

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

Category: LifeStyle

Agustus 3, 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!

Teori Multiple Intelligence ala Howard Gardner: Semua Orang Itu 'Pintar', Cuma Caranya Beda!

Category: LifeStyle

Agustus 3, 2025



Prolite – Teori Multiple Intelligence ala Howard Gardner: Semua Orang Itu ‘Pintar’, Cuma Caranya Beda!

Pernah nggak sih kamu ngerasa “nggak pintar” cuma karena nilai matematika jeblok? Atau ngerasa kalah hebat karena nggak jago ngomong di depan kelas? Padahal... bisa jadi kamu justru punya kecerdasan yang nggak kalah keren—tapi belum pernah benar-benar dilihat atau dihargai!

Nah, inilah kenapa **Teori Multiple Intelligences** dari Howard Gardner masih relevan banget sampai sekarang (bahkan di tahun 2025!). Gardner ngajarin kita satu hal penting: **“Kecerdasan itu nggak cuma satu jenis.”** Jadi, semua orang bisa cerdas—dengan caranya masing-masing.

Apa Itu Teori Multiple Intelligence?

Multiple Intelligence ala Howard Gardner – Smile and Learn

Teori ini pertama kali diperkenalkan oleh Howard Gardner, seorang psikolog dari Harvard University, lewat bukunya *Frames of Mind* di tahun 1983. Gardner menolak pandangan lama bahwa kecerdasan hanya bisa diukur lewat IQ. Menurut dia, **ada lebih dari satu cara untuk menjadi pintar**, dan setiap orang punya kombinasi unik dari beberapa jenis kecerdasan ini.

Awalnya, Gardner mengidentifikasi **delapan jenis kecerdasan**, dan belakangan ia membuka kemungkinan adanya kecerdasan kesembilan.

8+1 Jenis Kecerdasan ala Gardner

Yuk, kenalan sama jenis-jenis kecerdasan ini. Siapa tahu kamu nemu satu (atau dua!) yang ternyata paling menggambarkan dirimu!

1. Linguistik-Verbal

Kamu suka menulis, membaca, atau ngobrol? Punya kemampuan menyampaikan ide lewat kata-kata? Nah, ini dia kecerdasanmu! Cocok jadi penulis, jurnalis, MC, atau guru.

2. Logika-Matematika

Kamu jago mikir runtut, logis, dan senang banget main puzzle atau angka? Kamu masuk tim logis-matematis! Cocok jadi ilmuwan, analis data, akuntan.

3. Visual-Spasial

Kamu suka gambar, desain, atau mikir pakai bayangan visual? Ini tipe orang yang bisa “lihat dunia dalam bentuk 3D” di kepala mereka. Cocok jadi arsitek, animator, fotografer.

4. Musikal

Kamu sensitif sama ritme, melodi, dan nada? Bahkan bisa inget sesuatu lebih gampang lewat lagu? Kamu punya kecerdasan musikal! Cocok jadi musisi, komposer, sound engineer.

5. Kinestetik-Jasmani

Kamu belajar lebih gampang lewat gerakan? Atau jago banget di olahraga, nari, atau prakarya? Nah, kamu tipe kinestetik. Cocok jadi atlet, penari, aktor, atau bahkan dokter bedah.

6. Interpersonal

Kamu suka ngobrol, peka sama perasaan orang, dan gampang nyambung sama siapa aja? Selamat, kamu punya kecerdasan interpersonal! Cocok banget buat jadi konselor, pemimpin tim, atau HR.

7. Intrapersonal

Kamu suka merenung, memahami diri sendiri, dan tahu banget apa yang kamu mau atau rasakan? Ini kecerdasan yang powerful banget buat self-growth. Cocok untuk profesi reflektif: penulis, psikolog, atau mentor.

8. Naturalis

Kamu suka alam, gampang mengenali jenis tanaman atau hewan, atau tertarik dengan lingkungan hidup? Kamu tipe naturalis. Cocok banget jadi ahli lingkungan, petani urban, atau aktivis konservasi.

9. Eksistensial (opsional)

Ini tipe kecerdasan yang suka mikir tentang makna hidup, kematian, spiritualitas, dan “kenapa kita ada di dunia ini.” Cocok jadi filsuf, pemikir, atau pembimbing spiritual.

Kelebihan & Kritik Teori Ini



Howard Gardner

Teori Gardner membuka ruang buat banyak orang yang sebelumnya “nggak kelihatan” sebagai orang cerdas—terutama anak-anak yang sistem pendidikannya terlalu fokus pada nilai matematika dan bahasa.

Tapi, bukan berarti teori ini bebas kritik. Banyak ilmuwan bilang bahwa **belum ada cukup bukti ilmiah kuat** untuk memastikan bahwa semua kecerdasan ini berdiri sendiri secara

neurologis. Beberapa juga menyebut teori ini lebih cocok disebut “gaya belajar” atau “bakat”.

Meski begitu, **pendekatan Gardner tetap powerful dalam pendidikan dan pengembangan diri**, karena mengajak kita lebih menghargai keragaman potensi.

Gimana Cara Tahu Kecerdasan Dominan Kita?

Kamu bisa coba jawab beberapa pertanyaan ini:

- Apa aktivitas yang bikin kamu lupa waktu?
- Saat belajar, kamu lebih suka baca, dengerin, nonton, atau praktek langsung?
- Orang lain sering muji kamu jago dalam hal apa?
- Kalau disuruh milih pekerjaan bebas, kamu ingin kerja apa?

Kamu juga bisa coba tes MI (Multiple Intelligences) online dari situs seperti **Literacy Works**, **IDRlabs**, atau platform edukasi yang kredibel. Tapi ingat: hasil tes cuma permulaan. Pengamatan diri dan pengalaman langsung tetap yang utama.

Aplikasi Praktis: Jadi Versi Terbaik dari Diri Sendiri



Kalau kamu udah tahu kecerdasan dominanmu, langkah selanjutnya: **gunakan itu untuk berkembang!**

□ **Dalam pendidikan:**

Guru bisa lebih adil dan kreatif, nggak cuma fokus pada nilai

ujian. Anak visual bisa belajar lewat mindmap, anak kinestetik lewat eksperimen, anak musikal lewat lagu.

□ **Dalam kerja & karier:**

Pilih pekerjaan atau gaya kerja yang sesuai dengan kekuatanmu. Jangan paksa jadi analis data kalau kamu lebih bersinar sebagai seniman visual!

□ **Dalam pengembangan diri:**

Pahami bahwa self-growth bukan soal ngikutin standar orang lain. Tapi mengenali apa yang bikin kamu “hidup” dan terus mengasah itu.

Setiap orang punya keunikan. Teori Multiple Intelligences ngajarin kita untuk **nggak mengkotak-kotakkan kecerdasan**, dan mulai mengapresiasi setiap individu apa adanya. Jadi, kalau kamu belum “berprestasi” versi sekolah atau dunia kerja, bukan berarti kamu gagal. Bisa jadi kamu belum ada di lingkungan yang benar-benar melihat potensimu.

Jadi yuk, kenali dirimu lebih dalam. Coba, gali, dan asah kecerdasan dominanmu. Karena semua orang punya cara sendiri untuk jadi luar biasa!

Midlife & Menopause: Kebiasaan yang Paling Ngaruh ke Jantung Wanita

Category: LifeStyle

Agustus 3, 2025



Prolite – Midlife & Menopause: Kebiasaan yang Paling Ngaruh ke Jantung Wanita ☐

Hai, ladies! Kalau kamu memasuki usia antara **45–60 tahun**, kamu sedang berada di periode **midlife** alias masa peralihan menuju menopause. Tahukah kamu? Selain perubahan hormonal dan gejala fisik seperti hot flashes atau mood swing, jantung kita juga lagi menghadapi tantangan besar di fase ini.

Mengapa? Karena ada beberapa kebiasaan yang ternyata punya dampak besar terhadap risiko penyakit jantung wanita di masa menopause. Artikel ini bakal kupas tuntas, enak dibaca, dan pastinya berguna buat gaya hidup yang lebih sehat.



1. Tidur: Jangan remehkan kualitas

tidurmu

Studi dari University of Pittsburgh menemukan bahwa kualitas tidur (sleep quality) adalah salah satu **empat kebiasaan utama** yang memengaruhi risiko penyakit jantung selama menopause (bersama tekanan darah, gula darah, dan merokok).

Bahkan, hanya **1 dari 5 wanita** usia menopause yang mendapatkan skor ideal pada alat kesehatan AHA “Life’s Essential 8” (LE8). Tidur yang buruk bisa meningkatkan inflamasi, hormon stres, tekanan darah tinggi, dan gangguan metabolik. Jadi, jangan anggap sepele kalau kamu sulit tidur atau bangun berkali-kali di malam hari—itu bisa jadi sinyal hati kamu perlu perhatian lebih.

2. Tekanan darah: si silent killer yang paling sering terabaikan

Tekanan darah tinggi sering kali diam-diam menjadi musuh terbesar. Dalam penelitian yang sama dari University of Pittsburgh, tekanan darah (blood pressure) adalah salah satu faktor kunci pada LE8 yang berakibat langsung terhadap risiko CVD di masa depan.

Hampir setengah wanita berumur midlife belum menyadari kalau BP mereka naik. Mengelola BP secara rutin—baik melalui diet rendah garam, olahraga, atau jika perlu medikasi—bisa mengurangi risiko serangan jantung sampai 20% per penurunan 10 mmHg.

3. Gula darah & metabolik: glucose tak boleh dianggap remeh

Gula darah (blood glucose) dan sindrom metabolik adalah faktor lain yang juga masuk ke dalam “empat besar” kebiasaan pengaruh

risiko jantung. Wanita menopause lebih rentan mengalami peningkatan gula darah, lemak visceral, dan kolesterol buruk yang memicu plak pada arteri dan memperkeras pembuluh darah.

4. Merokok: efeknya lebih parah pada wanita

Jika kamu merokok, efeknya terhadap jantungmu jauh lebih besar dibanding laki-laki: risiko penyakit jantung bisa meningkat hingga 25% lebih tinggi daripada pria dengan kebiasaan sama. Dalam studi AHA pun, exposure terhadap nikotin adalah salah satu kontribusi teratas dalam LE8. Jadi ya, berhenti merokok bukan hanya pilihan—tapi keharusan buat jantung yang long-term sehat.

5. Kenapa empat kebiasaan itu jadi sorotan?

Kenapa sih tidur, tekanan darah, glukosa, dan merokok paling dominan?

- **Penelitian epidemiologi** di Pittsburgh membuktikan bahwa hanya mereka yang skor ideal LE8-nya rendah (<20%) yang benar-benar aman dari risiko CVD jangka panjang.
- **Studi Ontario Health Study Canada** juga menemukan bahwa wanita dengan pola gaya hidup yang buruk menghadapi risiko hampir 5× lebih tinggi ketimbang yang sehat—lebih besar pengaruhnya dibanding pada pria.
- Saat memasuki menopause, estrogen menurun drastis. Estrogen biasanya perlente pembuluh darah, menjaga fleksibilitas arteri, dan mendukung profil kolesterol yang sehat. Saat hormon ini hilang, risiko jantung langsung naik.

Praktik Sehari-hari: Tips Supaya Jantung Tetap Happy ♥📄



1. Screening rutin

Cek tekanan darah, gula darah, kolesterol dan konsultasi jantung tiap 6–12 bulan sekali. Kalau kamu melewatkan screening, kamu nggak tahu kalau ada perubahan berarti di tubuhmu. Be proactive!

2. Diet kaya serat & antioksidan

Pilihlah pola makan ala **Mediterranean**: banyak buah-buahan, sayur, whole grain, kacang, ikan berlemak sehat. Kurangi gula, garam, lemak jenuh, dan makanan olahan – fokus ke antioksidan dan serat tinggi yang mendukung metabolisme sehat dan memerangi inflamasi.

3. Rutinitas olahraga

Setidaknya **150 menit olahraga moderat** per minggu (jalan cepat, berenang, yoga, atau sepeda). Bisa ditambah strength training untuk manfaat tambahan. Ini membantu mengontrol berat badan, tekanan darah, gula darah, dan meningkatkan mood serta tidur.

4. Berhenti merokok

Kalau masih merokok – segera berhenti. Efek merokok makin memperbesar risiko jantung setiap hari. Konsultasi ke profesional kesehatan untuk strategi berhenti bisa sangat membantu.

5. Prioritaskan kualitas tidur

Tidur 7–9 jam berkualitas itu penting. Bisa dengan menjaga

jadwal tidur konsisten, mengurangi layar menjelang malam, teknik relaksasi, dan meminimalkan gangguan seperti cahaya atau kebisingan. Tidur bagus = metabolisme lebih stabil dan tekanan darah lebih terkendali.

Fase midlife dan menopause memang penuh tantangan. Tapi di balik itu, ada kesempatan besar untuk ambil kendali atas kesehatan jantungmu. Pastikan kamu fokus pada **empat kebiasaan utama** tadi—**tidur, tekanan darah, gula darah, dan nikotin**—plus melengkapi dengan **diet sehat, olahraga rutin, dan cek kesehatan berkala**.

Yuk, mulai dari sekarang. Coba cek kualitas tidurmu minggu ini, ukur BP atau gula darah, atau cari support group buat berhenti merokok. Setiap langkah kecil hari ini adalah investasi besar buat jantung sehat di masa depan.

Harga Jengkol Mencapai Rp 100 Ribu per Kg, Berikut 5 Manfaat Bagi Kesehatan Tubuh

Category: LifeStyle
Agustus 3, 2025



Harga Jengkol Mencapai Rp 100 Ribu per Kg, Berikut 5 Manfaat Bagi Kesehatan Tubuh

Prolite – Jengkol merupakan makanan yang mungkin Sebagian orang suka atau bahkan Sebagian orang tidak menyukainya karena aromanya yang tidak sedap.

Namun taukah kamu makanan ini memiliki harga yang tidak murah atau bahkan hamper seharga satu kilogram daging sapi.

Harga jengkol di Pasar Tradisional Kosambi, Kota Bandung, sempat menembus angka Rp 100 ribu per kilogram. Namun, saat ini harga mulai berangsur turun menjadi Rp 70 ribu per kilogram.

“Lagi tinggi (harga jengkol),” ujar salah seorang pedagang sayuran, Yati, saat ditemui di Pasar Kosambi, Selasa (29/7).

Ia menuturkan, harga jengkol sempat menyentuh angka Rp 100 ribu per kilogram. Kini, harga mulai menurun di kisaran Rp 60 ribu hingga Rp 70 ribu per kilogram. “Sempat Rp 100 ribu,”

ujarnya.

Lonjakan harga tersebut sudah berlangsung selama satu bulan terakhir, sebelumnya harga ini hanya mencapai Rp 30 ribu per kilogramnya namun kini mencaai Rp 100 ribu perkilogramnya.

Namun tahukah anda dibalik harga yang sangat mahal makanan ini memiliki banyak manfaat untuk Kesehatan tubuh.

1. Menjaga daya tahan tubuh

Salah satu vitamin yang banyak dalam jengkol adalah vitamin C. Berkat kandungan ini, jengkol menjadi salah satu makanan yang bisa dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh. Vitamin C mampu mendorong produksi sel darah putih dan meningkatkan fungsinya sehingga tubuh terlindung dari infeksi.

2. Melancarkan buang air besar

Konsumsi jengkol matang dipercaya dapat mengatasi sembelit atau konstipasi. Manfaat jengkol ini diperoleh dari kandungan air dan serat di dalamnya yang mampu melunakkan tinja. Dengan begitu, buang air besar pun menjadi lebih lancar.

3. Mengendalikan tekanan darah

Jika Anda menderita tekanan darah tinggi, makanan ini cocok untuk dimasukkan dalam menu sehari-hari. Kandungan kalium dalam jengkol dinilai baik untuk mengendalikan tekanan darah. Makanan tinggi kalium diketahui dapat menurunkan tekanan darah tinggi, terutama pada penderita hipertensi.

Meski begitu, konsumsi makanan ini saja tetap tidak bisa menggantikan pengobatan medis untuk hipertensi. Perlu diingat, jengkol sebaiknya jangan digoreng dan ditambah banyak garam karena tidak baik untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi.

4. Mengontrol gula darah

Manfaat lainnya ialah mengontrol kadar gula darah berkat kandungan kalium dan serat. Kalium dan serat mendukung kerja

insulin serta memperlambat penyerapan gula sehingga membuat ini dinilai baik dalam mengontrol kadar gula darah.

Namun, untuk mengontrol kadar gula darah pada kondisi diabetes, penderitanya juga dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah gula dan obat-obatan sesuai anjuran dokter.

5. Mencegah penyakit kanker

Kandungan vitamin C didalamnya juga berperan penting dalam mencegah penyakit kronis yang disebabkan oleh radikal bebas, salah satunya kanker. Ditambah lagi, kandungan senyawa fenolik bersifat antikanker yang mampu menurunkan risiko terjadinya kanker.

Diet DASH vs Mediterania: Mana yang Paling Pas Bikin Tekanan Darah Tetap Stabil?

Category: LifeStyle

Agustus 3, 2025



Prolite – Diet DASH vs Mediterania: Mana yang Paling Pas Bikin Tekanan Darah Tetap Stabil?

Tekanan darah tinggi alias hipertensi itu bukan cuma urusan orang tua, lho. Anak muda zaman sekarang juga mulai rentan–gara-gara pola makan instan, stres, dan gaya hidup kurang gerak. Kabar baiknya? Kamu bisa mulai jaga tekanan darah lewat... makanan!

Yup, dua pola makan sehat yang sering direkomendasikan para ahli adalah **Diet DASH** dan **Diet Mediterania**. Tapi pertanyaannya, **mana yang lebih cocok buat kamu?** Yuk, kita ulik satu-satu, terus bandingin dari segi manfaat, fleksibilitas, sampai cocok nggaknya dengan gaya hidup (dan dompet!) orang Indonesia. □

Apa Itu Diet DASH? Anti-Garam, Pro-Kesehatan Jantung



DASH singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Diet ini **khusus diciptakan buat nurunin tekanan darah**, jadi cocok banget buat kamu yang pengen menghindari risiko hipertensi tanpa harus minum obat terus-terusan.

Inti dari Diet DASH:

- **Rendah garam** (kurangi konsumsi sodium!)
- **Minim lemak jenuh** (hindari gorengan, daging berlemak)
- **Kaya serat, potasium, magnesium** (banyakin sayur, buah, dan biji-bijian)
- **Produk susu rendah lemak**
- **Porsi protein sehat** dari kacang-kacangan, ikan, dan daging tanpa lemak

Menurut *American Heart Association*, pola makan DASH bisa menurunkan tekanan darah **dalam waktu 2 minggu** jika dijalankan dengan benar.

□ *Catatan:* Bagi kamu yang doyan makanan asin atau micin, adaptasi ke diet ini mungkin butuh perjuangan di awal. Tapi, efeknya nyata banget untuk jantung dan tekanan darah kamu.

Diet Mediterania: Lebih Santai Tapi Nggak Kalah Sehat



Berbeda dari DASH yang agak “ketat”, **Diet Mediterania** datang dari pola makan tradisional masyarakat di negara-negara pesisir Laut Mediterania, kayak Italia dan Yunani. Diet ini lebih fleksibel dan nggak terlalu keras aturan makannya.

Ciri khas Diet Mediterania:

- **Banyak buah dan sayur** (sama kayak DASH)
- **Fokus pada lemak sehat**, terutama dari **minyak zaitun** dan **ikan berlemak** (kayak salmon, tuna)
- Konsumsi **biji-bijian utuh** dan kacang-kacangan
- **Sedikit produk hewani olahan**
- Minum air putih cukup, kadang disertai konsumsi **wine** (tapi ini bisa diskip ya!)
- Aktivitas fisik rutin dan gaya hidup sosial aktif

☐*FYI*: Jangan langsung berpikir “wah harus minum wine!”—banyak penyesuaian bisa dilakukan tanpa alkohol. Intinya adalah **makan alami dan minim proses**.

Penelitian dari *European Society of Cardiology* (2025) menyebutkan bahwa diet Mediterania **mengurangi risiko penyakit jantung koroner hingga 30%**, dan juga punya efek anti-inflamasi yang bagus banget buat tubuh.

DASH vs Mediterania: Siapa yang Paling Worth It?

Gini nih, nggak ada jawaban absolut yang bilang salah satu diet “lebih baik”. Tapi kamu bisa pilih berdasarkan kebutuhan dan gaya hidup:

Faktor	DASH Diet	Mediterania
Tujuan utama	Turunkan tekanan darah	Jaga kesehatan jantung secara menyeluruh
Fleksibilitas	Agak ketat (batas sodium & lemak)	Lebih longgar, cocok untuk jangka panjang
Bahan khas	Susu rendah lemak, sayur, buah, kacang	Minyak zaitun, ikan, kacang, buah, sayur
Efek cepat	Bisa terasa dalam 2–4 minggu	Efek lebih ke jangka panjang
Cocok untuk	Orang dengan hipertensi atau prahipertensi	Semua umur, terutama yang butuh diet seimbang

Bisa Nggak Diet Ini Diadaptasi ke Gaya Hidup Orang Indonesia?

BISA BANGET!

Gak perlu makan quinoa atau beli olive oil mahal terus. Kamu bisa mulai dari bahan lokal yang lebih bersahabat di kantong tapi tetap sejalan dengan prinsip DASH dan Mediterania.

Tips Adaptasi ke Gaya Hidup Indonesia:

1. **Ganti garam dapur dengan bumbu alami** kayak bawang putih, kemangi, dan jahe untuk tambah rasa tanpa sodium.
2. **Pilih minyak sehat:** bisa pakai minyak canola atau minyak kelapa murni sebagai alternatif minyak zaitun.
3. **Pilih lauk ikan daripada daging merah:** konsumsi ikan bandeng, tuna, atau ikan kembung 2–3 kali seminggu.
4. **Tambah sayur dan buah lokal:** pepaya, bayam, brokoli, timun, pisang—semuanya ramah dompet dan kaya manfaat.
5. **Kurangi gorengan dan santan pekat:** bisa dengan cara

kukus, rebus, atau tumis ringan.



Pola makan sehat itu nggak harus mahal, ribet, atau nunggu sakit dulu. Baik **DASH** maupun **Mediterrania**, keduanya terbukti efektif buat jaga tekanan darah dan kesehatan jantung, tinggal disesuaikan aja sama kebutuhan kamu.

Mulai dari langkah kecil: kurangi garam, perbanyak serat, dan kenali tubuhmu sendiri. Nggak ada diet ajaib, yang ada adalah konsistensi dan niat baik buat hidup lebih sehat.

Siap mulai makan sehat tanpa stres? Coba gaya DASH atau Mediterranean hari ini dan rasakan bedanya! Jangan lupa share artikel ini ke orang rumah, siapa tahu mereka juga pengen ikutan sehat bareng!

Deteksi Penyakit Jantung dengan AI? Ini Dia Masa Depan Kesehatanmu!

Category: LifeStyle
Agustus 3, 2025



Prolite – Deteksi Penyakit Jantung dengan Kecerdasan Buatan? Ini Dia Masa Depan Kesehatanmu!

Pernah denger cerita orang yang kelihatan sehat-sehat aja, tapi tiba-tiba kena serangan jantung? Faktanya, penyakit jantung itu sering datang diam-diam dan tanpa gejala jelas. Tapi kabar baiknya, sekarang kita nggak perlu nunggu sampai parah dulu baru sadar.

Berkat kemajuan teknologi, terutama kecerdasan buatan (AI), deteksi dini penyakit jantung makin canggih dan... cepat! Bahkan, AI sekarang bisa “baca” kondisi jantungmu lebih akurat dibanding dokter spesialis. Gila, ya?

Penasaran kayak gimana AI bantu kita hidup lebih lama dan lebih sehat? Yuk kita bahas!

EchoNext: AI yang Bisa Baca Sinyal Jantung Lebih Akurat dari Dokter



People, healthcare and health problem concept – unhappy young

man having heart attack or heartache over gray background.

Salah satu bintang utama dalam revolusi ini adalah **EchoNext**, alat berbasis AI yang dirancang buat menganalisis hasil **electrocardiogram (ECG)** secara lebih tajam. Menurut data terbaru Juli 2025 dari *Cardiac AI Journal*, EchoNext bisa membaca sinyal jantung dengan **akurasi 77%**, dibandingkan akurasi dokter spesialis yang ada di kisaran **64%**.

□ *Artinya?* AI ini bisa bantu deteksi **kelainan struktural jantung** (kayak katup bocor, pembesaran bilik jantung, dll) **lebih cepat dan akurat**, bahkan sebelum kamu merasa ada yang salah dengan tubuhmu.

Yang lebih keren, EchoNext ini udah mulai diintegrasikan ke alat ECG portabel, jadi bisa digunakan di klinik kecil, bahkan untuk layanan homecare. Deteksi dini yang dulunya butuh rumah sakit besar dan alat mahal, sekarang bisa dilakukan lebih fleksibel!

PrediHealth: AI + Sensor = Cegah Gagal Jantung Kambuh



Kalau EchoNext jago deteksi dini, **PrediHealth** adalah platform pintar yang fokus pada pasien **gagal jantung kronis**. Jadi, pasien yang udah pernah kena serangan jantung atau punya riwayat penyakit jantung bisa dipantau **real-time** tanpa harus bolak-balik ke rumah sakit.

Caranya gimana?

- Pakai **sensor IoT** di badan (misalnya gelang atau patch tempel)
- Data detak jantung, tekanan darah, kadar oksigen

langsung dikirim ke aplikasi

- **AI prediktif** langsung menganalisis dan kasih sinyal dini kalau ada gejala mencurigakan
- Kalau perlu, dokter bisa langsung konsultasi lewat **telemedicine**

Menurut laporan dari *FutureMed 2025*, teknologi seperti ini bisa **mengurangi risiko rawat inap sampai 35%** dan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perawatan harian.

Cocok banget buat orang tua kita di rumah, atau siapa pun yang punya riwayat penyakit jantung dan pengen hidup lebih tenang.

Tantangan: Nggak Semua AI Bisa Dipakai Sembarangan



Meskipun AI di dunia medis itu keren, bukan berarti semuanya langsung bisa dipakai begitu aja ya. Ada **tantangan besar** di balik layar:

1. Validasi Klinis yang Ketat

Algoritma harus diuji pada **ribuan pasien dari berbagai latar belakang** biar hasilnya bisa dipercaya. Nggak bisa asal ngambil data dari satu rumah sakit terus klaim “akurat”.

2. Integrasi Sistem Kesehatan

Banyak rumah sakit yang masih pakai sistem jadul. Jadi, butuh waktu dan biaya buat integrasi AI ke dalam praktik sehari-hari dokter.

3. Regulasi & Etika

Siapa yang tanggung jawab kalau AI salah mendiagnosis?

Ini masih jadi perdebatan besar antara developer, dokter, dan regulator kesehatan seperti Kemenkes dan FDA.

Makanya, penting buat kita sebagai konsumen juga **melek informasi** dan tahu mana produk medis AI yang udah lulus uji dan mana yang belum.

Jadi, Perlu Takut atau Optimis?

Justru kita harus **optimis**, tapi tetap **kritis**. AI bukan buat ganti dokter, tapi **jadi partner cerdas** yang bisa bantu deteksi lebih awal, kasih peringatan lebih cepat, dan ngebantu dokter bikin keputusan lebih tepat.

Bayangin aja, kamu bisa tahu kondisi jantungmu dari rumah, cukup lewat wearable atau alat ECG mini, lalu dikasih notifikasi kalau ada sesuatu yang nggak beres. Kamu bisa langsung cek ke dokter sebelum semuanya terlambat.

Teknologi ini juga bisa bantu orang-orang di daerah terpencil yang susah akses dokter spesialis. Dengan alat yang terhubung internet dan AI, semua orang bisa dapet peluang hidup sehat yang sama.

Yuk, Mulai Melek Teknologi Kesehatan!

AI dan alat pintar seperti EchoNext dan PrediHealth adalah **masa depan dunia medis**, dan masa depan itu udah mulai sekarang. Nggak perlu takut, yang penting kita jadi pengguna yang **cerdas dan sadar teknologi**.

Jangan tunggu jantungmu ngasih sinyal darurat. Cek kesehatan rutin, manfaatkan teknologi yang ada, dan jangan ragu konsultasi sama dokter kalau ada gejala yang bikin khawatir.

□ *Jantung sehat itu hak semua orang, dan sekarang ada teknologi yang bisa bantu kita jaga jantung lebih baik. So...*

kenapa nggak mulai dari sekarang?

Kalau kamu tertarik sama teknologi AI di bidang kesehatan, yuk share artikel ini ke teman atau keluarga kamu. Siapa tahu, bisa jadi penyelamat nyawa buat orang yang kamu sayangi ♥️

Dua Pebalap Astra Honda Siap Taklukkan Sirkuit Aragon

Category: LifeStyle
Agustus 3, 2025



Jakarta, Prolite – Dua Pebalap Astra

Honda Siap Taklukkan Sirkuit Aragon

Usai menorehkan hasil membanggakan di Magny-Cours, Prancis, dua pebalap muda binaan Astra Honda Motor (AHM), M. Kiandra Ramadhipa dan Veda Ega Pratama, siap melanjutkan kiprah positif.

Keduanya bersaing di putaran keempat FIM JuniorGP World Championship yang digelar di MotorLand Aragon, Spanyol, pada 25–27 Juli 2025. Berbekal pengalaman dan kepercayaan diri, keduanya mematok target yang lebih tinggi di salah satu sirkuit kebanggaan Spanyol ini.

Ramadhipa, yang gabung di Honda Asia Dream Racing Junior Team dan berhasil mengukir sejarah menjadi juara race pertama European Talent Cup (ETC) Prancis, memiliki motivasi besar datang ke Aragon.

Pebalap asal Sleman, Yogyakarta ini telah mengumpulkan 73 poin dan kini berada di peringkat keempat klasemen sementara ETC. Terus menunjukkan kemajuan di tiga putaran awal musim ini, menjadi bukti bahwa dirinya memiliki potensi untuk di level Eropa.



“Saya bersiap lebih keras lagi sebelum seri Aragon. Dari race sebelumnya, saya mendapatkan tambahan jam terbang dan pengalaman yang sangat berarti. Saya juga sudah pernah balapan di sirkuit ini, jadi sekarang saya lebih percaya diri dan lebih siap untuk bertarung di Aragon. Target saya terus jaga konsistensi di klasemen,” ujar Ramadhipa dengan penuh semangat.

Sementara itu, Veda Ega Pratama terus menunjukkan performa yang semakin solid. Setelah mengamankan poin perdananya di JuniorGP lewat finis ke-12 di Magny-Cours, Prancis. Veda kembali membuktikan kemampuannya di ajang Red Bull Rookies Cup.

Pebalap bernomor 9 di JuniorGP ini sukses meraih kemenangan pada race kedua di Sachsenring, Jerman, pada 13 Juli lalu. Hal ini pun menambah daftar prestasinya di Eropa. Pencapaian ini menjadi bekal penting untuk menghadapi tantangan berikutnya di Aragon, semangat dan kepercayaan diri dari pebalap berusia 16 tahun ini pun terus tumbuh.



“Setiap balapan adalah kesempatan baru untuk menunjukkan hasil kerja keras. Saya dan tim melakukan beberapa latihan untuk motor dan juga fisik di Tarragona untuk mempersiapkan balapan di Aragon. Saya juga akan memaksimalkan pengalaman sebelumnya untuk menjadi lebih baik. Semoga bisa bersaing di grup depan dan memberikan hasil terbaik untuk Indonesia,” ujar Veda.

Sesi kualifikasi FIM JuniorGP World Championship akan berlangsung pada Sabtu, 26 Juli 2025. Sementara itu, race day digelar pada Minggu, 27 Juli 2025. Kelas JuniorGP akan menggelar dua balapan pada pukul WIB dan WIB, sedangkan ETC berlangsung pada pukul WIB. Seluruh balapan dapat disaksikan secara langsung melalui kanal YouTube FIM JuniorGP.

Promo Spesial F&B Agustus di The café By FOX, Rasakan Cita Rasa Nusantara Hanya di Bulan Kemerdekaan

Category: LifeStyle
Agustus 3, 2025



Promo Spesial F&B Agustus di The café By FOX, Rasakan Cita Rasa Nusantara Hanya di Bulan Kemerdekaan

Prolite – Menyambut bulan Agustus yang penuh semangat kemerdekaan, FOX LITE Hotel Majalaya menghadirkan promo spesial Food & Beverage dengan cita rasa khas Indonesia dan internasional yang menggugah selera.

Nasi Bakar Pahlawan Sunda Menu ini di buat dengan filosofi sajian yang mengangkat semangat perjuangan, kearifan lokal, dan cinta tanah air melalui cita rasa khas Tatar Sunda. Nama ini menyatukan warisan kuliner dengan jiwa kepahlawanan, menjadikan makanan bukan sekadar santapan, melainkan bentuk penghormatan terhadap leluhur dan budaya, ujar Chef Dadan Ginanjar Executive Chef.

Nikmati sajian spesial kemerdekaan bertema “Rasa Nusantara” dengan harga Rp dan tambahan discount 17% serta beverage kita sajikan 2 menu Sang Saka dan Red Coco dengan harga Rp Nett kami sajikan minuman special kemerdekaan yang terinspirasi dari semangat 17 Agustus : Segar, berani, dan menyatukan rasa dalam warna merah putih, ujar Libyar A Shuranda Asst Food Beverage Manager FOX LITE Hotel Majalaya.

Dalam semangat Hari Kemerdekaan Republik Indonesia ke-80, FOX LITE Hotel Majalaya menghadirkan promo spesial untuk tamu tamu kami Diskon 17% untuk semua item F&B dengan periode 11-17 Agustus 2025 dan tentunya spesial di tanggal 17 Agustus 2025 kami memberikan diskon potongan dengan minimum belanja Rp di The Café By FOX dihadirkan spesial untuk memberikan semangat merdeka ujar Lily Siwu General Manager FOX LITE Hotel Majalaya.

Nikmati sajian terbaik kami, mulai dari hidangan Nusantara hingga menu Western favorit, dengan harga lebih hemat. Rayakan momen kebersamaan bersama keluarga dan sahabat di suasana hotel yang nyaman dan elegan.

Tentang FOX LITE Hotel Majalaya

FOX LITE Hotel Majalaya adalah Hotel Berbintang yang menjadi hotel internasional pertama di area Kabupaten Bandung (Majalaya) dalam naungan The Ascott Limited dengan berbagai fasilitas yang lengkap .

**Cuma 5.000 Langkah Sehari
Bisa Bikin Jantung Lebih
Sehat, Lho!**

Category: LifeStyle
Agustus 3, 2025



Prolite – Cuma Langkah Sehari Bisa Bikin Jantung Lebih Sehat? Bisa Banget! Olahraga Nggak Harus Ribet, yang Penting Bergerak!

Kalau kamu selama ini ngerasa “gagal hidup sehat” cuma karena nggak sempat nge-gym atau ikut kelas yoga, tenang... kamu nggak sendiri! Tapi kabar baiknya, berdasarkan studi terbaru dari *The Lancet Public Health* (Juli 2025), kamu nggak harus jalan langkah sehari kayak yang selama ini ramai dibicarakan.

Cukup sampai langkah aja, tubuhmu udah bisa mendapatkan manfaat kesehatan yang signifikan—terutama untuk menurunkan risiko penyakit jantung, kanker, diabetes, dan gangguan mental seperti depresi.

Sounds too good to be true? Yuk kita bahas bareng-bareng gimana “gerak ringan” setiap hari ternyata bisa jadi kunci gaya hidup sehat di tengah kesibukan kamu!

Kenapa – Langkah Itu Cukup? Ini Penjelasannya!



Selama ini, banyak orang menganggap angka langkah per hari sebagai “standar emas” untuk hidup sehat. Tapi ternyata, menurut meta-analisis yang diterbitkan di *The Lancet Public Health* (2025), risiko kematian menurun drastis mulai dari langkah per hari, dan efek perlindungan terhadap penyakit jantung sudah terasa bahkan sebelum menyentuh angka langkah.

Fakta menarik dari studi ini:

- **Berjalan – langkah/hari mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung hingga 40%.**
- **Risiko terkena kanker dan diabetes juga menurun secara signifikan.**
- **Bahkan tingkat stres dan depresi juga menurun karena tubuh lebih aktif.**

Jadi, kamu nggak perlu jadi pelari maraton buat punya jantung sehat. Yang kamu butuh cuma... sepatu nyaman dan semangat buat bergerak!

Tips Sempel Menambah Langkah di Tengah Kesibukan

Buat kamu yang ngerasa waktu selalu mepet dan nggak punya waktu olahraga, ini dia cara sehat ala orang sibuk:

- **Parkir lebih jauh** dari pintu masuk kantor atau mall
- **Naik tangga** daripada naik lift (ini bonus banget karena termasuk aktivitas intensitas tinggi!)

- **Jalan-jalan 10 menit** tiap istirahat makan siang atau sore
- **Ngobrol sambil jalan** (daripada duduk bengong)
- **Berdiri dan gerak 1-2 menit tiap 30 menit duduk kerja**
- **Bersih-bersih rumah** = langkah bertambah tanpa disadari

Intinya, **gabungkan gerakan kecil dalam rutinitas harian**, bukan cuma mengandalkan waktu khusus buat olahraga.

Mini Workout 3 Menit: Efektif Banget buat Jantung!



Nggak percaya? Dalam studi lain yang terbit di *European Heart Journal* (2025), cukup 3 menit aktivitas intens per hari (seperti lari kecil, naik tangga cepat, atau squat) udah cukup buat ningkatin fungsi jantung dan metabolisme tubuh.

Jadi, misalnya kamu:

- **Naik tangga 3-4 lantai** dalam 1 menit
- **Lari kecil di tempat** sebelum mandi
- **Squat cepat** saat nunggu air mendidih

Yup, semua itu udah bisa bantu kerja jantung kamu tetap optimal!

Manfaat Lain Jalan Ringan yang Mungkin Belum Kamu Sadar

Selain jantung yang lebih sehat, gerakan ringan tiap hari juga kasih kamu bonus:

- **Meningkatkan fokus dan produktivitas kerja**

- Tidur lebih nyenyak dan berkualitas
- Menurunkan hormon stres (kortisol)
- Mood booster alami! Jalan kaki sambil dengerin musik atau podcast bisa jadi terapi kecil sehari-hari.

Apalagi kalau kamu bisa jalan-jalan di luar ruangan, paparan sinar matahari pagi + gerak ringan = kombinasi healing yang manjur banget!

Realita Gaya Hidup Sehat: Bukan Maraton, Tapi Konsistensi



Group of senior people doing training together outdoors in the park

Kita hidup di era serba cepat dan serba sibuk. Kadang nggak realistis buat olahraga 1 jam setiap hari. Tapi berita baiknya, kesehatan jantung dan tubuh bisa dicapai dengan cara yang lebih ringan dan masuk akal.

Daripada stres ngejar target gym yang nggak kesampaian, lebih baik konsisten jalan kaki 15–30 menit sehari, tambahkan langkah sedikit demi sedikit, dan **nikmati prosesnya**. It's not about intensity, it's about regularity!

Yuk Mulai Bergerak, Sedikit Demi Sedikit Lama-lama Jadi Sehat!

Kamu nggak perlu jadi atlet buat punya tubuh sehat. Mulailah dari langkah kecil—secara harfiah. Entah itu atau langkah per hari, yang penting kamu bergerak lebih banyak dari biasanya.

Coba pasang pedometer atau aplikasi langkah di HP kamu, dan bikin tantangan kecil harian. Nggak butuh alat mahal, nggak harus ke gym, tapi hasilnya? Bisa luar biasa.

Jadi, mau tunggu sampai jantung kamu protes? Atau mulai gerak sekarang dan kasih tubuh kamu apresiasi yang layak?

Yuk mulai jalan kaki hari ini! Langkah kecilmu bisa jadi perubahan besar untuk kesehatanmu! ♀♂

Obrolan Berbuntut Makan – Sajian Berbalut Rempah dengan Suasana Heritage di de Braga by ARTOTEL

Category: LifeStyle
Agustus 3, 2025



Obrolan Berbuntut Makan – Sajian Berbalut Rempah

dengan Suasana Heritage di de Braga by ARTOTEL

BANDUNG, Prolite – Bersiap menggoyang lidah para penggila kuliner ! **de Braga by ARTOTEL** mempersembahkan menu baru yang menggugah selera melalui peluncuran menu spesial bertema “Obrolan Berbuntut Makan.” Mengusung sajian legendaris khas Indonesia yaitu olahan buntut, sajian menu buntut terbaru yang bukan hanya kaya rasa, tapi juga sarat cerita dan cita rasa autentik Nusantara.

Empat olahan buntut spesial hadir untuk memanjakan penikmat kuliner sejati. Mengusung konsep *sustain* dari dapur hingga ke meja, seluruh bahan utama berasal dari peternak UMKM lokal serta rempah-rempah alami hasil olahan organik. Proses memasaknya pun dilakukan dengan minyak sawit sehat dan menggunakan gas CNG ramah lingkungan.



dok de Braga by Artotel

Nikmati Empat Rasa, Empat Cerita antara lain:

Buntut Bakar Balado – Sajian dengan bumbu balado khas yang meresap hingga ke serat daging. Rasa pedasnya yang membara dipadukan dengan aroma asap menggoda, menjadikannya pilihan tepat untuk penggemar cita rasa kuat.

Nasi Goreng Buntut Cabe Hijau – Nasi goreng gurih dengan potongan buntut lembut, diselimuti sambal cabe hijau yang menyegarkan dan pedas seimbang. Tekstur buntut yang *juicy* berpadu harmonis dengan nasi yang wangi dan penuh rasa.

Buntut Bakar Kecap – Cita rasa manis dan gurih dari kecap khas Indonesia menambah dimensi rasa yang lembut dan membekas. Cocok dinikmati dengan nasi panas dan sambal segar.

Buntut Goreng – Renyah di luar, empuk di dalam. Disajikan dengan sambal dan lalapan segar, menghadirkan pengalaman klasik namun tetap istimewa.

Menyantap hidangan buntut ini tak hanya soal rasa, tapi juga suasana. Bertempat di restoran de Braga by ARTOTEL, para tamu disambut oleh arsitektur bersejarah yang memadukan unsur kolonial dan kontemporer—ikonik seperti Jalan Braga itu sendiri.

Bayangkan menikmati semangkuk buntut hangat dalam suasana klasik, diiringi lampu-lampu temaram, suara musik kontemporer lembut, dan lalu lalang pejalan kaki di trotoar Braga. Bersama sahabat, keluarga, atau kolega, setiap obrolan jadi lebih hangat, setiap tawa terasa lebih lepas

Reza Farhan selaku GM de Braga by ARTOTEL menyampaikan *“Menu ini bukan cuma soal makan, tapi tentang momen dan kenangan. Kami ingin para tamu menikmati kehangatan, cita rasa otentik, dan semangat lokal dalam setiap sajian.*

Artotel Group melalui **de Braga by ARTOTEL** membuat pengalaman makan yang membalut rasa dengan cerita, membingkai kenikmatan kuliner dalam atmosfer kebudayaan lokal yang kuat. Sebuah pengalaman makan yang berbuntut bahagia.