Juli–Agustus 2025, intervensi berbasis dopamine menu dapat menurunkan tingkat stres hingga 32% pada kelompok pekerja usia 20–35 tahun dalam waktu 3 minggu.

Kenapa bisa efektif?

- **Membantu regulasi dopamin alami** tanpa harus konsumsi makanan tinggi gula, medsos berlebihan, atau belanja impulsif.

- **Membangun kebiasaan positif** yang pelan-pelan memperbaiki pola pikir dan rutinitas harian.
- **Mencegah burnout** karena jadi punya titik jeda emosional yang jelas setiap harinya.
- **Meningkatkan mood & produktivitas**, terutama kalau dilakukan konsisten di pagi/sore hari.

Meski terdengar positif, penting untuk diingat bahwa dopamine menu **bukan pelarian dari masalah utama**. Ini bukan cara untuk menghindari emosi negatif, tapi sebagai alat bantu *recharge* agar kamu bisa menghadapi hari dengan lebih seimbang.

Juga, jangan jadikan ini sebagai alasan buat ngehindar dari bantuan profesional. Kalau kamu merasa gejala depresi, kecemasan, atau burnout makin intens, tetap pertimbangkan konsultasi ke psikolog.

Tips Integrasi dalam Rutinitas Harian:

- Mulai dengan 1 aktivitas dari menu setiap pagi setelah bangun tidur.
- Gunakan alarm/kalender untuk pengingat aktivitas dopamine menu.
- Coba tantangan 7 hari dopamine menu bareng teman atau pasangan.
- Evaluasi mingguan: aktivitas mana yang paling bikin kamu recharge?
- Kombinasikan dengan teknik mindfulness (misalnya tarik napas sadar saat jalan kaki).

Dopamine menu bukan tren kosong—ini adalah bentuk self-care yang humble tapi berdampak. Cocok banget buat kamu yang sibuk, gampang cemas, atau sedang ingin memperbaiki mood tanpa drama.

Jadi, yuk mulai bikin dopamine menu versimu sendiri! Coba 3 aktivitas hari ini, dan lihat bagaimana perubahan kecil bisa jadi titik balik buat keseimbangan mentalmu.

Jangan lupa share menu kamu ke teman-teman juga biar kita bisa saling inspirasi dan healing bareng. Siapa tahu, hal kecil kayak dengerin lagu favorit atau minum teh hangat sore-sore bisa jadi kunci mood booster kamu hari ini! ☐

Tren Wellness Reset 2025: Cold Plunge, Sauna, dan Olahraga Alternatif

Category: LifeStyle
Agustus 9, 2025



Prolite – Cold Plunge, Sauna, dan Olahraga Alternatif: Tren Wellness Reset 2025

Di tengah dunia yang makin cepat dan penuh tekanan, nggak heran kalau banyak orang mencari cara baru untuk mengisi ulang tenaga—baik secara fisik maupun mental. Nah, tahun 2025 ini muncul tren wellness reset yang makin digandrungi: mulai dari **cold plunge therapy**, **sauna inframerah**, sampai **olahraga bungee-sling** yang seru dan efisien.

Apa sih manfaatnya? Gimana cara mulai dengan aman? Yuk kita bahas satu per satu biar kamu bisa mulai reset tubuh dan pikiran dengan cara yang asyik tapi tetap aman!

Cold Plunge: Sensasi Dingin yang Bikin Bugar



Cold plunge atau mandi air dingin ekstrem bukan cuma tren media sosial. Teknik ini punya manfaat ilmiah, lho! Merendam tubuh di air dingin (biasanya 10–15°C) selama beberapa menit dipercaya bisa:

Manfaat Cold Plunge:

- Meningkatkan sirkulasi darah
- Mengurangi nyeri otot setelah olahraga
- Meningkatkan mood dan energi (berkat pelepasan endorfin)
- Mengurangi inflamasi dan membantu pemulihan cedera ringan

Cara Mulai dengan Aman:

- Mulai dari air hangat ke suhu dingin secara bertahap.
- Durasi awal: 1–2 menit, lalu tingkatkan perlahan.

- Lakukan 2–3 kali seminggu untuk hasil optimal.

Perhatian! Cold plunge tidak disarankan bagi yang punya masalah jantung atau tekanan darah rendah. Konsultasi dulu ke dokter ya!

Sauna Inframerah: Panas yang Menenangkan



Berbeda dari sauna konvensional, **sauna inframerah** menggunakan gelombang cahaya untuk memanaskan tubuh langsung tanpa memanaskan udara. Rasanya lebih nyaman dan bisa memberikan manfaat yang nggak kalah hebat:

Manfaat Sauna Inframerah:

- Membantu detoksifikasi lewat keringat
- Mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur
- Mempercepat pemulihan otot
- Mendukung metabolisme dan pembakaran kalori ringan

Cara Mulai:

- Durasi awal: 10–15 menit, tingkatkan jadi 30 menit per sesi.
- Frekuensi ideal: 2–4 kali seminggu.
- Minum air putih sebelum dan sesudah sesi biar nggak dehidrasi.

Catatan: Hati-hati kalau kamu punya tekanan darah rendah atau sedang dehidrasi. Jangan pernah lakukan sauna saat sedang pusing atau lemas.

Bungee-Sling Workouts: Olahraga

Ringan tapi Efektif!



Kalau kamu bosan dengan gym biasa, olahraga **bungee-sling** bisa jadi penyegar! Dengan tali elastis yang terikat di tubuh, kamu bisa melompat, terbang, dan melakukan gerakan kardio tanpa beban berlebih di sendi.

Manfaat:

- Meningkatkan kelincahan dan kekuatan inti tubuh
- Ramah untuk semua usia, termasuk pemula dan lansia
- Membakar kalori sambil seru-seruan
- Mengurangi risiko cedera karena minim impact pada lutut/persendian

Tips Memulai:

- Coba kelas pemula dulu di studio bungee terdekat.
- Gunakan outfit olahraga yang nyaman dan fleksibel.
- Pastikan instruktur bersertifikat.

Wellness Reset Bukan Tren Sesaat

Menurut laporan dari *Global Wellness Institute* (Agustus 2025), semakin banyak orang usia 25–45 tahun yang melaporkan perbaikan kualitas hidup dan penurunan stres setelah rutin melakukan aktivitas pemulihan seperti cold therapy dan latihan ringan berdampak rendah.

Bahkan beberapa klinik kesehatan mental mulai mengintegrasikan terapi fisik seperti sauna dan olahraga elastik untuk pasien dengan burnout atau kecemasan kronis. Jadi, jangan anggap enteng aktivitas-aktivitas ini, ya!

Catatan Penting Sebelum Mencoba

Sebelum kamu terjun (literally!) ke bak air dingin atau ikut kelas bungee, ada baiknya kamu:

- Konsultasi dulu ke dokter, terutama kalau punya kondisi jantung atau tekanan darah.
- Dengarkan tubuhmu. Kalau merasa pusing, sesak, atau nggak nyaman, langsung berhenti.
- Mulai pelan-pelan. Wellness itu maraton, bukan sprint.

Saatnya “Reset” dengan Cara yang Kamu Banget!

Tren wellness reset 2025 menawarkan banyak cara seru buat memperbaiki kualitas hidup. Entah kamu tipe yang suka tantangan dingin ala cold plunge, relaksasi sauna, atau olahraga kreatif seperti bungee-sling, semua pilihan bisa disesuaikan dengan kebutuhan tubuhmu.

Yuk, mulai langkah kecil hari ini buat jadi versi dirimu yang lebih bugar dan bahagia! Share artikel ini ke teman-teman yang juga butuh inspirasi wellness, dan jangan lupa tulis di komentar: kamu tertarik coba yang mana duluan?

Masalah Cacingan Apa Perlu Mengonsumsi Obat Cacing? Simak 4 Masalah Gangguan

Kesehatan yang Terjadi

Category: LifeStyle

Agustus 9, 2025



Masalah Cacingan Apa Perlu Mengonsumsi Obat Cacing? Simak 4 Masalah Gangguan Kesehatan yang Terjadi

Prolite – Cacingan menjadi masalah Kesehatan yang sangat umum terjadi di Indonesia dan beberapa negara berkembang lainnya.

Lantas apakah akan menjadi masalah besar ketika seseorang terkena infeksi cacing atau cacingan tidak mengonsumsi obat cacing?

Dokter spesialis gizi klinis Johannes Chandrawinata mengingatkan pentingnya mengonsumsi obat cacing minimal satu kali dalam setahun, terutama bagi kelompok masyarakat yang berisiko tinggi terinfeksi.

Menurut Johannes, pemberian obat anti-cacing secara rutin telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan beban kesehatan akibat infeksi parasit ini.

“Minimal satu tahun sekali. Pengobatan pencegahan cacingan secara massal merupakan bagian dari usaha komprehensif untuk menurunkan angka kesakitan karena infeksi cacing,” kata Johannes dikutip dari CNN.

Pencegahan infeksi cacing dengan mengonsumsi obat cacing

setahun sekali memang sangat penting apalagi untuk daerah dengan tingkat infeksi tinggi lebih dari 20 persen penduduknya terinfeksi maka perlu diberikan pengobatan dua kali dalam setahun.

“Infeksi cacing memang tak selalu menunjukkan gejala yang mencolok. Namun, dampaknya terhadap kesehatan tidak bisa dianggap ringan,” kata dia.

Beberapa jenis cacing yang sering menginfeksi manusia antara lain cacing gelang, cacing tambang, dan cacing pita.

Infeksi ini bisa menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti berikut:

1. Perdarahan di usus yang dapat memicu anemia akibat kehilangan darah secara terus-menerus.
2. Peradangan dan penyumbatan usus, yang berisiko menimbulkan nyeri hebat dan gangguan pencernaan.
3. Diare kronis yang membuat tubuh kehilangan cairan dan elektrolit penting.
4. Gangguan penyerapan zat gizi yang bisa menyebabkan malnutrisi meskipun seseorang mengonsumsi makanan bergizi.

Anak-anak menjadi kelompok yang paling rentan mengalami infeksi cacing. Kondisi ini bisa menghambat tumbuh kembang karena terganggunya asupan dan penyerapan nutrisi penting.

Pada dasarnya, semua orang yang tinggal di wilayah dengan risiko infeksi cacing disarankan untuk menjalani terapi pencegahan, tak terkecuali orang dewasa.

Obat cacing yang direkomendasikan seperti albendazole dan mebendazole relatif aman dan tersedia secara bebas di apotek. Namun, sebaiknya dikonsumsi sesuai petunjuk tenaga medis.

Fibermaxxing: Tren Serat Tinggi untuk Kesehatan Usus & Energi Sehari-hari

Category: LifeStyle
Agustus 9, 2025



Prolite – Fibermaxxing: Tren Serat Tinggi untuk Kesehatan Usus & Energi Sehari-hari

Kalau kamu sering scroll TikTok atau Instagram Reels seputar kesehatan, kamu mungkin udah sering denger istilah **"fibermaxxing."** Tren ini lagi naik daun di kalangan penggiat gaya hidup sehat, dan ternyata bukan cuma soal makan banyak sayur doang, lho.

Fibermaxxing adalah gaya hidup yang fokus **meningkatkan asupan serat secara konsisten** buat menunjang pencernaan yang sehat,

imun kuat, dan energi yang stabil sepanjang hari.

Serat alias fiber memang udah lama dikenal sebagai nutrisi penting, tapi selama ini suka disepelekan. Nah, dengan fibermaxxing, serat akhirnya dapat spotlight yang pantas! Jadi, gimana cara mulai fibermaxxing? Dan emang seberapa penting sih buat tubuh kita?

Apa Itu Fibermaxxing dan Kenapa Penting?



Fibermaxxing adalah praktik meningkatkan konsumsi serat harian melalui makanan utuh seperti **buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan**. Bukan sekadar diet iseng, ini lebih ke gaya hidup yang bikin kamu makin peduli sama sistem pencernaanmu.

Rata-rata kebutuhan serat harian orang dewasa menurut WHO adalah:

- Wanita: 25 gram/hari
- Pria: 30-38 gram/hari

Tapi kenyataannya, mayoritas orang hanya mengonsumsi sekitar **15 gram** serat per hari. Padahal, kekurangan serat bisa bikin tubuh cepat lelah, susah BAB, sampai meningkatkan risiko penyakit kronis.

Manfaat Fibermaxxing: Bukan Cuma Bikin Lancar BAB

Banyak orang kira serat itu cuma buat “urusan belakang”. Tapi kenyataannya, serat berperan besar dalam berbagai fungsi tubuh:

1. Pencernaan Lebih Sehat Serat membantu mempercepat pergerakan usus dan memberi makan bakteri baik di usus. Ini bantu mencegah sembelit dan bikin mikrobioma usus kamu makin happy.

2. Kolesterol Turun Serat larut bisa bantu mengikat kolesterol jahat (LDL) dan mengurangnya dari aliran darah. Ini artinya, risiko penyakit jantung juga berkurang.

3. Imunitas Meningkat Gut health yang optimal berhubungan erat dengan sistem imun yang kuat. Serat membantu menyeimbangkan mikroba usus, yang jadi garis pertahanan pertama tubuh kita.

4. Energi Lebih Stabil Serat memperlambat penyerapan gula, jadi kamu nggak gampang loyo atau mengalami sugar crash setelah makan.

Jangan Kebablasan! Efek Samping Kelebihan Serat



Yes, segala sesuatu yang berlebihan itu nggak baik—termasuk serat! Terutama kalau kamu mendapatkannya dari suplemen serat instan.

Risiko umum konsumsi serat berlebihan:

- Perut kembung
- Gas dan flatulensi
- Diare
- Gangguan penyerapan nutrisi (kalau ekstrem)

Untuk itu, sangat disarankan **fokus pada serat dari makanan utuh**, bukan suplemen. Karena serat alami biasanya juga datang bersama vitamin, mineral, dan antioksidan penting lainnya.

Tips Praktis: Gimana Mulai Fibermaxxing Tanpa Drama?

Kalau kamu baru mau mulai, jangan langsung ngegas! Biar tubuh nggak kaget, kamu bisa coba transisi pelan-pelan dengan jadwal seperti ini:

Hari 1-3:

- Sarapan: oatmeal + pisang
- Snack: 1 buah apel

Hari 4-6:

- Tambahkan sayur kukus di makan siang (brokoli, wortel)
- Makan malam: nasi merah + tumis sayur

Hari ke-7 dan seterusnya:

- Coba overnight chia seed + berries
- Gunakan roti gandum utuh sebagai pengganti roti putih

Tips tambahan:

- Minum air yang cukup, karena serat bekerja optimal dengan hidrasi.
- Makan perlahan dan kunyah makanan dengan baik.
- Variasikan sumber serat agar nggak bosan dan lebih lengkap nutrisinya.



Yuk, Fibermaxxing Bareng!

Siapa sangka kalau serat bisa jadi tren yang keren dan powerful? Dengan fibermaxxing, kamu nggak cuma merasa lebih ringan dan nyaman, tapi juga memberi investasi kesehatan jangka panjang buat usus, jantung, dan energi harian kamu.

Jadi, masih mau skip sayuran? Yuk mulai dari langkah kecil

hari ini. Share artikel ini ke teman-teman kamu yang pengen hidup lebih sehat dan ajak mereka #FibermaxxingChallenge bareng-bareng!

Kenali Decan Leo: Tiga Wajah Berbeda Sang Raja Rasi Bintang

Category: LifeStyle
Agustus 9, 2025



Prolite – Kenali Decan Leo: Tiga Wajah Berbeda Sang Raja Rasi Bintang

Kalau kamu lahir di bawah naungan zodiak Leo (23 Juli – 22 Agustus), kamu pasti udah sering dengar stereotip kayak: suka jadi pusat perhatian, pede banget, dan kadang agak dramatis. Tapi tunggu dulu, nggak semua Leo itu seragam, lho!

Di dalam Leo sendiri, ternyata ada “*decan*” atau pembagian

periode yang punya pengaruh planet berbeda-beda. Nah, pengaruh planet ini bikin karakter Leo bisa terbagi jadi tiga tipe utama.

Artikel ini bakal ngebahas tuntas soal **tiga decan Leo**, lengkap dengan kepribadian, gaya komunikasi, sampai urusan cinta dan keuangannya. Yuk, cek kamu termasuk Leo yang mana!

Apa Itu Decan?



Dalam astrologi, setiap zodiak dibagi jadi tiga bagian yang disebut decan. Tiap decan berdurasi sekitar 10 hari dan dipengaruhi oleh planet yang berbeda. Nah, meskipun kamu tetap Leo, kamu akan punya tambahan energi dari planet lain yang membentuk sisi unik kamu.

Contohnya, Leo Decan 1 dipengaruhi penuh oleh Matahari. Tapi Leo Decan 2 dipengaruhi oleh Jupiter, dan Decan 3 oleh Mars. Perbedaan planet inilah yang bikin Leo bisa tampil sebagai leader flamboyan, guru dermawan, atau bahkan kompetitor super ambisius!

Decan Leo 1 (23 Juli – 1 Agustus): Si Raja Spotlight

Planet penguasa: Matahari

Decan pertama ini adalah Leo yang “paling Leo”. Pede? Jelas. Suka jadi sorotan? Banget. Mereka biasanya punya energi alami untuk memimpin dan membawa aura kehangatan di mana pun mereka berada.

Ciri khas:

- Karismatik dan sangat percaya diri
- Senang tampil dan jadi pusat perhatian

- Jiwa kepemimpinan kuat

Dalam komunikasi: Ekspresif, tegas, dan cenderung dominan. Mereka pintar memotivasi dan punya gaya bicara yang inspiratif.

Dalam cinta: Mereka loyal, romantis, dan suka dimanja. Tapi juga butuh pasangan yang bisa kasih pujian dan perhatian.

Dalam keuangan: Punya selera tinggi. Kadang boros demi gaya hidup mewah, tapi juga gigih mencari penghasilan tambahan.

Decan Leo 2 (2 – 11 Agustus): Si Guru yang Dermawan

Planet penguasa: Jupiter

Leo generasi Jupiter ini tampil sebagai sosok bijak, penyayang, dan suka berbagi ilmu. Mereka tetap punya sisi flamboyan Leo, tapi lebih tenang dan berorientasi pada makna hidup.

Ciri khas:

- Filosofis dan suka berpikir besar
- Punya naluri sebagai pengajar atau mentor
- Senang berbagi dan dermawan

Dalam komunikasi: Diplomatis dan edukatif. Mereka suka berdiskusi, terutama soal hal-hal besar kayak nilai hidup, keadilan, atau pertumbuhan diri.

Dalam cinta: Lebih idealis. Mereka nyari hubungan yang bisa menumbuhkan dan saling menginspirasi.

Dalam keuangan: Cenderung bijak dan punya visi panjang. Tapi kadang terlalu dermawan dan suka membantu sampai lupa batasan.

Decan Leo 3 (12 – 22 Agustus): Si Pejuang Ambisius

Planet penguasa: Mars

Leo Mars ini penuh energi dan semangat kompetitif. Mereka punya hasrat besar untuk sukses, nggak takut tantangan, dan senang membuktikan diri.

Ciri khas:

- Ambisius dan pekerja keras
- Cenderung blak-blakan dan agresif
- Suka persaingan dan tantangan

Dalam komunikasi: To the point dan penuh semangat. Kadang bisa terlalu keras atau meledak-ledak kalau sedang berapi-api.

Dalam cinta: Intens dan bergairah. Tapi mereka butuh pasangan yang tahan banting dan nggak gampang baper.

Dalam keuangan: Cerdas cari peluang, nggak takut ambil risiko. Tapi harus hati-hati biar nggak nekat ambil keputusan tanpa perhitungan matang.

Gaya Hidup dan Perbedaan Decan: Dari Komunikasi sampai Dompet



Aspek	Decan 1 (Matahari)	Decan 2 (Jupiter)	Decan 3 (Mars)
Komunikasi	Penuh percaya diri	Diplomatis & mendalam	Agresif & langsung
Gaya Cinta	Romantis & butuh pujian	Idealistik & inspiratif	Intens & kompetitif

Urusan Keuangan	Boros demi gaya	Dermawan & bijak	Ambisius & penuh risiko
--------------------	-----------------	---------------------	----------------------------

Sekarang kamu udah tahu, jadi Leo bukan cuma soal tampil percaya diri. Ada Leo yang penuh filosofi dan kasih, ada juga yang tangguh dan tak kenal takut. Dengan tahu decan kamu, kamu bisa lebih paham sisi kekuatan (dan tantangan) diri sendiri.

Coba cek tanggal lahirmu, dan temukan Decan kamu. Apakah kamu sang Raja cahaya Matahari? Si Guru Jupiter? Atau sang Pejuang Mars?

Jangan lupa share artikel ini ke teman Leo kamu, biar mereka juga tahu sisi tersembunyi dari kepribadian mereka. Dan kalau kamu punya pengalaman unik jadi Leo di Decan tertentu, ceritain di kolom komentar, ya!

Garuda di Dadaku 2026: Film Animasi Keluarga yang Siap Tayang di Bioskop!

Category: LifeStyle

Agustus 9, 2025



Prolite – Garuda di Dadaku (2026): Ketika Mimpi, Bola, dan Animasi Bersatu Jadi Inspirasi! Siap-siap Nostalgia & Semangat Baru!

Buat kamu yang tumbuh besar di era 2000-an, pasti kenal dong sama film *Garuda di Dadaku*? Film drama keluarga tentang anak laki-laki yang bercita-cita jadi pemain timnas itu dulu sukses banget nyentuh hati banyak orang. Nah, sekarang... waralaba ikonik itu hadir lagi—dalam bentuk yang beda: **FILM ANIMASI!**

Yup, “**Garuda di Dadaku**” versi animasi dijadwalkan tayang di bioskop Indonesia tahun **2026** mendatang, dan sudah mencuri perhatian sejak cuplikan perdananya dirilis oleh **BASE Entertainment** di awal Agustus 2025 lalu.

Nggak cuma mengandalkan nostalgia, film ini siap membawa semangat baru buat anak-anak dan keluarga Indonesia, lewat petualangan seru, visual keren, dan pesan inspiratif yang menyentuh hati.

Cerita Baru, Semangat Baru : Tentang Putra dan Mimpinya

Film animasi *Garuda di Dadaku* ini mengisahkan tentang **Putra**, seorang siswa SMP berusia 14 tahun, yang sedang memulai hari pertamanya di sekolah baru—dan bertekad kuat buat masuk tim sepak bola sekolah.

Di balik semangatnya itu, tentu ada tantangan yang harus dihadapi. Tapi lewat keberanian, kerja keras, dan keyakinan dalam dirinya, Putra membuktikan bahwa mimpi besar bisa dikejar siapa saja... selama kita nggak menyerah.

Cuplikan perdananya udah bikin penonton deg-degan. Gimana nggak, adegan pembuka menampilkan Putra bersiap di pagi hari sambil memandangi seragam bola—sebuah simbol impiannya yang sangat ia yakini. Latar visual khas dunia animasi modern Indonesia pun bikin film ini makin menggugah dan relatable.

Dipenuhi Suara Bintang & Musisi Keren Indonesia

Nggak tanggung-tanggung, *Garuda di Dadaku* versi animasi ini digarap serius dengan sederet pengisi suara ternama yang udah nggak asing lagi di dunia hiburan:

- **Kristo Immanuel**, komika dan voice actor populer
- **Keanu Azka & Quinn Salman**, aktor cilik berbakat
- **Rizky Ridho** (yes, pemain Timnas Indonesia!)
- **Sal Priadi**, musisi dengan suara dan lirik yang puitis
- **Zee JKT48, Ringgo Agus Rahman, Ibnu Jamil, Revalina S.**

Temat, dan banyak lagi!

Kehadiran mereka bukan cuma buat “rame-rame doang”, tapi juga jadi kekuatan emosional film ini. Interaksi suara mereka memberikan warna yang dalam pada karakter-karakter animasi yang hidup di layar.

Visual Kelas Dunia: Digawangi Animator Marvel & Transformers!

Tahu nggak siapa yang duduk di kursi sutradara? **Ronny Gani**, animator dan visual artist yang pernah kerja untuk film-film besar Hollywood seperti:

- *Transformers: Age of Extinction*
- *Aquaman*
- *Pacific Rim*
- *Ready Player One*
- *Avengers: Endgame*

Yes, ini adalah debut penyutradaraan Ronny Gani—dan dia membawakan sentuhan khas VFX Hollywood ke dalam kisah lokal Indonesia. Film ini digarap bareng tim KAWI Animation, serta didukung oleh **Springboard**, **Dasun Pictures**, **AHHA Corp**, **Robot Playground Media**, dan **PK Films**.

Dengan kolaborasi internasional dan teknologi animasi terbaru, *Garuda di Dadaku* punya potensi besar buat jadi **tonggak sejarah animasi Indonesia**, apalagi mengusung tema sepak bola yang lagi hype banget!

Semesta Lama, Format Baru: Dari 2009 ke 2026

Buat kamu yang belum tahu, *Garuda di Dadaku* bukan cerita baru. Ini adalah bagian dari waralaba yang dimulai sejak:

- Film **Garuda di Dadaku** (2009)
- **Garuda di Dadaku 2** (2011)
- Serial TV **Garuda di Dadaku** (2014 & 2015)

Karya dari **Shanty Harmayn** dan **Salman Aristo** ini punya benang merah kuat: mimpi anak Indonesia yang ingin mengharumkan nama bangsa lewat sepak bola. Versi animasi ini tetap berada di semesta yang sama, namun dengan pendekatan yang lebih segar, seru, dan tentunya visual yang bisa dinikmati anak-anak zaman sekarang.

Tontonan Keluarga yang Inspiratif



Nggak cuma buat pecinta bola, film ini cocok banget buat **anak-anak, remaja, sampai orang tua**. Pesannya sederhana tapi kuat: **jangan pernah takut bermimpi**. Dan yang lebih penting: mimpi butuh proses, perjuangan, dan keberanian untuk jatuh dan bangkit lagi.

Film ini juga bisa jadi bahan obrolan seru antara anak dan orang tua. Tentang semangat, tanggung jawab, dan pentingnya mendukung cita-cita anak sejak dini. Plus, kamu bisa ngenalin anak-anak pada film lokal yang berkualitas—yang bukan cuma hiburan, tapi juga edukasi karakter.

Saatnya Dukung Animasi Lokal Berkualitas!

Sebagai penonton, kita udah terlalu sering dijejali film luar negeri. Tapi sekarang, Indonesia punya *Garuda di Dadaku* versi animasi—film yang nggak cuma menghibur, tapi juga mengangkat semangat, identitas, dan mimpi anak bangsa.

Jadi, yuk siapin kalender kamu untuk 2026 nanti! Ajak adik, sepupu, teman-teman, bahkan orang tua nonton bareng film ini di bioskop. Karena *Garuda di Dadaku* bukan cuma film... tapi simbol mimpi yang terus terbang tinggi!